

Taxi Driver and Chauffeur Safety Fatality File – Spanish

Taxista de Nueva York asesinado por pasajeros que intentaban robarle, según la policía. Ofrecen una recompensa para encontrar a los sospechosos.

Un taxista de Nueva York murió el sábado mientras perseguía a unos pasajeros que intentaron robarle en Queens, según informa el Departamento de Policía de Nueva York.

Distintas organizaciones ofrecen una recompensa combinada de 18.500 dólares por cualquier información que conduzca a la condena de los sospechosos de la muerte de Kutin Gyimah, de 52 años.

Gyimah había terminado un viaje en un monovolumen de taxi amarillo en la zona de Rockaway Beach sobre las 6.30 horas del sábado cuando sus pasajeros presuntamente intentaron robarle tras llegar a su destino, según la policía.

El taxista intentó perseguir a los pasajeros y fue golpeado por al menos uno de ellos, lo que provocó la caída de Gyimah, que se golpeó la cabeza contra el suelo y perdió el conocimiento, según la policía.

Cuando los agentes acudieron a la llamada de una agresión en curso, encontraron a Gyimah tendido en la calzada con un traumatismo en la parte posterior de la cabeza, según la policía. Gyimah fue trasladado a un hospital donde fue declarado muerto.

Fernando Mateo, portavoz de la Federación de Taxistas del Estado de Nueva York, también intervino en la rueda de prensa del domingo.

“Probablemente era la primera tarifa de su día. Probablemente fue la primera persona que recogió y adivinen qué, fue la última persona que recogió”, dijo Mateo. “Porque le quitaron la vida. ¿Por qué? ¿Por dinero?”

La Federación de Taxistas está ofreciendo una recompensa de \$ 15.000 que conduzca a la condena de los sospechosos, Mateo dijo a CNN.

Mateo dijo que espera recaudar suficiente dinero para crear un fondo de becas universitarias para los cuatro hijos de la víctima, que dice que son las edades de 3, 5, 7 y 8.

El comisionado de la policía de Nueva York, Keechant Sewell, animó a la gente a enviar pistas para ayudar a detener a los autores del ataque “sin sentido” en un tweet el sábado.

En un comunicado, el Ayuntamiento dijo que la tragedia es “no sólo devastadora, sino inaceptable”.

“La violencia no será tolerada en nuestra ciudad, por eso estamos trabajando todos los días para sacar a los criminales violentos de nuestras calles. Extendemos nuestras más profundas condolencias a la familia, amigos y compañeros de trabajo de la víctima durante este doloroso momento, y trabajaremos diligentemente para llevar a todos los responsables ante la justicia”, dice el comunicado.

Taxi Driver and Chauffeur Safety Infographic

NEW YORK SAFETY TIPS

TAXI SAFETY



The City's famous yellow fleet is administered by the New York City Taxi & Limousine Commission (TLC) and operates 24 hours per day, 7 days a week.

1.

When a taxi is available, the light on its roof should be illuminated. This light displays the cab's individual medallion #.



2.

The medallion # is also located on the hood of the car, the partition between the driver and backseat, and on the receipt. Note the number in case of need.



3.

Always exit a taxi from the curb side door. When exiting a taxi, especially in crowded areas, watch for cyclists, pedestrians or other cars.



4.

Do not accept a ride from any unlicensed vehicle, especially at any of the three area airports.



5.

It is against the law for a taxi driver to refuse a person based on race, disability or even their destination in NYC. Taxi Drivers are required to drive to any destination in the five boroughs.



6.

Pedicabs are popular in areas like Midtown and Central Park. Drivers must post visible rates on their cabs and have city-approved timers, which start when the cab moves.



Ride Sharing Safety Tips

7.

You can share your location using GPS on a smartphone with a friend or relative during the ride, so they can monitor your progress.



8.

Each ride sharing company should have its own symbol displayed on its cars. However these can be mimicked so be careful.



9.

Passengers are advised to check the license plate number, model of the car, and photo of the driver.



Source: <https://injurylawyer.com>

Taxi Driver and Chauffeur

Safety Infographic – Spanish



Fuente: <https://prevencion.umh.es>

Take Care With Compressed Air Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

The use of compressed air is essential on most construction job sites and production lines. For thermal operations and processing companies, compressed air assists with the removal, repair, and installation of refractories that keep employees and materials safe.

WHAT'S THE DANGER

RISKS OF COMPRESSED AIR WITHOUT SAFETY MEASURES OR SUFFICIENT TRAINING

- Projection of substances propelled by compressed air (particles of dust, humidity and/or oil). These can cause injuries to the eyes, ears, or face, if the operator does not have the appropriate personal protection elements.
- Blows received due to whipping movements of the hose, produced by the sudden exit of compressed air, which can cause injuries. This movement can be aggravated by the presence of metallic elements, such as the nozzle, and other parts or couplings of the equipment that supplies the compressed air.
- Contact with compressed air flow, which can cut the skin or enter body openings (mouth, nose, and ears), causing serious internal injuries and even death.
- Projection of components (pieces) of the tools, due to the lack of maintenance of these or by using inadequate pressures that can cause breakage or disintegration of the equipment.
- Explosion, due to exceeding the limits of the containers and components of the compressed air network, due to lack of maintenance or due to the use of unsuitable materials for the pressure that is required to be handled.
- Exposure to high noise levels due to the expansion of compressed air used in a tool, which generates sudden changes in pressure.
- Exposure to chemical risk agents, due to the dispersion of

particulate matter in the workplace, the formation of oil mists or explosive atmospheres, resulting from the use of compressed air to clean machines or workstations.

WORKPLACE HORSEPLAY – HAZARDS – CAUSE SERIOUS ACCIDENTS

- Compressed air accidentally blown into the mouth can rupture the lungs, stomach, or intestines.
- Compressed air can enter the navel, even through a layer of clothing, and inflate and rupture the intestines
- Compressed air can enter the bloodstream, and death is possible if it makes its way to blood vessels in the brain
- Direct contact with compressed air can lead to serious medical conditions and even death
- Even safety nozzles which regulate compressed air pressure below 30 psi should not be used to clean the human body
- As little as 12 pounds of compressed air pressure can blow an eye out of its socket. If an air pocket reaches the heart, it causes symptoms similar to a heart attack. Upon reaching the brain, pockets of air may lead to a stroke.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST SAFETY GUIDELINES WHEN USING COMPRESSED AIR

- All compressed air equipment should be kept in good working condition. Inspect it regularly and perform any maintenance as soon as possible.
- All employees working with compressed air machines should have undergone the appropriate health and safety training. Make sure that only competent employees are allowed to operate the machines.
- When you are inspecting your machines, make sure that you check the supply lines of the system and take a close look at the hoses for any cracks and damage.
- Keep hoses away from grease and oil, as this can damage the hose materials.
- The shut-off valve for the air supply should be located as close as possible to the point of operation.

- Keep hoses organized and out of the way, to not create a tripping hazard by being strewn across the floor.
- The ends of the hoses should be secured, to not whip around if an accidental break occurs.
- Compressed air pipes need to be inspected regularly and checked for wear and rust. If the pipes are located within tight spaces or along machinery, they should be inspected for damage caused by vibration or friction.
- Check the fittings of the compressed air machine, to ensure that they are tight and securely clamped.
- Any of the moving parts in the machine, such as pulleys, belts, or compressor flywheels, should be guarded so that they do not pose a hazard.
- Never crimp or uncouple the pressurized hose, always bleed off the pressure before releasing any connections.
- Make sure that all equipment is grounded, to prevent the risk of static electricity.
- All employees who are using compressed air should wear proper eye protection as well as hearing protection.
- Before performing maintenance on electric compressors, disconnect from the power supply.

KEEP IN MIND THE “NEVER” AND “ALWAYS”

- Always follow pressure ratings and limitations.
- Always check the condition of hoses and lines before use.
- Always wear proper PPE.
- Always wear proper protective clothing.
- Never use it to clean workspaces or equipment unless necessary.
- Never point it at yourself or another person.

FINAL WORD

Compressed air use is required to drive many of the different tools used for the demolition, repair, and installation of refractories used to protect thermal processing equipment. Hazard awareness and safety training allows for refractory crews to use compressed air in a safe and efficient way to complete complex

tasks.

Take Care With Compressed Air Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El uso de aire comprimido es esencial en la mayoría de las obras de construcción y líneas de producción. Para las operaciones térmicas y las empresas de procesamiento, el aire comprimido ayuda a retirar, reparar e instalar refractarios que mantienen a salvo a los empleados y los materiales.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS DEL AIRE COMPRIMIDO SIN MEDIDAS DE SEGURIDAD NI CAPACITACIÓN SUFICIENTE

- Proyección de sustancias propulsadas por el aire comprimido (partículas de polvo, humedad y/o aceite). Pueden provocar lesiones en ojos, oídos o cara, si el operario no dispone de los elementos de protección individual adecuados.
- Golpes recibidos debido a movimientos de latigazo de la manguera, producidos por la salida brusca de aire comprimido, que pueden causar lesiones. Este movimiento puede verse agravado por la presencia de elementos metálicos, como la boquilla, y otras partes o acoplamientos del equipo que suministra el aire comprimido.
- Contacto con el flujo de aire comprimido, que puede cortar la piel o penetrar por orificios corporales (boca, nariz y oídos), causando graves lesiones internas e incluso la muerte.

- Proyección de componentes (piezas) de las herramientas, debido a la falta de mantenimiento de estas o por utilizar presiones inadecuadas que pueden provocar la rotura o desintegración del equipo.
- Explosión, por sobrepasar los límites de los recipientes y componentes de la red de aire comprimido, por falta de mantenimiento de estos o por utilizar materiales inadecuados para la presión que se requiere manejar.
- Exposición a altos niveles de ruido debido a la expansión del aire comprimido utilizado en una herramienta, que genera cambios bruscos de presión.
- Exposición a agentes químicos de riesgo, debido a la dispersión de partículas en el lugar de trabajo, la capacitación de neblinas de aceite o atmósferas explosivas, derivadas del uso de aire comprimido para limpiar máquinas o puestos de trabajo.

LAS PAYASADAS EN EL LUGAR DE TRABAJO – PELIGROS – CAUSAN ACCIDENTES GRAVES

- El aire comprimido soplado accidentalmente en la boca puede romper los pulmones, el estómago o los intestinos.
- El aire comprimido puede penetrar en el ombligo, incluso a través de una capa de ropa, e inflar y romper los intestinos.
- El aire comprimido puede entrar en el torrente sanguíneo y provocar la muerte si llega a los vasos sanguíneos del cerebro.
- El contacto directo con el aire comprimido puede provocar enfermedades graves e incluso la muerte.
- Incluso las boquillas de seguridad que regulan la presión del aire comprimido por debajo de 30 psi no deben utilizarse para limpiar el cuerpo humano.
- Tan sólo 12 libras de presión de aire comprimido pueden hacer saltar un ojo de su órbita. Si una bolsa de aire llega al corazón, provoca síntomas similares a los de un infarto. Al llegar al cerebro, las bolsas de aire pueden provocar un derrame cerebral.

COMO PROTEGERSE

LAS MEJORES DIRECTRICES DE SEGURIDAD AL UTILIZAR AIRE COMPRIMIDO

- Todo el equipo de aire comprimido debe mantenerse en buenas condiciones de funcionamiento. Inspecciónelo con regularidad y realice cualquier tarea de mantenimiento lo antes posible.
- Todos los empleados que trabajen con máquinas de aire comprimido deben haber recibido la capacitación adecuada en materia de salud y seguridad. Asegúrese de que sólo los empleados competentes puedan manejar las máquinas.
- Cuando inspeccione sus máquinas, asegúrese de comprobar las líneas de suministro del sistema y observe detenidamente las mangueras para detectar posibles grietas y daños.
- Mantenga las mangueras alejadas de la grasa y el aceite, ya que pueden dañar los materiales de las mangueras.
- La válvula de cierre del suministro de aire debe estar situada lo más cerca posible del punto de operación.
- Mantenga las mangueras organizadas y fuera del camino, para no crear un peligro de tropiezo al estar esparcidas por el suelo.
- Los extremos de las mangueras deben estar asegurados, para que no se enrollen en caso de rotura accidental.
- Las tuberías de aire comprimido deben inspeccionarse periódicamente para comprobar que no estén desgastadas ni oxidadas. Si las tuberías están situadas en espacios reducidos o a lo largo de maquinaria, deben inspeccionarse para detectar daños causados por vibraciones o fricción.
- Compruebe los racores de la máquina de aire comprimido para asegurarse de que están bien apretados y sujetos.
- Todas las piezas móviles de la máquina, como poleas, correas o volantes de inercia del compresor deben estar protegidas para que no supongan un peligro.
- No engarce ni desenganche nunca la manguera presurizada, purgue siempre la presión antes de soltar cualquier conexión.
- Asegúrese de que todo el equipo está conectado a tierra, para evitar el riesgo de electricidad estática.

- Todos los empleados que utilicen aire comprimido deben llevar protección ocular adecuada, así como protección auditiva.
- Antes de realizar tareas de mantenimiento en compresores eléctricos, desconéctelos de la fuente de alimentación.

TENGA EN CUENTA EL “NUNCA” Y EL “SIEMPRE”.

- Respete siempre los valores nominales y las limitaciones de presión.
- Compruebe siempre el estado de las mangueras y conductos antes de utilizarlos.
- Lleve siempre el EPI adecuado.
- Lleve siempre ropa de protección adecuada.
- No lo utilice nunca para limpiar espacios de trabajo o equipos a menos que sea necesario.
- No apunte nunca hacia sí mismo ni hacia otra persona.

CONCLUSIÓN

El uso de aire comprimido es necesario para accionar muchas de las diferentes herramientas utilizadas para la demolición, reparación e instalación de refractarios utilizados para proteger los equipos de procesamiento térmico. La concienciación sobre los peligros y la formación en seguridad permiten a las cuadrillas de refractarios utilizar el aire comprimido de forma segura y eficiente para completar tareas complejas.

Take Care With Compressed Air Stats and Facts

FACTS

1. **Flying debris**—even very small particles of dust – can cause debilitating eye injuries. It's essential for operators to employ effective chip guard barriers that block flying debris to prevent injuries.
2. **Location** – Portable compressors that are run by internal combustion engines can generate deadly carbon monoxide from the exhaust gases produced in tight spaces.
3. **Hose Connections** – Pressurized hoses can unintentionally become detached from equipment or from the couplings site and can begin to lash. Whipping hoses are known to break bones and cause cuts, contusions, and lacerations to those standing close by.
4. **Tripping Hazard** – Hoses left strewn across walkways and equipment paths or near high-traffic areas increase the chances of a serious accident.
5. **Respirators** – Using compressed air can increase dust particles in the surrounding air, making the air hazardous to breathe. Wear respirators when blasts of air suspend dust into the atmosphere.
6. **Proper Personal Protective Equipment (PPE)** – Never use compressed air to clean workstations or clothing. Horseplay with compressed air is particularly dangerous.

STATS

- These accidents are so common that the United States Bureau of Labor Statistics reports that 20 deaths and 6,000 injuries occur due to compressed gas accidents each year.
- An evaluation of Bureau of Labor and Statistics data over six years shows that there is an average of 124 deaths each year from caught by or compressed by equipment. Compressed air is listed among the subcategories of those death causes and the category does not include deaths caused by moving equipment or machinery. Safety best practices and proper use of compressed air should be followed at all times.

Take Care With Compressed Air Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Los restos volantes** – incluso las partículas de polvo más pequeñas pueden causar lesiones oculares debilitantes. Es esencial que los operarios empleen barreras efectivas de protección contra virutas que bloqueen los restos volantes para evitar lesiones.
2. **Ubicación** – Los compresores portátiles que funcionan con motores de combustión interna pueden generar monóxido de carbono mortal a partir de los gases de escape producidos en espacios reducidos.
3. **Conexiones de las mangueras** – Las mangueras presurizadas pueden desprenderse involuntariamente del equipo o del lugar donde se encuentran los acoplamientos y pueden empezar a azotarse. Se sabe que las mangueras que se azotan rompen huesos y causan cortes, contusiones y laceraciones a las personas que se encuentran cerca.
4. **Peligro de tropiezo** – Las mangueras que se dejan esparcidas por pasarelas y caminos de equipos o cerca de zonas de mucho tráfico aumentan las posibilidades de que se produzca un accidente grave.
5. **Respiradores** – El uso de aire comprimido puede aumentar las partículas de polvo en el aire circundante, haciendo que el aire sea peligroso para respirar. Use respiradores cuando las ráfagas de aire suspendan polvo en la atmósfera.
6. **Equipo de protección personal (EPP) adecuado** – No utilice nunca aire comprimido para limpiar los puestos de trabajo o la ropa. Los juegos bruscos con aire comprimido son especialmente peligrosos.

ESTADÍSTICAS

- Estos accidentes son tan comunes que la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos informa de que cada año se producen 20 muertes y 6.000 lesiones por accidentes con gas comprimido.
 - Una evaluación de los datos de la Oficina de Trabajo y Estadísticas a lo largo de seis años muestra que cada año se produce una media de 124 muertes por atrapamiento o compresión por equipos. El aire comprimido figura entre las subcategorías de esas causas de muerte y la categoría no incluye las muertes causadas por equipos o maquinaria en movimiento. Deben seguirse en todo momento las mejores prácticas de seguridad y el uso adecuado del aire comprimido.
-

Take Care With Compressed Air Fatality File

Employee Is Killed by Compressed Air

At 7:45 a.m. on December 15, 2020, an employee and a coworker were horse-playing with an air hose. The coworker placed the air nozzle on the lower back of the employee's pants and injected air into employee's rectum. The employee was killed after compressed air was injected into his rectum.

Take Care With Compressed Air Fatality File – Spanish

Un empleado muere por aire comprimido

A las 7:45 de la mañana del 15 de diciembre de 2020, un empleado y un compañero de trabajo estaban jugando con una manguera de aire. El compañero de trabajo colocó la boquilla de aire en la parte inferior trasera de los pantalones del empleado e inyectó aire en el recto del empleado. El empleado murió después de que le inyectaran aire comprimido en el recto.

Take Care With Compressed Air Infographic

6 WORK SAFETY TIPS FOR USING AIR COMPRESSORS

1. TAKE IT OUTSIDE

Unless electrically powered, air compressors have to be used outside your home. Diesel air tools emit carbon monoxide, which is highly toxic. If the air compressor model is made for indoor use, keep it away from moist or wet environments.



2. INSPECT YOUR MACHINE

2.

Always inspect your air compressor before turning it on for any dirt or rust it may have. Low-pressure air compressors discharge up to 151 psi, medium-pressure compressors discharge 151 to 1,000 psi, and high-pressure compressors discharge over 1,000 psi.

3. CHECK THE HOSE

Make sure that your air hose won't kink or bend. Also, check if they are properly connected. This will affect the performance of the machine. And don't leave them on the floor, else they become a tripping hazard.



4. MAKE MAINTENANCE A PRIORITY

4.

Make it a habit to check for any leaks, whether air or oil, before turning it on. Small leaks can still lead your machines to blow. Repair the machine before using it again.

Source: <https://infographicjournal.com>

Take Care With Compressed Air

Infographic – Spanish

Los peligros del aire comprimido.

En una ocasión, caminando por las instalaciones de un cliente, observé a un trabajador haciendo algo que me habían dicho que estaba terminante prohibido: estaba utilizando aire comprimido para limpiarse del polvo que tenía en su ropa de trabajo. La razón por la que **ESTA ACCIÓN ESTABA PROHIBIDA** es la siguiente:

Frecuentemente se presta poca atención al aire comprimido, no reconociéndolo como un peligro potencial, porque la gente considera el aire como algo inofensivo. **PERO TENGA CUIDADO: ¡EL AIRE COMPRIMIDO PUEDE PROVOCAR UNA GRAVE LESIÓN!**

Consideremos los hechos:

El aire comprimido normal trabaja a una presión de 90 psi aproximadamente (620 kPa ó 6,2 bar). 1 bar ó 100 kPa son iguales a 15 psi



SABÍA USTED QUE...

- El aire que se insufla en los tejidos corporales a través de la piel puede provocar una embolia gaseosa (burbujas de aire introducidas en el torrente sanguíneo), que a su vez puede causar su fallecimiento si las burbujas llegan al corazón, los pulmones o el cerebro.
- La acción directa del aire comprimido sobre las zonas íntimas de su cuerpo pueden causar serios daños inflamatorios en el intestino. Un trabajador en los Estados Unidos murió como consecuencia de lesiones sufridas por jugar con una manguera de aire comprimido. ¡Estos juegos pueden resultar letales!
- El aire insuflado por la boca con una presión de solamente 5 psi, puede estallar el esófago o los pulmones.
- También puede provocar lesiones en ojos y oídos, bien por la explosión de aire o bien por partículas que salen despedidas por el aire. Este tipo de lesiones pueden provocar la pérdida parcial o total de la visión o de la capacidad auditiva.
- El ruido producido por una manguera de aire comprimido puede alcanzar entre 120 y 130 dB, es decir, bastante más de los 90 dB permitidos como límite de exposición al ruido.
- Una presión de 40 psi aplicada al oído a una distancia de 4 pulgadas, puede reventar un tímpano y llegar a causar una lesión cerebral.
- ¡Y una presión tan baja como 12 psi puede sacar un ojo de su órbita!
- Las partículas volátiles pueden causar cortes y contusiones en cualquier parte del cuerpo.

Fuente: <https://datascope.io>

Suspension Trauma Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Suspension trauma, also known as harness hang syndrome and orthostatic intolerance, occurs after a worker has fallen into a fall arrest harness and is suspended in a hanging position until rescue arrives. When hanging in a fall harness, the leg straps support the body's weight. During this time, the leg straps of the fall protection harness crush the femoral arteries on the inside of the legs, cutting off blood circulation.

SUSPENSION TRAUMA DEFINED

Suspension trauma, also referred to as orthostatic intolerance, is a natural human reaction to being upright and immobile and can be caused by a situation when a person is forced to stay upright without standing. The use of a personal fall arrest system during a fall event can be the cause of this situation.

During a fall event, several things occur that can lead to suspension trauma. Because the worker is suspended in an upright position with their legs hanging, blood begins to accumulate in the legs. This is commonly called venous pooling (the accumulation of too much blood in the veins) which reduces the flow of oxygenated blood to the heart and brain.

When venous pooling happens to someone in a standing position, they lose consciousness, faints and falls to the ground, resulting in the head (brain), heart and legs on the same level and normalized blood flow. Unfortunately, during a fall event, the harness keeps the worker upright. The worker faints but cannot collapse and circulation isn't restored.

WHAT'S THE DANGER

THE DANGER OF SUSPENSION TRAUMA

Suspension trauma is simply fainting in a harness. It will happen to anyone who is held in an upright position and with their legs immobile. You don't need to be ill, injured, or even in a harness to suffer the condition and if you don't stop its progress, then

you will lose consciousness and eventually die.

The critical factor is decided by one question: can a worker become suspended in a harness for more than a few minutes? If the answer is yes, they are at risk from suspension trauma. For the purposes of a risk assessment, you must satisfy this simple rule: any worker must be rescued or repositioned to raise their knees within 10 minutes of falling. If you cannot meet the rule, find another way to do the job. In a true sitting position, patients can last over an hour. Your rescue plan should therefore work towards recovery-to-ground as soon as possible, but the first priority is raising the knees. You have to do that inside the 10-minute window.

WARNING SIGNS OF SUSPENSION TRAUMA

It is important to know the warning signs associated with suspension trauma. They include faintness, breathlessness, sweating, paleness, hot flashes, increased heart rate, nausea, dizziness, unusually low heart rate, unusually low blood pressure and loss of vision.

HOW TO PROTECT YOURSELF

PREVENT SUSPENSION TRAUMA

In a crisis, workers should try to move their legs as much as possible to restore proper blood flow. They can try pumping their legs midair or pushing off from a hard surface to keep their muscles active. Sitting midair or hanging in a horizontal position can reduce the effects of suspension trauma, as well.

Choose The Right Safety Equipment

To prevent poor circulation and fainting, use a harness with suspension trauma relief straps. The straps run from the neck and shoulders of the worker down to their legs. The person can then use the bottom of the strap to stand up midair, so they can still use their feet and legs. This prevents blood from pooling in the lower half of the body. Blood will flow naturally throughout the

body, so the person can maintain their balance until help arrives.

Safety harnesses are part of a system designed to arrest falls, but suspension trauma relief straps provide another layer of protection. They give workers the support they need to stay safe in the air.

What Workers Need to Know About Being Suspended in a Fall Arrest Harness

Trapped worker can actually help in their rescue by keeping their blood circulating. One way to do this is to deploy the foot straps. Once deployed, workers stand on the foot straps to keep the harness from cutting off blood flow to and from their legs.

Other Things Workers Should Know When Suspended in a Fall Arrest Harness:

- Continuously pumping the legs activates the muscles and keeps the blood circulating.
- Pushing off against a hard object, like a nearby building, helps keep the muscles active. As the worker swings away from the building, they will eventually swing back toward it, and can push off again.

What Workers Need to Do to Help Rescue a Coworker Suspended in a Fall Arrest Harness

- When a fall occurs, call 9-1-1 right away. One person makes the call while the other workers immediately begin rescue procedures according to your fall protection plan.
- The rescue must be quick to prevent the suspended worker from losing consciousness. Maintain regular communication and encourage the worker to continue moving the legs. Ask if they're experiencing any symptoms such as faintness, dizziness, nausea, paleness, or narrowing of vision.

SUSPENSION TRAUMA TAKEAWAYS

- You must do everything possible within 10 minutes to rescue anyone who is hanging in a harness.
- Raise the casualty's knees into a sitting position – even if

you cannot rescue them.

- Call for urgent help, even if they are not injured.
- During rescue, never allow them to lie on the ground.
- Keep them sitting up for 30 minutes after rescue, and force ambulance staff to follow these instructions.
- Send anyone who you think has suffered suspension trauma to hospital.

FINAL WORD

There are simple steps that can be taken to mitigate the hazard of suspension trauma, including trauma straps on all fall gear, a fall protection plan for all work at heights that includes a rescue plan, and training on the hazards within the use of fall protection equipment.

Suspension Trauma Meeting Kit-Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El traumatismo por suspensión, también conocido como síndrome del arnés colgante e intolerancia ortostática, se produce después de que un trabajador se haya caído con un arnés anticaídas y quede suspendido en una posición colgante hasta que llegue el rescate. Cuando se cuelga de un arnés anticaídas, las perneras soportan el peso del cuerpo. Durante este tiempo, las perneras del arnés anticaídas aplastan las arterias femorales de la cara interna de las piernas, cortando la circulación sanguínea.

DEFINICIÓN DE TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

El traumatismo por suspensión, también denominado intolerancia ortostática, es una reacción natural del ser humano a permanecer erguido e inmóvil y puede estar causado por una situación en la que se obliga a una persona a permanecer erguida sin ponerse de pie. El uso de un sistema personal de detención de caídas durante una caída puede ser la causa de esta situación.

Durante una caída, ocurren varias cosas que pueden provocar un traumatismo por suspensión. Como el trabajador está suspendido en posición vertical con las piernas colgando, la sangre comienza a acumularse en las piernas. Esto se denomina comúnmente “estancamiento venoso” (acumulación de demasiada sangre en las venas), que reduce el flujo de sangre oxigenada al corazón y al cerebro.

Cuando el estancamiento venoso le ocurre a alguien que está de pie, pierde el conocimiento, se desmaya y cae al suelo, con lo que la cabeza (cerebro), el corazón y las piernas se encuentran al mismo nivel y el flujo sanguíneo se normaliza. Desgraciadamente, durante una caída, el arnés mantiene al trabajador en posición vertical. El trabajador se desmaya, pero no puede desplomarse y la circulación no se restablece.

CUÁL ES EL PELIGRO

EL PELIGRO DEL TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

El traumatismo por suspensión es simplemente un desmayo en un arnés. Le ocurrirá a cualquiera que esté sujeto en posición vertical y con las piernas inmóviles. No es necesario estar enfermo, lesionado o incluso en un arnés para sufrirlo y, si no se detiene su avance, se perderá el conocimiento y, finalmente, morirá.

El factor crítico lo decide una pregunta: ¿puede un trabajador quedar suspendido en un arnés durante más de unos minutos? Si la respuesta es afirmativa, corre el riesgo de sufrir un traumatismo por suspensión. A efectos de una evaluación de riesgos, debe cumplir esta sencilla norma: cualquier trabajador debe ser rescatado o recolocado para que levante las rodillas en los 10

minutos siguientes a la caída. Si no puede cumplir la norma, busque otra forma de realizar el trabajo. En posición sentada de verdad, los pacientes pueden durar más de una hora. Por lo tanto, su plan de rescate debe trabajar para recuperarse hasta el suelo lo antes posible, pero la primera prioridad es levantar las rodillas. Debe hacerlo dentro del margen de 10 minutos.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

Es importante conocer los signos de advertencia asociados al traumatismo por suspensión. Entre ellos se incluyen desmayos, falta de aliento, sudoración, palidez, sofocos, aumento de la frecuencia cardíaca, náuseas, mareos, frecuencia cardíaca inusualmente baja, tensión arterial inusualmente baja y pérdida de visión.

COMO PROTEGERSE

PREVENIR LOS TRAUMATISMOS POR SUSPENSIÓN

En caso de crisis, los trabajadores deben intentar mover las piernas todo lo posible para restablecer un flujo sanguíneo adecuado. Pueden intentar mover las piernas en el aire o impulsarse desde una superficie dura para mantener los músculos activos. Sentarse en el aire o colgarse en posición horizontal también puede reducir los efectos del traumatismo por suspensión.

Elija el equipo de seguridad adecuado

Para evitar la mala circulación y los desmayos, utilice un arnés con correas de alivio del traumatismo por suspensión. Las correas van desde el cuello y los hombros del trabajador hasta las piernas. La persona puede utilizar la parte inferior de la correa para ponerse de pie en el aire, de modo que pueda seguir utilizando los pies y las piernas. Esto evita que la sangre se acumule en la mitad inferior del cuerpo. La sangre fluirá de forma natural por todo el cuerpo, para que la persona pueda mantener el equilibrio hasta que llegue la ayuda.

Los arneses de seguridad forman parte de un sistema diseñado para

detener las caídas, pero las correas de alivio de traumatismos por suspensión proporcionan otra capa de protección. Proporcionan a los trabajadores el apoyo que necesitan para mantenerse seguros en el aire.

Lo que los trabajadores deben saber sobre la suspensión en un arnés anticaídas

Los trabajadores atrapados pueden ayudar a su rescate manteniendo la circulación sanguínea. Una forma de hacerlo es desplegar las correas de los pies. Una vez desplegadas, los trabajadores se apoyan en las correas de los pies para evitar que el arnés corte el flujo sanguíneo hacia y desde sus piernas.

Otras cosas que los trabajadores deben saber cuando están suspendidos de un arnés anticaídas:

- El bombeo continuo de las piernas activa los músculos y mantiene la circulación sanguínea.
- Empujarse contra un objeto duro, como un edificio cercano, ayuda a mantener los músculos activos. A medida que el trabajador se aleja del edificio, vuelve a acercarse a él y puede empujarse de nuevo.

Qué deben hacer los trabajadores para ayudar a rescatar a un compañero suspendido en un arnés anticaídas

- Cuando se produzca una caída, llame al 9-1-1 inmediatamente. Una persona realiza la llamada mientras los demás trabajadores inician inmediatamente los procedimientos de rescate de acuerdo con su plan de protección contra caídas.
- El rescate debe ser rápido para evitar que el trabajador suspendido pierda el conocimiento. Mantenga una comunicación regular y anime al trabajador a seguir moviendo las piernas. Pregúntele si está experimentando algún síntoma como desmayo, mareo, náuseas, palidez o estrechamiento de la visión.

CONSEJOS SOBRE EL TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

- Debe hacer todo lo posible en un plazo de 10 minutos para rescatar a cualquier persona que esté colgada de un arnés.
- Eleve las rodillas de la víctima hasta una posición sentada, incluso si no puede rescatarla.
- Pida ayuda urgente, aunque no esté herido.
- Durante el rescate, nunca permita que se tumbe en el suelo.
- Manténgalo sentado durante 30 minutos después del rescate y obligue al personal de la ambulancia a seguir estas instrucciones.
- Envía al hospital a cualquier persona que creas que ha sufrido un traumatismo por suspensión.

CONCLUSIÓN

Existen medidas sencillas que pueden adoptarse para mitigar el riesgo de traumatismo por suspensión, como la colocación de correas anticaídas en todos los equipos anticaídas, la elaboración de un plan de protección anticaídas para todos los trabajos en altura que incluya un plan de rescate y la capacitación sobre los riesgos que entraña el uso de equipos anticaídas.

Suspension Trauma Stats and Facts

FACTS

1. Suspension trauma occurs when a body is suspended motionless in an upright, vertical position, such as while awaiting

rescue after an arrested fall in a harness.

2. The onset of suspension trauma typically occurs within five to thirty minutes of the victim being suspended.
3. Suspension trauma can also become life-threatening if treatment protocols are not observed, making a quick rescue and appropriate first aid treatment critical.
4. When the leg muscles are relaxed, veins in the legs can expand dramatically (known as vasodilation). Because the leg muscles are not being used to stand up, they are not contracting and therefore not preventing the veins from expanding. This lack of constriction from the leg muscles allows blood to gather in the legs rather than returning to the heart and lungs for recirculation, an effect known as venous pooling.
5. The loss of circulation causes the heart to work harder to keep the brain and vital organs supplied with blood. This results in nausea, unconsciousness, and a drop in blood pressure and heart rate. This part of suspension trauma is the onset of circulatory shock.

STATS

- Suspension scaffolds were involved in 30% (25 of 82 incidents and 27 deaths) of the falls from scaffolds. Of the 25 falls from suspension scaffolds, 68% (17) involved scaffold equipment failure. Personal fall protection equipment was used in only three of these incidents, but it was used improperly in each case. In one incident, a worker fell out of his improperly fastened safety belt; in the other two incidents, excessively long lanyards broke or separated after victims fell 30 feet.
-

Suspension Trauma Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El traumatismo por suspensión se produce cuando un cuerpo queda suspendido inmóvil en posición vertical y erguida, como por ejemplo mientras se espera el rescate tras una caída detenida en un arnés.
2. La aparición del traumatismo por suspensión suele producirse entre los cinco y los treinta minutos siguientes a la suspensión de la víctima.
3. El traumatismo por suspensión también puede poner en peligro la vida si no se observan los protocolos de tratamiento, por lo que es fundamental un rescate rápido y un tratamiento adecuado de primeros auxilios.
4. Cuando los músculos de las piernas están relajados, las venas de las piernas pueden dilatarse drásticamente (lo que se conoce como vasodilatación). Como los músculos de las piernas no se utilizan para ponerse de pie, no se contraen y, por lo tanto, no impiden que las venas se dilaten. Esta falta de constricción de los músculos de las piernas permite que la sangre se acumule en las piernas en lugar de volver al corazón y los pulmones para su recirculación, un efecto conocido como estancamiento venoso.
5. La pérdida de circulación hace que el corazón trabaje más para mantener el suministro de sangre al cerebro y a los órganos vitales. Esto provoca náuseas, pérdida de conocimiento y una caída de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Esta parte del traumatismo por suspensión es el inicio del shock circulatorio.

ESTADÍSTICAS

- Los andamios colgantes estuvieron implicados en el 30% (25 de 82 incidentes y 27 muertes) de las caídas desde andamios.

De las 25 caídas desde andamios colgantes, en el 68% (17) se produjo un fallo del equipo del andamio. El equipo de protección personal contra caídas sólo se utilizó en tres de estos incidentes, pero en todos los casos se utilizó incorrectamente. En uno de los incidentes, un trabajador se salió de su cinturón de seguridad mal abrochado; en los otros dos incidentes, las cuerdas de seguridad excesivamente largas se rompieron o separaron después de que las víctimas cayeran 9 metros.

Suspension Trauma Fatality File

Case No. 2—One Death

A 27-year-old male cement finisher died when he fell from a suspension scaffold and his safety lanyard snapped. The victim and a coworker were dismantling suspended scaffolding at the 160-foot level inside a 172-foot-high, circular concrete silo. Both men were wearing safety belts with nylon rope lanyards secured to independent lifelines.

The accident occurred when the victim lost his balance and fell off an unguarded end of the scaffold. The coworker stated that he saw the victim fall and jerk upward as the lanyard caught him. When the victim's weight dropped back on the lanyard, it snapped, allowing him to fall onto a concrete floor.

Examination of the lanyard after the event showed burn damage at several places, including the point of failure. The employer did not control inspection or distribution of this fall protection equipment. Instead, the equipment was kept in a common supply bin where the workers could readily obtain it when needed and return it when work was completed. The lanyard had been returned to the storage bin even though it had probably been damaged earlier

during cutting and welding operations [NIOSH 1989b].

Suspension Trauma Fatality File – Spanish

Caso nº 2-Una muerte

Un hombre de 27 años que trabajaba en el acabado del cemento murió al caerse de un andamio colgante y romperse su eslinga de seguridad. La víctima y un compañero de trabajo estaban desmontando un andamio colgante a una altura de 160 pies dentro de un silo circular de hormigón de 172 pies de altura. Ambos llevaban cinturones de seguridad con cuerdas de nylon sujetas a líneas de vida independientes.

El accidente se produjo cuando la víctima perdió el equilibrio y cayó por un extremo no protegido del andamio. El compañero de trabajo declaró que vio cómo la víctima caía y se sacudía hacia arriba cuando la cuerda de seguridad le atrapó. Cuando el peso de la víctima volvió a caer sobre la eslinga, ésta se rompió, permitiéndole caer sobre el suelo de hormigón.

El examen de la eslinga después del suceso mostró daños por quemaduras en varios lugares, incluido el punto de rotura. El empresario no controlaba la inspección ni la distribución de este equipo de protección anticaídas. En su lugar, el equipo se guardaba en un contenedor común de suministros donde los trabajadores podían obtenerlo fácilmente cuando lo necesitaban y devolverlo al finalizar el trabajo. La eslinga se había devuelto al contenedor de almacenamiento a pesar de que a lo mejor se había dañado anteriormente durante las operaciones de corte y soldadura [NIOSH 1989b].

Suspension Trauma Infographic



HAVE A RESCUE PLAN TO PREVENT SUSPENSION TRAUMA
The harness stopped the fall, but hanging too long can be deadly!

Before work begins...

- ✓ **Train workers** on self and assisted rescues, and **provide rescue equipment.**

After a fall, initiate the rescue plan...

- ✓ **If immediate rescue is not possible, the suspended worker should keep blood circulating by:**
 - Using trauma straps or loops, a personal rope ladder, or create a foot loop from the lifeline to shift into a standing position.
 - "Pumping" legs frequently.
- ✓ **Call 911.** Do not let the worker lie down while waiting for help.

Watch the Clock... if blood is not circulating, it only takes a short time for a worker to:

	Become light-headed, nauseous, or unconscious		Suffer suspension trauma and death
--	--	---	---

PLAN PROVIDE TRAIN
Three simple steps to preventing falls.

Learn more at www.osha.gov/dts/shib/shib032404.pdf

Join the Campaign to Stop Construction Falls!
www.stopconstructionfalls.com

PLAN. PROVIDE. TRAIN.

CDC
workplace
safety and health

NIOSH

NORA

CPWR [O]
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING



Source: <https://www.cdc.gov>

Suspension Trauma Infographic – Spanish



Fuente: <https://fallprotectionxs.com/>

Stay Safe At All Hours Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

When you work early or late hours, work at mobile remote sites, or provide services on the go, you must keep yourself safe by following your own gut instinct and follow established safety procedures.

WHAT'S THE DANGER

DANGERS OF WORK AT ALL HOURS. Workplace accidents and incidents

can happen at any time. The quiet, empty office can place workers at greater risk for hazards because usual resources for assistance may not be immediately available.

The risks of injury are higher for them because there isn't a supervisor or team member around to assist or even know they are in danger. This makes it even more important to understand the hazards in more detail so you can take measures to mitigate the risks and keep your lone workers as safe as possible. Examples of hazards include:

1. **Slips, Trips, Or Falls on The Same Level.** Slip, trip, or falls are the most common types of accidents yet are often simple and cost-effective to prevent if you identify and mitigate the hazards properly.
2. **Handling lifting or carrying.** Handling, lifting, or carrying can lead to both immediate injury or long-term musculoskeletal disorders. Manual handling risks can happen in various workplace environments, such as working on farms, building sites, offices, and making deliveries.
3. **Struck by a moving object.** Being struck by moving objects include things such as knives or any object falling from height. According to HSE reports, around 700 cases of being struck by moving objects are reported every year, of which around 100 cases cause major injuries.
4. **Acts of violence.** Incidents where a person is abused, threatened, or assaulted in circumstances relating to their work. Lone workers and those who work after hours are most at risk for acts of violence.

BEST SAFETY PRACTICES FOR WORKERS AT ALL HOURS. There are no laws dictating supervisors must be onsite while employees are working, and it is left to the discretion of employers to set up their own policies and procedures for working outside of usual business hours. Even with the best security systems and safety measures in place, it is critical employees adopt their own proactive safety habits to protect themselves.

- Communicate your plans to work after hours with co-workers, family, and any onsite security personnel.

- Coordinate, when possible, with colleagues to work after hours together.
- Park your car in a well-lit area close to your building's exit.
- Keep safety essentials on hand and within reach—flashlight, batteries, first aid kit and pepper spray.
- Know the emergency exit plan for your workplace and know who to reach in the event of an emergency.
- Be mindful about who you share your work schedule with, and never share with strangers your plans to work late or alone after hours.
- If you see a suspicious person during the day or after hours, notify the appropriate security personnel.
- Keep your phone on your person at all times.
- Throughout the work day, stay aware of potential threats and report erroneous activity or malfunctioning equipment such as broken door locks or burned out lights.
- Before you leave, always let someone know that you are on your way home.
- Check inside and around your vehicle before entering, and immediately lock the doors once inside.

HOW TO ENSURE THE SAFETY OF WORKER AT ALL HOURS

- Avoid having a lone worker whenever possible, especially for jobs with a recognized risk.
- Assess the hazards of your workplace.
- Talk to workers about their work. Get their input about the work they do and possible solutions.
- Investigate incidents at your workplace, and learn from incidents in similar workplaces.
- Take corrective action to prevent or minimize the potential risks of working alone or after regular hours.
- Provide appropriate training and education to lone workers and those who work late.
- Report all situations, incidents or 'near misses' where being alone increased the severity of the situation. Analyze this information and make changes to company policy where necessary.

- Establish a check-in procedure. Make sure that regular contact is kept with all workers. Establish ways to account for people (visually or verbally) while they are working.
- Schedule higher risk tasks to be done during normal business hours.

TAKEAWAYS FOR REMOTE, ALONE AND AFTER HOUR WORKERS

Regularly conduct dynamic risk assessments. Before and during work, employees who work alone, in regularly changing environments, or in high-risk environments should conduct dynamic risk assessments. A dynamic risk assessment is the continuous safety practice of quickly identifying and analyzing risks and hazards on the spot, and making quick, yet informed decisions to mitigate hazards and proceed with work safely.

Use common sense. Employ common sense – and consider the potential health and safety ramifications of taking (or not taking) action – is another key way that lone workers can protect themselves and others.

Feeling fatigued? Take a break. Required to wear personal protective equipment (PPE)? Put it on. Operating hazardous equipment? Conduct a safety audit first. See a tripping hazard? Send a hazard report. Being accosted by someone? Press your panic button. Driving? Wear your seat belt. Not sure how to complete a task? Ask questions.

Take safety seriously. Employers create lone worker safety policies to keep lone workers safe, but it's the lone worker's job to read the policy, understand it, remember it, and most importantly, execute it. Many workplace accidents occur because employees fail to follow the safety rules their employers designed for them, based on government requirements and detailed risk assessments.

FINAL WORD

Lone workers are exposed to the same hazards as other workers, except they face a higher risk of injury because they are alone.

They require specialised attention instead of blanket health and safety policies designed for the general worker.

Stay Safe At All Hours Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando trabaje de madrugada o a altas horas de la noche, trabaje en lugares remotos móviles o preste servicios sobre la marcha, debe mantenerse seguro siguiendo su propio instinto y seguir los procedimientos de seguridad establecidos.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL TRABAJO A CUALQUIER HORA. Los accidentes e incidentes laborales pueden ocurrir en cualquier momento. La oficina silenciosa y vacía puede exponer a los trabajadores a un mayor riesgo de peligro porque los recursos habituales de ayuda pueden no estar disponibles de inmediato.

Los riesgos de lesiones son mayores para ellos porque no hay un supervisor o un miembro del equipo cerca para ayudarles o incluso para saber que están en peligro. Por eso es aún más importante conocer los peligros con más detalle, para poder tomar medidas que mitiguen los riesgos y mantener a los trabajadores en solitario lo más seguros posible. Algunos ejemplos de peligros son:

1. **Resbalones, tropiezos o caídas en el mismo nivel.** Los resbalones, tropiezos o caídas son los tipos de accidentes más comunes y, sin embargo, a menudo son sencillos y rentables de prevenir si identifica y mitiga los peligros adecuadamente.

2. **Manipulación, levantamiento o transporte.** Manipular, levantar o transportar objetos puede provocar lesiones inmediatas o trastornos musculoesqueléticos a largo plazo. Los riesgos de manipulación manual pueden darse en diversos entornos laborales, como el trabajo en granjas, obras de construcción, oficinas y la realización de entregas.
3. **Golpe por un objeto en movimiento.** Ser golpeado por objetos en movimiento incluye cosas como cuchillos o cualquier objeto que caiga desde una altura. Según informes del HSE, cada año se registran unos 700 casos de golpes con objetos en movimiento, de los cuales unos 100 causan lesiones graves.
4. **Actos de violencia.** Incidentes en los que una persona es maltratada, amenazada o agredida en circunstancias relacionadas con su trabajo. Los trabajadores solitarios y los que trabajan fuera del horario laboral son los que corren mayor riesgo de sufrir actos de violencia.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES A CUALQUIER HORA. No hay leyes que obliguen a los supervisores a estar presentes mientras los empleados trabajan, y queda a discreción de los empresarios establecer sus propias políticas y procedimientos para trabajar fuera del horario laboral habitual. Incluso con los mejores sistemas y medidas de seguridad, es fundamental que los empleados adopten sus propios hábitos de seguridad proactivos para protegerse.

- Comunique sus planes de trabajar fuera del horario laboral a sus compañeros, familiares y al personal de seguridad de las instalaciones.
- Coordine, cuando sea posible, con sus compañeros para trabajar juntos fuera de horario.
- Aparque el vehículo en una zona bien iluminada cerca de la salida del edificio.
- Tenga a mano y al alcance de la mano los elementos esenciales de seguridad: linterna, pilas, botiquín de primeros auxilios y spray de pimienta.

- Conozca el plan de salidas de emergencia de su lugar de trabajo y sepa a quién dirigirse en caso de emergencia.
- Tenga en cuenta con quién comparte su horario de trabajo, y nunca comparta con extraños sus planes de trabajar hasta tarde o a solas fuera del horario laboral.
- Si ve a una persona sospechosa durante el día o fuera del horario de trabajo, avise al personal de seguridad correspondiente.
- Lleve el teléfono encima en todo momento.
- A lo largo de la jornada laboral, mantente alerta ante posibles amenazas e informa de actividades erróneas o equipos que funcionen mal, como cerraduras de puertas rotas o luces fundidas.
- Antes de marcharse, avise siempre a alguien de que está de camino a casa.
- Compruebe el interior y los alrededores de su vehículo antes de entrar, y cierre inmediatamente las puertas una vez dentro.

CÓMO GARANTIZAR LA SEGURIDAD DEL TRABAJADOR EN TODO MOMENTO

- Evite tener un trabajador solo siempre que sea posible, especialmente en trabajos con un riesgo reconocido.
- Evalúe los riesgos de su lugar de trabajo.
- Hable con los trabajadores sobre su trabajo. Obtenga su opinión sobre el trabajo que realizan y las posibles soluciones.
- Investigue los incidentes ocurridos en su lugar de trabajo y aprenda de los incidentes ocurridos en lugares de trabajo similares.
- Adopte medidas correctivas para evitar o minimizar los riesgos potenciales de trabajar solo o fuera del horario habitual.
- Proporcione capacitación y educación adecuadas a los trabajadores solitarios y a los que trabajan hasta tarde.
- Informe de todas las situaciones, incidentes o “cuasi accidentes” en los que el hecho de trabajar solo haya aumentado la gravedad de la situación. Analice esta información y modifique la política de la empresa cuando sea

necesario.

- Establezca un procedimiento de registro. Asegúrese de que se mantiene un contacto regular con todos los trabajadores. Establezca formas de dar cuenta de las personas (visual o verbalmente) mientras trabajan.
- Programe las tareas de mayor riesgo para que se realicen durante el horario laboral normal.

CONSEJOS PARA TRABAJADORES A DISTANCIA, SOLOS Y FUERA DEL HORARIO LABORAL

Realice periódicamente evaluaciones dinámicas de riesgos. Antes y durante el trabajo, los empleados que trabajan solos, en entornos que cambian con regularidad o en entornos de alto riesgo deben realizar evaluaciones dinámicas de riesgos.

Una evaluación dinámica de riesgos es la práctica de seguridad continua que consiste en identificar y analizar rápidamente los riesgos y peligros sobre el terreno, y tomar decisiones rápidas pero informadas para mitigar los peligros y proseguir con el trabajo de forma segura.

Utilice el sentido común. Emplear el sentido común -y considerar las posibles ramificaciones para la salud y la seguridad de tomar (o no tomar) medidas- es otra forma clave en que los trabajadores en solitario pueden protegerse a sí mismos y a los demás.

¿Se siente fatigado? Tómese un descanso. ¿Tiene que llevar equipo de protección personal (EPP)? Póngaselo. ¿Operar con equipos peligrosos? Realice primero una auditoría de seguridad. ¿Ve un peligro de tropiezo? Envíe un informe de peligro. ¿Se ve acosado por alguien? Pulse el botón del pánico. ¿Conduciendo? Póngase el cinturón de seguridad. ¿No está seguro de cómo realizar una tarea? Pregunte.

Tómese la seguridad en serio. Los empresarios crean políticas de seguridad para los trabajadores autónomos con el fin de mantenerlos a salvo, pero es tarea del trabajador autónomo leer la política, entenderla, recordarla y, lo que es más importante, ejecutarla. Muchos accidentes laborales se producen porque los empleados no siguen las normas de seguridad que sus empresas han

diseñado para ellos, basándose en los requisitos gubernamentales y en evaluaciones de riesgos detalladas.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores aislados están expuestos a los mismos peligros que los demás trabajadores, con la diferencia de que corren un mayor riesgo de sufrir lesiones por el hecho de estar solos. Requieren una atención especializada en lugar de políticas generales de salud y seguridad diseñadas para el trabajador en general.

Stay Safe At All Hours Stats and Facts

FACTS

RISKY SITUATIONS FOR WORKERS AT ALL HOURS

Slips, trips, and falls. The dangers of climbing a ladder or working at heights while alone are obvious.

Environmental dangers. Many lone workers face hazardous environmental conditions, from extreme heat and cold, to working around water or below ground, and even encountering wild animals.

Chemicals and electricity. Lone workers also face invisible hazards like chemical fumes and electricity. A lone worker in a water treatment facility, for example, can quickly be overcome by fumes and unable to call for help.

Lifting. Lifting heavy objects alone can also pose a risk of injury, like a delivery person lifting an oversized box.

Heavy equipment. Lone workers on oil rigs or in refineries may operate heavy equipment without a coworker nearby. This means there is no one around to prevent them from being crushed or caught between equipment.

Medical emergencies. A lone worker could suffer a heart attack, stroke, or severe allergic reaction. With no one there to call 911.

Assault. Many lone workers are victims of assault. A lone convenience store worker or truck driver makes an easy target for criminals.

Limited/no connectivity. All risks are multiplied if lone workers are outside of cell phone coverage. Not only is there no one around, it's also more difficult to reach someone if help is needed.

STATS

- The B.L.S. reports, in 2019 there were 5,333 lone worker deaths in industry.
 - Transportation incidents – 39.8%
 - Exposure to harmful substances or environments – 12.0%
 - Falls, trips and slips – 16.5%
 - Fatalities due to fires and explosions – 1.9%
- There are 53 million lone workers in the United States, Canada, and Europe combined. To put that statistic into perspective, it represents about 15% of the overall workforce.
 - 44% of workers say they face personal safety issues in their primary employment practices.
 - OSHA states that 48% more assaults occur in the healthcare and social services industries more than any other.
 - 62% of social workers have been subject to psychological aggression in the past year, with 86% experiencing this at some point in their careers.
 - 15% of social workers have been physically assaulted

by clients in the past year, with 30% having experienced this at some point in their career.

- 50% of retail workers that are killed are employed alone at late night establishments, such as liquor stores or gas stations.
-

Stay Safe At All Hours Stats and Facts – Spanish

HECHOS

SITUACIONES DE RIESGO PARA LOS TRABAJADORES A TODAS HORAS

Resbalones, tropiezos y caídas. Los peligros de subirse a una escalera o trabajar en altura estando solo son evidentes.

Peligros medioambientales. Muchos trabajadores en solitario se enfrentan a condiciones ambientales peligrosas, desde calor y frío extremos, hasta trabajar cerca del agua o bajo tierra, e incluso encontrarse con animales salvajes.

Productos químicos y electricidad. Los trabajadores solitarios también se enfrentan a peligros invisibles como los vapores químicos y la electricidad. Un trabajador solitario en una instalación de tratamiento de aguas, por ejemplo, puede verse rápidamente superado por los vapores e incapaz de pedir ayuda.

Levantar objetos. Levantar objetos pesados en solitario también puede suponer un riesgo de lesión, como cuando un repartidor levanta una caja demasiado grande.

Equipos pesados. Los trabajadores solitarios en plataformas petrolíferas o refinerías pueden manejar equipos pesados sin tener a un compañero cerca. Esto significa que no hay nadie cerca para

evitar que sean aplastados o atrapados entre los equipos.

Urgencias médicas. Un trabajador solitario puede sufrir un infarto, un derrame cerebral o una reacción alérgica grave. Sin nadie cerca para llamar al 911.

Agresión. Muchos trabajadores solitarios son víctimas de agresiones. Un trabajador solitario en una tienda o un camionero es un blanco fácil para los delincuentes.

Conectividad limitada o nula. Todos los riesgos se multiplican si los trabajadores solitarios se encuentran fuera de la cobertura de telefonía móvil. No sólo no hay nadie cerca, sino que también es más difícil localizar a alguien si se necesita ayuda.

ESTADÍSTICAS

- El B.L.S. informa, en 2019 hubo 5.333 muertes de trabajadores solitarios en la industria.
 - Incidentes de transporte – 39,8
 - Exposición a sustancias o entornos nocivos – 12,0%.
 - Caídas, tropiezos y resbalones – 16,5%.
 - Muertes por incendios y explosiones – 1,9%.
- Hay 53 millones de trabajadores solitarios en Estados Unidos, Canadá y Europa juntos. Para poner esta estadística en perspectiva, representa alrededor del 15% de la mano de obra total.
 - El 44% de los trabajadores afirma enfrentarse a problemas de seguridad personal en sus principales prácticas laborales.
 - La OSHA afirma que se producen un 48% más de agresiones en los sectores de la asistencia sanitaria y los servicios sociales que en cualquier otro.
 - El 62% de los trabajadores sociales ha sido objeto de agresiones psicológicas en el último año, y el 86% lo ha experimentado en algún momento de su carrera.
 - El 15% de los trabajadores sociales han sido agredidos físicamente por clientes en el último año, y el 30% lo ha sufrido en algún momento de su carrera.

- El 50% de los trabajadores del comercio minorista asesinados trabajan solos en establecimientos nocturnos, como licorerías o gasolineras.\
-

Stay Safe At All Hours Fatality File

Lone Fire Lookout Hit by Falling Tree

A teacher working alone on top of a mountain during the summer as a forest fire spotter, was killed when he was hit by a falling tree he had cut down.

He was found when the relief spotter arrived in the morning for the change of shift. He had been dead since the previous afternoon.

He had felled two trees with a chainsaw. The second one was a 14-inch diameter fir. It had been cut clear through with a single cut, rather than partway through with the usual front cut and back cut. It appeared that as the tree had begun to fall, he had tried to push the tree off the stump in the direction he wanted it to go, when the butt of the tree slipped off the stump and fell straight to the ground.

A tree limb struck the victim in the head. He was not wearing a hard hat. As the butt end of the tree struck the ground, it kicked up, striking him. He died of shock caused by massive internal bleeding, and had suffered fractures to the ribs, sternum and pelvis.

The operation of dangerous equipment such as chainsaws requires special training and protective equipment. Never attempt a task such as cutting down a tree unless you know exactly how to do it

safely. Regular check-in procedures are an important safeguard for men working alone or in isolated locations.

Stay Safe At All Hours Fatality File – Spanish

Un vigilante de incendios solitario atropellado por la caída de un árbol

Un profesor que trabajaba solo en la cima de una montaña durante el verano como vigilante de incendios forestales, murió atropellado por la caída de un árbol que había cortado.

Lo encontraron cuando el vigilante de relevo llegó por la mañana para el cambio de turno. Llevaba muerto desde la tarde anterior.

Había talado dos árboles con una motosierra. El segundo era un abeto de 14 pulgadas de diámetro. Lo había cortado de un solo tajo, en lugar de cortarlo por la mitad con el corte frontal y posterior habitual. Al parecer, cuando el árbol empezó a caer, la víctima trató de empujarlo en la dirección deseada, pero el tronco se desprendió del tocón y cayó directamente al suelo.

Una rama del árbol golpeó a la víctima en la cabeza. No llevaba casco. Al golpear el suelo, la rama se levantó y le golpeó. Murió de un shock causado por una hemorragia interna masiva, y había sufrido fracturas en las costillas, el esternón y la pelvis.

El manejo de equipos peligrosos como las motosierras requiere una formación y un equipo de protección especiales. No intentes nunca una tarea como talar un árbol a menos que sepas exactamente cómo hacerlo con seguridad. Los procedimientos regulares de control son una salvaguardia importante para los hombres que trabajan solos o

en lugares aislados.