

Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las distensiones y los esguinces son lesiones comunes que pueden producirse al trabajar en un restaurante. Una distensión es el estiramiento o desgarró de un músculo o tendón, mientras que un esguince es el estiramiento o desgarró de un ligamento. Ambas lesiones pueden deberse a movimientos repetitivos, levantamiento de objetos pesados o resbalones y caídas.

CUÁL ES EL PELIGRO

CÓMO SE PRODUCEN LAS DISTENSIONES Y LOS ESGUINCES EN LOS RESTAURANTES

- **Levantar objetos pesados:** Levantar cajas pesadas de suministros o equipos, como cajas de comida, puede forzar los músculos y provocar lesiones.
- **Movimientos repetitivos:** Realizar repetidamente los mismos movimientos, como picar verduras o transportar bandejas, puede provocar distensiones y esguinces.
- **Resbalones y caídas:** Los derrames y los suelos mojados pueden provocar accidentes por resbalones y caídas, que a su vez pueden provocar torceduras y esguinces.
- **Posiciones incómodas:** Trabajar en posturas forzadas, como estirarse por encima de la cabeza o agacharse durante largos periodos de tiempo, puede sobrecargar los músculos y las articulaciones.
- **Esfuerzo excesivo:** Esforzarse demasiado, trabajar demasiadas horas o no tomarse suficientes descansos puede provocar sobreesfuerzos y lesiones.

COMO PROTEGERSE

LA PREVENCIÓN DE TORCEDURAS Y ESGUINCES EN UN RESTAURANTE ES IMPORTANTE

- **Reduce el riesgo de lesiones:** Las distensiones y los esguinces pueden ser dolorosos y debilitantes, y también pueden provocar bajas laborales para recuperarse.
- **Mejora la productividad:** Prevenir las distensiones y los esguinces puede ayudar a mejorar la productividad y reducir la probabilidad de interrupciones del trabajo debidas a lesiones.
- **Reduce costes:** Al prevenir las distensiones y los esguinces, los empresarios pueden reducir los costes asociados al tratamiento médico, las reclamaciones de indemnización de los trabajadores y la pérdida de productividad.
- **Crea un entorno de trabajo más seguro:** Mediante la aplicación de medidas de seguridad y la promoción de buenas prácticas laborales, los empleadores pueden contribuir a reducir el riesgo de lesiones y crear una cultura de seguridad en el lugar de trabajo.

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES PARA PREVENIR TORCEDURAS Y ESGUINCES

- **Ejercicios de calentamiento:** Tómame unos minutos antes de tu turno para estirar los músculos y calentar el cuerpo. Esto ayudará a reducir el riesgo de lesiones. Estira antes y después de cada turno.
- **Técnicas de levantamiento adecuadas:** Cuando levante objetos pesados como cajas o cajones, utilice técnicas de levantamiento adecuadas. Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta. Utilice las piernas para levantar el peso, no la espalda.
- **Utilice carros o plataformas rodantes:** Siempre que sea posible, utilice carros o plataformas rodantes para transportar objetos pesados. Esto reducirá la tensión sobre su cuerpo.
- **Utilice calzado adecuado:** Lleve calzado cómodo, que le

proporcione sujeción y con suela antideslizante para evitar resbalones y caídas.

- **Mantenga los pasillos despejados:** Asegúrese de que los pasillos están libres de obstáculos y derrames. Esto reducirá el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
- **Haga pausas:** Haga pausas regulares para descansar y estirar los músculos. Así evitará la fatiga y reducirá el riesgo de lesiones.
- **Utilice equipos ergonómicos:** Utilice equipos ergonómicos como sillas, mesas y teclados ajustables para reducir el riesgo de distensiones y esguinces asociados a tareas repetitivas.
- **Mantenga una buena postura:** Mantente erguido y evita encorvarte mientras trabajas.
- **Mantenga el lugar de trabajo limpio y organizado:** Limpie inmediatamente los derrames y mantenga el lugar de trabajo libre de desorden para evitar resbalones y caídas.
- **Comunícate con tus compañeros:** Si necesita ayuda con una tarea, pídale a un compañero para evitar esfuerzos.

MÁS PROTECCIÓN PARA LOS TRABAJADORES EN LAS TAREAS ESENCIALES DE RESTAURACIÓN

Tareas de limpieza

Tenga en cuenta todos los riesgos potenciales al realizar tareas de limpieza como lavar platos, recoger mesas, fregar suelos y vaciar la basura. Estas tareas suelen implicar la repetición de estiramientos y levantamientos, que pueden provocar distensiones y esguinces de cuello y espalda, especialmente si se realizan adoptando posturas forzadas.

- **Reduzca** las tareas de levantamiento durante la recogida de basuras utilizando bolsas de basura con ruedas o cubos de basura con ruedas.
- **Limite** el tamaño de los contenedores de basura para limitar el peso de la carga que los empleados deben levantar y volcar.
- **Instale** los contenedores de basura a nivel del suelo o por debajo de éste.

- **Reorganice** los espacios de trabajo para que sea más fácil alcanzar los suministros que se utilizan habitualmente y para evitar tener que estirarse demasiado y adoptar posturas forzadas para la espalda, los hombros y las muñecas.
- **Baje** la boquilla de enjuague del fregadero para que quede a la altura de la mitad del cuerpo y evitar así que se extienda demasiado.
- **Limite** el tamaño de los contenedores de platos sucios para reducir la cantidad de platos sucios que se pueden apilar y transportar a la vez. Si es posible, deben proporcionarse carros para colocar los recipientes de platos sucios, a fin de reducir la distancia que los trabajadores tienen que recorrer para transportar recipientes pesados. También se debe advertir a los trabajadores de que no llenen demasiado los contenedores, o tendrán que levantar y cargar un peso excesivo.

CONCLUSIÓN

La prevención de las distensiones y los esguinces en un restaurante es importante para promover la salud y la seguridad de los trabajadores, mejorar la productividad, reducir los costes y crear un entorno de trabajo más seguro.

Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Stats and Facts

FACTS

Facts about types of injuries in restaurant work environment

1. Strains and sprains are among the most common injuries reported in the restaurant industry.
2. These injuries can occur due to lifting heavy objects, repetitive motions, and slips and falls.
3. Back strains are particularly common in restaurant workers due to the heavy lifting involved in moving boxes, crates, and other items.
4. Wrist strains occur to restaurant workers who do repetitive tasks as chopping, stirring, and mixing.
5. Foot and ankle sprains can occur due to slips and falls on wet or greasy floors, in restaurant kitchens.
6. Proper training and safety measures can help reduce the risk of strains and sprains in restaurant workers. For example, employees should be taught proper lifting techniques and provided with slip-resistant footwear.
7. When a strain or sprain does occur, prompt medical attention is important to prevent further injury and ensure proper healing.
8. Rest, ice, compression, and elevation (RICE) are often recommended for treating strains and sprains.

STATS

- According to the US Bureau of Labor Statistics (BLS) report, strains, sprains, and tears were the leading types of injuries that caused workers in the food service industry to miss work in 2019. The BLS report states that these injuries accounted for 42% of cases that involved days away from work in the food service industry. Additionally, the report notes that overexertion and bodily reaction, which can lead to strains and sprains, were the leading causes of injuries in the food service industry.
- According to the U.S. Bureau of Labor Statistics, in 2020, there were 29,440 cases of sprains, strains, and tears

involving days away from work reported in the food services and drinking places industry in the United States.

- In 2019, there were approximately 455,500 cases of musculoskeletal disorders (MSDs) in private industry, many of which were strains and sprains. The food service industry, including restaurants, is known to have a higher incidence rate of MSDs than other industries due to the physical nature of the work.
 - According to the BLS, the incidence rate of non-fatal occupational injuries and illnesses in the food service industry was 2.8 cases per 100 full-time workers in 2019. Of those, strains, sprains, and tears accounted for 35% of all reported cases.
 - According to the US Bureau of Labor Statistics (BLS), in 2019, there were approximately 1.1 million nonfatal occupational injuries and illnesses involving days away from work in private industry. Of these cases, sprains, strains, and tears accounted for 31% of all injury and illness cases.
-

Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Datos sobre los tipos de lesiones en el entorno laboral de los restaurantes

1. Las distensiones y los esguinces se encuentran entre las lesiones más comunes registradas en el sector de la restauración.
2. Estas lesiones pueden producirse por levantar objetos

pesados, movimientos repetitivos y resbalones y caídas.

3. Los esguinces de espalda son particularmente comunes en los trabajadores de restaurantes debido al levantamiento de objetos pesados que implica mover cajas, cajones y otros artículos.
4. Las distensiones de muñeca se producen en los trabajadores de restaurantes que realizan tareas repetitivas como picar, remover y mezclar.
5. Los esguinces de pie y tobillo pueden producirse debido a resbalones y caídas sobre suelos mojados o grasientos, en las cocinas de los restaurantes.
6. Una formación y unas medidas de seguridad adecuadas pueden ayudar a reducir el riesgo de torceduras y esguinces en los trabajadores de restaurantes. Por ejemplo, se debe enseñar a los empleados técnicas adecuadas para levantar objetos y proporcionarles calzado antideslizante.
7. Cuando se produce una distensión o un esguince, es importante una atención médica rápida para evitar lesiones mayores y garantizar una curación adecuada.
8. Para tratar las distensiones y los esguinces se suele recomendar reposo, hielo, compresión y elevación (RICE).

ESTADÍSTICAS

- Según el informe de la Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos (BLS), las distensiones, los esguinces y los desgarros fueron los principales tipos de lesiones que hicieron que los trabajadores de la industria de servicios de alimentos faltaran al trabajo en 2019. El informe de BLS señala que estas lesiones representaron el 42% de los casos que implicaron días fuera del trabajo en la industria de servicios de alimentos. Además, el informe señala que el sobreesfuerzo y la reacción corporal, que pueden provocar distensiones y esguinces, fueron las principales causas de lesiones en la industria de servicios de alimentos.
- Según la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos, en 2020 se registraron 29.440 casos de esguinces, distensiones y desgarros que implicaron días de baja laboral

en la industria de servicios de alimentación y lugares de copas en Estados Unidos.

- En 2019, hubo aproximadamente 455.500 casos de trastornos musculoesqueléticos (TME) en la industria privada, muchos de los cuales fueron torceduras y esguinces. Se sabe que la industria de servicios alimenticios, incluidos los restaurantes, tiene una mayor tasa de incidencia de MSD que otras industrias debido a la naturaleza física del trabajo.
 - Según el BLS, la tasa de incidencia de lesiones y enfermedades profesionales no mortales en la industria de servicios alimentarios fue de 2,8 casos por cada 100 trabajadores a tiempo completo en 2019. De ellos, las distensiones, esguinces y desgarros representaron el 35% de todos los casos reportados.
 - Según la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos (BLS), en 2019 se produjeron aproximadamente 1,1 millones de lesiones y enfermedades profesionales no mortales que implicaron días de ausencia del trabajo en la industria privada. De estos casos, los esguinces, torceduras y desgarros representaron el 31% de todos los casos de lesiones y enfermedades.
-

Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Fatality File

**Jury grants \$235,000 to waitress
injured in slip and fall lawsuit
against Dearborn restaurant,**

defendant's lawyer says will appeal.

DEARBORN – On Wednesday, July 31, a Wayne County jury rendered a verdict of \$235,000 in favor of waitress Dalal Daher against the Al Saha Restaurant in Dearborn and its owners, Badie Munasser and Taleh Pez. Daher, “suffered a broken elbow on May 11, 2015, when she slipped and fell on wet tiled floor that had just been mopped. Despite having told the owner, Munasser, that the floor was slippery, Munasser ordered Daher to serve his friends, who came into the restaurant after it had closed,” according to the lawsuit.

Daher's injury required surgery with the insertion of a plate and several screws, according to a statement issued by her lawyer after the jury delivered the verdict. She has already developed post-traumatic arthritis in the elbow, a condition her surgeon testified would be permanent.

Munasser and Pez also broke their promise to pay all of Daher's medical bills,” said Wolf Mueller, Daher's attorney.

However, Pez, then a partner and now the manager of the restaurant, told The Arab American News that all the medical bills and medications that they are aware of were paid by the Al Saha Restaurant. Also, he said Daher had returned to work after taking two months off after the unfortunate accident and worked for three months before she had a fallout with the owner and quit.

“We are pleased the jury saw the tremendous harm the restaurant caused Ms. Daher,” Mueller said. ” This all could have been avoided if the owners simply followed the law and kept workers compensation insurance to protect their workers. Wait staff have a difficult job. They deserve to be protected if they get injured on the job, especially when the owner makes them face a dangerous condition.”

The Arab American News has learned that Munasser is currently in Yemen and has been unable to leave that war-torn country, according to a close relative. Consequently, he has not been able to attend court proceedings. The Arab American News has also

learned that the defendants' attorney, Jeffrey W. Perlman, intends to appeal the verdict and exonerate his clients of any wrongdoing.

Even though the lawsuit was filed against the restaurant and the two owners, the jury verdict was only against the Al Saha Restaurant itself.

A spokesman for Perlman's firm claimed that Dalal Daher is a serial "accident claimer." In July, 2017 she filed a lawsuit against Geico Indemnity Company for an injury in a car accident. The Arab American News obtained documents from the Register of Actions that confirms that Daher has been engaged in a lawsuit with Geico from July 31, 2017, until it was dismissed on October 18, 2018.

Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Fatality File – Spanish

El jurado concede 235.000 dólares a la camarera herida en una demanda por resbalón y caída contra el restaurante Dearborn, el abogado del acusado dice que apelará.

DEARBORN – El miércoles 31 de julio, un jurado del condado de Wayne emitió un veredicto de 235.000 dólares a favor de la camarera Dalal Daher contra el restaurante Al Saha de Dearborn y sus propietarios, Badie Munasser y Taleh Pez. Daher, "sufrió una fractura de codo el 11 de mayo de 2015, cuando resbaló y cayó

sobre un suelo de baldosas mojado que acababan de fregar. A pesar de haberle dicho al propietario, Munasser, que el suelo estaba resbaladizo, Munasser ordenó a Daher que sirviera a sus amigos, que entraron en el restaurante después de que hubiera cerrado”, según la demanda.

La lesión de Daher requirió cirugía con inserción de una placa y varios tornillos, según un comunicado emitido por su abogado después de que el jurado emitiera el veredicto. Ya ha desarrollado artritis postraumática en el codo, una dolencia que su cirujano declaró que sería permanente.

Munasser y Pez también incumplieron su promesa de pagar todas las facturas médicas de Daher”, declaró Wolf Mueller, abogado de Daher.

Sin embargo, Pez, entonces socio y ahora gerente del restaurante, declaró a The Arab American News que todas las facturas médicas y los medicamentos de los que tienen conocimiento fueron pagados por el restaurante Al Saha. Además, dijo que Daher había vuelto al trabajo después de tomarse dos meses de baja tras el desafortunado accidente y trabajó durante tres meses antes de que tuviera una discusión con el propietario y renunciara.

“Nos complace que el jurado haya visto el tremendo daño que el restaurante causó a la Sra. Daher”, dijo Mueller. “Todo esto podría haberse evitado si los propietarios se hubieran limitado a cumplir la ley y hubieran mantenido un seguro de indemnización laboral para proteger a sus trabajadores. Los camareros tienen un trabajo difícil. Merecen estar protegidos si se lesionan en el trabajo, especialmente cuando el propietario les hace enfrentarse a una condición peligrosa.”

El Arab American News ha sabido que Munasser se encuentra actualmente en Yemen y no ha podido salir de ese país devastado por la guerra, según un pariente cercano. En consecuencia, no ha podido asistir a los procedimientos judiciales. El Arab American News también ha sabido que el abogado de los demandados, Jeffrey W. Perlman, tiene la intención de apelar el veredicto y exonerar a sus clientes de cualquier delito.

Aunque la demanda se interpuso contra el restaurante y los dos propietarios, el veredicto del jurado fue sólo contra el propio restaurante Al Saha.

Un portavoz del bufete de Perlman afirmó que Dalal Daher es un “reclamador de accidentes” en serie. En julio de 2017 presentó una demanda contra Geico Indemnity Company por una lesión en un accidente de coche. El Arab American News obtuvo documentos del Registro de Acciones que confirman que Daher ha estado involucrado en una demanda con Geico desde el 31 de julio de 2017 hasta que fue desestimada el 18 de octubre de 2018.

Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Infographic

Kitchen Safety

PREVENT STRAINS AND SPRAINS



Provide training on safe lifting techniques.

Avoid reaching above shoulder height; use a ladder or step stool.

Store heavier items on middle shelves to avoid reaching or bending.



Use hand trucks and carts whenever possible. Push carts, instead of pulling, to reduce stress.



How do I feel? Being distracted, stressed, or overly tired can be unsafe, too.

Use mechanical equipment when possible to perform repetitive tasks.

Rotate tasks to avoid repetitive motion injuries.

Provide anti-fatigue mats when prolonged standing is required.



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

Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Infographic – Spanish

LUXACIONES Y ESGUINCES

¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

La persona puede sufrir dolor agudo, hinchazón o hematoma alrededor de la articulación o a lo largo del músculo. Si está lesionada la articulación, puede sufrir dificultades durante un intento de movimiento.

¿QUÉ HACER?

1. Garantiza el reposo.
Convince al afectado de que no mueva la parte lesionada y no intentes enderezarla.
2. Aplica una bolsa de hielo cubierta con toallas a la zona lesionada durante 20 minutos. No más.
3. Ubica la extremidad afectada más arriba si eso no causa dolor adicional.
4. Suministra algún tipo de analgésico o calmante para el dolor.
5. Acude a un traumatólogo para hacer una radiografía o solicita una ambulancia si el herido no puede andar o el dolor es muy agudo.



¡IMPORTANTE!

- Con la mínima posibilidad de una fractura cerrada, considera que el afectado la tiene y necesita una radiografía (mira el apartado de "Fracturas").
- No intentes arreglar el esguince por tu cuenta.

Fuente: <https://vigilanteseguridadprivada.files.wordpress.com>

Load Securement – Securing Pallets Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Loading a pallet is a physical process that works with the laws of gravity and friction. Heavier items should be placed on the bottom

with the lighter ones gradually stacked on top until the load is complete or the pallet's capacity is achieved. Once the pallet is full, it's ready to be shipped.

WHAT'S THE DANGER

IMPROPER PALLET LOADING AND SECURING

Packaging and shipping companies that do not master the art of pallet loading and securing experience few lost or damaged goods. They have many accidents. They lose time due to employee injuries like musculoskeletal disorders (MSD) and cut hands or crushed feet that are commonly associated with improperly secured loads. These preventable incidents cause unnecessary increases in downtime and worker compensation claims. They also contribute to poor workplace morale that spirals into more accidents.

OTHER DANGERS WHEN WORKING WITH PALLETS

Overloaded Timber Pallets. When timber pallets are overloaded, the structural integrity of the pallet can be compromised. This means the pallet may:

- Crack and fold in the middle, possibly resulting in objects falling on somebody or getting damaged.
- Splinter, causing pain to those handling the pallets without correct PPE (Personal Protective Equipment)

Handling Pallets from Above Shoulder Height. Handling items above shoulder height can strain your body, particularly your back. Many injuries occur from employees trying to lift an overloaded pallet or straining themselves by not utilising correct lifting techniques.

Physical Injury from Falling Timber Pallets. If pallets are stored incorrectly, they present a risk to those working with (and around) them.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST SAFETY PRACTICES IN PALLET LOADING OPERATIONS

Cover the Entire Pallet. Covering the pallet's whole surface is especially important when loading the bottom of the pallet. An uneven bottom layer allows products to shift and fall off, resulting in damage.

Ensure Pallets Are in Good Shape. Before loading a pallet, ensure the pallet is the right size and strength to support the load. Check for cracks, loose boards, protruding fasteners, and any other signs of deterioration. If the pallet is damaged, discard it and use one in better shape.

Load Pallets Evenly. An evenly stacked pallet provides greater balance, stability, and strength to the whole stack. Stacking evenly also reduces the pallet's likelihood of falling during shipping or in the warehouse. Ensure you distribute your loads evenly on the pallets to efficiently use space and reduce the chances of a pallet stack falling over.

Check for Gaps. Eliminate gaps in a pallet load for enhanced security. If a pallet moves too much during shipping or handling, items can fall into openings on the stack. An appropriately secured pallet will fit tightly and move as a single unit. Check for gaps as you load each pallet.

Place Heavier Items on Bottom. Pack your pallets so that they taper inward as they rise. Placing sturdier, heavier items at the bottom will keep the pallet's center of gravity closer to the ground, preventing the pallet from falling and products from settling. Pack more delicate items toward the top to protect them from being damaged by heavier products.

Follow a Stacking Pattern. While loading a pallet can require some creative stacking, you should always follow a stacking pattern when you load items. Fitting products together in a fixed way helps increase the load's stability and balance. This practice can also improve warehouse safety by eliminating over-hanging edges

and uneven weight distribution.

Stack Your Pallets Upright. Stacking pallets on their sides can weaken their structure, causing them to splinter.

Ensure Proper Binding to the Pallet. Binding the products to the pallet is essential for securing loads on pallets. Attach the entire load down to the bottom of the pallet to bind it to its foundation.

TRAINING

Making sure you and your employees are up to date with the most current safety practices will minimise any potential injuries in the workplace. Provide extensive advice on things like:

- Health and safety solutions for handling pallets above shoulder height
- Loading and unloading pallets using different technologies
- Pallet racking operation and maintenance

Every employee should know and understand the load bearings of pallets and pallet storage racks.

Provide Personal Protective Equipment (PPE)

- Protective gloves to prevent splinters.
- Protective gloves with enhanced palm grips so pallets don't slip.
- Safety footwear to protect feet if objects do fall.
- High-vis vests so employees are visible to each other, even from high above.

Pallet Safety Takeaways

- Inspect every pallet for any defects such as loose nails, splinters, cracks, or weaknesses. Discard or repair any pallet that is not in good working order.
- When not in use, properly store pallets, stacking them in flat, stable piles no higher than 4 feet.
- Make sure pallets are loaded with even weight distribution, and do not exceed maximum weight capacity.

- Keep pallets clear of areas that may need to be accessed, such as doorways, emergency exits, etc.
- Do not drop or bang pallets.
- Be cautious when lifting – use two employees for heavy loads to reduce the risk of strain.
- Avoid walking over pallets.

FINAL WORD

Millions of loads slide off their pallets during shipment each year, resulting in billions of dollars of damage and waste. These loads start their shipment journeys by being stretch wrapped, a process that's supposed to prevent this problem.

Load Securement – Securing Pallets Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cargar un palé es un proceso físico que funciona con las leyes de la gravedad y la fricción. Los artículos más pesados deben colocarse en la parte inferior y los más ligeros deben apilarse gradualmente en la parte superior hasta completar la carga o alcanzar la capacidad del palé. Una vez que el palé está lleno, está listo para ser enviado.

CUÁL ES EL PELIGRO

CARGA Y SUJECCIÓN INADECUADAS DE LOS PALÉS

Las empresas de embalaje y transporte que no dominan el arte de la carga y sujeción de palés sufren pocas pérdidas o daños. Tienen

muchos accidentes. Pierden tiempo debido a lesiones de los empleados, como trastornos musculoesqueléticos (TME) y cortes en las manos o aplastamiento de los pies, que suelen asociarse a cargas mal sujetas. Estos incidentes evitables provocan un aumento innecesario de los tiempos de inactividad y de las indemnizaciones por accidentes laborales. También contribuyen a una baja moral en el lugar de trabajo que se traduce en más accidentes.

OTROS PELIGROS AL TRABAJAR CON PALETS

Palés de madera sobrecargados. Cuando las paletas de madera están sobrecargadas, la integridad estructural de la paleta puede verse comprometida. Esto significa que el palet puede:

- Agrietarse y doblarse por la mitad, con la posibilidad de que caigan objetos sobre alguien o se dañen.
- Astillarse, causando dolor a quienes manipulen los palets sin los EPP (Equipos de Protección Individual) correctos.

Manipulación de palets por encima de la altura de los hombros. Manipular objetos por encima de la altura de los hombros puede forzar el cuerpo, especialmente la espalda. Muchas lesiones se producen cuando los empleados intentan levantar un palé sobrecargado o se fuerzan por no utilizar las técnicas de elevación correctas.

Lesiones físicas por la caída de palés de madera. Si los palés se almacenan de forma incorrecta, suponen un riesgo para quienes trabajan con ellos (y a su alrededor).

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN LAS OPERACIONES DE CARGA DE PALÉS

Cubra todo el palé. Cubrir toda la superficie del palé es especialmente importante cuando se carga la parte inferior del palé. Una capa inferior irregular permite que los productos se desplacen y caigan, provocando daños.

Asegúrese de que los palets están en buen estado. Antes de cargar

un palé, asegúrese de que tiene el tamaño y la resistencia adecuados para soportar la carga. Compruebe si hay grietas, tablas sueltas, elementos de fijación que sobresalgan o cualquier otro signo de deterioro. Si el palé está dañado, deséchelo y utilice uno en mejor estado.

Cargue los palets uniformemente. Un palet apilado uniformemente proporciona mayor equilibrio, estabilidad y resistencia a toda la pila. Apilar uniformemente también reduce la probabilidad de que el palet se caiga durante el transporte o en el almacén. Asegúrese de distribuir sus cargas uniformemente en los palets para utilizar eficientemente el espacio y reducir las posibilidades de que una pila de palets se caiga.

Compruebe si hay huecos. Elimine los huecos en la carga de un palé para aumentar la seguridad. Si un palé se mueve demasiado durante el transporte o la manipulación, los artículos pueden caer en las aberturas de la pila. Un palet bien sujeto se ajustará firmemente y se moverá como una sola unidad. Compruebe si hay huecos al cargar cada palet.

Coloque los artículos más pesados en la parte inferior. Empaquete sus palets de forma que se estrechen hacia dentro a medida que suben. Colocar los artículos más resistentes y pesados en la parte inferior mantendrá el centro de gravedad del palet más cerca del suelo, evitando que se caiga y que los productos se asienten. Empaquete los artículos más delicados hacia la parte superior para evitar que resulten dañados por los productos más pesados.

Siga un patrón de apilamiento. Aunque cargar un palé puede requerir un apilamiento creativo, siempre debe seguir un patrón de apilamiento cuando cargue artículos. Colocar los productos juntos de una forma fija ayuda a aumentar la estabilidad y el equilibrio de la carga. Esta práctica también puede mejorar la seguridad del almacén al eliminar los bordes colgantes y la distribución desigual del peso.

Apile los palés en vertical. Apilar los palets sobre sus laterales puede debilitar su estructura y provocar que se astillen.

Asegúrese de que el palet está bien atado. Atar los productos al palet es esencial para asegurar las cargas en palets. Sujete toda la carga a la parte inferior del palé para fijarla a su base.

CAPACITACIÓN

Asegurarse de que usted y sus empleados están al día de las prácticas de seguridad más actuales minimizará cualquier posible lesión en el lugar de trabajo. Ofrezca un amplio asesoramiento sobre temas como:

- Soluciones de salud y seguridad para la manipulación de palés por encima de la altura de los hombros
- Carga y descarga de palés con diferentes tecnologías
- Funcionamiento y mantenimiento de las estanterías para palés

Todos los empleados deben conocer y comprender los cojinetes de carga de las paletas y las estanterías de almacenamiento de paletas.

Proporcionar equipos de protección individual (EPP)

- Guantes de protección para evitar astillas.
- Guantes de protección con empuñaduras mejoradas en la palma para que los palets no resbalen.
- Calzado de seguridad para proteger los pies en caso de caída de objetos.
- Chalecos reflectantes para que los empleados sean visibles entre sí, incluso desde las alturas.

Conclusiones sobre la seguridad de los palés

- Inspeccione cada palet para detectar cualquier defecto, como clavos sueltos, astillas, grietas o puntos débiles. Deseche o repare cualquier palet que no funcione correctamente.
- Cuando no estén en uso, almacene adecuadamente los palés, apilándolos en pilas planas y estables de no más de 4 pies de altura.
- Asegúrese de que los palés están cargados con una distribución uniforme del peso, y no exceda la capacidad máxima de peso.

- Mantenga los palés alejados de zonas a las que pueda ser necesario acceder, como puertas, salidas de emergencia, etc.
- No deje caer ni golpee las paletas.
- Tenga cuidado al levantar cargas pesadas: utilice dos empleados para reducir el riesgo de esfuerzo.
- Evite caminar sobre los palés.

CONCLUSIÓN

Cada año, millones de cargas se deslizan de sus palés durante el transporte, lo que supone miles de millones de dólares en daños y residuos. Estas cargas comienzan sus viajes de transporte con un proceso de enfardado que se supone que evita este problema.

Load Securement – Securing Pallets Stats and Facts

FACTS

1. Inadequate pallets or packaging materials can cause cargo to shift during transit, leading to damage.
2. Overloading or unevenly distributing weight on a pallet can cause the pallet to collapse or the cargo to shift, which can lead to accidents and injuries.
3. Cargo securement violations are the most common violations in roadside inspections.
4. FMCSA regulations require that cargo be secured to prevent shifting or falling during transport.
5. Cargo securement devices must be in good working order and properly installed to be effective.
6. Drivers are responsible for ensuring that their cargo is properly secured, and they can be held liable.

7. Proper training and education on load and pallet securement is essential for workers.
8. Regular inspections of pallets, and cargo can help identify potential problems.
9. Improper load and pallet securement can result in fines, legal liability, and reputational damage.
10. Proper load and pallet securement practices, businesses can ensure worker's safety.

STATS

- Used shipping pallets – the raw material for a million home DIY projects, kindling for countless fire in home fireplaces and the bases for in-store displays everywhere – sent more than 30,000 people to emergency rooms over a recent 5-year period.
- About 400 million new wooden pallets are produced annually in the U.S., with about 2 billion in use in the shipping chain at any given time.
- An estimated 30,493 people visited an ER because of a non-occupational injury involving pallets at home and retail locations.
- Approximately 14% of injuries occurred in retail establishments, such as grocery or big-box stores where pallets are used to display product.
- According to the Bureau of Labor Statistics (BLS), there were 8,140 nonfatal occupational injuries involving pallets, skids, and containers in 2020 in the United States. The BLS also reported that the transportation and warehousing industry had the highest incidence rate of injuries involving pallets, skids, and containers, with a rate of 28.9 per 10,000 full-time workers.
- According to the FMCSA, load securement violations were a factor in 441 large truck crashes in 2019, resulting in 483 fatalities. This represents approximately 10% of all fatal large truck crashes in that year.
- The Federal Motor Carrier Safety Administration (FMCSA) provides additional information on injuries and accidents

related to load securement in the transportation industry. In 2019, load securement violations were a contributing factor in 1,111 large truck crashes, resulting in 1,387 injuries.

Load Securement – Securing Pallets Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los palés o materiales de embalaje inadecuados pueden hacer que la carga se desplace durante el tránsito, provocando daños.
2. La sobrecarga o la distribución desigual del peso en un palé pueden hacer que éste se desplome o que la carga se desplace, lo que puede provocar accidentes y lesiones.
3. Las infracciones de sujeción de la carga son las más comunes en las inspecciones en carretera.
4. Las regulaciones de la FMCSA requieren que la carga esté asegurada para evitar desplazamientos o caídas durante el transporte.
5. Los dispositivos de sujeción de la carga deben estar en buen estado de funcionamiento e instalados correctamente para que sean eficaces.
6. Los conductores son responsables de garantizar que su carga esté bien sujeta, y pueden ser considerados responsables.
7. Es esencial que los trabajadores reciban una capacitación y educación adecuadas en materia de sujeción de cargas y palés.
8. Las inspecciones periódicas de los palés y de la carga pueden ayudar a identificar posibles problemas.

9. Una sujeción inadecuada de la carga y los palés puede acarrear multas, responsabilidad legal y daños a la reputación.
10. Con unas prácticas adecuadas de sujeción de cargas y palets, las empresas pueden garantizar la seguridad de los trabajadores.

ESTADÍSTICAS

- Los palés de madera usados -materia prima de un millón de proyectos de bricolaje casero, leña para innumerables fuegos en chimeneas domésticas y base de expositores en tiendas de todo el mundo- enviaron a más de 30.000 personas a urgencias en un periodo reciente de 5 años.
- En EE.UU. se producen anualmente unos 400 millones de palés de madera nuevos, de los que unos 2.000 millones se utilizan en la cadena de transporte en un momento dado.
- Se calcula que 30.493 personas acudieron a urgencias por lesiones no laborales relacionadas con palets en el hogar y en establecimientos minoristas.
- Aproximadamente el 14% de las lesiones se produjeron en establecimientos minoristas, como tiendas de comestibles o grandes superficies en las que se utilizan palés para exponer el producto.
- Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), en 2020 se produjeron en Estados Unidos 8.140 accidentes laborales no mortales relacionados con palés, patines y contenedores. La BLS también informó que la industria de transporte y almacenamiento tenía la tasa de incidencia más alta de lesiones relacionadas con paletas, patines y contenedores, con una tasa de 28,9 por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo.
- Según la FMCSA, las violaciones de la sujeción de la carga fueron un factor en 441 choques de camiones grandes en 2019, lo que resultó en 483 muertes. Esto representa aproximadamente el 10% de todos los choques fatales de camiones grandes en ese año.
- La Administración Federal de Seguridad de Autotransportes

(FMCSA) proporciona información adicional sobre lesiones y accidentes relacionados con la sujeción de la carga en la industria del transporte. En 2019, las violaciones de sujeción de carga fueron un factor contribuyente en 1,111 choques de camiones grandes, lo que resultó en 1,387 lesiones.

Load Securement – Securing Pallets Fatality File

Improper Load Securement

A worker was involved in an accident due to improper load securement occurred in 2018 in Ohio. The worker, a truck driver, was transporting a load of steel coils that had been improperly secured to the trailer during loading.

As the driver was driving down the highway, the load shifted, causing the trailer to tip over and spill its contents onto the road. The driver was trapped in the cab of the truck and had to be extricated by emergency responders. He suffered serious injuries and was hospitalized for several weeks.

An investigation revealed that the steel coils had not been properly secured to the trailer during loading. The company responsible for loading the cargo was cited for violating federal regulations related to load securement and fined by the Federal Motor Carrier Safety Administration.

This incident highlights the importance of proper load securement and the potential dangers that can arise when cargo is not properly secured. In addition to posing a risk to workers and others on the road, inadequate load securement can also result in

damage to cargo and costly fines and legal liability for companies involved. Proper training, equipment, and protocols can help prevent these accidents and protect the safety of workers and others.

Load Securement – Securing Pallets Fatality File – Spanish

Sujeción incorrecta de la carga

Un trabajador se vio involucrado en un accidente debido a una sujeción incorrecta de la carga ocurrido en 2018 en Ohio. El trabajador, un conductor de camión, transportaba una carga de bobinas de acero que habían sido aseguradas incorrectamente al remolque durante la carga.

Mientras el conductor circulaba por la autopista, la carga se desplazó, haciendo que el remolque volcara y derramara su contenido sobre la carretera. El conductor quedó atrapado en la cabina del camión y tuvo que ser sacado por los servicios de emergencia. Sufrió heridas graves y permaneció hospitalizado varias semanas.

Una investigación reveló que las bobinas de acero no se habían fijado correctamente al remolque durante la carga. La empresa responsable de la carga fue multada por la Federal Motor Carrier Safety Administration por infringir la normativa federal relativa a la sujeción de la carga.

Este incidente pone de relieve la importancia de una sujeción adecuada de la carga y los peligros potenciales que pueden surgir cuando la carga no está bien sujeta. Además de suponer un riesgo para los trabajadores y otras personas en la carretera, una

sujeción inadecuada de la carga también puede provocar daños a la carga y costosas multas y responsabilidad legal para las empresas implicadas. La capacitación, el equipamiento y los protocolos adecuados pueden ayudar a prevenir estos accidentes y a proteger la seguridad de los trabajadores y de otras personas.

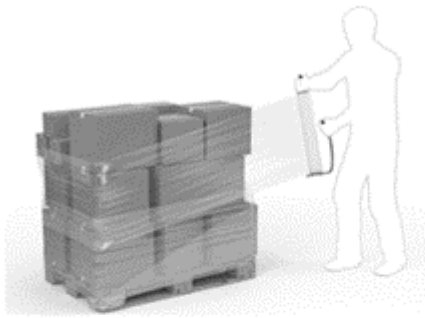
Load Securement – Securing Pallets Infographic

Tips on Properly Loading and Stretch Wrapping Pallet Loads



Source: <https://cherrysind.com>

Load Securement – Securing Pallets Infographic – Spanish



Seguridad de Pallets

Cinco razones para asegurar sus palets:

- Menos daños durante el transporte, y por ello, menos reclamaciones
- Reducción del número de robos
- Prevención de lesiones a personas y pago de indemnizaciones
- Causar mejor impresión en el receptor del pallet (imagen)
- Cumplir con los requisitos legales

CUATRO PASOS PARA ASEGURAR SUS PALETS

1. Fijación y amortiguación de los productos en una caja estable
2. Construir una estructura de pallet estable
3. Asegurar la conexión entre el pallet y los productos
4. Asegurar la carga a la base

Fuente: <https://www.antalisperu.com>

Preventing Cuts from Meat Slicers – Kitchen Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Meat slicers are widely used in commercial kitchens and butcher shops to slice meat into thin, even portions, making it easier to prepare and serve dishes. They also pose significant risks to workers if not handled properly.

WHAT'S THE DANGER

RISK AND HAZARDS OF MEAT SLICERS THAT CAN LEAD TO SERIOUS INJURIES

Food slicers are electrically powered machines typically equipped with a rotary blade, an on/off switch, thickness adjustment, and a food holder or chute. A pushing/guarding device or plunger may be used to apply pressure to the food against the slicer blade, or pressure may be applied by gravity and/or by an attachment connected to the food holder.

- **Cuts and lacerations:** One of the most significant risks of working with meat slicers is the potential for cuts and lacerations. The blades on meat slicers are incredibly sharp and can easily cut through skin, tendons, and even bone. Even minor cuts can become infected and lead to further complications if not treated correctly.
- **Repetitive motion injuries:** Workers who operate meat slicers regularly are at risk of developing repetitive motion injuries such as carpal tunnel syndrome and tendonitis. These injuries can cause chronic pain and discomfort and may lead to time off work if left untreated.
- **Noise-induced hearing loss:** Meat slicers produce high levels of noise that can lead to permanent hearing damage over time if appropriate hearing protection is not used.
- **Respiratory problems:** Meat slicers can produce fine particles of meat and other substances that can irritate the lungs and lead to respiratory problems like occupational asthma.
- **Electrical shock:** Workers may be at risk of electrical shock if the meat slicer is not maintained correctly or if there are exposed wires or other electrical hazards.
- **Improper cleaning:** Cleaning the slicer can also pose hazards if not done correctly, with improper cleaning potentially leading to injury.
- **Amputations:** In some cases, the injuries from meat slicers can be severe enough to require medical attention and even lead to amputations.
- **Burns:** Meat slicers become hot during use, and risk burns if they meet heated components.
- **Inadequate training:** Without proper training in how to use the equipment correctly, workers are not aware of the hazards involved in working with meat slicers. Lack of

knowledge leads to accidents and injuries.

- **Improper maintenance:** Meat slicers that are not maintained correctly can pose significant hazards to workers. If the blades are dull or damaged, for example, they may not work correctly and could cause injury.
- **Lack of protective gear:** Without appropriate protective gear like gloves, safety glasses, and hearing protection, workers may be more vulnerable to injury when using meat slicers.
- **Human error:** Accidents happen when a worker is not paying attention while using the slicer.

HOW TO PROTECT YOURSELF

MEASURES AND STRATEGIES TO PROTECT WORKERS FROM MEAT SLICERS

- **Proper training:** All workers who operate or encounter meat slicers should receive proper training on how to use the equipment safely. This should include information on how to handle the slicer, how to adjust the blade, and how to clean and maintain the machine.
- **Use of personal protective equipment:** Workers should be provided with appropriate personal protective equipment (PPE) to protect their hands and fingers from cuts and lacerations. Cut-resistant gloves are a common form of PPE used by workers who handle meat slicers.
- **Machine maintenance:** Meat slicers should be inspected regularly to ensure that they are in good working condition. Blades should be kept sharp and free from nicks or other damage that can increase the risk of injury.
- **Machine guards:** Guards should be installed on all meat slicers to prevent workers from encountering the blade. Guards should be designed so that they do not interfere with the operation of the slicer.
- **Handwashing:** Workers should be encouraged to wash their hands frequently and thoroughly when working with meat slicers to reduce the risk of contamination and infection.
- **Supervision:** Supervisors should monitor workers who use meat slicers to ensure that they are using the equipment safely and following all safety protocols.

- **Risk assessments:** Employers should conduct regular risk assessments to identify potential hazards associated with meat slicers and take appropriate measures to reduce those risks. Risk assessments should consider factors such as the type of meat being sliced, the frequency of use, and the level of experience of workers.
- **Regular breaks:** Workers should be given regular breaks to reduce the risk of fatigue and prevent accidents.
- **Proper use:** Workers should only use meat slicers for their intended purpose and in accordance with the manufacturer's instructions.
- **Storage and handling:** Meat slicers should be stored and handled properly when not in use. Blades should be covered or removed to prevent accidental contact, and machines should be secured to prevent them from falling or tipping over.
- **Emergency response:** Employers should have an emergency response plan in place in the event of an accident or injury involving a meat slicer. Workers should be trained how to use first aid equipment.
- **Reporting:** Workers should be encouraged to report any safety concerns or incidents involving meat slicers to their supervisor.

FINAL WORD

It is essential that employers provide proper training on the safe operation of meat slicers, ensure that protective equipment such as gloves and safety guards are provided and used, and implement proper cleaning and maintenance procedures.

Preventing Cuts from Meat Slicers – Kitchen Safety – Stats and Facts

FACTS

1. The blades of meat slicers can move at incredibly high speeds, sometimes up to 60 rotations per minute.
2. Meat slicer operators are at risk of developing musculoskeletal disorders (MSDs) due to repetitive motions.
3. The most common types of injuries associated with meat slicers include cuts, lacerations, and amputations of fingers, hands, and arms.
4. Injuries from meat slicers can be severe and life changing. A single injury could result in the loss of a finger, hand, or even an entire limb.
5. Injuries from meat slicers can result in significant medical expenses and time off work to recover.
6. Provide employees with personal protective equipment (PPE), such as cut-resistant gloves and aprons.
7. Proper training in the safe use of meat slicers is essential to prevent injuries.

STATS

- The U.S. Bureau of Labor Statistics reports that over 30% of all injuries in the meat packing and processing industry are caused by machinery, including meat slicers.
- The Journal of Occupational and Environmental Medicine found that nearly half of all injuries sustained by food service workers involving a slicer or mandolin resulted in an amputation.
- (NIOSH) reports that the most common injury associated with meat slicers is lacerations to the hands and fingers, which account for approximately 60% of all injuries.

- 20,000 food service workers conducted by the Center for Science in the Public Interest, more than 50% reported having been cut by a slicer at some point in their career.
 - The U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) reports that there were over 1,600 emergency room visits related to injuries caused by meat slicers and other food preparation equipment.
 - According to the Department of Occupational Health and Safety, roughly 4,000 amputations occur every year due to meat slicer injuries.
 - Meat slicers accounted for more than 700 restaurant worker injuries and 100,000 days of lost work.
 - The Bureau of Labor Statistics says that there were 4.1 cases of injury or illness per 100 full-time workers at food and beverage stores in 2019. There were also 54 fatalities, up from 42 fatalities.
-

Preventing Cuts from Meat Slicers – Kitchen Safety – Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las cuchillas de las cortadoras de carne pueden moverse a velocidades increíblemente altas, a veces hasta 60 rotaciones por minuto.
2. Los operarios de las cortadoras de carne corren el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos (TME) debido a los movimientos repetitivos.
3. Los tipos más comunes de lesiones asociadas a las cortadoras de carne incluyen cortes, laceraciones y amputaciones de dedos, manos y brazos.

4. Las lesiones provocadas por las cortadoras de carne pueden ser graves y cambiar la vida. Una sola lesión puede provocar la pérdida de un dedo, una mano o incluso una extremidad entera.
5. Las lesiones producidas por las cortadoras de carne pueden ocasionar importantes gastos médicos y bajas laborales para recuperarse.
6. Proporcione a los empleados equipos de protección individual (EPP), como guantes y delantales resistentes a los cortes.
7. Una capacitación adecuada en el uso seguro de las cortadoras de carne es esencial para evitar lesiones.

ESTADÍSTICAS

- La Oficina de Estadísticas Laborales de EE.UU. informa de que más del 30% de todas las lesiones en la industria de envasado y procesamiento de carne están causadas por maquinaria, incluidas las cortadoras de carne.
- El Journal of Occupational and Environmental Medicine descubrió que casi la mitad de todas las lesiones sufridas por trabajadores del sector alimentario en las que estaba implicada una cortadora de fiambre o una mandolina acabaron en amputación.
- (NIOSH) informa de que la lesión más común asociada a las cortadoras de carne son las laceraciones en manos y dedos, que representan aproximadamente el 60% de todas las lesiones.
- 20.000 trabajadores de servicios alimentarios realizada por el Centro para la Ciencia en el Interés Público, más del 50% informó de haber sido cortado por una cortadora de fiambre en algún momento de su carrera.
- La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de EE.UU. (CPSC) informa de que se produjeron más de 1.600 visitas a urgencias relacionadas con lesiones causadas por cortadoras de carne y otros equipos de preparación de alimentos.
- Según el Departamento de Salud y Seguridad en el Trabajo, cada año se producen unas 4.000 amputaciones debido a

lesiones causadas por cortadoras de carne.

- Las cortadoras de carne causaron más de 700 lesiones a trabajadores de restaurantes y 100.000 días de trabajo perdido.
 - La Oficina de Estadísticas Laborales dice que hubo 4,1 casos de lesiones o enfermedades por cada 100 trabajadores a tiempo completo en tiendas de alimentos y bebidas en 2019. También hubo 54 víctimas mortales, por encima de las 42 víctimas mortales.
-

Preventing Cuts from Meat Slicers – Kitchen Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las cortadoras de fiambre se utilizan ampliamente en cocinas comerciales y carnicerías para cortar la carne en porciones finas y uniformes, lo que facilita la preparación y el servicio de los platos. También plantean riesgos importantes para los trabajadores si no se manejan adecuadamente.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS Y PELIGROS DE LAS CORTADORAS DE CARNE QUE PUEDEN PROVOCAR LESIONES GRAVES

Las cortadoras de fiambre son máquinas eléctricas equipadas normalmente con una cuchilla giratoria, un interruptor de encendido/apagado, un ajuste del grosor y un soporte o conducto para los alimentos. Puede utilizarse un dispositivo de empuje/guarda o un émbolo para aplicar presión al alimento contra

la cuchilla de la cortadora, o puede aplicarse presión por gravedad y/o mediante un accesorio conectado al soporte del alimento.

- **Cortes y laceraciones:** Uno de los riesgos más importantes de trabajar con cortadoras de carne es la posibilidad de cortes y laceraciones. Las cuchillas de las cortadoras de carne están increíblemente afiladas y pueden cortar fácilmente la piel, los tendones e incluso el hueso. Incluso los cortes más leves pueden infectarse y provocar complicaciones si no se tratan correctamente.
- **Lesiones por movimientos repetitivos:** Los trabajadores que manejan cortadoras de carne con regularidad corren el riesgo de desarrollar lesiones por movimientos repetitivos, como el síndrome del túnel carpiano y la tendinitis. Estas lesiones pueden causar dolor crónico y malestar y pueden dar lugar a bajas laborales si no se tratan.
- **Pérdida de audición inducida por ruido:** Las cortadoras de carne producen altos niveles de ruido que pueden provocar daños auditivos permanentes con el tiempo si no se utiliza una protección auditiva adecuada.
- **Problemas respiratorios:** Las cortadoras de carne pueden producir partículas finas de carne y otras sustancias que pueden irritar los pulmones y provocar problemas respiratorios como el asma ocupacional.
- **Descarga eléctrica:** Los trabajadores pueden correr el riesgo de sufrir una descarga eléctrica si la cortadora de carne no se mantiene correctamente o si hay cables expuestos u otros peligros eléctricos.
- **Limpieza inadecuada:** La limpieza de la cortadora de fiambre también puede suponer un peligro si no se realiza correctamente, ya que una limpieza inadecuada puede provocar lesiones.
- **Amputaciones:** En algunos casos, las lesiones producidas por las cortadoras de carne pueden ser lo suficientemente graves como para requerir atención médica e incluso provocar amputaciones.
- **Quemaduras:** Las cortadoras de carne se calientan durante su uso y corren el riesgo de sufrir quemaduras si entran en

contacto con componentes calientes.

- **Capacitación inadecuada:** Sin una capacitación adecuada sobre cómo utilizar el equipo correctamente, los trabajadores no son conscientes de los peligros que conlleva trabajar con cortadoras de carne. La falta de conocimientos provoca accidentes y lesiones.
- **Mantenimiento inadecuado:** Las cortadoras de carne que no se mantienen correctamente pueden suponer peligros importantes para los trabajadores. Si las cuchillas están desafiladas o dañadas, por ejemplo, pueden no funcionar correctamente y causar lesiones.
- **Falta de equipo de protección:** Sin el equipo de protección adecuado, como guantes, gafas de seguridad y protección auditiva, los trabajadores pueden ser más vulnerables a las lesiones cuando utilizan cortadoras de carne.
- **Error humano:** Los accidentes se producen cuando un trabajador no presta atención mientras utiliza la cortadora de fiambre.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS Y ESTRATEGIAS PARA PROTEGER A LOS TRABAJADORES DE LAS CORTADORAS DE CARNE

- **Capacitación adecuada:** Todos los trabajadores que manejen o se encuentren con cortadoras de carne deben recibir una capacitación adecuada sobre cómo utilizar el equipo de forma segura. Esto debe incluir información sobre cómo manejar la cortadora, cómo ajustar la cuchilla y cómo limpiar y mantener la máquina.
- **Utilización de equipos de protección individual:** Los trabajadores deben disponer de equipos de protección individual (EPP) adecuados para proteger sus manos y dedos de cortes y laceraciones. Los guantes resistentes a los cortes son una forma común de EPP utilizada por los trabajadores que manipulan cortadoras de carne.
- **Mantenimiento de la máquina:** Las cortadoras de carne deben inspeccionarse periódicamente para asegurarse de que están en buenas condiciones de funcionamiento. Las cuchillas deben

mantenerse afiladas y libres de mellas u otros daños que puedan aumentar el riesgo de lesiones.

- **Protecciones de las máquinas:** Deben instalarse protecciones en todas las cortadoras de carne para evitar que los trabajadores choquen con la cuchilla. Los protectores deben estar diseñados de manera que no interfieran con el funcionamiento de la cortadora.
- **Lavado de manos:** Se debe alentar a los trabajadores a lavarse las manos con frecuencia y minuciosamente cuando trabajen con cortadoras de carne para reducir el riesgo de contaminación e infección.
- **Supervisión:** Los supervisores deben vigilar a los trabajadores que utilizan las cortadoras de carne para asegurarse de que utilizan el equipo de forma segura y siguen todos los protocolos de seguridad.
- **Evaluaciones de riesgos:** Los empleadores deben realizar evaluaciones periódicas de los riesgos para identificar los peligros potenciales asociados a las cortadoras de carne y adoptar las medidas adecuadas para reducirlos. Las evaluaciones de riesgos deben tener en cuenta factores como el tipo de carne que se corta, la frecuencia de uso y el nivel de experiencia de los trabajadores.
- **Pausas regulares:** Los trabajadores deben hacer pausas periódicas para reducir el riesgo de fatiga y prevenir accidentes.
- **Uso adecuado:** Los trabajadores sólo deben utilizar las cortadoras de carne para los fines previstos y de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- **Almacenamiento y manipulación:** Las cortadoras de carne deben almacenarse y manipularse adecuadamente cuando no se utilicen. Las cuchillas deben cubrirse o retirarse para evitar el contacto accidental, y las máquinas deben asegurarse para evitar que se caigan o vuelquen.
- **Respuesta de emergencia:** Los empleadores deben disponer de un plan de respuesta de emergencia en caso de accidente o lesión con una cortadora de carne. Los trabajadores deben estar capacitados para utilizar el equipo de primeros auxilios.

- **Notificación:** Se debe animar a los trabajadores a que informen a su supervisor de cualquier problema de seguridad o incidente relacionado con las cortadoras de carne.

CONCLUSIÓN

Es esencial que los empleadores proporcionen una capacitación adecuada sobre el funcionamiento seguro de las cortadoras de carne, garanticen que se proporcionan y utilizan equipos de protección, como guantes y protectores de seguridad, y apliquen procedimientos adecuados de limpieza y mantenimiento.

Preventing Cuts from Meat Slicers – Kitchen Safety – Fatality File

A man who severed hand on meat slicer in workplace incident is now learning how to use it again.

A man has had part of his hand re-attached after it was severed during a horror workplace incident.

Lorry Cooper 23, was working at a meat packing factory when a slicer went through the middle of his right hand, cutting his four fingers off.

“It’s pretty terrifying when you see your hand missing,” Cooper told reporters on Tuesday.

“Most of it wasn’t pain, a lot of it was phantom pain – where you

can still feel your hand but its not there.

Cooper said he remained pretty calm after the incident and only remembers glimpses of it.

The 23-year-old was rushed into surgery, with his severed hand placed on ice by a quick-thinking colleague.

Surgeon Doctor Theo Birch told reporters it was a time-sensitive injury but the fact that it was a clean cut made it easier.

"We brought the amputated segment back in...we plated the bone with plates and screws... then we did the deep tendons of the hand...then concentrated on the blood vessels," Birch said.

"We were pretty fortunate that given the nature of the injury it was a really clean cut, almost a surgical incision across the entire section of the mid palm of the hand," Surgeon Doctor Andrew Hadj added.

The almost eight-hour surgery was very complex and meticulous but proved to be successful.

"Not only have we managed to keep the hand alive, obviously that's the main aim, but also having it functioning and having it functioning so early," Birch said of seeing Cooper's fingers moving eight hours after the surgery.

Birch said Cooper's injury is hugely rare.

The 23-year-old is now learning how to use his dominant hand again and spends more than five hours a week in hand therapy sessions.

He says he's learnt to work around the injury and has gotten used to being one handed.

"You're fighting against your hand to do things and while you're doing that you're always in pain."

When asked about his hairstyle, Cooper said his mum styles it for him.

He is expected to have a functional hand but still has a long way

to go in terms of rehabilitation.

Preventing Cuts from Meat Slicers – Kitchen Safety – Fatality File – Spanish

Un hombre que se cortó la mano con una rebanadora de carne en un incidente laboral aprende ahora a usarla de nuevo.

A un hombre le han reimplantado parte de la mano que se cortó en un terrible accidente laboral.

Lorry Cooper, de 23 años, trabajaba en una fábrica de envasado de carne cuando una cortadora le atravesó la mitad de la mano derecha y le cortó los cuatro dedos.

“Es bastante aterrador cuando ves que te falta la mano”, declaró Cooper a la prensa el martes.

La mayor parte no era dolor, sino un dolor fantasma, en el que todavía sientes la mano pero no está ahí”.

Cooper afirmó que se mantuvo bastante tranquilo tras el incidente y que sólo recuerda algunos momentos.

El joven, de 23 años, fue trasladado rápidamente al quirófano, donde un colega le puso la mano amputada en hielo.

El cirujano, el doctor Theo Birch, explicó a los periodistas que se trataba de una herida urgente, pero que el hecho de que fuera

un corte limpio facilitó las cosas.

“Trajimos el segmento amputado... emplastamos el hueso con placas y tornillos... luego hicimos los tendones profundos de la mano... después nos concentramos en los vasos sanguíneos”, dijo Birch.

“Tuvimos mucha suerte de que, dada la naturaleza de la lesión, el corte fuera muy limpio, casi una incisión quirúrgica en toda la sección media de la palma de la mano”, añadió el cirujano doctor Andrew Hadj.

La operación, de casi ocho horas de duración, fue muy compleja y meticulosa, pero resultó un éxito.

“No sólo hemos conseguido mantener la mano con vida, obviamente ése es el objetivo principal, sino también que funcione y que lo haga tan pronto”, dijo Birch al ver los dedos de Cooper moviéndose ocho horas después de la operación.

Según Birch, la lesión de Cooper es muy poco frecuente.

El joven de 23 años está aprendiendo a utilizar de nuevo su mano dominante y pasa más de cinco horas a la semana en sesiones de terapia de manos.

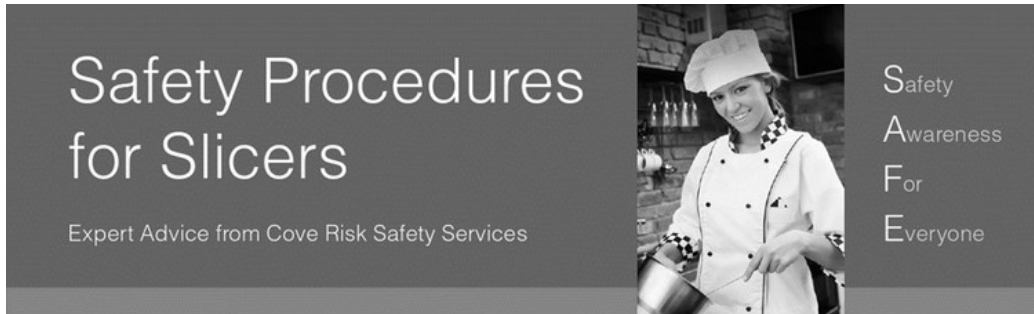
Dice que ha aprendido a trabajar con la lesión y se ha acostumbrado a usar una sola mano.

“Estás luchando contra tu mano para hacer cosas y mientras lo haces siempre te duele”.

Cuando se le preguntó por su peinado, Cooper dijo que se lo peina su madre.

Se espera que tenga una mano funcional, pero aún le queda un largo camino de rehabilitación.

Preventing Cuts from Meat Slicers – Kitchen Safety – Infographic



Safety Procedures When Using Meat Slicers

- Always use the push guard for pushing food toward the blade.
- Always keep your hand and fingers on the push guard and never on the food.
- Return the blade setting to "zero" when finished using the slicer.
- If a customer or co-worker interrupts you when using the slicer, stop slicing and respond to the person. Return to slicing only when your full attention is focused on the meat slicer.

Practice Safe Slicer Cleaning Procedures

- Put on cut-resistant gloves (both hands).
- Turn the blade to zero.
- Turn off and unplug slicer.
- Wipe away larger pieces of meat and cheese from the top and bottom of the slicer.
- Always wipe the blade from the center outward. Never wipe the outer edge inward.

WARNING: NEVER turn on the slicer and try to wipe a spinning blade.

WARNING: Bypassing or tampering with the safety switch on the slicer is an OSHA violation and poses a severe cut and laceration risk to the operator.

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

Preventing Cuts from Meat

Slicers – Kitchen Safety – Infographic – Spanish



Fuente: <https://blog.imberacooling.com>

Liquid Nitrogen Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Nitrogen gas is inert, meaning it does not form chemical compounds with other molecules. It is odorless, colorless, and tasteless. This makes it safe to add nitrogen to food or for industrial processes. In addition, Nitrogen, in its liquid form, is easy to transport in tanks or cylinders.

USES OF LIQUID NITROGEN

The most useful property is that liquid nitrogen is cold. Liquid nitrogen has a boiling point of -320°F (-196°C). At any temperature above this it becomes a gas. By piping LN (liquid nitrogen) around or into other gases or objects, it can be used to cool them. This makes it useful as both a coolant or for freezing materials.

- Doctors use it for cryosurgery to remove skin lesions or moles. It is used for the storage and transportation of blood, body parts, and foods.
- Bottlers use it to remove oxygen from the headspace of bottles before capping.
- Scientists use it for cooling in experiments or to cool CCD cameras for astronomy.
- It is used in industry to temporarily shrink metal parts for precision fitting.
- It is used to freeze scrap rubber and plastic so it can be efficiently ground for recycling.

WHAT'S THE DANGER

PRIMARY RISK/DANGERS OF LIQUID NITROGEN

1. **Liquid Nitrogen Inhalation.** Asphyxiation is the primary

risk. A person exposed to high levels of nitrogen gas should be removed from the source of the gas and administered rescue breathing if required.

2. **Liquid Nitrogen Exposure.** Proper handling, storage, and use of LN is critical to worker safety. Liquid nitrogen can cause burns equivalent to frostbite.
3. **Extreme Cold Hazard.** Direct skin or eye contact with cryogenic fluids (liquid or cold gas) can cause severe damage, including cryogenic burns, frostbite, and eye damage. Wet skin is particularly vulnerable to freezing. Delicate tissues such as the eyes can be permanently damaged even after very brief exposures that would not affect skin on the face or hands. There is often no initial pain when tissue freezes, but there is intense pain when frozen tissue thaws. Damage can occur very quickly with only brief contact.
4. **High-Pressure Gas.** Working with or storing cryogenic fluids presents hazards from high-pressure gas. Due to the large expansion ratio (700:1) from liquid to gas, a build-up of high pressure can occur when the liquid evaporates. This can cause explosion of a sealed or insufficiently vented container.
5. **Displacement of Oxygen/Asphyxiation.** Due to the large liquid to gas expansion that takes place upon evaporation, liquid nitrogen is capable of displacing sufficient oxygen to create an oxygen deficient environment in a small or insufficiently ventilated space, leading to the risk of asphyxiation. Working in or entering an oxygen deficient atmosphere may cause unconsciousness without warning and death without regaining consciousness.
6. **Fire and Explosion Hazards.** Liquid nitrogen is not flammable. However, the boiling point of nitrogen is lower than that of oxygen, allowing oxygen to condense from the air and be concentrated. If dewars and insulated flasks containing liquid nitrogen are left uncovered and exposed to air for an extended period of time, liquid oxygen can build up to levels which may cause violent reactions with organic materials (i.e. a severe clothing fire could result).

7. Boiling and Splashing. Cryogenic liquids can boil and splash when first added to a warm container.

HOW TO PROTECT YOURSELF

SAFETY PRECAUTIONS WITH LIQUID NITROGEN

Wear protective clothing. Protect your eyes with a face shield or safety goggles (safety glasses without side shields do not give adequate protection). Always wear cryo gloves when handling anything that is, or may have been, in immediate contact with liquid nitrogen. The gloves should fit loosely, so that they can be thrown off quickly if liquid should splash into them. When handling liquid in open containers, it is advisable to wear high-top shoes. Trousers (which should be cuffless if possible) should be worn outside the shoes. Any kind of canvas shoes should be avoided because a liquid nitrogen spill can be taken up by the canvas resulting in a far more severe burn, in fact that would occur if the feet were essentially open or bare!

Handle liquid nitrogen carefully. The extremely low temperature can freeze human flesh very rapidly. When spilled on a surface the liquid tends to cover it completely and intimately, cooling a large area. The gas issuing from the liquid is also extremely cold. Delicate tissue, such as that of the eyes, can be damaged by an exposure to the cold gas which would be too brief to affect the skin of the hands or face. Never allow any unprotected part of your body to touch objects cooled by liquid nitrogen. Such objects may stick fast to the skin and tear the flesh when you attempt to free yourself.

Training

Training should be directly documented in the researcher's lab notebook. On each day of training, both trainer and trainee should sign the lab notebook. Review the reagent-specific safety data sheets (SDSs). Evaluate the hazards associated with the chemical procedure and experimental setup.

LIQUID NITROGEN PRUDENT PRACTICES

- Liquid nitrogen should be handled in well-ventilated areas.
- Handle the liquid slowly to minimize boiling and splashing.
- Do not transport liquid nitrogen in wide-mouthed glass Dewars or Dewars not protected with safety tape.
- Use only approved containers. Impact resistant containers that can withstand the extremely low temperatures should be used.
- Only store liquid nitrogen in containers with loose fitting lids (Never seal liquid nitrogen in a container).
- Never touch non-insulated vessels containing cryogenic liquids. Flesh sticks to cold materials.
- Never tamper or modify safety devices such as cylinder valve or regulator of the tank.
- Liquid nitrogen should only be stored in well-ventilated areas (do not store in a confined space).
- Do not store liquid nitrogen for long periods in an uncovered container.
- Cylinders and Dewars should not be filled to more than 80% of capacity since expansion of gases during warming may cause excessive pressure buildup.

FINAL WORD

Since liquid nitrogen is so volatile, workplace safety precautions are essential for workers who handle it or are around it in a work environment. Although liquid nitrogen is non-toxic, it can cause severe burn injuries to the skin, as well as respiratory problems and internal damage to organs.

Liquid Nitrogen Safety Meeting

Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El nitrógeno gaseoso es inerte, lo que significa que no forma compuestos químicos con otras moléculas. Es inodoro, incoloro e insípido. Esto hace que sea seguro añadir nitrógeno a los alimentos o para procesos industriales. Además, el nitrógeno, en su forma líquida, es fácil de transportar en tanques o cilindros.

USOS DEL NITRÓGENO LÍQUIDO

La propiedad más útil del nitrógeno líquido es el frío. El nitrógeno líquido tiene un punto de ebullición de $-196\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($-320\text{ }^{\circ}\text{F}$). A cualquier temperatura superior se convierte en gas. Si se introduce nitrógeno líquido alrededor o dentro de otros gases u objetos, se puede utilizar para enfriarlos. Esto lo hace útil como refrigerante o para congelar materiales.

- Los médicos lo utilizan en criocirugía para eliminar lesiones cutáneas o lunares. Se utiliza para almacenar y transportar sangre, partes del cuerpo y alimentos.
- Los embotelladores lo utilizan para eliminar el oxígeno del espacio libre de las botellas antes de taparlas.
- Los científicos lo utilizan para refrigerar en experimentos o para enfriar cámaras CCD para astronomía.
- Se utiliza en la industria para encoger temporalmente piezas metálicas para ajustes de precisión.
- Se utiliza para congelar los desechos de caucho y plástico de modo que puedan triturarse eficazmente para su reciclado.

CUÁL ES EL PELIGRO

PRINCIPALES RIESGOS/PELIGROS DEL NITRÓGENO LÍQUIDO

1. **Inhalación de nitrógeno líquido.** La asfixia es el principal riesgo. Una persona expuesta a altos niveles de gas nitrógeno debe ser alejada de la fuente del gas y

administrársele respiración artificial de rescate si es necesario.

2. **Exposición al nitrógeno líquido.** La manipulación, el almacenamiento y el uso adecuados del nitrógeno líquido son fundamentales para la seguridad de los trabajadores. El nitrógeno líquido puede causar quemaduras equivalentes a la congelación.
3. **Peligro por frío extremo.** El contacto directo de la piel o los ojos con fluidos criogénicos (líquido o gas frío) puede causar daños graves, incluyendo quemaduras criogénicas, congelación y daños oculares. La piel húmeda es especialmente vulnerable a la congelación. Los tejidos delicados, como los ojos, pueden sufrir daños permanentes incluso tras exposiciones muy breves que no afectarían a la piel de la cara o las manos. A menudo no hay dolor inicial cuando el tejido se congela, pero hay un dolor intenso cuando el tejido congelado se descongela. El daño puede producirse muy rápidamente con sólo un breve contacto.
4. **Gas a alta presión.** Trabajar o almacenar fluidos criogénicos presenta riesgos derivados del gas a alta presión. Debido a la gran relación de expansión (700:1) de líquido a gas, puede producirse una acumulación de alta presión cuando el líquido se evapora. Esto puede causar la explosión de un recipiente sellado o insuficientemente ventilado.
5. **Desplazamiento de oxígeno/Asfixia.** Debido a la gran expansión de líquido a gas que se produce al evaporarse, el nitrógeno líquido es capaz de desplazar suficiente oxígeno como para crear un entorno con deficiencia de oxígeno en un espacio pequeño o insuficientemente ventilado, lo que conlleva el riesgo de asfixia. Trabajar en una atmósfera deficiente de oxígeno o entrar en ella puede provocar la inconsciencia sin previo aviso y la muerte sin recobrar el conocimiento.
6. **Riesgos de incendio y explosión.** El nitrógeno líquido no es inflamable. Sin embargo, el punto de ebullición del nitrógeno es inferior al del oxígeno, lo que permite que el oxígeno se condense del aire y se concentre. Si los dewars y los frascos aislados que contienen nitrógeno líquido se

dejan destapados y expuestos al aire durante un período de tiempo prolongado, el oxígeno líquido puede acumularse hasta niveles que pueden causar reacciones violentas con materiales orgánicos (es decir, podría producirse un incendio grave de la ropa).

7. **Ebullición y salpicaduras.** Los líquidos criogénicos pueden hervir y salpicar cuando se añaden por primera vez a un recipiente caliente.

COMO PROTEGERSE

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD CON NITRÓGENO LÍQUIDO

Lleve ropa de protección. Protéjase los ojos con una careta o gafas de seguridad (las gafas de seguridad sin protección lateral no ofrecen una protección adecuada). Lleve siempre guantes criogénicos cuando manipule cualquier cosa que esté, o pueda haber estado, en contacto inmediato con nitrógeno líquido. Los guantes deben quedar holgados para poder quitárselos rápidamente en caso de salpicadura de líquido. Cuando se manipule líquido en recipientes abiertos, es aconsejable llevar zapatos de caña alta. Los pantalones (a ser posible sin puños) deben llevarse por fuera de los zapatos. Debe evitarse cualquier tipo de calzado de lona, ya que una salpicadura de nitrógeno líquido puede ser absorbida por la lona y provocar una quemadura mucho más grave, de hecho, que la que se produciría si los pies estuvieran esencialmente abiertos o descalzos.

Manipule el nitrógeno líquido con cuidado. La temperatura extremadamente baja puede congelar la carne humana muy rápidamente. Cuando se derrama sobre una superficie, el líquido tiende a cubrirla completa e íntimamente, enfriando una gran superficie. El gas que emana del líquido también es extremadamente frío. Los tejidos delicados, como los de los ojos, pueden resultar dañados por una exposición al gas frío que sería demasiado breve para afectar a la piel de las manos o la cara. Nunca permita que ninguna parte desprotegida de su cuerpo toque objetos enfriados por nitrógeno líquido. Dichos objetos pueden adherirse rápidamente a la piel y desgarrar la carne cuando intente liberarse.

Capacitación

La capacitación debe documentarse directamente en el cuaderno de laboratorio del investigador. Cada día de capacitación, tanto el capacitador como el capacitado deben firmar el cuaderno de laboratorio. Revise las fichas de datos de seguridad (FDS) específicas del reactivo. Evalúe los peligros asociados con el procedimiento químico y el montaje experimental.

PRÁCTICAS PRUDENTES CON NITRÓGENO LÍQUIDO

- El nitrógeno líquido debe manipularse en áreas bien ventiladas.
- Manipule el líquido lentamente para minimizar la ebullición y las salpicaduras.
- No transporte nitrógeno líquido en Dewars de vidrio de boca ancha o Dewars no protegidos con cinta de seguridad.
- Utilice únicamente recipientes homologados. Deben utilizarse recipientes resistentes a los impactos que puedan soportar las temperaturas extremadamente bajas.
- Almacenar el nitrógeno líquido únicamente en recipientes con tapas de ajuste holgado (nunca sellar el nitrógeno líquido en un recipiente).
- No toque nunca recipientes no aislados que contengan líquidos criogénicos. La carne se pega a los materiales fríos.
- No manipule ni modifique nunca los dispositivos de seguridad, como la válvula de los cilindros o el regulador del depósito.
- El nitrógeno líquido sólo debe almacenarse en áreas bien ventiladas (no lo almacene en un espacio confinado).
- No almacene nitrógeno líquido durante períodos prolongados en un recipiente sin tapa.
- Los cilindros y Dewars no deben llenarse a más del 80% de su capacidad, ya que la expansión de los gases durante el calentamiento puede causar un aumento excesivo de la presión.

CONCLUSIÓN

Dado que el nitrógeno líquido es tan volátil, las precauciones de seguridad en el lugar de trabajo son esenciales para los trabajadores que lo manipulan o están cerca de él en un entorno laboral. Aunque el nitrógeno líquido no es tóxico, puede provocar quemaduras graves en la piel, así como problemas respiratorios y daños internos en los órganos.