Auto Transmission Repair Work Stats and Facts

FACTS

1. Mechanics are more likely than the average worker to be injured or killed on the job.
2. Being struck by or against such objects and equipment as vehicles, engine parts and tools or being caught in equipment or machinery are the most common sources of on-the-job injuries and deaths among mechanics.
3. Other common injuries to mechanics are sprains and strains caused by overexertion while lifting objects like tires and wheels, engine parts and accessories. Mechanics also suffer strains as they assume awkward bending or twisting postures to reach engine parts in cars and from holding and working with power tools for lengthy periods.
4. Floors and stairs in mechanics' shops can be made slippery by spills of oil, grease, gasoline, water or other substances. This can lead to slip-and-fall accidents.

STATS

- In 2017, there were 108 fatal injuries (↑19%) and an estimated 9,090 nonfatal injuries among workers in the automotive repair and maintenance industry (U.S. Bureau of Labor Statistics).
- According to the most recent Bureau of Labor Statistics injury and illness report, automotive mechanics and technicians experienced 13,150 nonfatal occupational injuries and illnesses resulting in valuable time away from work.
- More than 15,000 work-related injuries were reported by mechanics alone.
- Mechanics reported the fourteenth highest rate of injuries requiring days off work.

- Contact with objects and equipment, such as automobile parts or tools accounted for around 44.5 % of all injuries suffered by the mechanics, according to The Bureau of Labor Statistics.
- One of out of every five injuries reported by the mechanics was some form of repetitive trauma injuries, according to The Bureau of Labor Statistics.

Auto Transmission Repair Work Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los mecánicos tienen más probabilidades que el trabajador medio de sufrir lesiones o morir en el trabajo.
2. Ser golpeado por o contra objetos y equipos como vehículos, piezas de motor y herramientas o quedar atrapado en equipos o maquinaria son las fuentes más comunes de lesiones y muertes en el trabajo entre los mecánicos.
3. Otras lesiones comunes de los mecánicos son los esguinces y las torceduras causados por el sobreesfuerzo al levantar objetos como neumáticos y ruedas, piezas de motor y accesorios. Los mecánicos también sufren torceduras al adoptar posturas incómodas de flexión o torsión para llegar a las piezas del motor de los vehículos y al sostener y trabajar con herramientas eléctricas durante largos períodos.
4. Los suelos y las escaleras de los talleres mecánicos pueden estar resbaladizos por derrames de aceite, grasa, gasolina, agua u otras sustancias. Esto puede provocar accidentes por resbalones y caídas.

ESTADÍSTICAS

- En 2017, hubo 108 lesiones mortales (↑19%) y un estimado de 9,090 lesiones no mortales entre los trabajadores de la industria de reparación y mantenimiento de automóviles (Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos).
- Según el informe más reciente sobre lesiones y enfermedades de la Oficina de Estadísticas Laborales, los mecánicos y técnicos de automoción sufrieron 13.150 lesiones y enfermedades profesionales no mortales que provocaron un valioso tiempo de ausencia del trabajo.
- Sólo los mecánicos declararon más de 15.000 lesiones relacionadas con el trabajo.
- Los mecánicos registraron la decimocuarta tasa más alta de lesiones con baja laboral.
- El contacto con objetos y equipos, como piezas de automóviles o herramientas, representó alrededor del 44,5% de todas las lesiones sufridas por los mecánicos, según la Oficina de Estadísticas Laborales.
- Una de cada cinco lesiones declaradas por los mecánicos fue algún tipo de lesión por traumatismo repetitivo, según la Oficina de Estadísticas Laborales.

Automobile Repair Services Fatality File

Mechanic killed at work

RICHMOND, VA (WWBT) – An auto mechanic died while working on Monday morning, according to Richmond police.

“I’m sad to see somebody lost his life right before Christmas,” said business owner Tony Johnson.

Family members have identified him as Hilmar Lopez. Family and friends say Lopez was a husband and father of three and an active member of the Richmond Evangelistic Center.

“He has a wonderful family, very kind, very polite, he bought tires from my shop about a week ago,” said Johnson.

Richmond police say around 11:15 a.m., a call came from an auto shop in the 5200 block of Hull Street that a truck had fallen off a lift, hitting a man on the head. He was pronounced dead at the scene.

Johnson, who owns Tony’s Auto Repair and Sales next door to Lopez’s business, says learning what happened to the auto-mechanic is the worst fear for business owners.

“My heart is with his family. We are very sad,” said Johnson.

On Monday morning, family, friends, and church family gathered for a moment of prayer, standing by each other in a difficult time. Loved ones says Lopez was dedicated to his family and loved to fish and take them on camping trips.

“Hilmar was a wonderful man. Dedicated to God and his family. Such a hard working individual. He didn’t deserve this.”

Richmond police and fire departments continue to investigate the accident.

Automobile Repair Services Fatality File – Spanish

Mecánico muerto en el trabajo

RICHMOND, VA (WWBT) – Un mecánico de automóviles murió mientras trabajaba el lunes por la mañana, según la policía de Richmond.

“Estoy triste al ver que alguien perdió la vida justo antes de Navidad”, dijo el dueño del negocio Tony Johnson.

Los familiares lo han identificado como Hilmar López. Familiares y amigos dicen que López era esposo y padre de tres hijos y miembro activo del Centro Evangelístico de Richmond.

“Tiene una familia maravillosa, muy amable, muy educado, compró neumáticos en mi tienda hace una semana”, dijo Johnson.

La policía de Richmond dice que alrededor de las 11:15 a.m., se recibió una llamada de un taller automotriz en la cuadra 5200 de la calle Hull de que un camión se había caído de un elevador, golpeando a un hombre en la cabeza. Fue declarado muerto en la escena.

Johnson, dueño de Tony’s Auto Repair and Sales, al lado del negocio de López, dice que enterarse de lo que le pasó al mecánico de autos es el peor temor para los dueños de negocios.

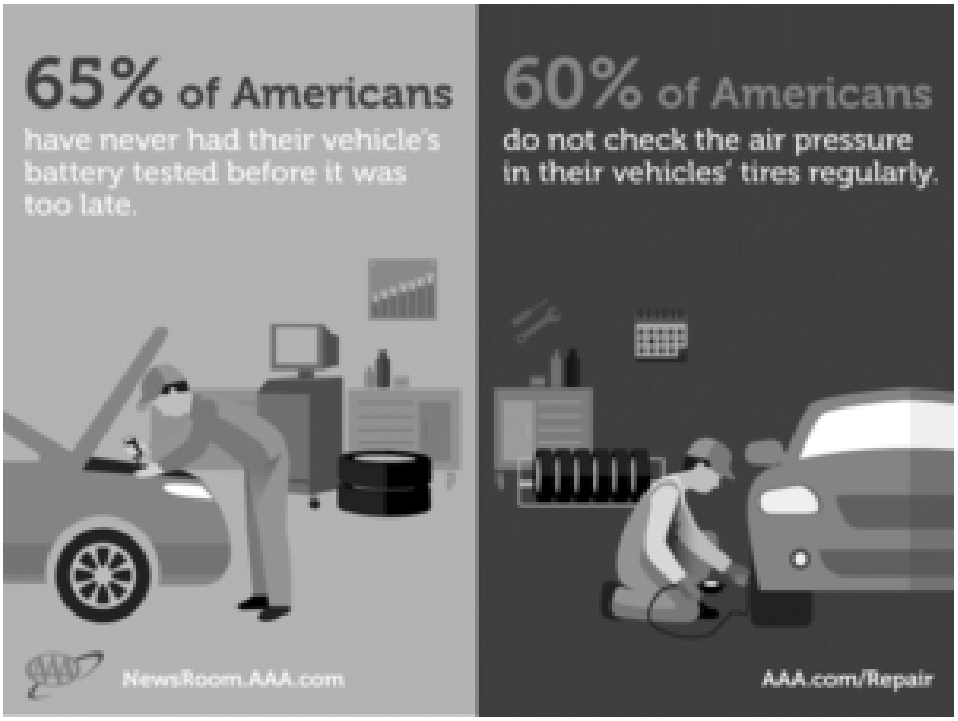
“Mi corazón está con su familia. Estamos muy tristes”, dijo Johnson.

El lunes por la mañana, la familia, los amigos y la familia de la iglesia se reunieron para un momento de oración, apoyándose unos a otros en un momento difícil. Sus seres queridos dicen que López estaba dedicado a su familia y que le encantaba pescar y llevarlos de acampada.

“Hilmar era un hombre maravilloso. Dedicado a Dios y a su familia. Un individuo muy trabajador. No se merecía esto”.

La policía y los bomberos de Richmond siguen investigando el accidente.

Automobile Repair Services Picture This



Source: *https://www.rallye-stars.com*

Automobile Repair Services Picture This – Spanish



Fuente: *https://www.mutua-intercomarcal.com*

Auto Transmission Repair Work Fatality File

CAR MECHANIC SUFFERS SEVERE BURNS

A car salvage firm was fined a total of £40,000 and ordered to pay £25,000 in costs after a car mechanic suffered severe burns when the inspection pit he was standing in burst into flames.

A recent case concerned the prosecution of a car salvage company for multiple health and safety and fire safety failings, following a joint investigation by the Health and Safety Executive (HSE) and

Fire and Rescue Service (FRS) .

CCTV footage from the company shows an employee mechanic entering a workshop pit to remove fuel from a vehicle that was being dismantled. Seconds later he is seen running out as fire engulfs the pit. The company routinely removed engine and gear box oil, coolant and fuels from old vehicles in preparation for scrapping. It was common practice for mechanics to puncture the vehicles' fuel tanks and allow the fuel to drain into open containers in the pit. An electric drill was sometimes used to puncture the tanks.

The investigation found that the accident was most likely to have been caused by a spark from either the electric drill or extension igniting the volatile vapour produced by the fuel in the open container. The fire grew rapidly in the presence of petrol and other combustible materials and required a major response from the FRS to control it, together with the assistance of the local police force to ensure the safety of the people nearby. The mechanic sustained severe burns to his hands, legs and nose in the fire, and has not been able to return to work since the incident.

Auto Transmission Repair Work Fatality File – Spanish

UN MECÁNICO DE VEHÍCULOS SUFRE GRAVES QUEMADURAS

Una empresa de desguace de vehículos ha sido multada con un total de 40.000 libras esterlinas y condenada a pagar 25.000 libras esterlinas en concepto de costas después de que un mecánico de automóviles sufriera graves quemaduras cuando el foso de inspección en el que se encontraba estalló en llamas.

Un caso reciente se refería al enjuiciamiento de una empresa de recuperación de vehículos por múltiples incumplimientos en materia de salud y seguridad y de seguridad contra incendios, tras una investigación conjunta del Health and Safety Executive (HSE) y del Fire and Rescue Service (FRS).

Las imágenes de las cámaras de seguridad de la empresa muestran a un empleado mecánico entrando en el foso del taller para extraer el combustible de un vehículo que estaba siendo desmontado. Segundos después se le ve salir corriendo mientras el fuego envuelve el foso. La empresa retiraba habitualmente el aceite del motor y de la caja de cambios, el refrigerante y los combustibles de los vehículos viejos para prepararlos para el desguace. Era una práctica habitual que los mecánicos perforaran los depósitos de combustible de los vehículos y dejaran que el combustible se vaciara en contenedores abiertos en el foso. A veces se utilizaba un taladro eléctrico para perforar los depósitos.

La investigación determinó que lo más probable es que el accidente fuera causado por una chispa del taladro eléctrico o de la extensión que encendió el vapor volátil producido por el combustible en el contenedor abierto. El fuego creció rápidamente en presencia de la gasolina y otros materiales combustibles y requirió una importante respuesta de los FRS para controlarlo, junto con la asistencia de la policía local para garantizar la seguridad de las personas cercanas. El mecánico sufrió graves quemaduras en las manos, las piernas y la nariz en el incendio, y no ha podido volver a trabajar desde el incidente.

Young Drivers and Motor Vehicle Accidents Meeting Kit

Young Drivers And Motor Vehicle Accidents Safety Talk

Motor vehicle accidents cause many injuries and deaths every single year. In total, over 32,000 people die each year in the United States due to motor vehicle crashes. Young drivers, more than any other age group, are most likely to be the victims of motor vehicle crashes.

Crashes are a leading cause of death for teens. An average of six teenagers from the ages of 16 to 19 years old die from motor vehicle crash injuries every single day.

RISK FACTORS FOR MOTOR VEHICLE CRASHES THAT ARE PARTICULARLY ELEVATED AMONG TEENAGE DRIVERS INCLUDE:

- Inexperience
- Teenage passengers
- Distraction while driving, including from using cell phones and texting
- Driving at excessive speeds, close following, and other risky driving
- Drinking and driving. While drinking and driving is not very high among novices, it causes a disproportionate number of fatal crashes. In the later teen years and young adulthood, drinking and driving increases greatly.
- Driving at night
- Being male. Teenage boys, especially ones with male passengers, are involved in more car crashes than teenage girls. However, the number of females involved in car crashes is increasing.
- Social norms. Risky driving among teenage drivers is higher among teens who report that their friends drive in a risky manner.

A positive factor for teen drivers is the presence of an adult passenger. One study showed that teen crash rates were 75% lower when an adult was in the car.

IMPORTANT TIPS FOR YOUNG DRIVERS

Obey the Speed Limit – This is a rule that goes without exception. You might feel “cool” driving fast and zipping in and out of

traffic like your favorite actor or t.v. character, but it's not cool when you cause a wreck and harm yourself or another driver on the road. Obey the posted speed limit; remember, it is the maximum speed that is allowed under normal conditions. Slow down when it's raining, foggy, snowing, or icy, and keep at least twice the amount of normal stopping distance between you and the person in front of you. Always slow down and drive cautiously in heavy traffic, on curves, and especially in work zones.

Give Driving Your Full Attention – Taking your eyes off the road, even for only one second, can result in a crash, and potentially a fatal accident. Your focus when traveling should be the road and the road only. Program your radio stations or make your CD selections before you get on the road, never read or look at directions when you're traveling, and plan your trip before you leave. You should also avoid putting on makeup, shaving, and eating when you're driving. Most importantly, put the phone down and DO NOT TEXT while you're on the road. Any message can wait at least long enough for you to pull over somewhere safe. No message is worth your life or the life of another!

Use the Lanes Properly – Make sure that you are in a legal passing zone before you pass another vehicle. Never pass on the right side of the road or on the shoulder of a roadway – it's illegal and dangerous for you and other drivers. Remember to use your turn signals about 100 feet before making a turn, and don't cross over into another lane of traffic. Finally, keep your vehicle in the center, and do not pass on hills, curves, or at intersections.

Never Mix Alcohol with Driving – Underage drinking is against the law to begin with, but you must NEVER attempt to drive home if you have alcohol, even if you think that you're okay. Instead, ask a friend who hasn't had any alcohol for a ride home. If no one has abstained from alcohol, call a parent, older sibling, or a cab to take you home, or stay at your friend's home for the night. It is better to be cautious than to gamble with your life or the lives of others on the road. Additionally, if you see a friend of yours stumbling toward their car, take their keys from them and find them a safe way home.

PREVENTION

Parents

There are many things parents can do to make a difference in instilling safe driving behaviors in their children. Some best practices include:

- Ensure they are truly ready to drive alone prior to allowing them to do so. Even if they pass the driving exam to get their license, be sure they are comfortable in other conditions such as nighttime driving or driving on the freeway.
- Set a good example for children early when it comes to driving. If they see you take part in speeding, driving under the influence, not wearing a seatbelt, etc. do you think they will do the same?
- Set rules for young drivers. Rules such as no friends in the car, no night time driving, and not using a cell phone while driving can make the difference in preventing a crash.
- Hold young drivers accountable. If risky behaviors take place, breaking the rules set by you, getting a ticket, etc. occur then take away driving privileges.

FINAL WORD

The stats on teen driving deaths are staggering. It is important to have discussions about driving safely with the young people in your life, whether that is at home or on the job. As the parent, hold teens accountable if it is found out that they are taking part in risky behavior. If you supervise younger employees who drive, ensure all company rules are strictly enforced and they are understood by the employees. Never hesitate to address unsafe behaviors while driving- it can make all the difference in saving a life.

Young Drivers and Motor Vehicle Accidents Stats and Facts

FACTS

1. The presence of teen passengers increases the crash risk of unsupervised teen drivers. This risk increases with each additional teen passenger.
2. Teens are more likely than older drivers to underestimate or not be able to recognize dangerous situations.
3. Compared with other age groups, teens and young adults often have the lowest seat belt use rates.
4. Distraction negatively effects driving performance is dangerous for young, inexperienced drivers.
5. Teens are more likely than older drivers to speed and allow shorter headways (the distance from the front of one vehicle to the front of the next).
6. Drinking any amount of alcohol before driving increases crash risk among teen drivers as compared with older drivers. Teen drivers have a much higher risk for being involved in a crash than older drivers at the same blood alcohol concentration (BAC), even at BAC levels below the legal limit for adults.

STATS

Teen Drivers, Cell Phones, and Texting

- 8% of high school students nationwide have texted or e-mailed while driving.
- 12% of distracted drivers involved in fatal car accidents were teens ages 15 to 19.
- 56% of teens admit to talking on cell phones while driving.
- 13% of teens admit to texting while driving.
- 34% of teens age 16 and 17 admit that they send and respond to text messages while driving.

- 48% of kids ages 12 to 17 report being in a car when the driver was texting.

Underage Driving/ Drinking Stats

- About 1/4 of fatal teen car accidents involve underage drinking and driving. (MADD)
- About 8.2% of high school students reported driving a car or other vehicle one or more times when they had been drinking alcohol.
- 5% of 12th graders reported driving after drinking.
- Nearly 60% of young drivers involved in fatal drinking and driving crashes didn't use a seat belt.

Young Drivers and Motor Vehicle Accidents Fatality Report

Teen driver hit and killed in crash on Little Blue Parkway in Independence, alcohol suspected

INDEPENDENCE, Mo. – A young driver was killed and four others were injured in a two-vehicle crash on Little Blue Parkway yesterday, according to a statement from police.

Officers responded to the crash just south of Truman Road at 8:22 p.m. on Wednesday, Feb. 10. When they arrived, Independence police stated they found five people involved with injuries.

Investigators discovered that a Chevrolet Tahoe was heading south and crossed into the other lane. The SUV then hit a northbound Nissan Sentra, a compact car.

The driver and three other passengers in the Sentra were transported to the hospital. The driver died soon after.

She was identified as a 17-year-old juvenile from Oak Grove, Missouri. Her name will not be released by police.

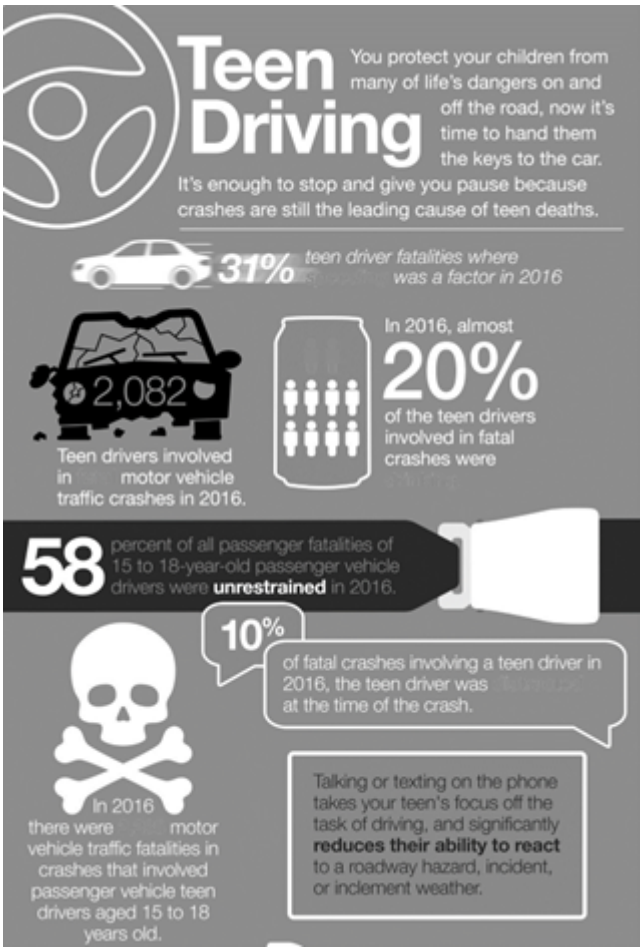
One of the passengers of the Sentra remains in critical condition, according to the police statement. Two other passengers had "significant injuries," but they are in stable condition. None of them were wearing seatbelts.

The driver of the Tahoe was also treated for significant injuries. He is also in stable condition, police stated.

Police said alcohol appears to be a contributing factor, but blood tests can take weeks to process.

Source: *https://fox4kc.com/*

Young Drivers and Motor Vehicle Accidents Picture This



Source: https://www.drivesafeonline.org

Avoiding Allergic Reactions to Latex Meeting Kit

SERIOUS HEALTH ISSUES FOR LATEX WORKERS

Most people who encounter latex products have no health problems, but some workers, continually exposed to latex gloves and other products containing natural rubber latex, develop allergic reactions. Those who work where latex products are manufactured or who have multiple allergic conditions may also be affected. A

latex allergy can result in serious health problems.

NATURAL RUBBER LATEX: Natural rubber latex comes from the sap of the rubber tree, Hevea brasiliensis, found in Africa and Southeast Asia. Allergic reactions to products made with latex develop in persons who become allergic (or sensitized) to proteins contained in natural rubber latex. Natural rubber latex should not be confused with synthetic rubber made from chemicals. Synthetic rubber products, including "latex" house paints, are not made with natural latex and do not trigger allergic reactions in people who are allergic to products made with natural rubber latex.

PRODUCTS THAT CONTAIN NATURAL RUBBER LATEX: Latex is a common component of many medical and dental supplies. These include disposable gloves, dental dams, airway and intravenous tubing, syringes, stethoscopes, catheters, dressings and bandages. Latex also is found in many consumer products. These include condoms, handbags, balloons, athletic shoes, tires, tools, underwear leg and waistbands, rubber toys, baby bottles, nipples and pacifiers.

FOODS ARE POTENTIAL PROBLEMS FOR PEOPLE WITH LATEX ALLERGY: If you have latex allergy you also can have food allergies. The foods most likely to cause this problem include: apple, avocado, banana, carrot, celery, chestnut, kiwi, melons, papaya, raw potato and tomato.

LATEX ALLERGY SYMPTOMS

Latex allergy symptoms range from mild to severe. A reaction depends on how sensitive you are to latex and the amount of latex you touch or inhale.

Mild Symptoms

- Itching
- Skin redness
- Hives or rash

More Severe Symptoms

- Sneezing

- Runny nose
- Itchy, watery eyes
- Scratchy throat
- Wheezing
- Cough

LIFE-THREATENING SYMPTOMS: ANAPHYLAXIS: The most serious allergic reaction to latex is anaphylaxis, which can be deadly.

- Nausea and vomiting
- Drop in blood pressure
- Dizziness
- Loss of consciousness
- Rapid or weak pulse
- Confusion

ON THE JOB PROTECTION FROM LATEX. If you are latex allergic and your job involves frequent exposure to latex:

- Use latex free gloves.
- Request that non-powdered latex gloves be supplied to others in your area of work. This reduces airborne latex particle exposure and has been shown to dramatically reduce the risk of developing latex allergy in occupational settings.
- Look after your hands and have any irritation or rash evaluated by a doctor. An intact skin barrier reduces the risk of developing latex allergy.
- It is important to note that avoiding any contact with latex is also an effective method of preventing latex allergy, particularly for non-medical use such as food handlers and hairdressers.

BEST MANAGEMENT PRACTICES TO AVOID LATEX

- Avoid latex in all its forms, and particularly avoid latex coming near your skin, face, eyes, nose or throat. Latex substitutes exist and can be used if required.
- Wear a medical identifications bracelet, stating you are

allergic to latex. If you are unconscious or confused and need emergency treatment, then the nurses and doctors will be made aware of this.
- Carry your own supply of non-latex gloves (such as vinyl or synthetic rubber), in case of an emergency.
- Use vinyl or synthetic rubber gloves, if it is necessary to wear gloves.
- Consider avoiding occupations where latex is very difficult to avoid such as nursing, dentistry, medicine, veterinary science, hairdressing or food preparation.

FINAL WORD

Do not confuse synthetic rubber products and material rubber latex. The former is made from chemicals and the latter from the sap of a rubber tree – Hevea brasiliensis.

Avoiding Allergic Reactions to Latex Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

GRAVES PROBLEMAS DE SALUD PARA LOS TRABAJADORES DEL LÁTEX

La mayoría de las personas que se encuentran con productos de látex no tienen problemas de salud, pero algunos trabajadores, expuestos continuamente a guantes de látex y otros productos que contienen látex de caucho natural, desarrollan reacciones alérgicas. También pueden verse afectados quienes trabajan en lugares donde se fabrican productos de látex o quienes padecen múltiples afecciones alérgicas. Una alergia al látex puede provocar graves problemas de salud.

LÁTEX DE CAUCHO NATURAL: El látex de caucho natural procede de la savia del árbol del caucho, Hevea brasiliensis, que se encuentra en África y el sudeste asiático. Las reacciones alérgicas a los productos fabricados con látex se desarrollan en personas que se vuelven alérgicas (o sensibles) a las proteínas contenidas en el látex de caucho natural. El látex de caucho natural no debe confundirse con el caucho sintético fabricado con productos químicos. Los productos de caucho sintético, incluidas las pinturas domésticas de "látex", no se fabrican con látex natural y no provocan reacciones alérgicas en las personas que son alérgicas a los productos fabricados con látex de caucho natural.

PRODUCTOS QUE CONTIENEN LÁTEX DE CAUCHO NATURAL: El látex es un componente común de muchos suministros médicos y dentales. Entre ellos se encuentran los guantes desechables, las presas dentales, los tubos para vías respiratorias e intravenosas, las jeringuillas, los estetoscopios, los catéteres, los apósitos y las vendas. El látex también se encuentra en muchos productos de consumo. Entre ellos se encuentran los preservativos, los bolsos, los globos, el calzado deportivo, los neumáticos, las herramientas, las perneras y cinturones de la ropa interior, los juguetes de goma, los biberones, las tetinas y los chupones.

LOS ALIMENTOS SON PROBLEMAS POTENCIALES PARA LAS PERSONAS CON ALERGIA AL LÁTEX: Si tiene alergia al látex también puede tener alergias alimentarias. Entre los alimentos más propensos a causar este problema están la manzana, el aguacate, el plátano, la zanahoria, el apio, la castaña, el kiwi, el melón, la papaya, la patata cruda y el tomate.

CUÁL ES EL PELIGRO

SÍNTOMAS DE LA ALERGIA AL LÁTEX

Los síntomas de la alergia al látex van de leves a graves. La reacción depende de lo sensible que sea usted al látex y de la cantidad de látex que toque o inhale.

Síntomas leves

- Picor
- Enrojecimiento de la piel
- Urticaria o sarpullido

Síntomas más graves

- Estornudos
- Goteo nasal
- Picor y lagrimeo en los ojos
- Picor de garganta
- Sibilancias
- Tos

SÍNTOMAS POTENCIALMENTE MORTALES: ANAFILAXIS: La reacción alérgica más grave al látex es la anafilaxia, que puede ser mortal.

- Náuseas y vómitos
- Caída de la presión arterial
- Mareos
- Pérdida de conocimiento
- Pulso rápido o débil
- Confusión

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN DEL LÁTEX EN EL TRABAJO: Si es alérgico al látex y su trabajo implica una exposición frecuente al látex:

- Utilice guantes sin látex.
- Solicite que se suministren guantes de látex sin polvo a otras personas en su área de trabajo. Esto reduce la exposición a las partículas de látex en el aire y se ha demostrado que reduce drásticamente el riesgo de desarrollar alergia al látex en entornos laborales.
- Cuide sus manos y haga que un médico evalúe cualquier irritación o sarpullido. Una barrera cutánea intacta reduce el riesgo de desarrollar alergia al látex.
- Es importante tener en cuenta que evitar cualquier contacto con el látex es también un método eficaz para prevenir la alergia al látex, sobre todo para usos no médicos como

manipuladores de alimentos y peluqueros.

MEJORES PRÁCTICAS DE GESTIÓN PARA EVITAR EL LÁTEX

- Evite el látex en todas sus formas, y en particular evite que el látex se acerque a su piel, cara, ojos, nariz o garganta. Existen sustitutos del látex que pueden utilizarse en caso necesario.
- Lleve un brazalete de identificación médica que indique que es alérgico al látex. Si está inconsciente o confundido y necesita tratamiento de emergencia, las enfermeras y los médicos lo sabrán.
- Lleve su propia provisión de guantes sin látex (como los de vinilo o caucho sintético), en caso de emergencia.
- Utilice guantes de vinilo o de caucho sintético si es necesario usarlos.
- Considere la posibilidad de evitar las ocupaciones en las que es muy difícil evitar el látex, como la enfermería, la odontología, la medicina, la veterinaria, la peluquería o la preparación de alimentos.

CONCLUSIÓN

No hay que confundir los productos de caucho sintético con el material de látex de caucho. El primero se elabora a partir de productos químicos y el segundo a partir de las palabras de un árbol de caucho – Hevea brasiliensis.

Young Drivers and Motor Vehicle Accidents Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LOS CONDUCTORES JÓVENES Y LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO CHARLA SOBRE SEGURIDAD

Los accidentes automovilísticos causan muchas lesiones y muertes cada año. En total, más de 32.000 personas mueren cada año en Estados Unidos debido a accidentes de tránsito. Los conductores jóvenes, más que cualquier otro grupo de edad, son los más propensos a ser víctimas de accidentes de tránsito.

Las colisiones son una de las principales causas de muerte entre los adolescentes. Una media de seis adolescentes de entre 16 y 19 años mueren cada día por lesiones en accidentes de tránsito.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS FACTORES DE RIESGO DE LAS COLISIONES DE VEHÍCULOS DE MOTOR QUE SON ESPECIALMENTE ELEVADOS ENTRE LOS CONDUCTORES ADOLESCENTES SON:

- Inexperiencia
- Pasajeros adolescentes
- La distracción al conducir, incluso por el uso de teléfonos móviles y mensajes de texto
- Conducir a velocidades excesivas, seguir de cerca y otros tipos de conducción arriesgada
- Beber y conducir. Aunque el consumo de alcohol al volante no es muy elevado entre los noveles, provoca un número desproporcionado de colisiones mortales. En los últimos años de la adolescencia y la juventud, el consumo de alcohol y la conducción aumentan en gran medida.
- Conducir de noche
- Ser varón. Los adolescentes, especialmente los que llevan pasajeros varones, se ven implicados en más accidentes de tráfico que las adolescentes. Sin embargo, el número de mujeres implicadas en accidentes de tráfico está aumentando.
- Las normas sociales. La conducción arriesgada entre los conductores adolescentes es mayor entre los adolescentes que afirman que sus amigos conducen de forma arriesgada.

Un factor positivo para los conductores adolescentes es la presencia de un pasajero adulto. Un estudio demostró que las tasas de accidentes de los adolescentes eran un 75% más bajas cuando había un adulto en el coche.

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS IMPORTANTES PARA LOS CONDUCTORES JÓVENES

Obedezca el límite de velocidad – Esta es una regla que no admite excepciones. Puede que se sienta "guay" conduciendo rápido y entrando y saliendo del tráfico como su actor o personaje de televisión favorito, pero no es guay cuando provoca un accidente y se hace daño a usted mismo o a otro conductor en la carretera. Obedezca el límite de velocidad indicado; recuerde que es la velocidad máxima permitida en condiciones normales. Reduzca la velocidad cuando llueva, haya niebla, nieve o hielo, y mantenga al menos el doble de la distancia de frenado normal entre usted y la persona que le precede. Reduzca siempre la velocidad y conduzca con precaución cuando haya mucho tráfico, en las curvas y, especialmente, en las zonas de trabajo.

Preste toda su atención a la conducción – Apartar la vista de la carretera, aunque sea sólo un segundo, puede provocar un accidente, y potencialmente mortal. Su atención al viajar debe ser la carretera y sólo la carretera. Programe sus emisoras de radio o seleccione sus CDs antes de salir a la carretera, no lea ni mire nunca las direcciones cuando esté viajando y planifique su viaje antes de salir. También debe evitar maquillarse, afeitarse y comer cuando esté conduciendo. Y lo que es más importante, deje el teléfono y NO MANDE TEXTOS mientras esté en la carretera. Cualquier mensaje puede esperar al menos el tiempo suficiente para que se detenga en un lugar seguro. Ningún mensaje vale su vida o la de otro.

Utilice los carriles correctamente – Asegúrate de que estás en una zona de adelantamiento legal antes de adelantar a otro vehículo. Nunca adelantes por el lado derecho de la carretera o por el arcén de la misma, es ilegal y peligroso para ti y para los demás conductores. Recuerde utilizar los intermitentes unos 30 metros

antes de realizar un giro y no se cruce a otro carril de circulación. Por último, mantén tu vehículo en el centro, y no adelantes en cuestas, curvas o intersecciones.

Nunca mezcle el alcohol con la conducción – Para empezar, el consumo de alcohol por parte de los menores de edad está prohibido, pero NUNCA debe intentar conducir hasta su casa si tienes alcohol, aunque crea que está bien. En su lugar, pida a un amigo que no haya bebido alcohol que le lleve a casa. Si nadie se ha abstenido de beber alcohol, llame a uno de sus padres, a un hermano mayor o a un taxi para que le lleve a casa, o quédese en casa de su amigo para pasar la noche. Es mejor ser precavido que jugarse la vida o la de los demás en la carretera. Además, si ve a un amigo suyo que va dando tumbos hacia su coche, quítele las llaves y búsquele un camino seguro a casa.

PREVENCIÓN

Padres

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para marcar la diferencia a la hora de inculcar comportamientos de conducción segura a sus hijos. Algunas de las mejores prácticas son:

- Asegúrese de que están realmente preparados para conducir solos antes de permitirles hacerlo. Aunque aprueben el examen de conducir para obtener el carné, asegúrese de que se sienten cómodos en otras condiciones, como la conducción nocturna o en la autopista.
- Dé un buen ejemplo a los niños desde temprano en lo que respecta a la conducción. Si te ven participar en un exceso de velocidad, conducir bajo los efectos del alcohol, no llevar el cinturón de seguridad, etc. ¿crees que ellos harán lo mismo?
- Establezca normas para los jóvenes conductores. Reglas como no tener amigos en el coche, no conducir de noche y no usar el móvil mientras se conduce pueden marcar la diferencia a la hora de evitar un accidente.
- Haga que los jóvenes conductores sean responsables. Si se producen comportamientos arriesgados, rompiendo las reglas

establecidas por usted, recibiendo una multa, etc., entonces quíteles el privilegio de conducir.

CONCLUSIÓN

Las estadísticas de muertes de adolescentes al volante son asombrosas. Es importante tener conversaciones sobre la conducción segura con los jóvenes en su vida, ya sea en casa o en el trabajo. Como padre, responsabilice a los adolescentes si se descubre que están participando en un comportamiento arriesgado. Si supervisa a los empleados más jóvenes que conducen, asegúrese de que todas las normas de la empresa se apliquen estrictamente y sean comprendidas por los empleados. No dude nunca en hacer frente a los comportamientos inseguros durante la conducción: puede marcar la diferencia a la hora de salvar una vida.

Avoiding Allergic Reactions to Latex Stats and Facts

FACTS

Latex allergy often begins with a rash on the hands following use of rubber gloves, but can also manifest itself through respiratory distress, eczema or oedema. Other signs include hay fever, itchy and swollen eyes, a runny nose and sneezing following latex exposure. Some patients can develop asthma symptoms such as chest tightness, wheezing, coughing and shortness of breath.

Certain people are at greater risk of developing a latex allergy:

1. People with spina bifida. The risk of latex allergy is highest in people with spina bifida – a birth defect that affects the development of the spine. People with this

disorder often are exposed to latex products through early and frequent health care. People with spina bifida should always avoid latex products.
2. People who undergo multiple surgeries or medical procedures. Repeated exposure to latex gloves and medical products increases your risk of developing latex allergy.
3. Health care workers. If you work in health care, you’re at increased risk of developing a latex allergy.
4. Rubber industry workers. Repeated exposure to latex may increase sensitivity.
5. People with a personal or family history of allergies. You’re at increased risk of latex allergy if you have other allergies – such as hay fever or a food allergy – or they’re common in your family.

STATS

- The prevalence of latex allergy varies from less than 1% in the general population to as high as 12% among health care staff who routinely wear latex gloves; most of those with positive allergy test results have only mild symptoms on exposure. Anaphylactic reactions to latex affect only a small fraction of those with latex allergy, but there is no way of accurately forecasting which of those with latex allergy may be affected.
- Prevalence of latex allergy is estimated at 1-6% of the general public and 6-12% of regularly exposed health care workers.
- 10-17 % of healthcare workers and 33.8 % of dental care workers have been diagnosed with latex allergy. In addition, 17 % of restaurant workers have been diagnosed with latex allergy.
- There are more than 40,000 products worldwide that contain latex and it’s often very difficult for people with latex allergy to perform everyday tasks and live a full, active life.

Avoiding Allergic Reactions to Latex Stats and Facts – Spanish

HECHOS

La alergia al látex suele comenzar con una erupción en las manos tras el uso de guantes de goma, pero también puede manifestarse a través de molestias respiratorias, eczemas o edemas. Otros signos son la fiebre del heno, el picor y la inflamación de los ojos, el goteo nasal y los estornudos tras la exposición al látex. Algunos pacientes pueden desarrollar síntomas de asma, como opresión en el pecho, sibilancias, tos y dificultad para respirar.

Ciertas personas tienen mayor riesgo de desarrollar una alergia al látex:

1. Personas con espina bífida. El riesgo de alergia al látex es mayor en las personas con espina bífida, un defecto de nacimiento que afecta al desarrollo de la columna vertebral. Las personas con este trastorno suelen estar expuestas a productos de látex a través de la atención sanitaria temprana y frecuente. Las personas con espina bífida deben evitar siempre los productos de látex.
2. Las personas que se someten a múltiples cirugías o procedimientos médicos. La exposición repetida a guantes de látex y productos médicos aumenta el riesgo de desarrollar alergia al látex.
3. Trabajadores del sector sanitario. Si trabajas en el sector sanitario, tienes un mayor riesgo de desarrollar una alergia al látex.
4. Trabajadores de la industria del caucho. La exposición repetida al látex puede aumentar la sensibilidad.
5. Personas con antecedentes personales o familiares de alergias. El riesgo de padecer alergia al látex es mayor si

se padecen otras alergias, como la fiebre del heno o una alergia alimentaria, o si son comunes en la familia.

ESTADÍSTICAS

- La prevalencia de la alergia al látex varía desde menos del 1% en la población general hasta un 12% entre el personal sanitario que usa guantes de látex de forma rutinaria; la mayoría de los que tienen resultados positivos en las pruebas de alergia sólo presentan síntomas leves en la exposición. Las reacciones anafilácticas al látex afectan sólo a una pequeña fracción de los alérgicos al látex, pero no hay forma de predecir con exactitud a quiénes puede afectar la alergia al látex.
- La prevalencia de la alergia al látex se estima en un 1-6% del público y en un 6-12% de los trabajadores sanitarios expuestos regularmente.
- Se ha diagnosticado alergia al látex al 10-17 % de los trabajadores sanitarios y al 33,8 % de los trabajadores odontológicos. Además, el 17 % de los trabajadores de restaurantes han sido diagnosticados con alergia al látex.
- Hay más de 40.000 productos en todo el mundo que contienen látex y a menudo es muy difícil para las personas con alergia al látex realizar tareas cotidianas y llevar una vida plena y activa.

Avoiding Allergic Reactions to Latex Fatality File

Failure to detect latex allergy leads

to death, $4.7M verdict

A 29-year-old mother of two young sons received a hysterectomy and partial vulvectomy at the recommendation of her gynecologist. The surgery was performed by the woman's OB/GYN and his partner. The woman regained consciousness after surgery but complained of itching and nausea. She also had blisters on her lips and redness of the face. The woman was provided with Benadryl and another drug for her itching.

The night of the surgery, the woman's husband heard the woman gasping and making gurgling sounds. When she was unable to respond to him, the husband contacted the nurse who found the woman having trouble breathing. An emergency department (ED) physician immediately intubated the woman. Due to the intubation, the woman was unable to breathe on her own and was placed on a ventilator and transferred to the intensive care unit. Despite this intervention, the woman exhibited no neurological function following the cardiac arrest and was taken off the ventilator. She died four days later.

At trial, the husband introduced the hospital's latex allergy policies and procedures which provided, in part, that "all patients should be assessed for [a] latex allergy." The policy also provided that patients should be questioned about certain items, including apple, banana, and chestnut allergies (ABC food allergies), which would indicate a patient was at high risk for such an allergy. The woman's allergy list included sulfa, Lorcet, dairy products, seafood, and adhesive tape. On the nursing admission history, prepared a week before surgery, the same allergies were listed. The form also included a section titled "Latex Allergy Alert" which did not appear to be adequately completed by the nurse despite the woman admitting to having an allergy to chestnuts (one of the ABC food allergies' foods). The doctor never was informed that the woman had several of the ABC food allergies.

Had an allergy been noted on the woman's chart, the hospital's policy would have required an allergy sticker on the chart,

signage on the patient's door, notification to central supply and purchasing regarding any special supplies or products needed, and notification to food and nutrition to ensure servers not wear latex gloves when serving the patient's food. The nurse maintained during her testimony that the patient did not give her any information regarding being allergic to latex and that based on her understanding of the policy, notification was only required if the patient had affirmatively acknowledged a known allergy to latex.

Experts for the parties disagreed on whether the woman had a latex allergy. Ultimately, however, the jury returned a verdict in favor of the woman's husband in the amount of $4.7 million. The award was split such that $516,000 was paid to the wrongful death beneficiaries and $4.2 million to the woman's estate.

Avoiding Allergic Reactions to Latex Fatality File – Spanish

La falta de detección de la alergia al látex provoca una muerte y un veredicto de 4,7 millones de dólares

Una mujer de 29 años, madre de dos hijos pequeños, se sometió a una histerectomía y vulvectomía parcial por recomendación de su ginecólogo. La operación fue realizada por el ginecólogo de la mujer y su pareja. La mujer recuperó el conocimiento después de la operación, pero se quejó de picores y náuseas. También tenía ampollas en los labios y enrojecimiento de la cara. La mujer recibió Benadryl y otro medicamento para el picor.

La noche de la operación, el marido de la mujer oyó que ésta

jadeaba y emitía sonidos de gorgoteo. Cuando ella no pudo responderle, el marido se puso en contacto con la enfermera, que comprobó que la mujer tenía problemas para respirar. Un médico del servicio de urgencias intubó inmediatamente a la mujer. Debido a la intubación, la mujer no podía respirar por sí misma, por lo que se le colocó un respirador y se la trasladó a la unidad de cuidados intensivos. A pesar de esta intervención, la mujer no presentaba ninguna función neurológica tras la parada cardíaca y se le retiró el respirador. Murió cuatro días después.

En el juicio, el marido presentó las políticas y procedimientos del hospital sobre la alergia al látex, que establecían, en parte, que "todos los pacientes deben ser evaluados para detectar [una] alergia al látex". La política también si los pacientes debían ser interrogados sobre ciertos elementos, incluyendo las alergias a la manzana, al plátano y a la castaña (alergias alimentarias ABC), que indicarían que un paciente tenía un alto riesgo de padecer dicha alergia. La lista de alergias de la mujer incluía las sulfamidas, el Lorcet, los productos lácteos, el marisco y la cinta adhesiva. En el historial de admisión de enfermería, preparado una semana antes de la cirugía, se enumeraban las mismas alergias. El formulario también incluía una sección titulada "Alerta de alergia al látex" que no parecía haber sido completada adecuadamente por la enfermera, a pesar de que la mujer admitía tener alergia a las castañas (uno de los alimentos de la lista ABC de alergias alimentarias). El médico nunca fue informado de que la mujer tenía varias de las alergias alimentarias ABC.

Si se hubiera anotado la alergia en el historial de la mujer, la política del hospital habría exigido una pegatina de alergia en el historial, una señalización en la puerta de la paciente, la notificación a la central de suministros y compras en relación con los suministros o productos especiales necesarios, y la notificación a alimentación y nutrición para garantizar que los camareros no usaran guantes de látex al servir la comida de la paciente. La enfermera mantuvo durante su testimonio que el paciente no le dio ninguna información sobre su alergia al látex y que, según su interpretación de la política, la notificación sólo era necesaria si el paciente había reconocido afirmativamente una

alergia conocida al látex.

Los expertos de las partes discreparon sobre si la mujer era alérgica al látex. Sin embargo, finalmente el jurado emitió un veredicto a favor del marido de la mujer por valor de 4,7 millones de dólares. La indemnización se dividió en 516.000 dólares para los beneficiarios de la muerte por negligencia y 4,2 millones para el patrimonio de la mujer.

Young Drivers and Motor Vehicle Accidents Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La presencia de pasajeros adolescentes aumenta el riesgo de colisión de los conductores adolescentes no supervisados. Este riesgo aumenta con cada pasajero adolescente adicional.
2. Los adolescentes son más propensos que los conductores de mayor edad a subestimar o no ser capaces de reconocer situaciones peligrosas.
3. En comparación con otros grupos de edad, los adolescentes y los adultos jóvenes suelen tener las tasas más bajas de uso del cinturón de seguridad.
4. La distracción afecta negativamente al rendimiento de la conducción es peligrosa para los conductores jóvenes e inexpertos.
5. Los adolescentes son más propensos que los conductores de más edad a acelerar y a dejar una distancia menor (la distancia entre la parte delantera de un vehículo y la del siguiente).
6. El consumo de cualquier cantidad de alcohol antes de

conducir aumenta el riesgo de colisión entre los conductores adolescentes en comparación con los de mayor edad. Los conductores adolescentes tienen un riesgo mucho mayor de verse implicados en una colisión que los conductores de más edad con la misma concentración de alcohol en sangre (BAC), incluso con niveles de BAC inferiores al límite legal para los adultos.

ESTADÍSTICAS

Conductores adolescentes, teléfonos móviles y mensajes de texto

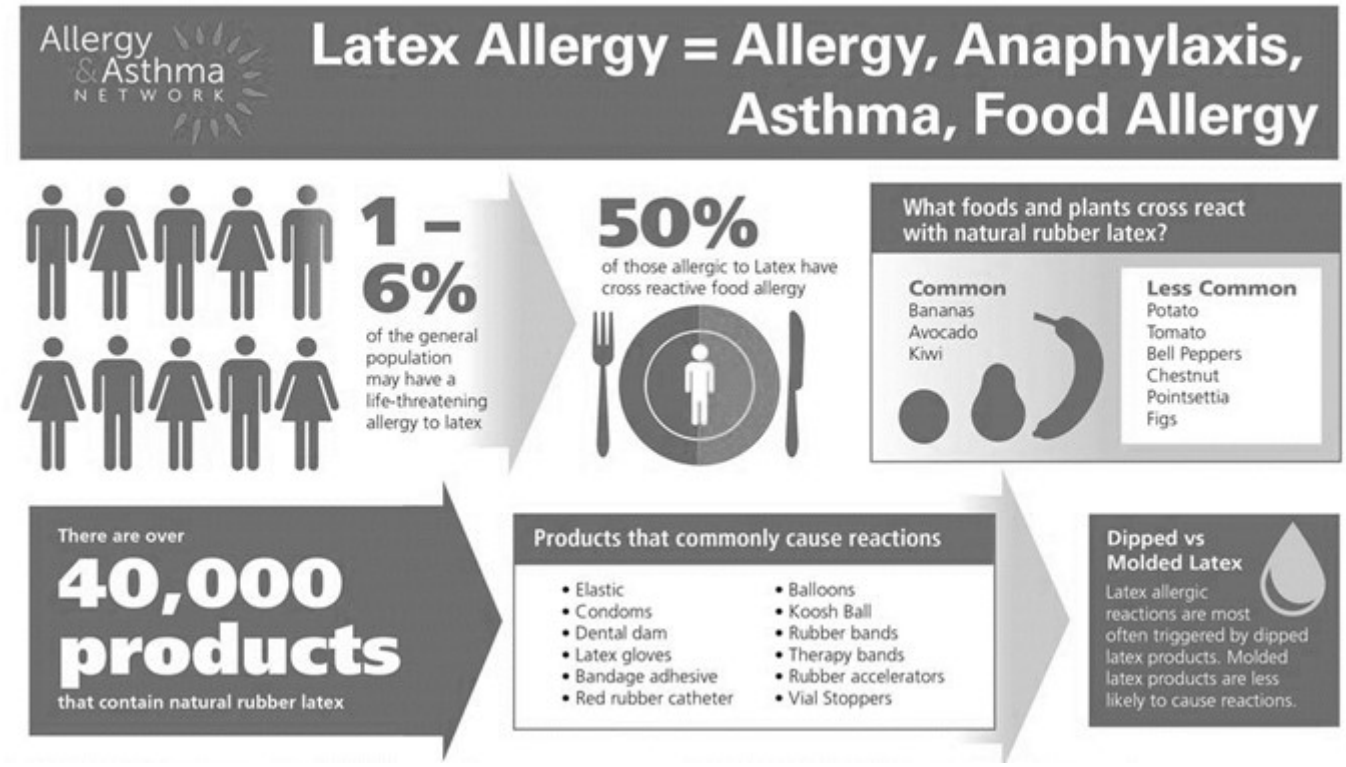
- El 32,8% de los estudiantes de secundaria de todo el país han enviado mensajes de texto o correos electrónicos mientras conducían.
- El 12% de los conductores distraídos implicados en accidentes de tráfico mortales eran adolescentes de entre 15 y 19 años.
- El 56% de los adolescentes admite que habla por teléfono móvil mientras conduce.
- El 13% de los adolescentes admite haber enviado mensajes de texto mientras conduce.
- El 34% de los adolescentes de 16 y 17 años admite que envía y responde a mensajes de texto mientras conduce.
- El 48% de los niños de entre 12 y 17 años declaran haber estado en un coche cuando el conductor estaba enviando mensajes de texto.

Estadísticas de conducción y consumo de alcohol por parte de menores

- Alrededor de 1/4 de los accidentes automovilísticos mortales de adolescentes implican el consumo de alcohol y la conducción por parte de menores de edad. (MADD)
- Alrededor del 8,2% de los estudiantes de secundaria declararon haber conducido un coche u otro vehículo una o más veces cuando habían bebido alcohol.
- El 13,5% de los estudiantes de 12º grado declararon haber conducido después de haber bebido.

- Casi el 60% de los conductores jóvenes implicados en accidentes mortales por consumo de alcohol no utilizaban el cinturón de seguridad.

Avoiding Allergic Reactions to Latex Picture This



Source: *https://allergyasthmanetwork.org/allergies/latex-allergy/*

Avoiding Allergic Reactions to Latex Picture This – Spanish



Fuente: *https://www.mayoclinic.org/*

Young Drivers and Motor Vehicle

Accidents Fatality Report – Spanish

Un conductor adolescente muere en un accidente en Little Blue Parkway en Independence, se sospecha que el alcohol.

INDEPENDENCIA, Mo. – Un joven conductor murió y otros cuatro resultaron heridos en un accidente de dos vehículos en Little Blue Parkway ayer, según un comunicado de la policía.

Los oficiales respondieron al choque justo al sur de Truman Road a las 8:22 p.m. el miércoles 10 de febrero. Cuando llegaron, la policía de Independence declaró que encontraron a cinco personas involucradas con lesiones.

Los investigadores descubrieron que un Chevrolet Tahoe se dirigía al sur y se cruzó al otro carril. El todoterreno chocó entonces contra un Nissan Sentra, un coche compacto, que iba en dirección norte.

El conductor y otros tres pasajeros del Sentra fueron trasladados al hospital. La conductora murió poco después.

Fue identificada como una joven de 17 años de Oak Grove, Missouri. La policía no revelará su nombre.

Uno de los pasajeros del Sentra sigue en estado crítico, según el comunicado de la policía. Otros dos pasajeros tenían “heridas importantes”, pero están en condición estable. Ninguno de ellos llevaba puesto el cinturón de seguridad.

El conductor del Tahoe también fue atendido por lesiones importantes. También se encuentra en condición estable, dijo la policía.

La policía dijo que el alcohol parece ser un factor contribuyente, pero los análisis de sangre pueden tardar semanas en procesarse.

Fuente: *https://fox4kc.com/*

Young Drivers and Motor Vehicle Accidents Picture This – Spanish



Fuente: *https://www.herrmanandherrman.com*

Preventing Back Injuries Meeting Kit

CAUSES OF BACK PAIN

The back is a network of fragile ligaments, discs, and muscles which can easily be thrown out of order. The back's complex design breaks down when it is forced to perform activities it was not designed to do.

One sure way to risk injuring the back is to lift heavy or bulky loads improperly or unassisted. The unsupported back cannot operate like a derrick or a crane boom. Lifting with the back twisted or bent just begs for a pulled muscle or ruptured disc. The back can be damaged quickly but can take a long time to heal. Workers should be encouraged to do their lifting with good sense and a little extra help from a co-worker or mechanical aid.

Many work related injuries are caused or aggravated by stressors such as heavy lifting, contact stress (repeated or constant contact between soft body tissue and a hard or sharp object), vibration, repetitive motion, and awkward posture.

COMMON BACK INJURIES

Lower back strains and sprains: Lower back injuries are fairly common among workers. Employees who must sit or stand for long periods of time may develop pain in their lower back, while employees who are very active could easily sustain a sprain. Most of these injuries are mild and may be treated with pain medication and physical therapy.

Bulging, herniated, and slipped discs: In between each vertebra bone sits a soft disc that acts as a shock absorber. When one of

these discs slips out of place or is damaged, this can cause a great deal of pain.

Pinched nerves: When a disc pushes against a nerve in the back, this is called a pinched nerve. This type of injury can be very painful and can affect the neck, back, and legs.

Fractured vertebrae: Fractured vertebrae can require substantial medical care. Injuries that result from traumatic accidents, such as motor vehicle accidents or heavy machinery malfunctions, can include fractured vertebrae.

Degenerative disc disease: As we age our lumbar spine discs suffer wear and tear.

STEPS TO AVOID AND PREVENT BACK PAIN AND INJURIES

Pay attention to posture. When standing, balance your weight evenly on your feet. Don't slouch. To promote good posture when sitting, choose a chair that supports your lower back. Adjust the height of your chair so that your feet rest flat on the floor or on a footrest and your thighs are parallel to the floor. Remove your wallet or cellphone from your back pocket when sitting to prevent putting extra pressure on your buttocks or lower back.

Lift properly. When lifting and carrying a heavy object, get close to the object, bend your knees and tighten your stomach muscles. Use your leg muscles to support your body as you stand up. Hold the object close to your body. Maintain the natural curve of your back. Don't twist when lifting. If an object is too heavy to lift safely, ask someone to help you.

Modify repetitive tasks. Use lifting devices, when available, to help you lift loads. Try to alternate physically demanding tasks with less demanding ones. If you work at a computer, make sure that your monitor, keyboard, mouse and chair are positioned properly. If you frequently talk on the phone and type or write at the same time, place your phone on speaker or use a headset. Avoid

unnecessary bending, twisting and reaching. Limit the time you spend carrying heavy briefcases, purses and bags.

Listen to your body. If you must sit for a prolonged period, change your position often. Periodically walk around and gently stretch your muscles to relieve tension.

BEST PRACTICES FOR BACK HEALTH

- **Exercise regularly to keep muscles strong and flexible**. Consult a physician for a list of low-impact, age-appropriate exercises that are specifically targeted to strengthening lower back and abdominal muscles.
- **Maintain a healthy weight** and eat a nutritious diet with sufficient daily intake of calcium, phosphorus, and vitamin D to promote new bone growth.
- **Use ergonomically designed furniture and equipment** at home and at work. Make sure work surfaces are at a comfortable height.
- **Switch sitting positions often and periodically walk around the office** or gently stretch muscles to relieve tension. A pillow or rolled-up towel placed behind the small of the back can provide some lumbar support. Put your feet on a low stool or a stack of books when sitting for a long time.
- **Wear comfortable, low-heeled shoes.**
- **Sleeping on one's side with the knees drawn up** in a fetal position can help open up the joints in the spine and relieve pressure by reducing the curvature of the spine. Always sleep on a firm surface.
- **Don't try to lift objects that are too heavy**. Lift from the knees, pull the stomach muscles in, and keep the head down and in line with a straight back. When lifting, keep objects close to the body. Do not twist when lifting.
- **Quit smoking.** Smoking reduces blood flow to the lower spine, which can contribute to spinal disc degeneration. Smoking also increases the risk of osteoporosis and impedes healing. Coughing due to heavy smoking also may cause back pain.
- **Avoid prolonged inactivity or bed rest.**
- **Warm up or stretch before exercising or physical activities**

FINAL WORD

Our backs have a complex design that breaks down when it is required to perform activities it was not designed to do. The complex design of the back is encased in a network of fragile ligaments, discs, and muscles that can be thrown out of order.