

Los cascos están en onda



SIEMPRE OCURREN ACCIDENTES

Aun los mejores ciclistas, patinadores, o los que andan en patinetas chocan. Todo lo que se necesita es una mala caída para terminar con una herida grave a la cabeza. Es por esto que usar un casco es buena onda – porque puede ayudarte a evitar casi todas las heridas.

Los médicos de Texas Medical Association nos preocupamos por ti y por tu seguridad. Es por eso que hemos regalado más de 30.000 cascos por medio de Cascos para las Cabecitas, un programa que da cascos gratis.

Para organizar una donación de cascos en tu comunidad, ponte en contacto con el coordinador del programa Cascos para las Cabecitas de TMA llamando al (512) 331-6336 o manda correo electrónico a hardhats@texmed.org.

ES IMPORTANTE QUE TE QUEDE BIEN

Llevar un casco es importante – y llevar uno que te quede bien es todavía más importante.

- El casco debe asentarse directamente sobre tu cabeza.
- El frente del casco debe cubrir tu frente, y quedar aproximadamente a 1 pulgada por encima de tus cejas.
- Ajusta las correas a ambos lados para sujetar el casco. Las correas del casco deben ajustarse a los dos lados, pero deben quedarte cómodas.
- De ser necesario, usa las almohadillas que vienen con el casco para ajustarlo.
- Empuja el casco con la mano para ver cómo te queda. Si se mueve o se desliza de la cabeza con un empujoncito simple, vuelve a ajustar las correas.
- Si ajustar las correas no sujeta el casco, puede ser que sea demasiado grande.

Usar un casco que sea demasiado grande, demasiado pequeño, viejo, o sin ajustar las correas no te va a proteger. Los cascos se desgastan con el tiempo, y deben remplazarse luego de algunos años de uso.



Hard Hats for Little Heads

Physicians Caring for Texans