

# EL COMPAÑERO

**UW**  
**Extensión**

UNA GACETA DE INFORMACIÓN PARA  
TRABAJADORES DE FINCAS LECHERAS

## SEGURIDAD

### La Exposición Al Sol Aumenta El Riesgo De Cáncer

El verano está aquí, y afuera el trabajo agrícola continúa. Estamos pasando más tiempo en el brillante y cálido sol; sin embargo, disfrutar del cálido resplandor del sol tiene sus inconvenientes.

La agricultura es una ocupación que tiene un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel debido a la constante exposición al componente dañino de la radiación ultravioleta (UV) del sol. Los rayos UV son los más fuertes durante los meses de verano entre las 10 am y las 4 pm— El horario pico en que se realiza la mayor parte del trabajo externo. Si cree que está protegido cuando está nublado afuera, piense de nuevo. Hasta el 80% de los rayos ultravioleta del sol pueden atravesar la capa de nubes.

¿Qué puede hacer para protegerse? Estos son algunos consejos de la Academia Estadounidense de Dermatología, la Academia Estadounidense de Oftalmología y la Sociedad Americana del Cáncer:

- Use ropa protectora liviana y de colores claros, bien tejida, como una camisa de manga larga y pantalones.
- Póngase un sombrero de ala ancha (un mínimo de 4 pulgadas de ala) y evite las gorras tipo béisbol, ya que no protegen las orejas, la nariz y el cuello de los rayos ultravioleta.
- Use gafas de sol para proteger los ojos de los efectos nocivos del sol ya que la luz ultravioleta aumenta los riesgos de enfermedades oculares como cataratas, tumores y cáncer.
- Aplique generosamente un protector solar de amplio espectro todos los días con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más en toda la piel expuesta, incluidas la cara, las orejas, el cuello y las manos. El "amplio espectro" brinda protección contra los rayos ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB).
  - Vuelva a aplicar protector solar aproximadamente cada dos horas, incluso en días nublados, y después de sudoración excesiva.
- Use un bálsamo labial con protector solar SPF 15 o superior y vuelva a aplicar con frecuencia.
- Mire la fecha de vencimiento en la botella de protector solar y elimine los productos caducados.

Observe de manera temprana los cambios a lunares o manchas. Si el cáncer de piel se diagnostica temprano, puede tratarse. De acuerdo con el Instituto Nacional del Cáncer, una quemadura solar duplicará las posibilidades de desarrollar melanoma maligno, una forma mortal de cáncer de piel. Si nota alguna mancha que ha cambiado en forma, tamaño, apariencia, pica o sangra, haga una cita para ver a su médico. La detección temprana puede salvarle la vida.

JULIO/AGOSTO 2018

*Sarah Mills-Lloyd, Agente Agrícola,  
UW-Extensión Condado de Oconto*

### PASOS PARA PREVENIR Cáncer de Piel



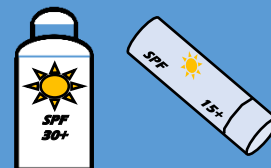
#### EVITE LAS HORAS PICO

Encuentre sombra o quédese en el interior entre las 10am y las 4pm cuando los rayos UV son más fuertes.



#### CÚBRASE

Use mangas largas, pantalones, un



#### USE PROTECTOR SOLAR

Aplique generosamente un mínimo de 30 SPF a la piel todos los días, incluso en días nublados. Vuelva a aplicar cada dos horas. ¡No olvides aplicar protector solar en tus labios!

Diseño y creado por Sarah Mills-Lloyd

**APOYO FINANCIERO  
PROPORCIONADO POR:**

**UW Center for  
Agricultural Safety  
& Health**

**zoetis**  
**FOR ANIMALS. FOR HEALTH. FOR YOU.**

## **Seguridad y Espacios Confinados**

Trisha Wagner, UW-Extensión Programa de Manejo de la Granja  
Cheryl Skjolaas, UW Centro de Seguridad y Salud Agrícola

Los espacios cerrados o confinados, tales como silos, contenedores de granos, sistemas de manejo y almacenaje de estiércol, o talleres sin ventilación; son áreas de preocupación para deficiencia de oxígeno. Los gases peligrosos pueden acumularse en estas áreas creando una atmosfera letal, deficiente de oxígeno que puede matar, literalmente, en segundos- más rápido que cualquier persona que intente rescatarlo.

**Cuando estés trabajando en un área potencialmente deficiente de oxígeno, siempre trabaja en pares (o más personas). Una persona completa la tarea mientras la otra persona se mantiene afuera del área, que pueda ver o escuchar; de manera que pueda iniciar procedimientos de emergencia.**

Debido a que el peligro asociado con las nieblas, gases, y vapores químicos, o limitación de oxígeno no siempre pueden ser detectados fácilmente por la visión u olor, es importante evaluar tu área de trabajo y conocer dónde puede existir el peligro.

1. ¿Cuáles son mis exposiciones respiratorias agrícolas actuales?
2. ¿Cuánto tiempo al día paso en este ambiente?
3. ¿Qué tipo de químicos aplico y cuán seguido?
4. ¿En alguna ocasión entro a un ambiente que puede ser considerado un espacio confinado en donde no pudo haber suficiente oxígeno para sustentar la vida?
5. ¿Alguna de las tareas que realizarás requieren equipo de respiración?



Aparato de Respiración Autónoma (SCBA)

### **Prevención: Equipo de Protección Personal (EPP)**

Si bien no es posible prevenir todos los accidentes, el uso del equipo de protección personal adecuado puede ayudar a reducir su riesgo. Un respirador es un dispositivo que protege el tracto respiratorio. Hay algunos tipos de respiradores.

Los respiradores de aire suministrado son los únicos que te protegerán cuando tienes que trabajar en espacios limitados en oxígeno o deficientes de oxígeno o cuando se trabaja en ambientes con gases tóxicos tales como silos o sistemas de almacenamiento de estiércol. Hay dos tipos de respiradores de aire suministrado. Primero, respirador de aire suministrado, proporcionan aire limpio a través de una manguera que está conectada a una bomba de aire estacionario o tanque. Segundo, un aparato de respiración autónomo o SCBA, tiene un tanque de aire portátil que se lleva en la espalda como los que usan los bomberos. Un SCBA debe ser utilizado si usted tiene que entrar en un silo que fue llenado dentro de los últimos 21 días. Sin embargo, se recomienda que no entre durante este período de tiempo, si puede evitarlo.

Evaluación médica es importante para estar seguro de que cuando usted está usando un respirador, este no afecta su salud.

### **Prueba de Ajuste y Chequeos de Ajuste**

Probarse el respirador del tamaño adecuado para su cara va a asegurar un ajuste apretado cada vez que se ponga el respirador. Si usted usa un respirador, se requiere una prueba de ajuste una vez al año. Un chequeo de ajuste debe realizarse cada vez que use un respirador para asegurarse de que el aire se mueve solamente a través de las válvulas de inhalación y exhalación. Para más información sobre el uso de respiradores en su lugar de trabajo, refiérase al sitio web: [www.osha.gov/respirators](http://www.osha.gov/respirators).

Para más información en Español sobre Manipulación Segura de Químicos Agrícolas para Empleados de Granjas Lecheras, contacte a su oficina local de UW - Extensión o visite: YouTube: Exposición por Inhalación a Químicos

UW-Extensión ofrece recursos Inglés/Español de Entrenamiento para Trabajadores de Granjas Lecheras: [www.yourcountyextensionoffice.com](http://www.yourcountyextensionoffice.com)

Desarrollado y editado por: Trisha Wagner, Coordinadora de alcance, UW-Extensión Program de Manejo de la Granja  
Teléfono: (715) 896-1609 Correo electrónico: trisha.wagner@ces.uwex.edu  
Disponible también en el sitio de internet: <http://fyi.uwex.edu/dairypartnerelcompanero/>

## **Safety & Confined Spaces**

Trisha Wagner, UW-Extension Farm Management Program and  
Cheryl Skjolaas, UW Center for Agricultural Safety & Health

Enclosed or confined spaces, such as silos, grain bins, manure handling and storage systems, or shops without ventilation; are areas of concern for oxygen deficiency. Dangerous gases can build up in these areas creating a lethal, oxygen-deficient atmosphere that can kill, literally, in seconds—faster than anyone can attempt a rescue.

**Whenever working in potentially oxygen-deficient area, always work in pairs (or more).**

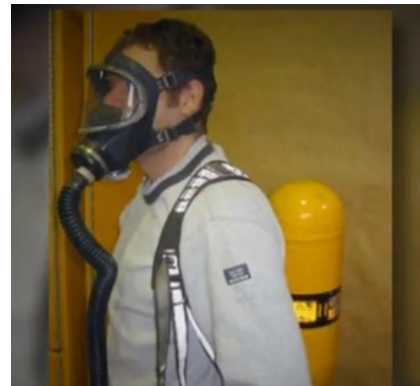
**One person completes the task while the other person stays outside of the area, within sight or voice range, who can initiate emergency procedures.**

Because danger associated with chemical mist, gas, vapor, or oxygen limitation cannot always be easily detected by sight or smell, it is important to evaluate your work area and know where danger may exist.

1. What are my current agricultural respiratory exposures?
2. How much time in a day do I spend in this environment?
3. What type of chemicals do I apply and how often?
4. Do I ever enter an environment that would be considered a confined space where there would not be enough oxygen to support life?
5. Do any of the tasks I will perform require respiratory equipment?

### **Prevention: Personal Protective Equipment (PPE)**

While it's not possible to prevent all accidents, using the proper personal protective equipment can help reduce your risk. A respirator is a device that protects the respiratory tract. There are many kinds of respirators.



*Self-contained breathing apparatus (SCBA)*

Supplied-air respirators are the only ones that will protect you when you must work in oxygen-limiting or oxygen deficient spaces or when working in atmospheres with toxic gases such as silos or manure storage systems. There are two types of supplied-air respirators. The first, air supplied respirators, provide clean air through a hose that is connected to a stationary air pump or tank. The second, a self-contained breathing apparatus, or SCBA, has a portable air tank that is carried on the back like those worn by firefighters. An SCBA should be worn if you must enter a silo that was filled within 21 days. However, it is recommended that you do not enter during this time period if you can avoid it.

Medical evaluation is important to be sure that  
when you are wearing a respirator it does not impact your health.

### **Fit Test and Fit Checks**

Fitting the right-size respirator to your face will ensure a tight fit each time you put on the respirator. If you wear a respirator, a fit *test* is required on an annual basis. A fit *check* should be performed each time you use a respirator to make sure air moves only through the inhale and exhale valves. For more information about respirator use, refer to the website: [www.osha.gov/respirators](http://www.osha.gov/respirators).

For more information about Safe Handling of Agricultural Chemicals for Spanish-speaking Dairy Farm Employees, contact your local UW Extension office or visit YouTube: UW-Extension Inhalation Exposure to Chemicals.

Contact your County UW-Extension office for English/Spanish Dairy Workers Training resources: [www.yourcountyextensionoffice.com](http://www.yourcountyextensionoffice.com)

Developed and edited by: Trisha Wagner, UW-Extension Farm Management Program Outreach Coordinator  
(715) 896-1609 or [trisha.wagner@ces.uwex.edu](mailto:trisha.wagner@ces.uwex.edu)  
Also available on our website: <http://fyi.uwex.edu/dairypartnerelcompanero/>

# THE DAIRY PARTNER



A NEWSLETTER FOR  
DAIRY FARM EMPLOYEES

## SAFETY

### Sun Exposure Increases Risk of Cancer

Summer is here, and outside farm work continues. We are spending more time in the bright warm sun; however, basking in the warm glow of the sun has drawbacks.

Farming is an occupation with an increased risk of developing skin cancer due to the constant exposure to the harmful component of the sun's ultraviolet (UV) radiation. The UV rays are the strongest during the summer months between 10 am and 4 pm—the prime-time when most outside work is accomplished. If you think you are protected when it is cloudy outside, think again. Up to 80% of the sun's ultraviolet rays can pass through cloud cover.

What can you do to protect yourself? These are some tips from the American Academy of Dermatology, American Academy of Ophthalmology, and the American Cancer Society:

- Wear tightly woven lightweight and light colored protective clothing, such as a long-sleeved shirt and pants.
- Put on a wide-brimmed hat (minimum 4 inch brim) and avoid baseball-type caps as they do not protect ears, nose and the neck from ultraviolet rays.
- Use sunglasses to protect eyes from the harmful effects of the sun as ultraviolet light increases the risks of eye diseases such as cataracts, growths and cancer.
- Generously apply a broad spectrum sunscreen every day with a Sun Protection Factor (SPF) of 30 or higher to all exposed skin including face, ears, neck, and hands. "Broad spectrum" provides protection from both ultraviolet A (UVA) and ultraviolet B (UVB) rays.
  - Reapply sunscreen approximately every two hours, even on cloudy days, and after excessive sweating.
- Use a lip balm with sunscreen SPF 15 or higher and reapply often.
- Look at the expiration date on the bottle of sunscreen and dispose of expired products.

Notice changes to moles or spots early. Look for any spot which has changed in shape, size, appearance, itches or bleeds, and make an appointment to see your doctor. If skin cancer is diagnosed early, it can be treated. Early detection can be a life changer.

JULY/AUGUST 2018

*Sarah Mills-Lloyd, Agriculture Agent,  
UW-Extension Oconto County*

**STEPS TO PREVENT  
Skin Cancer**

**AVOID PEAK HOURS**  
Find shade or stay indoors between 10am and 4pm when UV rays are the strongest.

**COVER UP**  
Wear long sleeves, pants, a wide-brimmed hat and sunglasses.

**USE SUNSCREEN**  
Generously apply a minimum SPF 30 to skin every day—even on cloudy days. Reapply every two hours. Do not forget to apply sunscreen to your lips!

Designed and created by Sarah Mills-Lloyd

FINANCIAL SUPPORT  
PROVIDED BY:

UW Center for  
Agricultural Safety  
& Health

**zoetis**  
FOR ANIMALS. FOR HEALTH. FOR YOU.