Backing Up Hazards Fatality Report – Spanish

Un hombre de 39 años, padre de cinco hijos, murió al ser atropellado por un camión volquete. Era un conductor de camión con 12 años de experiencia y llevaba más de dos años en su empresa.

En el lugar había dos camiones volquetes de una sola caja y una cargadora frontal. El operador de la pala cargadora llenó la parte trasera de uno de los camiones, le dijo a la víctima que podía marcharse y observó cómo ésta subía a la cabina del camión. El segundo conductor observó a la víctima subiendo a su camión y comprobando su retrovisor izquierdo. A continuación, le vio por el espejo derecho mientras retrocedía lentamente para poder seguir la pista del cargador frontal. Sus alarmas de retroceso funcionaban.

El operador de la cargadora giró su cargadora para poder recoger material para ponerlo en el camión del segundo conductor después de que se posicionara. Estaba girando la cargadora de nuevo para volcar, y vio a la víctima fuera de su camión, detrás del camión del segundo conductor. Antes de que el operador de la pala cargadora pudiera responder, el camión del segundo conductor golpeó a la víctima, derribándola e inmovilizándola bajo las ruedas del camión.

Se solicitó asistencia médica de urgencia. La víctima fue declarada muerta en el lugar de los hechos.

Backing Up Hazards – Picture This – Spanish



Observe esta imagen y lo mortal que podría ser el final para este trabajador que está parado entre esos dos equipos pesados en funcionamiento y uno de ellos retrocediendo. Un incidente de retroceso ocurre cuando un vehículo que retrocede golpea a un trabajador que está parado, caminando o arrodillado detrás del vehículo. Estos incidentes pueden prevenirse.

Los accidentes por retroceso pueden ocurrir por una variedad de razones. Los conductores pueden no ver a un trabajador en su punto ciego. Los trabajadores pueden no oír las alarmas de retroceso debido a otros ruidos del lugar de trabajo o porque las alarmas no funcionan. Un observador que asiste a un camión puede no ver a otro camión detrás de él. Los trabajadores que van en los vehículos pueden caerse y ser arrollados. Los conductores pueden suponer que la zona está despejada y no mirar en el sentido de la marcha. A veces, no está claro por qué un trabajador estaba en la trayectoria de un vehículo que retrocedía. Una combinación de factores también puede conducir a incidentes de retroceso.

Working Alone Course

While it is not always hazardous to work alone, it can be when other circumstances are present. Whether a situation is a high or low risk will depend on the location, type of work, interaction with the public, or the consequences of an emergency, incident, injury, etc. This wide variety of circumstances makes it important to assess each situation individually.

Health and Wellness Cryptogram

Implementing health and wellness programs in the workplace can lead to increased morale and productivity. Fill in the missing letters to complete the puzzle.

Energy Drink Danger Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

ANTECEDENTES DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

En la sociedad actual, para obtener más energía o sentirse más alerta, se utiliza habitualmente la cafeína. La bebida con cafeína más común en el mundo sigue siendo el café. Pero las bebidas energéticas han ido ganando una asombrosa posibilidad en los últimos años.

La primera bebida energética se creó en 1927 para servir de fuente de energía a los enfermos de gripe y resfriado. La bebida se llamaba Lucozade y la versión de 1983 sólo contenía 46 mg de cafeína. La bebida energética moderna a la que estamos acostumbrados hoy no se creó hasta 1987, cuando nació Redbull a partir de una bebida energética similar encontrada en Tailandia. Redbull se introdujo por primera vez en Estados Unidos en 1997 y el consumo de bebidas energéticas no ha dejado de aumentar desde entonces.

CANTIDADES COMUNES DE CAFEÍNA DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Muchos expertos consideran que el consumo diario de cafeína es perfectamente adecuado para los adultos sanos. La Clínica Mayo afirma que hasta 400 mg diarios de cafeína parecen ser seguros para la mayoría de las personas. Los niveles de cafeína de las bebidas energéticas son muy variados y los consumidores deben tener en cuenta también el efecto aditivo de otros ingredientes, como la taurina. Algunas bebidas energéticas comunes y sus cantidades de cafeína

- Redbull 12oz- 111mg
- Monster 16oz- 160mg
- Rockstar 16oz- 160mg

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS PELIGROS

El consumo de bebidas con alto contenido de cafeína y deficiencias nutricionales, como Red Bull y Monster, puede provocar graves complicaciones para la salud. De hecho, muchas empresas del sector de la construcción han considerado las bebidas energéticas lo suficientemente peligrosas como para prohibirlas en las obras.

Las bebidas energéticas pueden provocar insomnio, nerviosismo, dolores de cabeza, náuseas y ansiedad. Estos síntomas pueden exponer a los trabajadores a un mayor riesgo de sufrir un accidente. Además, los trabajadores a veces combinan estas bebidas con una mala alimentación, el abuso del alcohol, el tabaco y la

obesidad, lo que aumenta drásticamente el efecto negativo sobre su salud.

Para evitar el estrés térmico, los trabajadores deben mantenerse hidratados. Las bebidas energéticas contienen diuréticos, que aumentan la micción y favorecen la deshidratación, lo que aumenta enormemente el riesgo de otras enfermedades relacionadas con el calor. Además, el consumo de bebidas energéticas con alcohol intensifica la deshidratación, lo que provoca sus propios efectos nocivos.

Las bebidas energéticas también pueden provocar el deterioro del hígado. Recientemente, a un trabajador de la construcción de Florida se le diagnosticaron graves problemas hepáticos después de beber cuatro o cinco bebidas energéticas al día durante unas semanas. Desarrolló un color de piel amarillento. Sus análisis de sangre indicaron que tenía las enzimas hepáticas elevadas y daños en el hígado. Las pruebas posteriores revelaron que el trabajador había desarrollado una hepatitis aguda.

La Asociación Americana del Corazón afirma que el consumo de una a tres bebidas energéticas puede alterar el ritmo cardíaco, provocar palpitaciones y elevar la presión arterial. Con el tiempo, estos síntomas pueden provocar un paro cardíaco o incluso la muerte. El consumo prolongado o excesivo de estas bebidas también puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Los fabricantes de bebidas energéticas afirman que sus productos son seguros. Sin embargo, su consumo se ha relacionado con problemas neurológicos y convulsiones en los niños y con fallos renales en los adultos. Además, el Center for Science in the Public Interest, un grupo de defensa de la salud de los consumidores, informa de que puede haber hasta 34 muertes asociadas al consumo de bebidas energéticas.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES

¿Qué se puede hacer para proteger a los trabajadores de los

peligros asociados a las bebidas energéticas? **Los empleadores pueden considerar la posibilidad de revisar sus programas de prevención de lesiones y enfermedades para abordarlas. Pueden retirar las bebidas energéticas de las máquinas expendedoras de la empresa o prohibir su consumo.**

Como mínimo, las empresas deben ofrecer programas de formación y concienciación para garantizar que todos los empleados estén familiarizados con los efectos y los peligros asociados a las bebidas energéticas. Además, los trabajadores con problemas de salud, de peso o con una dieta inadecuada deben extremar las precauciones al consumir bebidas energéticas. Las personas con enfermedades hepáticas o renales, problemas cardíacos o hipertensión deben evitarlas por completo.

Los empleadores también pueden proporcionar un amplio suministro de agua potable fresca, pausas de descanso a la sombra y ropa adecuada para cuando los trabajadores salgan a la calle y haga calor. Otras formas de controlar la exposición al calor consisten en reprogramar algunos trabajos para horas más frescas del día (por las mañanas) y reducir la exigencia física del trabajo utilizando asistencia eléctrica.

OPCIONES SALUDABLES

La opción más saludable es también la más obvia: el agua. Simple y llanamente. Hoy en día, los atletas de élite utilizan el agua como principal fuente de hidratación, pero otras bebidas naturales también están ganando mucha popularidad por sus beneficios para la salud. Los dos mayores ejemplos son el agua de coco y el té verde. Aunque no se consuman con demasiada frecuencia en los lugares de trabajo, ambas son muy beneficiosas.

El agua de coco contiene electrolitos, sales naturales, aminoácidos, enzimas, magnesio, potasio, vitaminas del grupo B, minerales, Fitonutrientes y mucho más. Además, es baja en calorías y azúcar. El té verde también es una fuente de energía y nutrientes. Cabe señalar que el té verde también es un estimulante, pero su dosis de cafeína es muy modesta.

CONSIDERACIONES ANTES DE TOMAR BEBIDAS ENERGÉTICAS

- Conozca el contenido de cafeína de otras fuentes, como el café o los refrescos, que pueda estar tomando durante el día.
- Conozca su límite en lo que respecta a la cafeína. Algunas personas son más sensibles a ella que otras.
- Tenga en cuenta el tipo de trabajo que va a realizar. Un trabajo intenso puede suponer un esfuerzo para su corazón y su cuerpo antes de añadir una bebida energética.
- Considere su entorno de trabajo. Tomar bebidas energéticas antes de trabajar en un entorno laboral caluroso o estresante puede no ser la mejor opción.

CONCLUSIÓN

Sea consciente de lo que ingresa en su cuerpo. Aunque todos los expertos no condenan el consumo de bebidas energéticas, la mayoría recomienda no consumir más de una al día. Las bebidas energéticas pueden tener efectos secundarios negativos y aumentar el riesgo de padecer problemas cardíacos, sobre todo en el caso de quienes realizan trabajos intensos o en entornos laborales estresantes.

Energy Drink Danger Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Dolores de cabeza y migrañas: Demasiadas bebidas energéticas pueden provocar fuertes dolores de cabeza por los síntomas de abstinencia de la cafeína. Cambiar la cantidad de cafeína, que se ingiere diariamente puede provocar dolores de cabeza más frecuentes.

2. Insomnio: Las bebidas energéticas hacen un buen trabajo para mantener a la gente despierta, pero cuando se abusa de ellas, pueden hacer que algunas personas pierdan el sueño por completo. Esta falta de sueño provoca un deterioro del funcionamiento y puede ser peligroso para conducir o realizar otras tareas de alta concentración.
3. Presión arterial alta: Los productos con cafeína, como las bebidas energéticas, pueden elevar la presión arterial de una persona. Para los que tienen una presión arterial normal, esto no es preocupante, pero los que ya tienen una presión arterial elevada podrían estar poniéndose en riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y otros problemas de salud relacionados con la hipertensión si consumen demasiadas bebidas energéticas en un corto período de tiempo.
4. Interacción con medicamentos: Algunos de los ingredientes de las bebidas energéticas pueden interactuar con los medicamentos recetados, especialmente los que se toman para la depresión.
5. Adicción: La gente puede volverse adicta a la cafeína y a las bebidas energéticas. Esto puede llevar a una falta de funcionamiento cuando no se puede tomar la bebida energética o a un estrés financiero por tener que comprar varias bebidas energéticas diariamente.
6. Comportamiento arriesgado: Un estudio publicado en The Journal of American College Health demostró que los adolescentes son más propensos a tomar riesgos peligrosos cuando están drogados con cafeína. Esto podría resultar en lesiones o problemas legales.
7. Nerviosismo: El exceso de cafeína de las bebidas energéticas hace que algunas personas tiemblen y estén ansiosas. Esto puede interferir en la realización de tareas necesarias o causar problemas emocionales. Este estudio muestra cómo la cafeína puede provocar ansiedad.
8. Vómitos: Un exceso de bebidas energéticas puede provocar vómitos. Esto provoca deshidratación y erosión ácida de los dientes y el esófago si son frecuentes.
9. Reacciones alérgicas: Debido a los numerosos ingredientes de

las bebidas energéticas, pueden producirse reacciones, desde pequeños picores hasta la constricción de las vías respiratorias.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio de 2019 descubrió que 32 onzas líquidas (aproximadamente un litro) de una bebida energética consumida en 60 minutos cambiaba el ritmo cardíaco y aumentaba la presión arterial de forma significativa en los participantes del estudio. Esto fue independiente de la cafeína en la bebida.
- La Asociación Americana del Corazón afirma que el consumo de tan sólo una a tres bebidas energéticas puede alterar el ritmo cardíaco, provocar palpitaciones y elevar la presión arterial. Con el tiempo, estos síntomas pueden provocar una parada cardíaca o incluso la muerte. El consumo prolongado o excesivo de estas bebidas también puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.
- Las ventas de bebidas energéticas aumentaron la friolera de un 5.000% entre 1994 y 2014 a los expertos en salud les preocupa que sean una opción más peligrosa que el café u otras fuentes de cafeína, especialmente para los adolescentes y los adultos jóvenes.
- Las bebidas energéticas constituyen un mercado de 3.000 millones de dólares y siguen creciendo.
- En un estudio publicado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, las visitas a las salas de emergencia debidas a las bebidas energéticas se duplicaron, pasando de 10.000 visitas en 2007 a más de 20.000 visitas en 2011. El 58% de las visitas se debieron únicamente a las bebidas energéticas y el otro 42% fueron con una combinación de otra droga como pastillas recetadas o alcohol.

Energy Drink Danger Fatality Report – Spanish

Advertencia de la esposa tras la muerte de su marido por el hábito de las bebidas energéticas

Para John Reynolds, tomar una bebida energética de camino al trabajo parecía una buena forma de mantenerse alerta para su turno de noche.

Pero su mujer, Cassondra, de California (EE.UU.), dice que era un hábito que acabaría matándolo, informa The Sun.

El hombre de 41 años, que no bebía ni fumaba, murió en febrero de 2011 tras sufrir un paro cardíaco.

El padre de tres hijos trabajaba por las noches como mecánico y solía consumir una bebida energética de camino.

Una mañana, Cassondra se despertó y escuchó a su marido jadeando y tuvo que practicarle la reanimación cardiopulmonar mientras esperaba desesperadamente a los servicios de emergencia.

Más tarde se enteró de que había sufrido una parada cardíaca y fue trasladada inmediatamente al hospital, donde se le conectó a un sistema de respiración artificial y se le indujo a un coma médico.

Desgraciadamente, sólo unas semanas más tarde, John fue declarado en muerte cerebral, y Cassondra tuvo que tomar la desgarradora decisión de desconectar su soporte vital.

La pareja, que llevaba 10 años de relación, tenía tres hijos juntos de cinco, seis y ocho años.

“John estaba sano, hacía ejercicio todos los días, se había sometido a un examen físico completo el mes anterior y todos los resultados estaban bien”, dijo Cassondra.

“Cuando fue al hospital, el médico me dijo que sus niveles de azúcar estaban por las nubes y me hizo todo tipo de preguntas

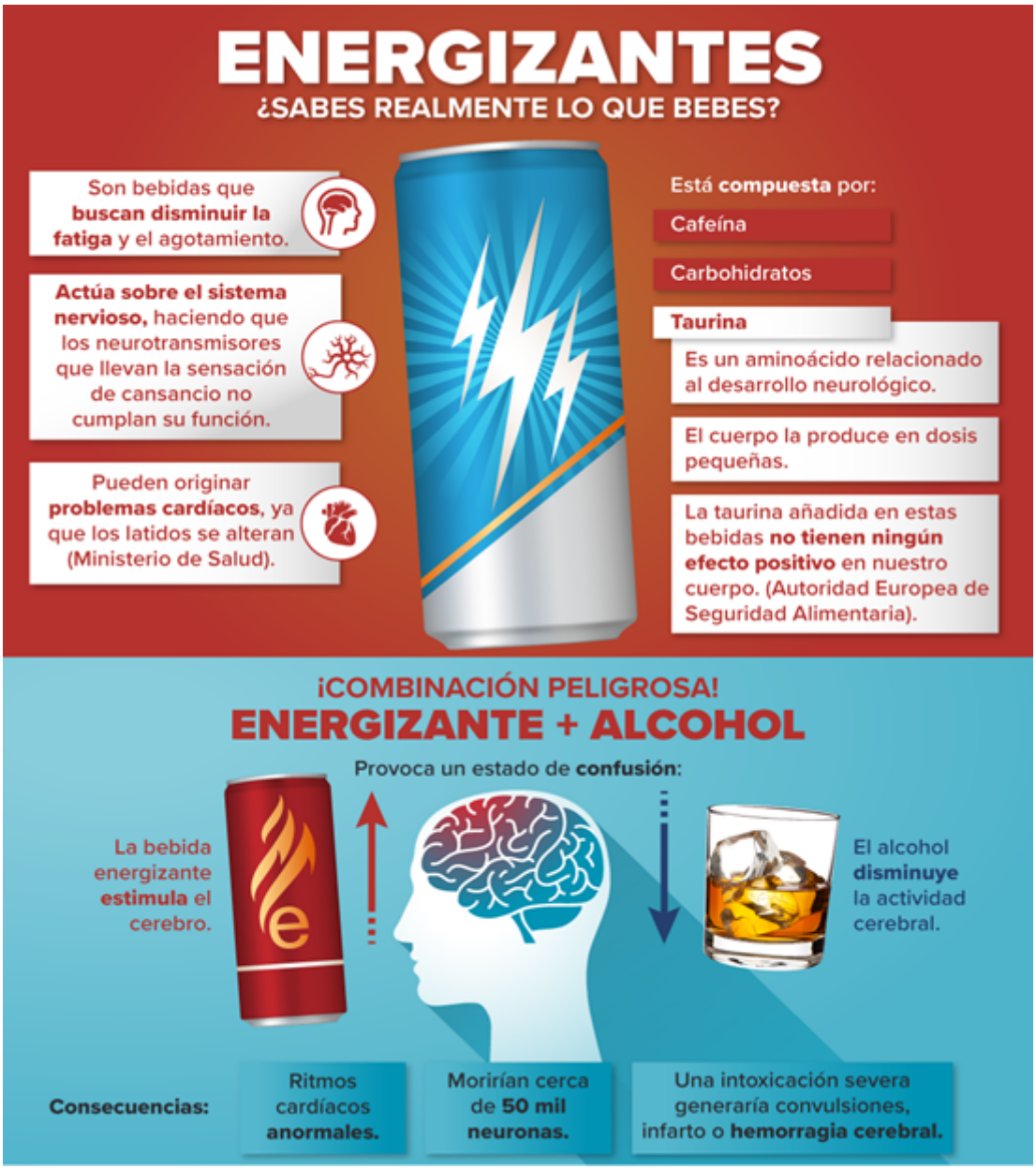
sobre su estilo de vida, si tomaba drogas y si tenía algún problema de salud.

“Le pusieron en coma inducido y en estado terapéutico de hipotermia para tratar de evitar más daños en el cerebro por falta de oxígeno.

“Finalmente, el médico me preguntó si tomaba bebidas energéticas, a lo que respondí que sí, pero sólo una vez al día”.

El médico le explicó a Cassondra que bastaba una sola bebida energética para alterar el ritmo del corazón y provocar una arritmia cardíaca.

Energy Drink Danger Picture This – Spanish



Bees and Wasps Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Almost everyone has experienced some type of bee or wasp sting in their life. For most people stings from these insects do not pose a major issue. However for others, there can be a severe allergic

reaction that is life threatening.

WHAT’ S THE DANGER

According to NIOSH, thousands of people are stung by insects each year, and as many as 90–100 people die as a result of allergic reactions. This number may be underreported as deaths may be mistakenly diagnosed as heart attacks or sunstrokes or may be attributed to other causes. Most individuals only experience minor swelling and pain after being stung, but many individuals can experience other symptoms after a sting like: Pain, Redness, Swelling, Flushing, Hives, Itching, and Anaphylaxis.

Bees and wasps are commonly encountered, especially during late summer when they are most abundant and more active. In nature, these stinging insects play a beneficial role, particularly as predators of pest insects and as pollinators.

HONEY AND BUMBLE BEE: The Colonies

Honey bees live in perennial colonies that nest in crevices of large trees, voids of building walls, or other protected areas. Unlike honey bees, bumble bees establish new colonies each spring. They prefer to build their nest in abandoned mice burrows, small cavities in building walls, or other similar spaces.

Both the honey and bumble bee can sting and will aggressively defend their colony. While foraging, bees are rather passive and rarely sting unless severely provoked. When a honey bee stings, it is just once. Their strongly barbed stinger lodges in the skin, then tears from the bee’s body when it flies away – this causes the death of the bee. The bumble bee’s stinger however lacks barbs, so it can sting repeatedly.

WASPS: The Colonies

Wasps establish a new colony each spring and almost never re-use their old nest. Both yellow jackets and paper wasps construct paper nest from chewed wood fiber mixed with saliva. A paper wasp’s nest resemble an umbrella consisting of a single comb with

open cells. Paper wasps commonly build nests on tree limbs, building overhangs, and beams and supports in attics of garages, barns, and sheds. They also build nests in small cavities of building walls, within metal gutters and poles, and under outdoor furniture. As for yellow jackets, certain types conceal their nests below ground in old rodent burrows, behind exterior building walls, in hollows of children's playground equipment, or other similar spaces. Other types build large, conspicuous hanging nests in shrubs, trees, or under eaves of buildings.

Like bees, wasps will sting in defense of its colony or itself. In late summer and fall, yellow jackets become aggressive scavengers, sometimes stinging without being provoked. The wasp's stinger has small barbs which do not embed in the skin. Wasps can sting repeatedly, and will often do so if threatened or protecting their nest.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Protect Yourself

- Do not use scented deodorant, cologne or perfume. (Fragrances attract insects.)
- Wear light-colored clothing. (Bright colors and patterns attract insects.)
- Wear long-sleeve shirts and pants.
- Tie back long hair to keep stinging insects from getting entangled.
- If you must work near bees and other stinging insects, consider wearing a bee-keepers style hat with netting to cover your head, neck and shoulders.
- Keep food and drink covered or under screens when eating outdoors.
- Clean up and dispose food and garbage properly, including decaying fallen fruit, and dog or other animal feces.

Avoid Their Attack

- Stay calm and still if a single bee or wasp is flying around. Swatting may cause it to sting.

- If you are attacked by several stinging insects, run to get away from them. Some bees release chemicals when they sting that prompt other nearby bees to attack.
- If a stinging insect flies inside your vehicle, stop the car slowly, and open all the windows.

Control Their Nest

- Identify the insect and locate its nest. If it is necessary to control them, use the least toxic and most appropriate methods available.

OTHER PRECAUTIONS

- The best way to prevent stings is to avoid the insects. Leave the area, if possible. If there is a travelling swarm, they will likely leave within a few days.
- Note that insect repellent (“bug spray”) does not affect these stinging insects. Avoidance and awareness are the keys to not being stung.

FINAL WORD

Take the hazards that bees and wasps create seriously when working outdoors. Even if you are not allergic to them someone close by may be. Do a site check before entering an area to perform work. Avoiding areas where these insects are is your best option to prevent stings. When avoiding them completely is not an option and there is a nest in the area try to not disturb them.

Bees and Wasps Stats and Facts

FACTS

1. Insect-related deaths were most commonly associated with three types of jobs: farming, construction, and landscaping.
2. Bee, hornet and wasp stings can be deadly – and over a recent six-year period, those stings have killed more and more people.
3. If a bee does sting someone, others should stay with the victim to make sure an allergic reaction doesn't occur. The sting site should be washed with water and soap and the stinger should be removed – but a fingernail or gauze should be used, rather than squeezing or using tweezers.

STATS

- Bees were the most common insect involved, with 52 of the 83 fatal occupational injuries over the 2003–2010 period resulting from bee-related incidents. Eleven workers were killed in wasp-related incidents, including 3 incidents involving yellow jackets (which are a type of wasp). Fatal occupational injuries involving insects are often associated with anaphylactic shock. In total, 39 of the 83 case narratives noted the decedent suffered anaphylactic shock.
- During 2000–2017, a total of 1,109 deaths from hornet, wasp, and bee stings occurred, for an annual average of 62 deaths. Deaths ranged from a low of 43 in 2001 to a high of 89 in 2017. Approximately 80% of the deaths were among males.
- Up to about 100 people die in the U.S. each year from allergic reactions to insect stings, according to the Centers for Disease Control and Prevention.

Bees and Wasps Fatality Report

Employee Is Stung By Bees and Dies From Allergic Reaction

At 9:30 a.m. on July 3, 2017, an employee was working in an orchard from an elevated work bucket of a spray rig being pulled by a tractor, in the orchard rows, applying water on the date bushels with the use of a spray gun. The employee was fatally stung on the head and face multiple times by aggressive bees when a hive was disturbed by the water and or from the sound of the spray rig. The employee was pronounced dead when paramedics arrived, from anaphylactic shock, after being stung up to 30 times on and around the face and head. The fatal incident may have been prevented if the employer had identified the hazard related to hives and bees, took immediate steps to remove employees from zone of danger, took appropriate steps to safely remove the identified hive, effectively trained employees on the potential hazards of bees, and training on steps to take when an employee is stung by a bee, especially if the employee is allergic to bee stings.

Bees and Wasps – Picture This



No Protection from bees!!!

Look at the image above, there is a man working around bees without any personal protective equipment. Going to work around bees with no suit, you are sure to be stung. Bees in general are protective of their home and honey and you are an invader. Don’t be fooled by their seeming docility as they can get aggressive if they feel threatened in anyway.

Some protective clothing you can wear when working around stinging insects are a full protective suit, gloves or a hat & veil. Always remember to use caution when working in or around areas with insects that could harm you.

Bees and Wasps Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Casi todo el mundo ha experimentado algún tipo de picadura de abeja o avispa en su vida. Para la mayoría de las personas, las picaduras de estos insectos no suponen un gran problema. Sin embargo, para otros, puede haber una reacción alérgica grave que ponga en peligro la vida.

CUÁL ES EL PELIGRO

DATOS SOBRE LAS PICADURAS DE ABEJAS E INSECTOS

Según NIOSH, miles de personas sufren picaduras de insectos cada año, entre 90 a 100 personas mueren en Estados Unidos como consecuencia de reacciones alérgicas. Esta cifra puede estar infravalorada, ya que las muertes pueden diagnosticarse erróneamente como ataques cardíacos o insolaciones, o pueden atribuirse a otras causas. La mayoría de las personas sólo experimentan una hinchazón y un dolor leves después de una picadura, pero muchas personas pueden experimentar otros síntomas después de una picadura como: Dolor, enrojecimiento, hinchazón, rubor, urticaria, picor y anafilaxia.

MIEL Y ABEJAS

Encuentros habituales

Las abejas y las avispas son habituales, sobre todo a finales del verano, cuando son más abundantes y activas. En la naturaleza, estos insectos urticantes desempeñan un papel beneficioso, sobre todo como depredadores de insectos plaga y como polinizadores.

Las colonias

Las abejas de la miel viven en colonias perennes que anidan en las

grietas de los grandes árboles, en los huecos de las paredes de los edificios o en otras zonas protegidas. A diferencia de las abejas de la miel, los abejorros establecen nuevas colonias cada primavera. Prefieren construir su nido en madrigueras de ratones abandonadas, pequeñas cavidades en paredes de edificios u otros espacios similares.

Tanto la abeja de la miel como el abejorro pueden picar y defenderán agresivamente su colonia. Mientras buscan comida, las abejas son más bien pasivas y rara vez pican a menos que se las provoque gravemente. Cuando una abeja de la miel pica, lo hace una sola vez. Su aguijón, fuertemente punzante, se aloja en la piel y luego se desprende del cuerpo de la abeja cuando sale volando, lo que provoca la muerte de la abeja. El aguijón del abejorro, sin embargo, carece de púas, por lo que puede picar repetidamente.

AVISPAS

Las colonias

Las avispas establecen una nueva colonia cada primavera y casi nunca reutilizan su antiguo nido. Tanto las avispas amarillas como las avispas del papel construyen nidos de papel con fibra de madera masticada mezclada con saliva. El nido de una avispa del papel se parece a un paraguas que consiste en un solo panal con celdas abiertas. Las avispas del papel suelen construir sus nidos en las ramas de los árboles, en los voladizos de los edificios y en las vigas y soportes de los áticos de los garajes, graneros y cobertizos. También construyen nidos en pequeñas cavidades de las paredes de los edificios, dentro de canalones y postes metálicos, y debajo de los muebles de exterior. En cuanto a las avispas amarillas, algunos tipos ocultan sus nidos bajo tierra en viejas madrigueras de roedores, detrás de las paredes exteriores de los edificios, en los huecos de los juegos infantiles o en otros espacios similares. Otros tipos construyen grandes y llamativos nidos colgantes en arbustos, árboles o bajo los aleros de los edificios.

Al igual que las abejas, las avispas pican en defensa de su colonia o de sí mismas. A finales del verano y en otoño, las

avispas amarillas se convierten en agresivas carroñeras, y a veces pican sin ser provocadas. El aguijón de la avispa tiene pequeñas púas que no se incrustan en la piel. Las avispas pueden picar repetidamente, y a menudo lo harán si se ven amenazadas o protegen su nido.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN

Reduzca la probabilidad de sufrir una picadura:

- No utilice desodorantes, colonias o perfumes fragantes. (Las fragancias atraen a los insectos).
- Use ropa de colores claros. (Los colores brillantes y los dibujos atraen a los insectos).
- Use camisas y pantalones de manga larga.
- Recójase el cabello largo para evitar que los insectos que pican se enreden.
- Si tiene que trabajar cerca de abejas y otros insectos que pican, considere la posibilidad de llevar un sombrero tipo apicultor con red para cubrirse la cabeza, el cuello y los hombros.

Protección

- No los atraiga
- Evite llevar colores brillantes o ropa con motivos florales.
- Evite usar perfumes, colonias, lociones o productos para el cabello.
- Mantenga la comida y la bebida cubiertas o bajo pantallas cuando ingiera alimentos al aire libre.
- Limpie y elimine adecuadamente la comida y la basura, incluida la fruta caída en descomposición y los excrementos de perros u otros animales.

Evite su ataque

- Mantenga la calma y quédate quieto si una sola abeja o avispa está volando alrededor. Golpearlas puede provocar su

picadura.
- Si le atacan varios insectos que pican, corra para alejarse de ellos. Algunas abejas liberan sustancias químicas cuando pican que incitan a otras abejas cercanas a atacar.
- Si un insecto que pica vuela dentro de su vehículo, detenga el vehículo lentamente y abra todas las ventanas.

Controle su nido

- Identifique el insecto y localice su nido. Si es necesario controlarlos, utilice los métodos menos tóxicos y más adecuados disponibles.

OTRAS PRECAUCIONES

- La mejor manera de prevenir las picaduras es evitar los insectos. Abandone la zona, si es posible. Si hay un enjambre itinerante, lo más probable es que se vayan en pocos días.
- Tenga en cuenta que el repelente de insectos (“bug spray”) no afecta a estos insectos que pican. Evitarlos y ser consciente de ello son las claves para no ser picado.

CONCLUSIÓN

Tómese en serio los peligros que crean las abejas y las avispas cuando trabaje al aire libre. Aunque usted no sea alérgico a ellas, alguien cercano puede serlo. Haga una comprobación del lugar antes de entrar en una zona para realizar un trabajo. Evitar las zonas donde se encuentran estos insectos es la mejor opción para prevenir las picaduras. Cuando evitarlos por completo no es una opción y hay un nido en la zona, trate de no molestarlos.

Bees and Wasps Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las muertes relacionadas con los insectos se asociaron con mayor frecuencia a tres tipos de trabajos: agricultura, construcción y jardinería.
2. Las picaduras de abejas, avispones y avispas pueden ser mortales, y en un período reciente de seis años, esas picaduras han matado cada vez a más estadounidenses.
3. Si una abeja pica a alguien, otras personas deben permanecer junto a la víctima para asegurarse de que no se produzca una reacción alérgica. Hay que lavar el lugar de la picadura con agua y jabón y retirar el aguijón, pero hay que utilizar una uña o una gasa, en lugar de apretar o utilizar pinzas.

ESTADÍSTICAS

- Las abejas fueron el insecto más comúnmente involucrado, con 52 de las 83 lesiones laborales mortales durante el período 2003-2010 resultando de incidentes relacionados con las abejas. Once trabajadores murieron en incidentes relacionados con avispas, incluidos 3 incidentes con avispas amarillas (que son un tipo de avispa). Los accidentes laborales mortales relacionados con insectos suelen estar asociados a un shock anafiláctico. En total, 39 de los 83 relatos de casos señalaron que el fallecido sufrió un shock anafiláctico.
- Durante el periodo 2000-2017, se produjeron un total de 1.109 muertes por picaduras de avispas, avispones y abejas, con una media anual de 62 muertes. Las muertes oscilaron entre un mínimo de 43 en 2001 y un máximo de 89 en 2017. Aproximadamente el 80% de las muertes se produjeron en varones.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de

> Enfermedades, hasta unas 100 personas mueren cada año en Estados Unidos por reacciones alérgicas a las picaduras de insectos.

Bees and Wasps Fatality Report – Spanish

Un empleado es picado por abejas y muere por una reacción alérgica

A las 9:30 de la mañana del 3 de julio de 2017, un empleado estaba trabajando en un huerto desde un cubo de trabajo elevado de un equipo de pulverización que era arrastrado por un tractor, en las hileras del huerto, aplicando agua en las matas de dátiles con el uso de una pistola de pulverización. El empleado recibió múltiples picaduras de abejas agresivas en la cabeza y la cara cuando una colmena se vio perturbada por el agua o por el ruido de la máquina pulverizadora. El empleado fue declarado muerto cuando llegaron los paramédicos, a causa de un shock anafiláctico, después de haber sido picado hasta 30 veces en la cara y la cabeza. El incidente mortal podría haberse evitado si el empresario hubiera identificado el peligro relacionado con las colmenas y las abejas, hubiera tomado medidas inmediatas para alejar a los empleados de la zona de peligro, hubiera tomado las medidas adecuadas para retirar de forma segura la colmena identificada, hubiera formado eficazmente a los empleados sobre los peligros potenciales de las abejas y hubiera impartido formación sobre los pasos a seguir cuando un empleado es picado por una abeja, especialmente si el empleado es alérgico a las picaduras de abeja.

Bees and Wasps – Picture This – Spanish



¡¡¡Sin protección contra las abejas!!!

Observe la imagen de arriba, hay un hombre trabajando alrededor de las abejas sin ningún equipo de protección personal. Si va a trabajar alrededor de las abejas sin traje, seguramente le van a picar. Las abejas en general son protectoras de su hogar y de su miel y usted es un invasor. No se deje engañar por su aparente docilidad, ya que pueden volverse agresivas si se sienten amenazadas.

Auto Accident Procedures Fatality Report

A driver has been charged after three workers were killed following a crash at a work zone along an interstate in Iredell County Thursday morning, according to troopers.

“I just hate that that happened. I’m extra sorry that it happened, and I can see how it can happen because it’s always something going on the interstate,” said Paris Wilson. Wilson drove through the area after the accident occurred.

The wreck happened around 3:45 a.m. on Interstate 40 westbound near mile marker 157, closing the area. Troopers say a Freightliner box truck “failed to reduce speed and struck a stationary construction vehicle that was equipped with a crash cushion and arrow board.”

Investigators say the construction vehicle’s arrow board and flashing lights were activated at the time of the crash.

Troopers say the construction vehicle was then propelled forward, striking three members of the repair crew. All three workers, identified as 20-year-old Dustin Gelinas, 21-year-old Austin Melton and 22-year- old Noah Logan Hamilton, died at the scene.

The driver of the box truck, identified by troopers as 27-year-old Logan Lee Casey, was charged with three counts of misdemeanor death by vehicle.

The box truck was owned by Triangle Central Warehouse, listed as a shipping company in Durham.

Officials say all three victims were working for a contracted guardrail repair crew identified as DBI Services.

Auto Accident Procedures – Picture This



An auto accident can result in painful injuries, some of which might be permanent. Even if you didn’t cause a car accident, you undermine your credibility and potentially damage your claim when you leave the scene of the accident. Anyone involved in a car accident has the legal obligation to remain at the scene of the accident, exchange information with others involved, and help get needed medical care. Leaving the scene of an accident when injury or death occurs can result in fines and prison time.

Auto Accident Procedures Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CONDUCCIÓN DEFENSIVA / PREPARACIÓN

La mejor manera de prevenir los accidentes de tráfico es conducir a la defensiva. Esto significa que debe evitar las distracciones, mantenerse alerta, mirar hacia abajo en la carretera, evitar seguir demasiado cerca y anticiparse a las acciones de otros conductores. Aunque lo haga todo bien, puede verse involucrado en un accidente en algún momento de su vida. Por lo tanto, es vital estar preparado para saber cómo debe reaccionar, qué debe hacer y qué no debe hacer después de un accidente.

CUÁL ES EL PELIGRO

FATIGA AL VOLANTE

Conducir con fatiga es un problema importante de seguridad vial. Los resultados específicos varían, pero los estudios realizados en Canadá y otros países muestran que la fatiga del conductor es un factor que contribuye al 15-30% de todos los accidentes de tráfico.

CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

La actitud ante el riesgo que representa la conducción distraída y el uso de dispositivos electrónicos como el teléfono móvil son las principales causas de las colisiones y los cuasi accidentes relacionados con la distracción. Los empresarios son responsables de evitar el uso de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos mientras sus trabajadores conducen en el trabajo.

RIESGO

Las distracciones crean situaciones y peligros que pueden

prevenirse. Cuando se combinan con un entorno vial en constante cambio, la realización de otras tareas mientras se conduce puede dar lugar a errores que pueden tener resultados trágicos.

COMO PROTEGERSE

En términos muy prácticos, la seguridad vial es una responsabilidad compartida.

Es difícil redactar una política o un procedimiento que aborde todos los posibles acontecimientos con los que se puede encontrar un conductor. Su empleador confía en que usted aplique concienzudamente su formación, sus habilidades de conducción y su buen juicio.

Procedimientos después de un accidente

- Si el accidente se produce en un lugar con mucho tráfico, como una autopista o una intersección, mueva su vehículo a un lugar seguro, si es posible, para evitar causar accidentes secundarios. Si no es posible desplazarse, utilice las luces de emergencia para alertar del peligro al tráfico que se aproxima.
- Ponga su vehículo en el aparcamiento y tómese un momento para relajarse. Sea consciente de su entorno y asegúrese de que no hay cables eléctricos en su vehículo ni otras condiciones peligrosas antes de salir de él.
- Si tiene bengalas o triángulos de tráfico, considere la posibilidad de utilizarlos para alertar al tráfico que se aproxima.
- Compruebe el estado de los demás implicados. Asegúrese de que los demás ocupantes del vehículo y los peatones de la zona no están heridos. Marque inmediatamente el 911 si alguien está herido y solicite una ambulancia.
- Llame a la policía al lugar de los hechos y notifique a su empleador. Incluso en el caso de accidentes leves, el hecho de que un agente acuda al lugar de los hechos para elaborar un informe policial y documentar adecuadamente la información será de gran ayuda más adelante a la hora de

tratar con las compañías de seguros.

- Evite admitir la culpa y disculparse con los demás en el lugar del accidente. Permita que la policía juzgue objetivamente los hechos ocurridos y determine la culpa del accidente.
- Reúna toda la información que pueda. Entre los elementos importantes que hay que documentar se encuentran:
    - Nombre completo del conductor y del pasajero
    - Datos del seguro
    - Marcas, modelos y números de matrícula de todos los vehículos implicados
    - Información de contacto de los testigos presenciales
- Documente la escena tomando fotos y vídeos no sólo de los vehículos, sino de toda la escena. Incluya documentación de las señales de tráfico, los semáforos y todo el entorno externo alrededor del lugar del accidente.
- Retire o asegure adecuadamente los objetos sueltos en su vehículo para evitar la posibilidad de que salgan volando durante el impacto.
- Mantenga su teléfono móvil cargado y fácilmente disponible para llamar al 911 y tomar fotos de la escena.
- Considere la posibilidad de tener en su vehículo un botiquín de primeros auxilios y una herramienta de emergencia para cortar el cinturón de seguridad/romper ventanas.

Mantenga papel, bolígrafos o lápices en su vehículo para documentar la información de otros vehículos y testigos.

CONCLUSIÓN

Tras un accidente, los conductores y los pasajeros pueden experimentar un subidón de adrenalina que podría disimular las lesiones y alterar su capacidad de pensar con claridad. Por lo tanto, es importante estar preparado y comprender los procedimientos previos y posteriores al accidente. Debe consultar los procedimientos específicos de la empresa si tiene alguna duda antes de verse involucrado en un accidente.

Auto Accident Procedures Stats and Facts – Spanish

La Fundación AAA para la Seguridad en el Tráfico ha publicado recientemente un informe de una muestra de 2.511 conductores que revela que el 88% de los jóvenes millennials -definidos como aquellos con edades comprendidas entre los 19 y los 24 años- han realizado al menos un comportamiento de riesgo al volante en los últimos 30 días.

Los comportamientos definidos como arriesgados incluían el envío de mensajes de texto mientras se conduce, el exceso de velocidad y el saltarse los semáforos en rojo. Se cree que una mayor incidencia de estos comportamientos podría ser en parte responsable de un aumento general del 7% en las muertes al volante de 2014 a 2015.

Otras investigaciones incluyen el hecho de que los millennials tenían el doble de probabilidades que otros conductores de haber escrito o enviado un mensaje de texto o un correo electrónico mientras conducían. También son casi dos veces y media más propensos a haber informado de que sentían que era aceptable conducir 16 kilómetros por hora o más por encima del límite de velocidad.

ESTADÍSTICAS

Millones de trabajadores conducen o viajan en un vehículo como parte de su trabajo, y los accidentes automovilísticos son la principal causa de muertes relacionadas con el trabajo en Estados Unidos. Todos los trabajadores corren el riesgo de sufrir accidentes, tanto si conducen vehículos ligeros como pesados, o si la conducción es una obligación laboral principal o accesoria.

- Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en el trabajo en Estados Unidos.
- 2 de cada 5 personas que mueren en el trabajo lo hacen en un accidente de tráfico laboral.
- Según la Oficina de Estadísticas Laborales, más de 1.766 muertes al año son consecuencia de incidentes de transporte laboral.
- Cada 12 minutos muere alguien en un accidente de tráfico.
- Cada 10 segundos se produce una lesión.
- Cada 5 segundos se produce un accidente. Muchos de los accidentes ocurren durante el trabajo. Y muchos ocurren viajando hacia y desde el trabajo.

Auto Accident Procedures Fatality Report – Spanish

Un conductor ha sido acusado después de que tres trabajadores murieron después de un accidente en una zona de trabajo a lo largo de una interestatal en el condado de Iredell el jueves por la mañana, según los policías.

“Odio que eso haya sucedido. Lamento mucho que haya sucedido, y puedo ver cómo puede suceder porque siempre hay algo en la interestatal”, dijo Paris Wilson. Wilson conducía por la zona después de que se produjera el accidente.

El accidente ocurrió alrededor de las 3:45 a.m. en la Interestatal 40 hacia el oeste cerca del marcador de milla 157, cerrando el área. Los policías dicen que un camión de caja Freightliner “no redujo la velocidad y golpeó un vehículo de construcción estacionado que estaba equipado con un cojín de choque y un tablero de flecha”.

Los investigadores dicen que el tablero de la flecha del vehículo de construcción y las luces intermitentes se activaron en el

momento del accidente.

Los policías dicen que el vehículo de construcción fue entonces impulsado hacia adelante, golpeando a tres miembros del equipo de reparación. Los tres trabajadores, identificados como Dustin Gelinas, de 20 años, Austin Melton, de 21 años, y Noah Logan Hamilton, de 22 años, murieron en el lugar.

El conductor del camión, identificado por los agentes como Logan Lee Casey, de 27 años, fue acusado de tres delitos menores de muerte por vehículo.

El camión era propiedad de Triangle Central Warehouse, que figura como una empresa de transporte en Durham.

Las autoridades dicen que las tres víctimas estaban trabajando para un equipo de reparación de barandillas contratado identificado como DBI Services.

Auto Accident Procedures – Picture This – Spanish



Un accidente de tránsito puede resultar en lesiones dolorosas, algunas de las cuales podrían ser permanentes. Incluso si usted no causó un accidente de tránsito, usted perjudica su credibilidad y potencialmente daña su derecho a reclamar cuando abandona la escena del accidente. Cualquier persona involucrada en un accidente de tránsito tiene la obligación legal de permanecer en la escena del accidente, el intercambio de información con otros involucrados, y ayudar a obtener la atención médica necesaria. Abandonar la escena de un accidente cuando se producen lesiones o la muerte puede dar lugar a multas y tiempo de prisión.

Energy Drink Dangers Safety Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

In Today’s society to get more energy or to feel more alert, caffeine is commonly used. The most common caffeinated drink in the world is still coffee. But energy drinks have been gaining astounding popularity in the past few years.

The first energy drink was created in 1927 to serve as an energy source for cold and flu patients. The drink was called Lucozade and the 1983 version of the drink only had 46mg of caffeine in it. The modern energy drink we are used to today was not created until 1987 when Redbull was born from a similar energy drink found in Thailand. Redbull was first introduced into the United States in 1997 and energy drink consumption has been increasing ever since.

WHAT’S THE DANGER

Many experts believe daily caffeine consumption is perfectly fine for healthy adults. The Mayo Clinic states that up to 400mg a day of caffeine appears safe for most individuals. Energy drink caffeine levels very greatly and consumers must also take into account the additive effect of other ingredients such as taurine. Some common energy drinks and their caffeine amounts:

- Redbull 12oz- 111mg
- Monster 16oz- 160mg
- Rockstar 16oz- 160mg

Using highly caffeinated and nutritionally deficient beverages like Red Bull and Monster can result in serious health complications. In fact, many companies in the construction industry have deemed energy drinks dangerous enough to ban them from work sites.

Energy drinks can cause insomnia, nervousness, headaches, nausea and anxiety. These symptoms can put workers at an increased risk of being involved in an accident. Also, workers sometimes combine these beverages with poor diet, alcohol abuse, tobacco and obesity, drastically increasing the negative effect on their

health.

To avoid heat stress, workers must stay hydrated. Energy drinks contain diuretics, which increase urination and promote dehydration, greatly increasing the risk of other heat-related illnesses. In addition, consuming energy drinks with alcohol intensifies dehydration, which leads to its own ill effects.

Energy drinks can also cause liver deterioration. Recently, a construction worker in Florida was diagnosed with severe liver problems after drinking four or five energy drinks per day for a few weeks. He developed a yellowish skin color. His blood tests indicated that he had elevated liver enzymes and liver damage. Further testing revealed that the worker had developed acute hepatitis.

The American Heart Association asserts that drinking as few as one to three energy drinks can disrupt heart rhythm, cause heart palpitations and raise blood pressure. Over time, these symptoms can result in cardiac arrest or even death. Prolonged or excessive use of these drinks can also cause heart attack or stroke.

Energy drink makers claim their products are safe. However, consumption has been linked to neurological problems and seizures in children and kidney failure in adults. Additionally, the Center for Science in the Public Interest, a consumer health advocacy group, reports that there may be as many as 34 deaths associated with energy drink consumption.

HOW TO PROTECT YOURSELF

The healthiest choice of something to drink is also the most obvious: water. Plain and simple. These days, elite athletes are using water as their primary hydration source, but other natural beverages are also gaining a lot of popularity for their health benefits. The two biggest examples are coconut water and green tea. Though you may not commonly find them consumed on jobsites too frequently, they both pack a serious punch.

Coconut water has electrolytes, natural salts, amino acids,

enzymes, magnesium, potassium, B vitamins, minerals, phytonutrients and so much more. It is also low in calories and sugar. Green tea is also powerhouse of energy and nutrients. It should be noted that green tea is also a stimulant, but its caffeine dosage is very modest.

CONSIDERATIONS BEFORE DRINKING ENERGY DRINKS

- Know the content of caffeine from other sources such as coffee or soda that you may be drinking during the day.
- Know your limit when it comes to caffeine. Some people are more sensitive to it than others.
- Consider what kind of work you will be doing. Intense labor work can already have been putting a strain on your heart and body before adding in an energy drink.
- Consider your working environment. Drinking energy drinks before working in a hot or stressful working environment may not be the best choice.

FINAL WORD

Be aware of what you are putting into your body. While all experts do not condemn drinking energy drinks, most recommend consuming no more than one per day. Energy drinks can have negative side effects and put you more at risk for heart troubles especially for those working intense labor jobs or in stressful work environments.

Energy Drink Dangers Stats and Facts

FACTS

1. **Headaches and Migraines:** Too many energy drinks can lead to

severe headaches from the caffeine withdrawal symptoms. Changing the amount of caffeine, you ingest daily can cause more frequent headaches.

2. **Insomnia:** Energy drinks do a good job of keeping people awake, but when abused, they can cause some people to miss sleep altogether. This lack of sleep causes impaired function and can be dangerous to drive or perform other concentration heavy tasks.
3. **High Blood Pressure:** Caffeinated products like energy drinks can elevate a person's blood pressure. For those with normal blood pressure, this isn't concerning, but those with already elevated blood pressure could be placing themselves at risk of stroke and other health problems related to hypertension if they consume too many energy drinks in a short period of time.
4. **Drug Interaction:** Some of the ingredients in energy drinks can interact with prescription medications especially medications taken for depression.
5. **Addiction:** People can become addicted to caffeine and energy drinks. This can lead to a lack of functioning when unable to have the energy drink or financial stress from having to buy several energy drinks daily.
6. **Risky behavior:** A study published in The Journal of American College Health showed that teens are more likely to take dangerous risks when high on caffeine. This could result in injury or legal trouble.
7. **Jitters and Nervousness:** Too much caffeine from energy drinks causes some people to shake and be anxious. This can interfere with performing needed tasks or cause emotional issues. This study shows how caffeine can elicit anxiety.
8. **Vomiting:** Too many energy drinks can lead to vomiting. This causes dehydration and acid erosion of teeth and esophagus if frequent.
9. **Allergic Reactions:** Because of the many ingredients in energy drinks reactions could occur, from minor itching to airway constriction.

STATS

- A 2019 study found that 32 fluid ounces (about a liter) of an energy drink consumed within 60 minutes changed heart rhythm and increased blood pressure significantly in study participants. This was independent of the caffeine in the beverage.
- The American Heart Association asserts that drinking as few as one to three energy drinks can disrupt heart rhythm, cause heart palpitations and raise blood pressure. Over time, these symptoms can result in cardiac arrest or even death. Prolonged or excessive use of these drinks can also cause a heart attack or stroke.
- Sales of energy drinks increased a whopping 5,000% between 1994 and 2014 health experts are concerned that they are a more dangerous choice than coffee or other sources of caffeine, especially for teens and young adults.
- Energy drinks are a $3-billion-dollar market and growing.

In a study published by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, emergency room visits due to energy drinks doubled from 10,000 visits in 2007 to over 20,000 visits in 2011. 58% of the visits resulted from energy drinks only and the other 42% were with a combination of another drug such as prescription pills or alcohol.

Energy Drink Danger Fatality Report

Wife’s warning after husband dies from energy drink habit

For John Reynolds, grabbing an energy drink on his way to work seemed a good way to help him stay alert for his night shift. But his wife Cassondra, from California, in the US, says it was a habit that would end up killing him, The Sun reports.

The 41-year-old, who didn’t drink or smoke, died in February 2011

after suffering a cardiac arrest.

The dad-of-three worked nights as a mechanic and would usually consume an energy drink on his way there.

One morning, Cassondra woke to hear her husband gasping for breath and had to perform CPR while desperately waiting for emergency services.

She later found out that he had suffered a cardiac arrest and was immediately transported to the hospital where he was put on life support and into a medically induced coma.

Sadly, just weeks later, John was pronounced brain dead, and Cassondra was left with the heart-wrenching decision to turn his life support off.

The couple, who had been together for 10 years, had three boys together who were five, six and eight at the time.

“John was healthy, he worked out every day, he had had a full physical examination the month prior, and all his results came back fine,” Cassondra said.

“When he went to the hospital, the doctor told me that his sugar levels were sky high and was asking me all sorts of questions about his lifestyle, whether he took drugs and if he had any health issues.

“He was put in a medically induced coma and a therapeutic state of hypothermia to try and prevent any further damage to his brain caused by a lack of oxygen.

“Eventually, the doctor asked me if he drank energy drinks, which I replied yes, but only once a day.”

The doctor explained to Cassondra that it only took one energy drink to throw off the heart’s rhythm and cause a heart arrhythmia.