

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Infographic – Spanish

COCINERO CARGA FÍSICA

POSTURAS FORZADAS



Alcanzar
elementos
situados en altura



Remover
contenido grandes
ollas



Posturas de rodillas
Coger objetos situados
en estantes muy bajos y
profundos

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



Manipular cubos,
ollas pesadas...



Volcar recipientes
pesados



Manipular en
almacén y cámaras

REPETITIVIDAD MANO-MUÑECA



Cortar verduras,
uso de ralladores,
loncheadoras...



Limpiar banco de
trabajo



Amasar

Fuente: <https://www.hosteleriadigital.es>

Workplace Violence – Restaurants Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Workplace violence at a restaurant can take many forms, including physical violence, verbal abuse, sexual harassment, and bullying. Dealing with workplace violence is a serious matter and it is important to take appropriate steps to ensure the safety of all employees.

WHAT'S THE DANGER

WORKPLACE VIOLENCE HAZARDS

Physical harm: Workplace violence can cause physical harm to employees and customers. This can include injuries such as bruises, cuts, and broken bones, as well as more serious injuries like gunshot wounds.

Emotional harm: Workplace violence can also cause emotional harm, such as anxiety, stress, and trauma. Employees and customers who witness or experience violence may require counseling or other forms of support.

Increased risk of further violence: Workplace violence can increase the risk of further violence, particularly if the perpetrator is not apprehended or if employees and customers do not feel safe.

Damage to property: Violence can also cause damage to property, such as broken windows, damaged equipment, and other property damage.

Disruption of operations: Workplace violence can disrupt normal restaurant operations, leading to lost revenue and decreased productivity.

Legal and regulatory issues: Workplace violence can also lead to legal and regulatory consequences, such as fines, lawsuits, and regulatory sanctions.

HOW TO PROTECT YOURSELF

EMPLOYEE PREVENTION AND RESPONSE STRATEGIES FOR WORKPLACE VIOLENCE

Be aware of potential warning signs: Be aware of the warning signs of workplace violence, such as aggressive behavior, threats, or a pattern of bullying or harassment. If you notice any of these warning signs, report them to your supervisor or HR immediately.

Know your workplace violence prevention policy: Familiarize yourself with your restaurant's workplace violence prevention policy and procedures. This should include information on reporting incidents of violence, how to seek help if you feel unsafe, and what steps the restaurant will take to protect employees.

Be aware of your surroundings: Pay attention to your surroundings and be aware of potential risks, such as areas of the restaurant that are poorly lit or have limited visibility. If you feel unsafe in a particular area, report it to your supervisor or ask to be reassigned.

Use safe work practices: Follow safe work practices when working with equipment or handling potentially hazardous materials. This can help reduce the risk of workplace accidents or injuries.

Practice conflict resolution and de-escalation techniques: Learn and practice conflict resolution and de-escalation techniques, such as active listening and using calming language. These techniques can help defuse tense situations and prevent them from escalating into violence.

Seek support if you experience workplace violence: If you experience workplace violence, seek support from your supervisor or HR. This can include counseling services, medical attention, or legal assistance.

EMPLOYEE RESPONSIBILITY

If an employee experiences or witness's workplace violence at a restaurant, they should take the following steps:

Ensure immediate safety: If there is an immediate threat to safety, employees should call 911 or the appropriate emergency services. They should also remove themselves from the situation if possible.

Report the incident: Employees should report the incident to their supervisor or manager as soon as possible. They should provide a detailed account of what happened, including the date, time, location, and any other relevant details. If the supervisor or manager is involved in the incident, employees should report the incident to someone in a higher position or to human resources.

Seek medical attention: If an employee has been physically injured, they should seek medical attention immediately. They should also inform their supervisor or manager of any injuries sustained.

Document the incident: Employees should keep a record of the incident, including any injuries sustained and any communication with the employer or law enforcement.

Seek support: Workplace violence can be traumatic and can have lasting effects on employees' mental health. Employees should seek support from a counselor, therapist, or employee assistance program (EAP) if needed.

Cooperate with the investigation: If an investigation is conducted, employees should cooperate with the investigation and provide any information requested. They should also follow any policies or procedures put in place by the employer to address workplace violence.

WORKPLACE VIOLENCE CHECKLIST

- Learn how to recognize, avoid, and diffuse potentially violent situations with co-workers and customers.

- Inform management of any concerns or safety and security issues—verbally and in writing.
- Avoid being alone when personal security may be an issue.
- Carry only small amounts of cash.
- Contribute to the development of procedures that address safety and security concerns.
- Comply with the workplace violence prevention program and safety and security measures established by your employers.
- Report violent incidents promptly and accurately.
- Participate in safety and health committees or teams that receive reports of violent incidents or security problems, participate in facility inspections, and respond with recommendations for corrective strategies.

FINAL WORD

It is important to have a workplace violence prevention plan in place, including training for employees on how to respond to incidents of violence. By taking proactive measures to prevent and respond to workplace violence, restaurants can help ensure the safety and well-being of their employees and customers.

Workplace Violence – Restaurants Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La violencia laboral en un restaurante puede adoptar muchas formas, incluida la violencia física, el abuso verbal, el acoso sexual y la intimidación. Hacer frente a la violencia laboral es

un asunto serio y es importante tomar las medidas adecuadas para garantizar la seguridad de todos los empleados.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Daños físicos: La violencia en el lugar de trabajo puede causar daños físicos a empleados y clientes. Esto puede incluir lesiones como moratones, cortes y huesos rotos, así como lesiones más graves como heridas de bala.

Daños emocionales: La violencia laboral también puede causar daños emocionales, como ansiedad, estrés y traumas. Los empleados y clientes que presencian o sufren violencia pueden necesitar asesoramiento u otras formas de apoyo.

Mayor riesgo de más violencia: La violencia en el lugar de trabajo puede aumentar el riesgo de nuevos actos violentos, sobre todo si no se detiene al agresor o si los empleados y clientes no se sienten seguros.

Daños materiales: La violencia también puede causar daños a la propiedad, como ventanas rotas, equipos dañados y otros daños a la propiedad.

Interrupción de las operaciones: La violencia en el lugar de trabajo puede interrumpir las operaciones normales del restaurante, lo que lleva a la pérdida de ingresos y la disminución de la productividad.

Problemas legales y normativos: La violencia en el lugar de trabajo también puede acarrear consecuencias legales y normativas, como multas, demandas y sanciones reglamentarias.

COMO PROTEGERSE

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y RESPUESTA DE LOS EMPLEADOS ANTE LA VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Sea consciente de las posibles señales de advertencia: Sea consciente de las señales de advertencia de la violencia en el lugar de trabajo, como el comportamiento agresivo, las amenazas o un patrón de intimidación o acoso. Si observa alguno de estos

signos de advertencia, comuníquelo inmediatamente a su supervisor o a Recursos Humanos.

Conozca su política de prevención de la violencia en el lugar de trabajo: Familiarícese con la política y los procedimientos de prevención de la violencia en el lugar de trabajo de su restaurante. Debe incluir información sobre cómo denunciar incidentes de violencia, cómo buscar ayuda si se siente inseguro y qué medidas tomará el restaurante para proteger a los empleados.

Sea consciente de lo que le rodea: Preste atención a su entorno y sea consciente de los riesgos potenciales, como las zonas del restaurante mal iluminadas o con visibilidad limitada. Si no se siente seguro en una zona concreta, informe a su supervisor o pida que le cambien de puesto.

Utilice prácticas de trabajo seguras: Siga prácticas de trabajo seguras cuando trabaje con equipos o manipule materiales potencialmente peligrosos. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes o lesiones en el lugar de trabajo.

Practica técnicas de resolución de conflictos y desescalada: Aprenda y practique técnicas de resolución y reducción de conflictos, como la escucha activa y el uso de un lenguaje tranquilizador. Estas técnicas pueden ayudar a calmar situaciones tensas y evitar que degeneren en violencia.

Busca apoyo si sufre violencia en el trabajo: Si sufre violencia en el lugar de trabajo, pida ayuda a su supervisor o a Recursos Humanos. Esto puede incluir servicios de asesoramiento, atención médica o asistencia jurídica.

RESPONSABILIDAD DEL EMPLEADO

Si un empleado sufre o es testigo de violencia en el lugar de trabajo en un restaurante, debe tomar las siguientes medidas:

Garantizar la seguridad inmediata: Si existe una amenaza inmediata para la seguridad, los empleados deben llamar al 911 o a los servicios de emergencia apropiados. También deben alejarse de la situación si es posible.

Informar del incidente: Los empleados deben informar del incidente a su supervisor o director lo antes posible. Deben proporcionar un relato detallado de lo sucedido, incluyendo la fecha, la hora, el lugar y cualquier otro detalle relevante. Si el supervisor o el jefe están implicados en el incidente, los empleados deben comunicarlo a alguien con un cargo superior o a recursos humanos.

Busque atención médica: Si un empleado ha sufrido lesiones físicas, debe buscar atención médica inmediatamente. También debe informar a su supervisor o director de las lesiones sufridas.

Documentar el incidente: Los empleados deben llevar un registro del incidente, incluidas las lesiones sufridas y cualquier comunicación con el empleador o las fuerzas de seguridad.

Busque apoyo: La violencia laboral puede ser traumática y tener efectos duraderos en la salud mental de los empleados. Los empleados deben buscar el apoyo de un consejero, un terapeuta o un programa de asistencia al empleado (EAP) si lo necesitan.

Coopere con la investigación: Si se lleva a cabo una investigación, los empleados deben cooperar con ella y facilitar toda la información que se les solicite. También deben seguir cualquier política o procedimiento establecido por el empleador para abordar la violencia en el lugar de trabajo.

LISTA DE CONTROL DE LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO

- Aprenda a reconocer, evitar y disipar situaciones potencialmente violentas con compañeros de trabajo y clientes.
- Informe a la dirección de cualquier preocupación o problema de seguridad, verbalmente y por escrito.
- Evite estar solo cuando la seguridad personal pueda ser un problema.
- Llevar sólo pequeñas cantidades de dinero en efectivo.
- Contribuir al desarrollo de procedimientos que aborden los problemas de seguridad.
- Cumpla el programa de prevención de la violencia en el lugar de trabajo y las medidas de seguridad y protección

establecidas por sus empleadores.

- Informar de los incidentes violentos con prontitud y precisión.
- Participar en comités o equipos de seguridad y salud que reciban informes sobre incidentes violentos o problemas de seguridad, participar en inspecciones de las instalaciones y responder con recomendaciones sobre estrategias correctivas.

CONCLUSIÓN

Es importante contar con un plan de prevención de la violencia en el lugar de trabajo, que incluya la capacitación de los empleados sobre cómo responder a los incidentes de violencia. Tomando medidas proactivas para prevenir y responder a la violencia en el lugar de trabajo, los restaurantes pueden contribuir a garantizar la seguridad y el bienestar de sus empleados y clientes.

Workplace Violence – Restaurants Stats and Facts

FACTS

Risks associated with workplace violence at a restaurant:

1. **Physical injury:** Workplace violence can lead to physical injury, ranging from minor bruises to serious injuries or even death. This risk is particularly high for restaurant employees who work with sharp knives, hot stoves, and other potentially dangerous equipment.
2. **Psychological trauma:** Workplace violence can cause psychological trauma, such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), and other mental health

issues. These can have long-term effects on employees' well-being and job performance.

3. **Decreased employee morale:** Workplace violence can lower employee morale, making it difficult for employees to feel safe and motivated at work. This can lead to decreased job satisfaction and increased turnover.
4. **Damage to the restaurant's reputation:** Workplace violence can damage the reputation of a restaurant, especially if the incident is reported in the media or on social media.
5. **Legal and financial consequences:** Workplace violence can result in legal and financial consequences for the restaurant, including lawsuits, fines, and legal fees.
6. **Decreased productivity:** Workplace violence can also lead to decreased productivity, as employees may be too traumatized or distracted to perform their job duties effectively.

STATS

- In 2019, the Bureau of Labor Statistics reported that there were 37 homicides and 139 nonfatal assaults and violent acts in the restaurant and food service industry.
- A survey conducted by the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) found that 64% of restaurant workers reported being subjected to some form of workplace violence during their career.
- According to a report by the National Restaurant Association, 58% of restaurant employees have reported experiencing verbal harassment, and 45% reported experiencing sexual harassment.
- In a survey conducted by the Restaurant Opportunities Centers United, 90% of women and 70% of men reported experiencing some form of sexual harassment in the workplace.
- In 2019, there were approximately 30,000 nonfatal workplace injuries and illnesses in the restaurant industry that were caused by violent acts.
- According to a survey by the National Restaurant Association, 44% of restaurant workers have experienced some

form of verbal abuse, and 9% have experienced physical violence at work.

Workplace Violence – Restaurants Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Riesgos asociados a la violencia laboral en un restaurante:

1. **Lesiones físicas:** La violencia en el lugar de trabajo puede provocar lesiones físicas, desde pequeñas contusiones hasta lesiones graves o incluso la muerte. Este riesgo es particularmente alto para los empleados de restaurantes que trabajan con cuchillos afilados, estufas calientes y otros equipos potencialmente peligrosos.
2. **Trauma psicológico:** La violencia en el lugar de trabajo puede causar traumas psicológicos, como ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros problemas de salud mental. Estos pueden tener efectos a largo plazo en el bienestar de los empleados y en su rendimiento laboral.
3. **Disminución de la moral de los empleados:** La violencia en el lugar de trabajo puede bajar la moral de los empleados, dificultando que se sientan seguros y motivados en el trabajo. Esto puede conducir a una disminución de la satisfacción laboral y a un aumento de la rotación.
4. **Daño a la reputación del restaurante:** La violencia laboral puede dañar la reputación de un restaurante, especialmente si el incidente se difunde en los medios de comunicación o en las redes sociales.
5. **Consecuencias legales y financieras:** La violencia en el

lugar de trabajo puede tener consecuencias legales y financieras para el restaurante, incluyendo demandas, multas y honorarios legales.

6. **Disminución de la productividad:** La violencia en el lugar de trabajo también puede conducir a una disminución de la productividad, ya que los empleados pueden estar demasiado traumatizados o distraídos para realizar sus tareas de manera efectiva.

ESTADÍSTICAS

- En 2019, la Oficina de Estadísticas Laborales informó que hubo 37 homicidios y 139 asaltos no mortales y actos violentos en la industria de restaurantes y servicios de alimentos.
 - Una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) encontró que el 64% de los trabajadores de restaurantes informaron haber sido objeto de algún tipo de violencia en el lugar de trabajo durante su carrera.
 - Según un informe de la Asociación Nacional de Restaurantes, el 58% de los empleados de restaurantes han declarado haber sufrido acoso verbal, y el 45%, acoso sexual.
 - En una encuesta realizada por Restaurant Opportunities Centers United, el 90% de las mujeres y el 70% de los hombres informaron haber experimentado algún tipo de acoso sexual en el lugar de trabajo.
 - En 2019, hubo aproximadamente 30,000 lesiones y enfermedades no mortales en el lugar de trabajo en la industria de los restaurantes que fueron causadas por actos violentos.
 - Según una encuesta de la Asociación Nacional de Restaurantes, el 44% de los trabajadores de restaurantes han experimentado algún tipo de abuso verbal, y el 9% han experimentado violencia física en el trabajo.
-

Workplace Violence – Restaurants Fatality File

California fast food worker loses eye protecting special needs boy

The assistant manager of The Habit Burger Grill in Antioch lost the ability to see out of her right eye in an attack Saturday evening at work. Surveillance video obtained by KTLA's sister station KRON4 captured the attack on camera.

The woman, 19-year-old Bianca Palomera, had just started her shift at the restaurant, located at 2430 Mahogany Way when the altercation occurred. She said she saw what she believes to be a high school-aged boy harassing the teenage special needs brother of one of her Habit co-workers.

The boy was there to pick up his sister when the suspect, unprovoked, started to pester him. Palomera decided to intervene, telling the suspect, "You can just leave."

She says he then got in her face and began yelling at her, using an anti-Mexican slur. Fists flew after that, and Palomera suffered a serious injury to her eye.

"I thought I was crying, but then I realized that it was blood going down my cheek onto my shirt," she said. "And then at the ER, when they opened it, I asked, 'did you open my eye?' And that's kind of when I knew I couldn't see. It was just black."

Doctors told Palomera that her eye was ruptured, and she will not be able to see out of it again. The community has raised more than \$31,000 online to help with her medical expenses.

Palomera said that after the attack, the suspect's group collected their food and left the restaurant. They drove away from the scene in a gray BMW SUV.

Even though her life has been changed forever, Palomera said she would do it all again.

“Even though I did get basically disabled, or you know, I can’t see out of my eye, don’t be afraid to step up for somebody whether you know them or not,” she said. “If you won’t do it, no one else will. If you’re scared to do it, at least let someone else know what’s going on. Two people are better than one.”

Workplace Violence – Restaurants Fatality File – Spanish

Trabajador de comida rápida de California pierde el ojo que protegía a un niño con necesidades especiales

La subgerente de The Habit Burger Grill en Antioch perdió la capacidad de ver por su ojo derecho en un ataque el sábado por la noche en el trabajo. El vídeo de vigilancia obtenido por la emisora hermana de KTLA, KRON4, captó el ataque en cámara.

La mujer, de 19 años de edad, Bianca Palomera, acababa de comenzar su turno en el restaurante, ubicado en 2430 Mahogany Way cuando se produjo el altercado. Dijo que vio a lo que ella cree que era un chico en edad de instituto acosando al hermano adolescente con necesidades especiales de una de sus compañeras de trabajo de Habit.

El chico estaba allí para recoger a su hermana cuando el sospechoso, sin provocarlo, empezó a molestarle. Palomera decidió

intervenir, diciéndole al sospechoso: “Puedes irte”.

Dice que entonces se le echó encima y empezó a gritarle, utilizando un insulto antimexicano. Los puños volaron después de eso, y Palomera sufrió una lesión grave en el ojo.

“Pensé que estaba llorando, pero luego me di cuenta de que era sangre lo que bajaba por mi mejilla hasta mi camiseta”, dijo. “Y luego, en Urgencias, cuando me lo abrieron, pregunté: ‘¿me habéis abierto el ojo? Y fue entonces cuando supe que no podía ver. Estaba negro”.

Los médicos le dijeron a Palomera que tenía el ojo roto y que no podría volver a ver por él. La comunidad ha recaudado más de 31.000 dólares en Internet para ayudarla con los gastos médicos.

Palomera dijo que tras el ataque, el grupo del sospechoso recogió su comida y abandonó el restaurante. Se alejaron del lugar en un todoterreno BMW gris.

Aunque su vida ha cambiado para siempre, Palomera afirma que volvería a hacerlo todo.

“Aunque quedé discapacitada o no puedo ver por el ojo, no tengas miedo de dar un paso adelante por alguien, lo conozcas o no”, dijo. “Si tú no lo haces, nadie lo hará. Si tienes miedo de hacerlo, al menos avisa a alguien de lo que pasa. Dos personas son mejor que una”.

Workplace Violence Restaurants Infographic

—

Bullying and Harassment in the Workplace

Generally defined as any behaviour that demeans, embarrasses, humiliates, annoys, alarms, or verbally abuses a person that is known or would be expected to be unwelcome.

What workplaces can do

- Encourage everyone at the workplace to act towards others in a respectful and professional manner.
- Develop a workplace policy and program that includes a reporting system.
- Educate everyone about what is considered bullying and harassment, and whom they can go to for help.
- Treat all reports seriously, and investigate them promptly and confidentially.

Bullying is both obvious and subtle

Bullying usually involves a pattern of behaviours with repeated incidents

What the law says

Most Canadian jurisdictions have specific workplace violence prevention and/or harassment legislation. In some situations, human rights legislation will apply. All employers have a general duty to take all reasonable precautions to protect the health and safety of employees.

If you think you are being bullied or harassed report your concern to the person identified in your workplace policy or your supervisor.

CCOHS.ca
Canadian Centre for Occupational Health and Safety

Source: <https://www.ccohs.ca>

Workplace	Violence	—
Restaurants	Infographic	—
Spanish		

ACOSO LABORAL

y las graves consecuencias



Ignorarte, recibir burlas o insinuaciones y acusarte por cosas que no hiciste son tipos de acoso laboral, también llamado "mobbing". Conoce las formas en que puedes convertirte en víctima y lo que ocasiona.

TIPOS DE "MOBBING"



IGNORARTE

- El resto del equipo lo nulifica
- Sus ideas son descartadas sin analizarse
- No le permiten expresarse
- Rechazo constante



INJUSTICIAS

- Bajo o nulo reconocimiento
- Sin permisos importantes ocasionales
- Constantes amenazas de despido
- El reconocimiento de nuestro trabajo lo reciba otra persona



BURLARSE

- Pueden ser a sus espaldas o directas (la persona no está de acuerdo)
- Se crea un triángulo de acoso: víctimas - espectadores - agresor



VIOLENCIA FÍSICA

- Ataques físicos por diferencias de opinión o intereses particulares.
- Pueden despertar la agresión de la víctima.



DESCALIFICARTE

- Culpar por faltas que otros cometieron
- Ponerle trabas (no pasar recados, dar información incorrecta etc.)
- Sembrar dudas sobre su trabajo u otra situación.
- Enviar e-mails o mensajes internos con calumnias sobre tu trabajo o persona.



VIOLENCIA SEXUAL

- Insinuaciones de jefes o compañeros de trabajo
- Miradas lascivas o inapropiadas
- Condicionar situaciones laborales a cambio de favores sexuales (Es un delito y procede ante las autoridades laborales)



ABUSO DE AUTORIDAD

- Actuar hostilmente con sus subordinados:
- Gritar o dar malos tratos
- Menospreciar
- Darse el crédito por el trabajo de un subalterno
- Sembrar miedo

GRAVES CONSECUENCIAS

- Bajo rendimiento laboral
- Baja autoestima
- Ambiente laboral hostil
- Aumenta la probabilidad de accidentes
- Problemas con la familia
- Pérdida de empleo
- Tensión nerviosa y estrés
- Depresión
- Suicidios

Fuente: <https://prevencionar.com>

Sleep Deprivation Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Muchos trabajadores llegan al trabajo excesivamente cansados o privados de sueño. La falta de sueño o la fatiga pueden afectar a la destreza manual, el tiempo de reacción y el estado de alerta del trabajador. La fatiga del trabajador o la falta de sueño pueden afectar a su juicio y a su seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA FALTA DE SUEÑO

Una persona adulta debe dormir entre 7 y 8 horas para gozar de un buen estado de salud. No dormir las horas adecuadas puede desencadenar diversos problemas de salud, como falta de concentración, somnolencia, fatiga, menor capacidad para combatir infecciones, falta de fuerza física y disminución de la memoria. Todos estos síntomas iniciales pueden acabar causando complicaciones graves, como insomnio, apnea del sueño, narcolepsia, alucinaciones, cambios de humor, depresión y otras enfermedades mentales. También puede aumentar el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y asma.

CAUSAS DE LA FALTA DE SUEÑO

- Existen varias causas de la privación del sueño, que pueden ser un comportamiento voluntario, obligaciones personales, horario de trabajo o problemas médicos. Una de las causas importantes de la privación crónica del sueño es una respuesta emocional condicionada. Es decir, pensar demasiado en los problemas de sueño o sentirse ansioso por no dormir a tiempo.
- A veces, las personas sufren privación de sueño debido a elecciones voluntarias. En lugar de seguir un horario adecuado para dormir, prefieren leer libros, o ver la televisión, o simplemente socializar.
- Ciertas enfermedades, como el resfriado o la amigdalitis, pueden provocar ronquidos, arcadas y desvelos, que en conjunto pueden alterar un patrón de sueño normal. Las

personas con trastornos del sueño, como apnea del sueño o ronquidos y trastorno del movimiento periódico de las extremidades, pueden tener dificultades para dormir lo suficiente. Además, ciertos problemas de salud, como el asma, o trastornos psiquiátricos, como la depresión y la ansiedad, pueden interferir en el ciclo normal de sueño-vigilia.

- Las personas que atraviesan situaciones estresantes repentinas en la vida, como el cambio o la pérdida de un trabajo, la muerte de un amigo íntimo o un familiar, o el traslado a un nuevo lugar, se enfrentan a veces a una privación del sueño aguda o de corta duración.
- Los niños pequeños y los adolescentes también sufren con frecuencia falta de sueño debido a compromisos relacionados con el estudio, como exámenes y trabajos.
- Las personas mayores de 65 años sufren con frecuencia privación de sueño debido al envejecimiento y a complicaciones de salud relacionadas con la edad. Debido a la falta de actividad física durante el día, a las personas mayores a veces les cuesta conciliar el sueño por la noche.

LA FALTA DE SUEÑO GENERA RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA/MENTAL

Enfermedades cardiovasculares: Los estudios han encontrado fuertes asociaciones entre la deficiencia de sueño y los problemas cardiovasculares, incluyendo la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Diabetes: El sueño insuficiente parece afectar a la capacidad del organismo para regular el azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la diabetes.

Obesidad: La investigación ha descubierto que las personas tienden a consumir más calorías y carbohidratos cuando no duermen lo suficiente, que es sólo una de las varias formas en que la falta de sueño puede estar vinculada a la obesidad y los problemas para mantener un peso saludable.

Inmunodeficiencia: Se ha demostrado que la falta de sueño provoca un empeoramiento de la función inmunitaria, incluida una peor

respuesta a las vacunas.

Anomalías hormonales: El sueño ayuda al cuerpo a producir y regular adecuadamente los niveles de varias hormonas, lo que aumenta potencialmente la susceptibilidad a los problemas hormonales en las personas con privación de sueño.

Dolor: Las personas privadas de sueño corren un mayor riesgo de desarrollar dolor o de sentir que su dolor empeora. El dolor puede provocar más interrupciones del sueño, creando un ciclo negativo de empeoramiento del dolor y del sueño.

Trastornos de salud mental: El sueño y la salud mental están estrechamente interrelacionados, y dormir mal está estrechamente relacionado con trastornos como la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar.

COMO PROTEGERSE

EVITE LO SIGUIENTE PARA PREVENIR LA FALTA DE SUEÑO

Dispositivos electrónicos: Televisores, teléfonos móviles, tabletas y ordenadores pueden mantener tu mente estimulada, dejando que siga conectado cuando quiera ir a la cama. La luz que emiten estos aparatos también puede interferir en tu ritmo circadiano. En consecuencia, es mejor evitar el uso de dispositivos electrónicos durante una hora o más antes de acostarse.

El alcohol: Beber por la noche altera el ciclo normal del sueño y reduce su calidad en general.

Cafeína: Como estimulante, la cafeína te pone alerta y, dado que puede permanecer en su organismo durante varias horas, es mejor evitarla por la tarde y por la noche.

Siestas: Para evitar que las siestas interfieran con el sueño nocturno, procure que sean cortas (30 minutos o menos) y nunca las haga a última hora de la tarde o más tarde. Si tiene problemas de insomnio, es mejor evitarlas por completo.

PAUTAS RECOMENDADAS PARA PREVENIR EL SUEÑO

- limitar las siestas diurnas (o evitarlas por completo).
- abstenerse de tomar cafeína pasado el mediodía o al menos unas horas antes de acostarse.
- acostarse siempre a la misma hora.
- levantarse a la misma hora cada mañana.
- respetar el horario de acostarse durante los fines de semana y las vacaciones.
- dedicar una hora antes de acostarse a actividades relajantes, como leer, meditar o darse un baño.
- evitar las comidas copiosas pocas horas antes de acostarse.
- abstenerse de utilizar dispositivos electrónicos justo antes de acostarse.
- hacer ejercicio regularmente, pero no en las horas nocturnas cercanas a la hora de acostarse.
- reducir el consumo de alcohol.

CONCLUSIÓN

La fatiga del trabajador debida a un descanso inadecuado puede afectar a más personas. Puede tener efectos catastróficos para la seguridad o la economía de los compañeros de trabajo, las familias, las empresas e incluso, dependiendo del trabajo, el público en general. Los trabajadores deben dormir lo suficiente antes de ir a trabajar. Se lo deben a sí mismos y a los demás.

Sleep Deprivation Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Many workers are arriving on the job overly tired or sleep deprived. Sleep deprivation or fatigue can affect a worker's

manual dexterity, reaction time, and alertness. Worker fatigue or lack of sleep can affect judgment and safety.

WHAT'S THE DANGER

DANGERS OF SLEEP DEPRIVATION

An adult person should get 7 – 8 hours of sleep for a good health condition. Not getting the right amount of sleep can initiate various health problems, such as lack of concentration, drowsiness, fatigue, reduced ability to fight off infection, lack of physical strength, and reduced memory function. All these initial symptoms can eventually cause serious complications, such as insomnia, sleep apnea, narcolepsy, hallucination, mood swing, depression, and other mental illness. It can also increase the risk of heart attack, stroke, and asthma.

CAUSES OF SLEEP DEPRIVATION

- There are various causes of sleep deprivation, which can be voluntary behavior, personal obligations, working schedule, or medical problems. One of the important causes of chronic sleep deprivation is a conditioned emotional response. That is thinking too much about sleep problems or feeling anxious about not getting sleep on time.
- People sometimes undergo sleep deprivation because of voluntary choices. Instead of following a proper schedule for sleep, they prefer to read books, or watching television, or simply socialize.
- Certain illness, such as cold or tonsillitis, can cause snoring, gagging, and wakefulness, which altogether can disrupt a normal sleeping pattern. People with sleep disorders, such as sleep apnea or snoring and periodic limb movement disorder, can face difficulty getting enough sleep. In addition, certain health problems, such as asthma, or psychiatric conditions, such as depression and anxiety, can interfere with normal sleep-wake cycle.
- People who undergo sudden stressful situations in life, such as changing or losing a job, death of a close friend or

family member, or moving to a new place, sometimes face acute or short-term sleep deprivation.

- Young children and adolescents also frequently suffer from lack of sleep due to study-related commitments, such as exams and assignments.
- People older than 65 years frequently undergo sleep deprivation because of aging and age-related health complications. Because of lack of physical activity during daytime time, older people sometimes face a hard time falling asleep at night.

LACK OF SLEEP CREATES PHYSICAL/MENTAL HEALTH RISKS

Cardiovascular disease: Studies have found strong associations between sleep deficiency and cardiovascular problems including high blood pressure, coronary heart disease, heart attack, and stroke.

Diabetes: Insufficient sleep appears to affect the body's ability to regulate blood sugar, increasing the risk of metabolic conditions like diabetes.

Obesity: Research has found that people tend to consume more calories and carbohydrates when they don't get enough sleep, which is just one of several ways that poor sleep may be tied to obesity and problems maintaining a healthy weight.

Immunodeficiency: Sleep deficiency has been shown to lead to worsened immune function, including a poorer response to vaccines.

Hormonal abnormalities: Sleep helps the body properly produce and regulate levels of various hormones, potentially increasing susceptibility to hormonal problems in people with sleep deprivation.

Pain: Sleep-deprived people are at a higher risk of developing pain or feeling that their pain is getting worse. Pain may cause further sleep interruptions, creating a negative cycle of worsening pain and sleep.

Mental health disorders: Sleep and mental health are closely

intertwined, and poor sleep has strong associations with conditions like depression, anxiety, and bipolar disorder.

HOW TO PROTECT YOURSELF

AVOID THE FOLLOWING TO PREVENT SLEEP DEPRIVATION

Electronic devices: TVs, cell phones, tablets, and computers can keep your mind stimulated, leaving you still wired when you want to go to bed. The light emitted by these devices can also interfere with your circadian rhythm. As a result, it's best to avoid using electronic devices for an hour or more before bed.

Alcohol: Drinking at night disrupts normal sleep cycle, and reduces overall sleep quality.

Caffeine: As a stimulant, caffeine makes you alert, and because it can stick around in your system for several hours, it's best to avoid it in the afternoon and evening.

Naps: To keep naps from interfering with sleep at night, keep them short (30 minutes or less) and never take them in the late afternoon or later. If you are struggling with insomnia, it's best to avoid naps altogether.

RECOMMENDED SLEEP PREVENTION GUIDELINES

- limiting daytime naps (or avoiding them altogether).
- refraining from caffeine past noon or at least a few hours prior to bedtime.
- going to bed at the same time each night.
- waking up at the same time every morning.
- sticking to your bedtime schedule during weekends and holidays.
- spending an hour before bed doing relaxing activities, such as reading, meditating, or taking a bath.
- avoiding heavy meals within a few hours before bedtime.
- refraining from using electronic devices right before bed.
- exercising regularly, but not in the evening hours close to bedtime.

- reducing alcohol intake.

FINAL WORD

Worker fatigue due to inadequate rest can affect more than the individual involved. It can have catastrophic safety or financial effects on coworkers, families, businesses, and even, depending on the job, the general public. Workers need to get adequate sleep before going to work. They owe it to themselves and others.

Sleep Deprivation Stats and Facts

FACTS

- Multiple factors can cause or contribute to sleep deprivation including poor sleep hygiene, lifestyle choices, work obligations, sleep disorders, and other medical conditions.
- People who work multiple jobs or extended hours may not have enough time for sufficient sleep.
- Sleep deficiency may be caused by other sleep disorders or medical conditions like sleep apnea, a breathing disorder that induces dozens of nightly awakenings. Other medical or mental health problems, such as pain or general anxiety disorder, can interfere with the quality and quantity of sleep.
- The most basic form of sleep deprivation treatment is getting an adequate amount of sleep, typically 7 to 9 hours each night.
- The primary signs and symptoms of sleep deprivation include excessive daytime sleepiness and daytime impairment such as

reduced concentration, slower thinking, and mood changes.

- Feeling extremely tired during the day is one of the hallmark signs of sleep deprivation. People with excessive daytime sleepiness may feel drowsy and have a hard time staying awake even when they need to.

STATS

- Almost half of all Americans say they feel sleepy during the day between three and seven days per week.
- People aged 35-64 are most likely to not get enough sleep. 61% of Canadians say the quality of their sleep is good.
- 21% of car accidents are caused by lack of sleep. Sleeping less than 6 hours per night regularly increases the risk of coronary heart disease by 48%.
- 30% of Canadians have insomnia and 2.2% from obstructive sleep apnea.
- Lack of sleep is linked with chronic stress, with 36.3% of people sleeping less than the recommendation reporting feeling chronically depressed.
- Investing in a new mattress can improve the quality of your sleep by up to 55%.
- Just two servings of alcohol close to bedtime can decrease sleep quality by 39.2%.
- 35.2% of all adults in the U.S. report sleeping on average for less than seven hours per night.
- When compared to whites, black adults are almost twice as likely to describe sleeping too little and are 60% more likely to report sleeping too much.
- 42.6% of single parents sleep less than seven hours per night compared to 32.7% of adults in two-parent homes and 31% of adults with no children.
- The CDC reports that 35% of Americans get less than the necessary seven hours. Insufficient sleep is one major cause of excessive daytime sleepiness, which is thought to affect up to 18% of the U.S. population.

Sleep Deprivation Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- Múltiples factores pueden causar o contribuir a la falta de sueño, como una higiene del sueño deficiente, elecciones de estilo de vida, obligaciones laborales, trastornos del sueño y otras afecciones médicas.
- Las personas que tienen varios trabajos o que trabajan muchas horas pueden no tener tiempo suficiente para dormir.
- La falta de sueño puede estar causada por otros trastornos del sueño o afecciones médicas como la apnea del sueño, un trastorno respiratorio que provoca decenas de despertares nocturnos. Otros problemas médicos o mentales, como el dolor o el trastorno de ansiedad generalizada, pueden interferir en la calidad y cantidad del sueño.
- La forma más básica de tratamiento de la privación del sueño consiste en dormir una cantidad adecuada de horas, normalmente de 7 a 9 horas cada noche.
- Los principales signos y síntomas de la privación del sueño incluyen somnolencia diurna excesiva y deterioro diurno como disminución de la concentración, pensamiento más lento y cambios de humor.
- Sentirse extremadamente cansado durante el día es uno de los signos distintivos de la privación de sueño. Las personas con somnolencia diurna excesiva pueden sentirse somnolientas y tener dificultades para mantenerse despiertas incluso cuando lo necesitan.

ESTADÍSTICAS

- Casi la mitad de los estadounidenses afirman sentir sueño durante el día entre tres y siete días a la semana.
 - Las personas de 35 a 64 años son las más propensas a no dormir lo suficiente. El 61% de los canadienses afirma que la calidad de su sueño es buena.
 - El 21% de los accidentes de coche se deben a la falta de sueño. Dormir menos de 6 horas por noche aumenta regularmente el riesgo de cardiopatía coronaria en un 48%.
 - El 30% de los canadienses padece insomnio y el 2,2% apnea obstructiva del sueño.
 - La falta de sueño está relacionada con el estrés crónico: el 36,3% de las personas que duermen menos de lo recomendado declaran sentirse crónicamente deprimidas.
 - Invertir en un colchón nuevo puede mejorar la calidad del sueño hasta en un 55%.
 - Sólo dos raciones de alcohol cerca de la hora de acostarse pueden disminuir la calidad del sueño en un 39,2%.
 - El 35,2% de todos los adultos de EE.UU. afirman dormir de media menos de siete horas por noche.
 - En comparación con los blancos, los adultos de raza negra tienen casi el doble de probabilidades de decir que duermen poco y un 60% más de probabilidades de decir que duermen demasiado.
 - El 42,6% de las familias monoparentales duermen menos de siete horas por noche, frente al 32,7% de los adultos en hogares biparentales y el 31% de los adultos sin hijos.
 - Los CDC informan de que el 35% de los estadounidenses duermen menos de las siete horas necesarias. El sueño insuficiente es una de las principales causas de la somnolencia diurna excesiva, que se cree que afecta hasta al 18% de la población estadounidense.
-

Sleep Deprivation Fatality File

Oil Tanker Spills: Exxon Valdez Oil Tankers

On March 24, one of Exxon Valdez's oil tankers hit the Prince William Sound's Bligh Reef in Alaska. Over a few days, about 10.8 million gallons of oil spilled into the water affecting over 1,000 miles of shoreline.

A report from the Exxon Valdez Oil Spill Trustee Council outlines five possible causes of this industrial accident. Among the five possible causes outlined, two identify sleep deprivation and fatigue as a possible contributing factor.

The first possible cause is a failure to properly maneuver the vessel due to excessive workload or fatigue. Other reports claim that the third mate in charge of driving the vessel was napping because it was the only time he could rest after a 16-hour shift.

Another reason was the company's failure to provide a well-rested crew to support the leaders of the vessel. During the crash, the crew just got off a 22-hour shift of loading oil into the cargo tank.

Many experts believe that this was one of the worst man-made environmental disasters in history. Not only did it lead to the death of over 250,000 animals, but it also damaged the livelihood of the locals who were dependent on tourism and fishing.

Sleep Deprivation Fatality File

– Spanish

Vertidos de petroleros: Petroleros Exxon Valdez

El 24 de marzo, uno de los petroleros del Exxon Valdez chocó contra el arrecife Bligh de Prince William Sound, en Alaska. En pocos días, unos 10,8 millones de galones de petróleo se vertieron al agua afectando a más de 1.000 millas de costa.

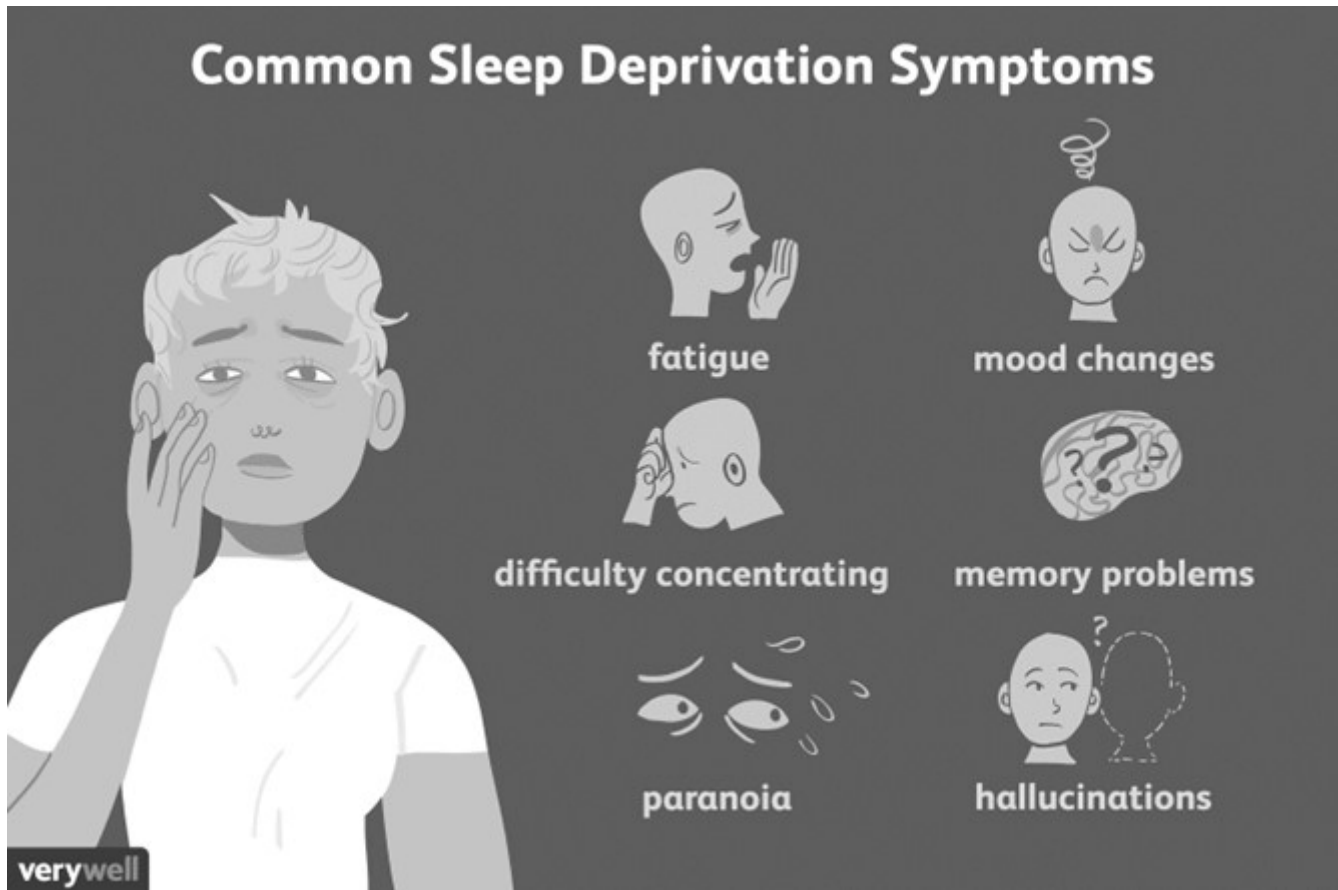
Un informe del Exxon Valdez Oil Spill Trustee Council esboza cinco posibles causas de este accidente industrial. Entre ellas, dos señalan la privación de sueño y la fatiga como posibles factores contribuyentes.

La primera causa posible es la incapacidad de maniobrar correctamente el buque debido a una carga de trabajo excesiva o a la fatiga. Otros informes afirman que el tercer oficial encargado de conducir el buque dormía la siesta porque era el único momento en que podía descansar tras un turno de 16 horas.

Otra razón fue que la empresa no proporcionó una tripulación bien descansada para apoyar a los responsables del buque. Durante el accidente, la tripulación acababa de salir de un turno de 22 horas de carga de petróleo en el tanque de carga.

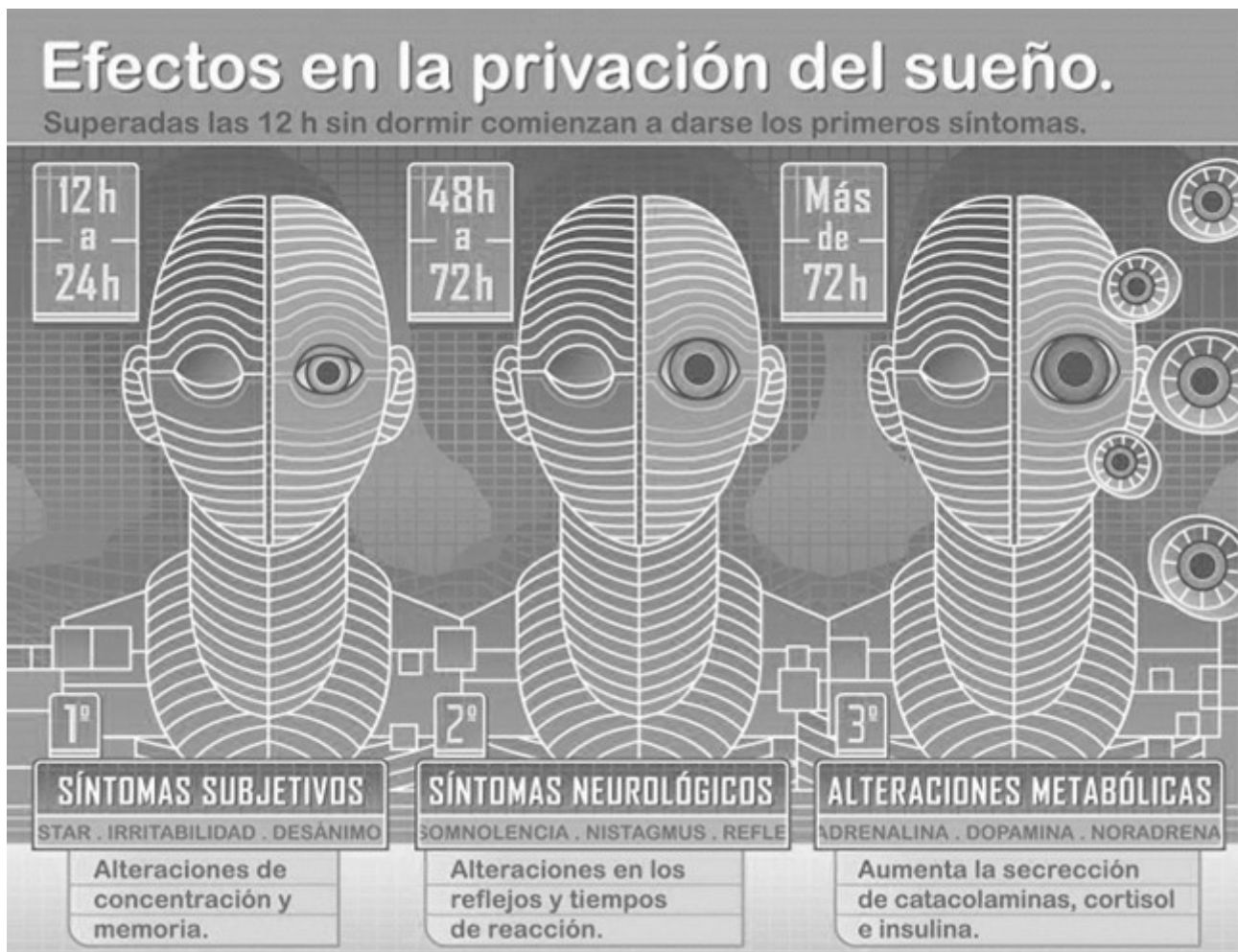
Muchos expertos creen que fue una de las peores catástrofes medioambientales provocadas por el hombre de la historia. No sólo provocó la muerte de más de 250.000 animales, sino que también dañó los medios de subsistencia de la población local, que dependía del turismo y la pesca.

Sleep Deprivation Infographic



Source: <https://www.verywellhealth.com>

Sleep Deprivation Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.agenciasinc.es>

Spill Prevention and Response Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando se trabaja con materiales y productos químicos peligrosos, los procedimientos y precauciones de seguridad son primordiales para garantizar la seguridad de los empleados. Aunque (OSHA) tiene leyes para proteger a los empleados de la exposición a productos químicos nocivos, los derrames no son infrecuentes. Conozca los peligros y cómo protegerse.

Conozca el almacenamiento adecuado, la manipulación, el uso y la respuesta ante derrames de los materiales en el lugar de trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

PRINCIPALES EFECTOS DE LOS VERTIDOS QUÍMICOS – TRES CATEGORÍAS

Efectos humanos

- Los gases tóxicos o venenosos pueden causar enfermedades graves e incluso muertes en algunos casos.
- Los productos químicos corrosivos provocan quemaduras graves, dañan la vista y las vías respiratorias.
- Algunos vertidos químicos tienen un efecto cancerígeno retardado, como la inhalación de amianto que provoca cáncer de pulmón años después de la exposición inicial.
- Los productos químicos inflamables también pueden causar daños evidentes a los seres humanos a través de incendios o explosiones.

Efectos estructurales

- Los incendios pueden causar graves daños estructurales a los edificios y derrumbar sus cimientos.
- Ciertas sustancias químicas tóxicas pueden dejar los edificios inutilizables durante largos periodos de tiempo.

Efectos medioambientales

- Aparte de los impactos medioambientales iniciales y las amenazas para la vida marina, los vertidos de petróleo pueden tener efectos devastadores a largo plazo al contaminar las fuentes de alimentación y los hábitats de los animales.
- Los productos químicos derramados también pueden llegar al suelo, causando graves daños ecológicos.

COMO PROTEGERSE

EVITAR: LA MEJOR SOLUCIÓN PARA PREVENIR LOS VERTIDOS QUÍMICOS

La mejor manera de afrontar un vertido químico es evitar que se produzca. La clave está en seguir los procedimientos adecuados de almacenamiento, transferencia, manipulación, uso y eliminación de productos químicos. Todos los trabajadores de una obra deben estar capacitados para reconocer los peligros y los procedimientos adecuados asociados a cada producto químico que puedan encontrar, incluidas las medidas que deben tomar cuando se produce un derrame. También deben tener acceso a la SDS (ficha de datos de seguridad) de cada producto químico.

Coloque los materiales en grupos compatibles y en recipientes de almacenamiento adecuados. Selle bien los materiales antes de almacenarlos. Mantenga los materiales protegidos y en el entorno adecuado. Publique en las zonas de almacenamiento de materiales los procedimientos de respuesta ante derrames y los números de teléfono de emergencia.

Limite las cantidades de materiales nuevos y peligrosos almacenados en su emplazamiento para minimizar el riesgo y el tamaño de los derrames. Mantenga los materiales fuera del paso de peatones y vehículos para evitar derrames accidentales. Almacene los materiales en el interior y lejos de puertas exteriores y desagües de alcantarillado para evitar vertidos accidentales al medio ambiente. Considere la posibilidad de utilizar contenedores dobles para materiales almacenados en grandes cantidades, que puedan dificultar la tarea de limpieza o que puedan ser tóxicos o peligrosos incluso si se derraman en pequeñas cantidades.

Los productos químicos deben almacenarse y transportarse adecuadamente, tal y como se indica en las FDS. Por ejemplo, algunos productos químicos no deben exponerse a un calor excesivo. Otros deben almacenarse en recipientes ignífugos. Otros no pueden ser zarandeados mientras se trasladan.

PROCEDIMIENTOS DE RESPUESTA ANTE DERRAMES – 4 PASOS BÁSICOS

Independientemente del nivel de riesgo, existen cuatro pasos básicos para hacer frente a los derrames. Aunque las acciones específicas relacionadas con cada paso pueden variar, al igual que las personas responsables de cada paso, constituyen la base de la

respuesta a un vertido.

Además, el grado de peligro también puede depender de la cantidad de material derramado, el lugar donde se produjo el derrame y la superficie que lo recibió, la cantidad de ventilación de la zona y la temperatura de la superficie, la zona inmediata y el propio producto químico. Dependiendo de los peligros específicos implicados, puede ser necesario evacuar la zona o tomar medidas para prevenir los daños medioambientales.

1. **Haga sonar la alarma:** Los requisitos de respuesta variarán, pero algunos materiales podrían requerir una evacuación si se produce una pérdida de contención. Esto puede ser tan simple como una notificación verbal para desalojar el área inmediata o solicitar ayuda con los pasos subsiguientes.
2. **Controle y detenga el vertido:** Las ordenanzas y normativas locales suelen prohibir que se vierta nada por los desagües que no sea agua, por lo que el material derramado debe detenerse antes de que esto ocurra, si es posible. Los desagües del suelo pueden bloquearse con un dique u otro método adecuado para evitar que entre material, y dependiendo de la probabilidad de que se produzca un vertido, esto podría haberse hecho antes de empezar la tarea.
3. **Limite la propagación y mitigue los daños:** Las personas y los materiales deben desalojarse de la zona inmediata, y la propagación a menudo puede controlarse esparciendo material neutro y absorbente alrededor de la periferia de la zona del derrame y trabajando hacia el centro. Deben llevarse EPP adecuados para evitar la exposición (en función de la sustancia de que se trate).
4. **Limpieza:** La FDS proporcionará directrices adecuadas sobre cómo limpiar y eliminar el material en cuestión de forma segura. Cuando sea posible, las sustancias pueden neutralizarse para que el producto resultante sea menos peligroso para trabajar.

LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO – REALICE SIMULACROS DE DERRAME

Como con cualquier plan de respuesta a emergencias, la práctica

hace al maestro. La realización de simulacros de respuesta ante derrames ayuda a memorizar la situación para que los trabajadores no tengan que luchar cuando se produzca la situación real.

Realice estos simulacros o actividades de simulación al menos una vez al año y para abordar cualquier deficiencia detectada durante el simulacro. Todo el mundo conocerá su papel y lo desempeñará sin vacilar.

CONCLUSIÓN

El riesgo inherente se minimiza cuando los productos químicos se manipulan y almacenan adecuadamente. Pero, en caso de vertido químico, una actuación rápida y eficaz puede reducir los daños y las lesiones.

Spill Prevention and Response Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

When working with hazardous materials and chemicals, safety procedures and precautions are paramount to ensuring employee safety. While (OSHA) has laws to protect employees from being exposed to harmful chemicals, spills are not uncommon. Learn the dangers and how to stay protected.

Know the proper storage, handling use, and spill response for the materials in the workplace.

WHAT'S THE DANGER

MAIN EFFECTS OF CHEMICAL SPILLS – THREE CATEGORIES

Human Effects

- Toxic or poisonous gases can cause severe illness and even fatalities in some cases.
- Corrosive chemicals cause severe burns, damage eyesight, and harm the respiratory tract.
- Some chemical spills have a delayed carcinogenic effect, such as asbestos inhalation causing lung cancer years after the initial exposure.
- Flammable chemicals can also cause obvious damage to humans through fires or explosions.

Structural Effects

- Fires can cause severe structural damage to buildings and collapse its foundation.
- Certain toxic chemicals can leave buildings unusable for extended periods of time.

Environmental Effects

- Aside from the initial environmental impacts and threats to sea life, oil spills can have devastating long-term effects by polluting the animals' food sources and habitats.
- Spilled chemicals can also run-off into soil, causing severe ecological damage.

HOW TO PROTECT YOURSELF

AVOIDANCE: BEST SOLUTION TO PREVENT CHEMICAL SPILLS

The best way to deal with a chemical spill is to avoid having one in the first place. The key is to follow proper procedures for storing, transferring, handling, using, and disposing of chemicals. All workers on a jobsite should be trained to recognize the hazards and proper procedures associated with every chemical they may encounter, including the actions they need to take when a

spill occurs. They should also have access to the SDS (safety data sheet) for each chemical.

Place materials in compatible groups and appropriate storage containers. Securely seal materials before storage. Keep materials sheltered and in the proper environment. Post material storage areas with spill response procedures and emergency phone numbers.

Limit the amounts of new and hazardous materials stored on your site to minimize the risk and size of spills. Keep materials out of the way of foot and vehicle traffic to prevent accidental spills. Store materials indoors and away from exterior doors and sewer drains to prevent accidental releases to the environment. Consider double containers for materials stored in large quantities, that may create a difficult cleanup task, or that can be toxic or hazardous even if spilled in small amounts.

Chemicals should be stored and transported properly, as noted in the SDSs. For example, some chemicals should not be exposed to excessive heat. Others must be stored in fireproof containers. Others cannot be jostled while they are being moved.

SPILL RESPONSE PROCEDURES – 4 BASIC STEPS

Regardless of the level of hazard involved, there are four basic steps involved with dealing with spills. While the specific actions related to each step may vary, as may the people responsible for handling each step, they form the basis of a spill response.

In addition, the degree of hazard may also depend on just how much material was spilled, where the spill occurred and what surface received the spill, the amount of ventilation in the area, and the temperature of the surface, immediate area, and the chemical itself. Depending on the specific hazards involved, it may be necessary to evacuate the area or to take steps to prevent against environmental damage.

1. **Sound the alarm:** Response requirements will vary, but some materials could require an evacuation if there is a loss of containment. This may be as simple as verbal notification to

vacate the immediate area or request help with the subsequent steps.

2. **Control and stop the spill:** Local ordinances and regulations usually prohibit anything going down drains other than water, so spilled material should be stopped before this can happen if possible. Floor drains can be blocked using a dike or other suitable method to keep material from entering, and depending on the probability of a spill this might've been done before the task even started.
3. **Limit the spread and mitigate the damage:** People and materials should be cleared from the immediate area, and the spread can often be controlled by spreading neutral, absorbent material around the periphery of the spill area and working towards the center. Proper PPE must be worn to prevent exposure (depending on the substance in question).
4. **Cleanup:** The SDS will give appropriate guidelines for how to clean up and dispose of the particular material safely. Where possible, substances can be neutralized so that the resulting product is less hazardous to work with.

PRACTICE MAKES PERFECT – CONDUCT SPILL DRILLS

As with any emergency response plan, practice makes perfect. Conducting mock spill response drills helps put the muscle memory in place so workers aren't scrambling when the real thing happens.

Run these drill or tabletop activities at least once a year and to address any deficiencies found during the drill. Everyone will know their role and perform it without hesitation.

FINAL WORD

Inherent risk is minimized when chemicals are appropriately handled and stored. But, in the case of chemical spillage, quick and effective action can reduce damage and injury.

Spill Prevention and Response

Stats and Facts

FACTS

1. Chemicals can be toxic, explosive, flammable, and corrosive. Coming into contact with these substances can lead to adverse reactions and health problems. Exposure can happen in the following three ways:

- Inhalation
- Skin absorption
- Ingestion

2. In chlorine spills, exposed victims may sustain injuries or irritation to the nose, eyes, throat, and lungs.

3. Chemical Spills of one form or another are almost unavoidable. Given their likelihood, what is important is how to prevent and react. This involves having the right tools and know-how to clean up the mess.

4. When a spill happens using hazardous materials, any spill would be considered an “emergency spill,” which OSHA defines as:

- One in which there are high levels of toxic or potentially harmful ingredients or substances that could injure workers if exposed.
- Could cause a fire or explosion.
- Significantly or dangerously impacts indoor air quality or creates an oxygen deficiency in the facility.
- Necessitates workers evacuating the area.

5. Depending on the type of chemical someone has been exposed to, it can have the following effects:

- Burns or irritation to the mouth, skin, lungs, eyes, nose, or throat.

- Chest pain, Respiratory organ damage, Blindness, Death

STATS

- The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) published data regarding workplace chemical injuries. The data suggest that 14,024 fatal and nonfatal occupational chemical injuries occurred.
 - At least 6,928 accidents involving toxic chemicals have occurred in the United States in the last five years, killing more than 135 people and injuring nearly 1,500, according to a government report not yet released.
 - Two million people died due to exposure to hazardous chemicals in 2019, compared to 1.56 million in 2016, according to the global health body.
 - According to the Environmental Protection Agency (EPA), many of the 14,000 oil spills reported each year in Canada are caused by industry activities resulting from storage tanks rupturing, pipeline leaks, and oil transport accidents.
 - Ontario experiences about 8,000 spills per year, some of which injure workers, kill wildlife, and pollute the air, land and water.
-

Spill Prevention and Response Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las sustancias químicas pueden ser tóxicas, explosivas, inflamables y corrosivas. Entrar en contacto con estas sustancias puede provocar reacciones adversas y problemas de salud. La exposición puede producirse de las tres maneras siguientes:

- Inhalación
- Absorción cutánea
- Ingestión

2. En los derrames de cloro, las víctimas expuestas pueden sufrir lesiones o irritación en la nariz, los ojos, la garganta y los pulmones.

3. Los vertidos químicos de una forma u otra son casi inevitables. Dada su probabilidad, lo importante es cómo prevenir y reaccionar. Esto implica disponer de las herramientas y los conocimientos adecuados para limpiar el desastre.

4. Cuando se produce un vertido con materiales peligrosos, cualquier derrame se consideraría un “vertido de emergencia”, que la OSHA define como:

- Uno en el que hay altos niveles de ingredientes o sustancias tóxicas o potencialmente dañinas que podrían lesionar a los trabajadores si se expusieran.
- Podría provocar un incendio o una explosión.
- Afecta de forma significativa o peligrosa a la calidad del aire interior o crea una deficiencia de oxígeno en las instalaciones.
- Obliga a los trabajadores a evacuar la zona.

5. Dependiendo del tipo de sustancia química a la que alguien haya estado expuesto, puede tener los siguientes efectos:

- Quemaduras o irritación de la boca, la piel, los pulmones, los ojos, la nariz o la garganta.
- Dolor torácico, Daños en los órganos respiratorios, Ceguera, Muerte.

ESTADÍSTICAS

- La Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) publicó datos relativos a las lesiones por sustancias químicas en el lugar de trabajo. Los datos sugieren que se produjeron 14.024 lesiones químicas laborales mortales y no

mortales.

- En los últimos cinco años se han producido en Estados Unidos al menos 6.928 accidentes relacionados con sustancias químicas tóxicas, que han causado la muerte a más de 135 personas y heridas a casi 1.500, según un informe gubernamental aún no publicado.
 - Dos millones de personas murieron por exposición a sustancias químicas peligrosas en 2019, frente a 1,56 millones en 2016, según el organismo mundial de salud.
 - Según la Agencia de Protección Medioambiental (EPA), muchos de los 14.000 vertidos de petróleo que se registran cada año en Canadá están causados por actividades industriales derivadas de la rotura de tanques de almacenamiento, fugas en oleoductos y accidentes en el transporte de petróleo.
 - En Ontario se producen unos 8.000 vertidos al año, algunos de los cuales causan lesiones a los trabajadores, matan a la fauna y contaminan el aire, la tierra y el agua.
-

Spill Prevention and Response Fatality File

EMPLOYEE SUSTAINS INHALATION INJURY AFTER CHEMICAL SPILL

On November 7, Employee #1, an EH&S technician was making rounds collecting chemical waste from various research laboratory locations, when a 4-liter bottle containing waste HPLC effluent (50 aqueous acetonitrile with 0.01 trifluoroacetic acid) fell from a cart. The bottle fractured, and its contents spilled. Employee #1 cleaned up the spill using PPE to avoid skin contact but failed to put on a respirator. Approximately three hours later, he complained of an irritated throat and was sent to a hospital,

where he was admitted for observation. Approximately 82 hours after initial exposure, Employee #1 returned to an emergency room to seek treatment for difficulty breathing, which he believed was incident related. Employee #1 failed to follow the protocol of calling the facility Emergency Response Team as outlined for spill response in the Hazardous Material Management Program for the type and quantity of material.

Spill Prevention and Response Fatality File – Spanish

UN EMPLEADO SUFRE UNA LESIÓN POR INHALACIÓN TRAS UN VERTIDO QUÍMICO

El 7 de noviembre, el empleado nº 1, técnico de EH&S, estaba haciendo rondas para recoger residuos químicos de varios laboratorios de investigación, cuando una botella de 4 litros que contenía efluente de HPLC (50 de acetonitrilo acuoso con 0,01 de ácido tricloroacético) se cayó de un carro. La botella se rompió y su contenido se derramó. El empleado nº 1 limpió el vertido utilizando EPI para evitar el contacto con la piel, pero no se puso una mascarilla. Aproximadamente tres horas después, se quejó de irritación de garganta y fue enviado a un hospital, donde quedó ingresado en observación. Aproximadamente 82 horas después de la exposición inicial, el empleado nº 1 volvió a urgencias para recibir tratamiento por dificultad respiratoria, que creía relacionada con el incidente. El empleado nº 1 no siguió el protocolo de llamar al equipo de respuesta a emergencias de las instalaciones, tal y como se indica en el Programa de Gestión de Materiales Peligrosos para el tipo y la cantidad de material.

Spill Prevention and Response Infographic

Spill Response Procedure

If the spill cannot be safely contained or if the spill is causing a threat to life, evacuate the area and call **999** from a safe location

IF SAFE TO DO SO

STOP > CONTAIN > NOTIFY > CLEAN-UP

STOP

- Stop work immediately
- Stop the leak or eliminate the source of the spill
- Eliminate ignition sources and provide natural ventilation

CONTAIN

- Use pollution control equipment (e.g. spill kits, drip trays, bunds of earth and sand) to contain the spill
- Check the spill has not reached any drains, water courses or other sensitive areas
- Cover all drains / manholes to prevent the spill from entering the drainage system

NOTIFY

- Once the spill has been contained notify your emergency contact. Details at the bottom of the page.

CLEAN-UP

- Attempt to soak up the spill using absorbent material
- Always follow your Duty of Care for waste when disposing of contaminated materials including spill kit/equipment.

Source: <https://www.netregs.org.>

Spill Prevention and Response

Infographic – Spanish



PREVENCIÓN Y CONTROL DE DERRAMES

¿Qué se debe hacer?

Mantén todas las áreas de trabajo limpias y organizadas, sólo con la cantidad de químico necesario para realizar el trabajo.

1

Conoce el material con que trabajas y familiarízate con el plan de prevención y control de derrames y la lista de seguridad de materiales con los cuales trabajas.

3

Mantén materiales de limpieza a la mano y listos para usar. Debes conocer el lugar donde se encuentran estos materiales y la manera correcta de usarlos.

5

2

Inspecciona los materiales de trabajo para asegurar que el equipo y los envases estén en buenas condiciones y guardados correctamente.

4

Usa, transfiere y guarda químicos bajo techo para reducir el potencial de que un derrame caiga en contacto con aguas del estado.



Fuente: <https://www.ehu.eus>