



Worksite: _____ Instructor: _____ Date/Time: _____

Topic C800: First Aid for Concussions

Introduction: Concussions suggest a reduction of a person’s consciousness level or normal brain function after hitting their head. Although this is true, be aware that a person may have a concussion and still stay conscious. The disruption in the normal brain function is due to the shaking of the brain inside the skull. Any head injury should be considered serious and needs to be addressed immediately. External wounds are not the only indicators of head injuries. There are also internal damages that are not easily detected.

- When a person has concussions, do not panic. If you do, chances are you might forget all you learned about first aid.
- Symptoms of a serious head injury include wounds and bleeding, confusion, drowsiness, skull deformities, clear fluid leaking from the ears or nose, black eyes, bruised skin behind the ears, pupil dilation or blurred vision, and nausea and vomiting.
- Specific symptoms for concussions include dizziness, headache and a loss of memory, for example what happened just before the incident, lightheadedness, difficulty in concentration, irritability, sensitivity of the eyes to light, slurred speech, and feeling very tired.
- Concussions have different grades. A person who experiences the listed symptoms but is still conscious is said to have a grade 1 concussion provided that the symptoms end within 15 minutes. A person, who experiences the symptoms beyond 15 minutes, even if he is conscious, is considered to have a grade 2 concussion. A person who loses consciousness even for just a few seconds is considered to have a grade 3 concussion. For grades 1 and 2 concussions, it is suggested that the person stop his task. For grade 3 concussion, professional medical attention is needed immediately.
- When your co-worker or anyone in your workplace experiences a concussion, let the person lie down. Place him in the recovery position. Even if he says he is completely fine, you have to prevent him from carrying on with his work. While you are attending to the person, have someone call an ambulance immediately. If no one is around, do the call yourself.
- If his head is bleeding, control it by compression. You may use a clean cloth for this.
- Check to see if any of the symptoms or signs mentioned above is present.
- While waiting for the ambulance, observe, monitor and keep record. Check the breathing, pulse and level of response of the person. You have to be trained to do this so you that you can produce accurate reports. When the ambulance comes, give the record to the medical personnel for their information.
- Seek medical help from a professional even if the victim claims to be fine after regaining consciousness. If you see how the accident occurred, relay all the details to the attending physician. Not all head injuries are the reasons why a person becomes unconscious. There may be injuries to other parts of the body such as the spinal column.
- Observe the person over the next couple of days. Check for any signs including headache, loss of coordination and persistent vomiting. When any of these happens, the person must be given medical attention as soon as possible.
- It is important that you always work in a buddy system. In this way, immediate help can be given when concussions happen. Moreover, a co-worker will have an idea of what you were doing that led to the concussion.
- No person must return to work unless the injured person is cleared from all symptoms of concussions. The brain needs time to heal.
- Depending on your work, wear a helmet to protect your head. Even if you have protection, remember to be careful because protective headgear is not always foolproof.
- Make sure that phones and other communication lines are open and always available. Know the emergency contact numbers. Post them near the phone and were they are easily seen. Make sure the numbers are updated.

Depending on your work, wear a helmet to protect your head. Even if you have protection, remember to be careful because protective headgear is not always foolproof.

Conclusion: Always be ready. Have a first aid kit in your workplace. Train and re-train yourself. Be careful when working and exercise caution during difficult situations. Again, do not panic. Concentrate on what needs to be done. Avoid having concussions yourself by being trained and secure. Work safely!

Employee Attendance: (Names or signatures of personnel who are attending this meeting)

These guidelines do not supersede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C800: Primeros Auxilios para Concusiones

Introducción: Conmociones sugieren una reducción del nivel de conciencia de una persona o función normal del cerebro después de golpearse la cabeza. Aunque esto es cierto, esté consciente que una persona puede tener una concusión y aun así permanecer consciente. La interrupción en la función normal del cerebro es debido a la agitación del cerebro dentro del cráneo. Es una de esas cosas que suceden cuando experimenta lesiones de cabeza. Cualquier lesión de cabeza debe ser considerada grave y debe abordarse de inmediato. Heridas externas no son los únicos indicadores de lesiones en la cabeza. También hay daños internos que no son fácilmente detectados. Por esta razón, debe estar capacitado para determinar si hay una conmoción cerebral y la aplicar primeros auxilios.

- Cuando una persona tiene una concusión, no se asuste. Si lo hace, lo más probable es que pueda olvidar todo lo aprendido sobre primeros auxilios. Mantenga la calma, para que la persona lesionada también se calme.
- Los síntomas de un traumatismo craneal grave son las heridas y hemorragias, confusión, somnolencia, deformidades de cráneo, líquido claro saliendo de los oídos o nariz, ojos negros, moretes detrás de las orejas, dilatación de pupilas o visión borrosa, náuseas y vómitos.
- Síntomas específicos de concusiones incluyen mareos, dolor de cabeza y pérdida de memoria, por ejemplo que ocurrió justo antes del incidente, aturdimiento, concentración, irritabilidad, sensibilidad de los ojos a la luz, dificultad para hablar, y mucho cansancio.
- Las concusiones tienen diferentes grados. Una persona que experimenta los síntomas enumerados, pero es todavía consciente se dice que tiene una conmoción cerebral grado 1, siempre que los síntomas terminen en 15 minutos. Una persona que experimenta síntomas más allá de 15 minutos, incluso si está consciente, se considera una concusión grado 2. Una persona que pierde conciencia aunque solo sea por unos segundos se considera que tiene una concusión grado 3. Para concusiones grados 1 y 2, se sugiere que la persona deje su tarea. Para concusiones grado 3, atención médica profesional se necesita de inmediato.
- Cuando su compañero de trabajo o alguien en su trabajo experimenta una concusión, deje que la persona se acueste. Colóquelo posición de recuperación. Incluso si él dice que está completamente bien, tienes que evitar que continúe con su trabajo. Recuerde tener la postura correcta cuando se mueva, para que usted mismo no sea lastimado. Mientras que usted está asistiendo a la persona, que alguien llame una ambulancia de inmediato. Si no hay nadie alrededor, haga la llamada usted mismo.
- Si la cabeza está sangrando, controle por compresión. Puede usar un paño limpio para eso.
- Revise para ver si alguno de los síntomas o signos ya mencionados están presentes.
- Mientras espera la ambulancia, observe, vigilar y lleve un registro. Examine la respiración, pulso y nivel de respuesta de la persona. Usted tiene que ser entrenado para hacer esto para que pueda producir informes precisos. Cuando llegue la ambulancia, dar el registro al personal médico para su información.
- Busque ayuda médica de un profesional. Esto debe hacerse incluso si la persona recupera la conciencia después de un tiempo o si él dice que ya se siente bien. Si usted ve cómo ocurrió el accidente, transmita los detalles al médico tratante. Usted debe ser consciente que no todas las lesiones en la cabeza son razones por que una persona pierda el conocimiento. Pueden haber lesiones en otras partes del cuerpo como la columna vertebral.
- Observe la persona durante el próximo par de días. Revise por cualquier signo como dolor de cabeza, pérdida de coordinación y vómito persistente. Cuando ocurra cualquiera de ellos, la persona debe darse atención médica tan pronto como sea posible.
- Es importante que siempre trabajen en un sistema de amigos. De esta forma, puede dar ayuda inmediata cuando ocurra una concusión. Además, un compañero de trabajo tendrán una idea de lo que estaba haciendo que condujo a la concusión.
- Ninguna persona debe regresar a trabajar a menos que la persona lesionada es libre de los síntomas de una concusión. El cerebro necesita tiempo para sanar.
- Dependiendo de su trabajo, use un casco para protegerse la cabeza. Incluso si tiene protección, recuerde de tener cuidado porque el casco protector no garantiza el trabajo totalmente seguro y libre de golpes.
- Asegúrese de que los teléfonos y otros medios de comunicación están abiertos y siempre disponibles. Sepa los números de contacto de emergencia. Póngalos cerca del teléfono y donde se vean fácilmente. Asegúrese que los números se actualicen.

Conclusión: Siempre esté listo. Tenga un botiquín de primeros auxilios en su lugar de trabajo. Entrenarse y re-entrenarse a si mismo. Tenga cuidado cuando trabaje y tenga cuidado en situaciones difíciles. Una vez más, no se asuste. Concéntrese en lo que se necesita hacer. Evite tener concusiones al ser capacitado y seguro. Trabaje de forma segura!

Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.