

Winter Driving Fatality File – Spanish

Hombre de Kansas muere en el Condado de York I-80 accidente.

ORK COUNTY, Nebraska – Un hombre de Kansas murió después de un accidente durante las condiciones de conducción de invierno en el condado de York.

La Patrulla Estatal de Nebraska dijo que aproximadamente a las 4 p.m. del miércoles, un Ford F-250 en dirección oeste I-80 perdió el control en las condiciones invernales, golpeó la barandilla y rodó cerca del marcador de milla 347.

LINCOLN, Nebraska (KLKN) – Un hombre de 84 años de edad murió el miércoles cuando perdió el control de su vehículo debido a las condiciones de la carretera cerca de York.

Un portavoz de la Patrulla Estatal de Nebraska dijo que el accidente ocurrió alrededor de las 4 p.m. en la Interestatal 80 al suroeste de York.

Louis Coyle de Lehigh, Kansas, se dirigía hacia el oeste cuando perdió el control de su vehículo, golpeó la barandilla y rodó, dijo la patrulla.

Fue declarado muerto en el lugar del accidente.

Desde el mediodía del miércoles, los policías han respondido a unos 10 accidentes y han ayudado a más de 350 conductores en todo el estado, según la patrulla.

Los policías incluso han ayudado a las personas que se quedaron varados dentro de sus vehículos a ponerse a salvo, dijo la patrulla.

La Patrulla del Estado de Nebraska hace hincapié en que la gente

debe pedir ayuda cuando se quedan varados, especialmente con temperaturas peligrosas en todo el estado.

Winter Driving Infographic



Source: <https://vtrans.vermont.gov>

Winter Driving Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.motor.mapfre.es>

Welding Safely Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Welding is the most common method of joining metals in industry today. When welded, two pieces of similar metals are fused together by the use of heat, pressure, or both. Once completed,

the welded joint is as strong as or stronger than the pieces from which the joint is formed.

WHAT'S THE DANGER

WELDING SAFETY HAZARDS

1. **Exposure to Fumes and Gases.** Undertaking welding activities will expose you to invisible gaseous fumes, including ozone, nitrogen oxides, chromium and nickel oxides, and carbon monoxide which can easily penetrate into your lungs. Depending on the gas or fume, the concentration, and duration of your exposure, the resultant damage can be severe.

Illnesses caused by welding fumes and gases include:

- Pneumonia.
- Occupational asthma.
- Cancer.
- Metal fume fever.
- Throat and lung irritation

1. **Fires and Explosions.** Fires and explosions are two of the main hazards associated with welding and other hot work activities. Where these are not effectively managed, severe consequences can occur, including serious or fatal injuries and destruction of property.
2. **Electric Shock.** Electric shock is the most serious hazard posed by welding and can result in serious injuries and fatalities. You are also at risk of experiencing a secondary electric shock should you touch part of the welding or electrode circuit at the same time as touching the metal you are welding. You are particularly at risk if you work in electrically hazardous conditions such as:
 - In damp conditions.
 - While wearing wet clothing.
 - On metal flooring or structures.
 - In cramped conditions

- Poor Welding Practice without eyewear

1. **Noise Hazards.** When carrying out welding activities, you are likely to be exposed to loud, prolonged noises. A loud noise is considered to be above 85 dB(A), and welding activities such as flame cutting, and air arc gouging can produce noise levels of over 100 dB(A). This can be very damaging to the ears and can result in hearing impairment. Regular or immediate exposure to loud noises can cause permanent noise-induced hearing loss.

Noise-induced hearing loss can have the following side effects:

- Ringing in the ears, known as tinnitus.
 - Occasional dizziness, known as vertigo.
 - Increased heart rate.
 - Increased blood pressure.
1. **Exposure to UV and IR Radiation.** Looking at the intense bloom of UV light produced when welding, without appropriate PPE or welding curtains, can result in a painful and sometimes long-lasting condition called arc-eye. Many factors can affect the severity of a flash burn injury, such as distance, duration, and the angle of penetration.
 2. **Burns.** The combination of high-temperature welding arcs, UV rays and molten metal means you are susceptible to severe burns when welding. These burns can affect the skin or eyes and can be very serious.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST WELDING SAFETY PRACTICES

1. **Study ... and Study Some More.** Welders should never assume they know how to use a piece of equipment before they've read and understood the manufacturer's guidelines for safe operation.
2. **Protect Yourself from Fumes and Gases.** Exposure to fumes and gases can be controlled by providing adequate ventilation in the work area. Some employers will provide a fan, an exhaust

system or exhaust hoods to remove fumes and gases from the area welders are working in. When necessary, welders should wear a respirator to protect themselves from breathing in harmful substances.

3. **Take Precautions Against Electrocution.** To avoid electrocution, welders must always inspect the electrode holder for damage before starting their weld. They also must ensure their gloves are dry and in good condition, never touch the metal parts of the electrode holder with skin or wet clothing and keep dry insulation between their body and the ground or metal being welded.
4. **Check Your Equipment.** A good welder always checks to ensure their equipment is functioning properly and is fully grounded before using it.
5. **Avoid Clutter.** A cluttered workspace is one of the most common causes of welding fires and explosions. Sparks from the welding arc can fly up to 35 feet in distance, so it's important to keep your workspace clear.
6. **Know Your Environment.** Before starting a weld, take inventory of your environment. Knowing where tools and equipment are located not only increases your efficiency, but it's vital for your safety.
7. **Dress for the Job.** Wearing the proper attire is critical for welders. Any exposed skin is vulnerable to the harmful effects of infrared and ultraviolet rays. Pant cuffs, pockets or any loose items of clothing can catch flying sparks.
8. **Wear the Right PPE.** Selecting the proper PPE is the most important decisions for a welder.
 - **Ear protection:** If readings of noise average above 85 dB for eight continuous hours, you are required to use hearing protection at all times.
 - **Eye and face protection:** This includes safety glasses, face shields and depending on the project, helmets.
 - **Heat and radiation protection:** In order to protect themselves from heat and radiation, welders must wear flame-resistant outerwear, gloves to protect hands and lower parts of the arms, and welding hoods and goggles.

- **Fume protection:** Fume extraction systems and respirators can help to protect welders from exposure to harmful fumes.
 - **Electrical shock protection:** Welders must wear insulated clothing to protect themselves from electrocution.
 - **Foot protection:** Leather shoes that are spark and heat resistant with coverage above the ankle are best for foot protection. Pant legs should go over the shoes.
1. **Avoid Stress Injuries.** In order to protect yourself, always practice safe lifting techniques. This can help to avoid repetitive stress injuries.
 2. **Enforce Safety Procedures.** If you see a safety violation, report it—it's in the best interest for everyone!
 3. **Keep Learning.** As new equipment and new techniques are adopted, it's important to continuously educate yourself on best practices.

FINAL WORD

Many worksites carry out routine welding operations. It is taken for granted despite the fact there are many hazards associated with welding operations. Welding operations deserve to have the strictest safety protocol to protect workers.

Welding Safely Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La soldadura es el método más común de unir metales en la industria actual. Cuando se sueldan, dos piezas de metales similares se fusionan mediante calor, presión o ambos. Una vez

completada, la unión soldada es tan fuerte o más que las piezas a partir de las cuales se forma la unión.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS DE SEGURIDAD EN LA SOLDADURA

1. **Exposición a humos y gases.** La realización de actividades de soldadura le expondrá a humos gaseosos invisibles, como ozono, óxidos de nitrógeno, óxidos de cromo y níquel, y monóxido de carbono, que pueden penetrar fácilmente en los pulmones. Dependiendo del gas o humo, la concentración y la duración de la exposición, los daños resultantes pueden ser graves.

Entre las enfermedades causadas por los humos y gases de soldadura se incluyen:

- Neumonía.
- Asma ocupacional.
- Cáncer.
- Fiebre por humos metálicos.
- Irritación de garganta y pulmón.

1. **Incendios y explosiones.** Los incendios y las explosiones son dos de los principales peligros asociados a la soldadura y otras actividades laborales en caliente. Cuando no se gestionan eficazmente, pueden producirse graves consecuencias, incluidas lesiones graves o mortales y destrucción de bienes.
2. **Choque eléctrico.** La descarga eléctrica es el peligro más grave que plantea la soldadura y puede provocar lesiones graves y muertes. También corre el riesgo de sufrir una descarga eléctrica secundaria si toca parte del circuito de soldadura o del electrodo al mismo tiempo que toca el metal que está soldando. Se corre un riesgo especial si se trabaja en condiciones peligrosas desde el punto de vista eléctrico, como por ejemplo:

- En condiciones de humedad.

- Con ropa mojada.
- En suelos o estructuras metálicas.
- En condiciones de hacinamiento.
- Malas prácticas de soldadura sin gafas.

1. **Peligros del ruido.** Al realizar actividades de soldadura, es probable que esté expuesto a ruidos fuertes y prolongados. Se considera que un ruido fuerte es superior a 85 dB(A), y las actividades de soldadura como el oxicorte y el ranurado por arco de aire pueden producir niveles de ruido superiores a 100 dB(A). Esto puede ser muy perjudicial para los oídos y provocar deficiencias auditivas. La exposición regular o inmediata a ruidos fuertes puede provocar una pérdida de audición permanente inducida por el ruido.

La pérdida de audición inducida por ruido puede tener los siguientes efectos secundarios:

- Zumbido en los oídos, conocido como tinnitus.
- Mareo ocasional, conocido como vértigo.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Aumento de la presión arterial.

1. **Exposición a la radiación UV e IR.** Mirar el intenso resplandor de la luz ultravioleta que se produce al soldar, sin el EPP o las cortinas de soldadura adecuados, puede provocar una afección dolorosa y a veces duradera denominada ojo de arco. Muchos factores pueden afectar a la gravedad de una lesión por quemadura de arco, como la distancia, la duración y el ángulo de penetración.
2. **Quemaduras.** La combinación de arcos de soldadura de alta temperatura, rayos UV y metal fundido significa que usted es susceptible de sufrir quemaduras graves al soldar. Estas quemaduras pueden afectar a la piel o a los ojos y pueden ser muy graves.

COMO PROTEGERSE

BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN SOLDADURA

1. **Estudie... y estudie un poco más.** Los soldadores nunca deben asumir que saben cómo utilizar un equipo antes de haber leído y comprendido las directrices del fabricante para un funcionamiento seguro.
2. **Protéjase de los humos y gases.** La exposición a humos y gases puede controlarse proporcionando una ventilación adecuada en la zona de trabajo. Algunos empleadores proporcionan un ventilador, un sistema de extracción o campanas extractoras para eliminar los humos y gases de la zona en la que trabajan los soldadores. Cuando sea necesario, los soldadores deben usar un respirador para protegerse de la inhalación de sustancias nocivas.
3. **Tome precauciones contra la electrocución.** Para evitar la electrocución, los soldadores deben comprobar siempre que el portaelectrodo no esté dañado antes de empezar a soldar. También deben asegurarse de que sus guantes estén secos y en buen estado, no tocar nunca las partes metálicas del portaelectrodo con la piel o la ropa mojada y mantener un aislamiento seco entre su cuerpo y la masa o el metal que se está soldando.
4. **Compruebe su equipo.** Un buen soldador siempre comprueba que su equipo funciona correctamente y está totalmente conectado a tierra antes de utilizarlo.
5. **Evite el desorden.** Un espacio de trabajo desordenado es una de las causas más comunes de incendios y explosiones en la soldadura. Las chispas del arco de soldadura pueden volar hasta 35 pies de distancia, por lo que es importante mantener su espacio de trabajo despejado.
6. **Conozca su entorno.** Antes de empezar a soldar, haga un inventario de su entorno. Saber dónde se encuentran las herramientas y el equipo no sólo aumenta su eficiencia, sino que es vital para su seguridad.
7. **Vístase para el trabajo.** Llevar la indumentaria adecuada es fundamental para los soldadores. Toda piel expuesta es vulnerable a los efectos nocivos de los rayos infrarrojos y ultravioleta. Los puños de los pantalones, los bolsillos o cualquier prenda suelta pueden atrapar las chispas.
8. **Utilice el EPP adecuado.** Seleccionar el EPP adecuado es la

decisión más importante para un soldador.

- **Protección auditiva:** Si las lecturas de ruido superan en promedio los 85 dB durante ocho horas continuas, está obligado a utilizar protección auditiva en todo momento.
- **Protección ocular y facial:** Esto incluye gafas de seguridad, pantallas faciales y, dependiendo del proyecto, cascos.
- **Protección contra el calor y las radiaciones:** Para protegerse del calor y las radiaciones, los soldadores deben llevar ropa exterior ignífuga, guantes para proteger las manos y las partes inferiores de los brazos, y capuchas y gafas de soldador.
- **Protección contra humos:** Los sistemas de extracción de humos y los respiradores pueden ayudar a proteger a los soldadores de la exposición a humos nocivos.
- **Protección contra descargas eléctricas:** Los soldadores deben llevar ropa aislante para protegerse de la electrocución.
- **Protección de los pies:** Los zapatos de cuero resistentes a las chispas y al calor y que cubran por encima del tobillo son los mejores para proteger los pies. Los pantalones deben ir por encima de los zapatos.

1. **Evite las lesiones por esfuerzo.** Para protegerse, practique siempre técnicas seguras de levantamiento. Esto puede ayudar a evitar lesiones por esfuerzo repetitivo.
2. **Haga cumplir los procedimientos de seguridad.** Si observa una infracción de seguridad, notifíquela: es lo mejor para todos.
3. **Siga aprendiendo.** A medida que se adoptan nuevos equipos y nuevas técnicas, es importante formarse continuamente sobre las mejores prácticas.

CONCLUSIÓN

En muchos lugares de trabajo se llevan a cabo operaciones rutinarias de soldadura. Se da por sentado a pesar del hecho de que hay muchos peligros asociados a las operaciones de soldadura. Las operaciones de soldadura merecen contar con el protocolo de seguridad más estricto para proteger a los trabajadores.

Welding Safely Stats and Facts

FACTS

1. **Inexperienced Welders.** Welding is a hazardous manual task. Improper training is a common issue within the sheet metal fabrication industry.
2. **Ensure the sheet metal is ready for welding.** Before you weld your materials, it is important to visually inspect the surface for any potential problems. A thorough inspection of the metal beforehand and investigation of the properties of the materials and surface coating of the metal could prevent serious mistakes.
3. **Noise reduction.** Welding, particularly plasma arc welding, can generate varying levels and frequencies of noise that exceed the safe exposure standard. It has been shown that surpassing the exposure standard can cause gradual hearing loss or be loud enough to cause immediate hearing loss.
4. **Gases.** Precautions need to be taken to prevent gas leakage, asphyxiation, or fire risks.
5. **Ventilation.** Ventilation also prevents the risk of asphyxiation from leaking gases and welding fumes and prevents the risk of the welder overheating.
6. **Fires and explosions.** Welding and grinding generate heat and sparks which pose a risk of fire and explosions.
7. **Burns.** Burns are one of the most common injuries of welding, with a welding arc capable of reaching 6000 °C. This can cause burns to exposed skin (similar to sunburn) or heat stress/heat stroke due to the symptoms of fatigue, lethargy and confusion going undetected by the worker.
8. **Electric shocks.** When welding, prevent direct contact with electrodes or welding wire and ensure that the working area does not have any live components or wet surfaces.

STATS

- Welding accidents comprise roughly 25 percent of fatal occupational accidents. They also include about one-third of all non-fatal amputations.
 - More than 560,000 workers are injured each year from welding accidents, according to the Bureau of Labor Statistics. For every 100 million work hours, approximately 1,000 workers suffer a welding-related injury. That's 100 times worse than the average injury rate for all other workers, making welding safety all that more important.
 - Welding accidents comprise roughly 25 percent of fatal occupational accidents. They also include about one-third of all non-fatal amputations.
 - Eye injuries are the most common. "Welder's flash," or burns to the eyes due to ultraviolet light emitted from certain welding operations, account for nearly 6% of all workplace-related eye injuries for all construction trades. In Canada, more than 20% of all workers compensation claims for eye injuries were filed by those in the welding profession.
 - New statistics have been released by the Health & Safety Executive (HSE) report out of the 190,000 workers who carry out welding activities each year, 150 of them die from cancer caused by welding.
-

Welding Safely Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Soldadores inexpertos.** La soldadura es una tarea manual peligrosa. Una capacitación inadecuada es un problema común

en la industria de fabricación de chapas metálicas.

2. **Asegúrese de que la chapa está lista para soldar.** Antes de soldar los materiales, es importante inspeccionar visualmente la superficie para detectar posibles problemas. Una inspección minuciosa del metal de antemano y la investigación de las propiedades de los materiales y el revestimiento de la superficie del metal podrían evitar errores graves.
3. **Reducción del ruido.** La soldadura, en particular la soldadura por arco de plasma, puede generar distintos niveles y frecuencias de ruido que superan la norma de exposición segura. Se ha demostrado que superar la norma de exposición puede causar una pérdida gradual de audición o ser lo suficientemente fuerte como para causar una pérdida de audición inmediata.
4. **Gases.** Deben tomarse precauciones para evitar fugas de gas, asfixia o riesgos de incendio.
5. **Ventilación.** La ventilación también evita el riesgo de asfixia por fuga de gases y humos de soldadura y previene el riesgo de sobrecalentamiento del soldador.
6. **Incendios y explosiones.** La soldadura y el amolado generan calor y chispas que suponen un riesgo de incendio y explosión.
7. **Quemaduras.** Las quemaduras son una de las lesiones más comunes de la soldadura, con un arco de soldadura capaz de alcanzar los 6000 °C. Esto puede provocar quemaduras en la piel expuesta (similares a las quemaduras solares) o estrés térmico/golpe de calor debido a que los síntomas de fatiga, letargo y confusión no son detectados por el trabajador.
8. **Choques eléctricos.** Al soldar, evite el contacto directo con los electrodos o el alambre de soldadura y asegúrese de que en la zona de trabajo no haya componentes bajo tensión ni superficies húmedas.

ESTADÍSTICAS

- Los accidentes de soldadura representan aproximadamente el 25% de los accidentes laborales mortales. También incluyen

alrededor de un tercio de todas las amputaciones no mortales.

- Más de 560.000 trabajadores resultan heridos cada año por accidentes de soldadura, según la Oficina de Estadísticas Laborales. Por cada 100 millones de horas de trabajo, aproximadamente 1.000 trabajadores sufren una lesión relacionada con la soldadura. Esto es 100 veces peor que la tasa media de lesiones de todos los demás trabajadores, lo que hace que la seguridad en la soldadura sea aún más importante.
- Los accidentes de soldadura representan aproximadamente el 25% de los accidentes laborales mortales. También incluyen alrededor de un tercio de todas las amputaciones no mortales.
- Las lesiones oculares son las más frecuentes. Los “fogonazos del soldador”, o quemaduras en los ojos debidas a la luz ultravioleta emitida por determinadas operaciones de soldadura, representan casi el 6% de todas las lesiones oculares relacionadas con el trabajo en todos los oficios de la construcción. En Canadá, más del 20% de todas las reclamaciones de indemnización por lesiones oculares fueron presentadas por profesionales de la soldadura.
- Nuevas estadísticas publicadas por el Health & Safety Executive (HSE) informan de que, de los 190.000 trabajadores que realizan actividades de soldadura cada año, 150 mueren de cáncer causado por la soldadura.

Welding Safely Fatality File

3 dead, another injured after fire

caused by welding accident.

CLOVIS, N.M. (KRQE) – It appears a welding accident led to a deadly fire in Clovis. Three people were killed one was seriously injured.

State Fire Marshals were at the scene Monday of the deadly fire in Clovis.

“This is one of the largest losses of life we’ve seen,” said Clovis Police Captain Roman Romero.

The three deceased are John Sandoval, 54; Robert Elebario, 51; and Billie Grabowsky, 52.

Rogelio Hernandez was the only one who survived the fire. He’s being treated at Plains Regional Medical Center in Clovis.

“I asked him what happened and what does he remember, and he said they were just in the shop welding a piece of pipe to a car and they noticed the gas can nearby had caught a spark,” explained Rogelio’s niece, Casandra Hernandez.

She says they threw the gas can at the wall, which caught the insulation and ultimately, the whole building on fire.

“He said everything happened so quick, all they knew was that they needed to get out because they were inhaling all of that smoke,” she said.

Stuck inside the shed, they began trying to push out an air conditioning unit. Nearby neighbors heard yelling and ran to help.

“They got the unit out but then they started pulling him out and he was trying to help one of his other friends out and he couldn’t get his friend out,” Casandra Hernandez said.

Rogelio Hernandez was the only one to make it out alive. He is expected to be okay.

Welding Safely Fatality File – Spanish

3 muertos, otro herido tras incendio causado por accidente de soldadura.

CLOVIS, N.M. (KRQE) – Parece que un accidente de soldadura provocó un incendio mortal en Clovis. Tres personas murieron una resultó gravemente herida.

Los jefes de Bomberos del Estado estaban en la escena el lunes del incendio mortal en Clovis.

“Esta es una de las mayores pérdidas de vidas que hemos visto”, dijo el capitán de la policía de Clovis Roman Romero.

Los tres fallecidos son John Sandoval, de 54 años; Robert Elebario, de 51; y Billie Grabowsky, de 52.

Rogelio Hernández fue el único que sobrevivió al incendio. Está siendo tratado en el Plains Regional Medical Center de Clovis.

“Le pregunté qué había pasado y qué recordaba, y me dijo que estaban en el taller soldando un trozo de tubería a un coche y se dieron cuenta de que el bidón de gasolina que había cerca había saltado una chispa”, explica Casandra Hernández, sobrina de Rogelio.

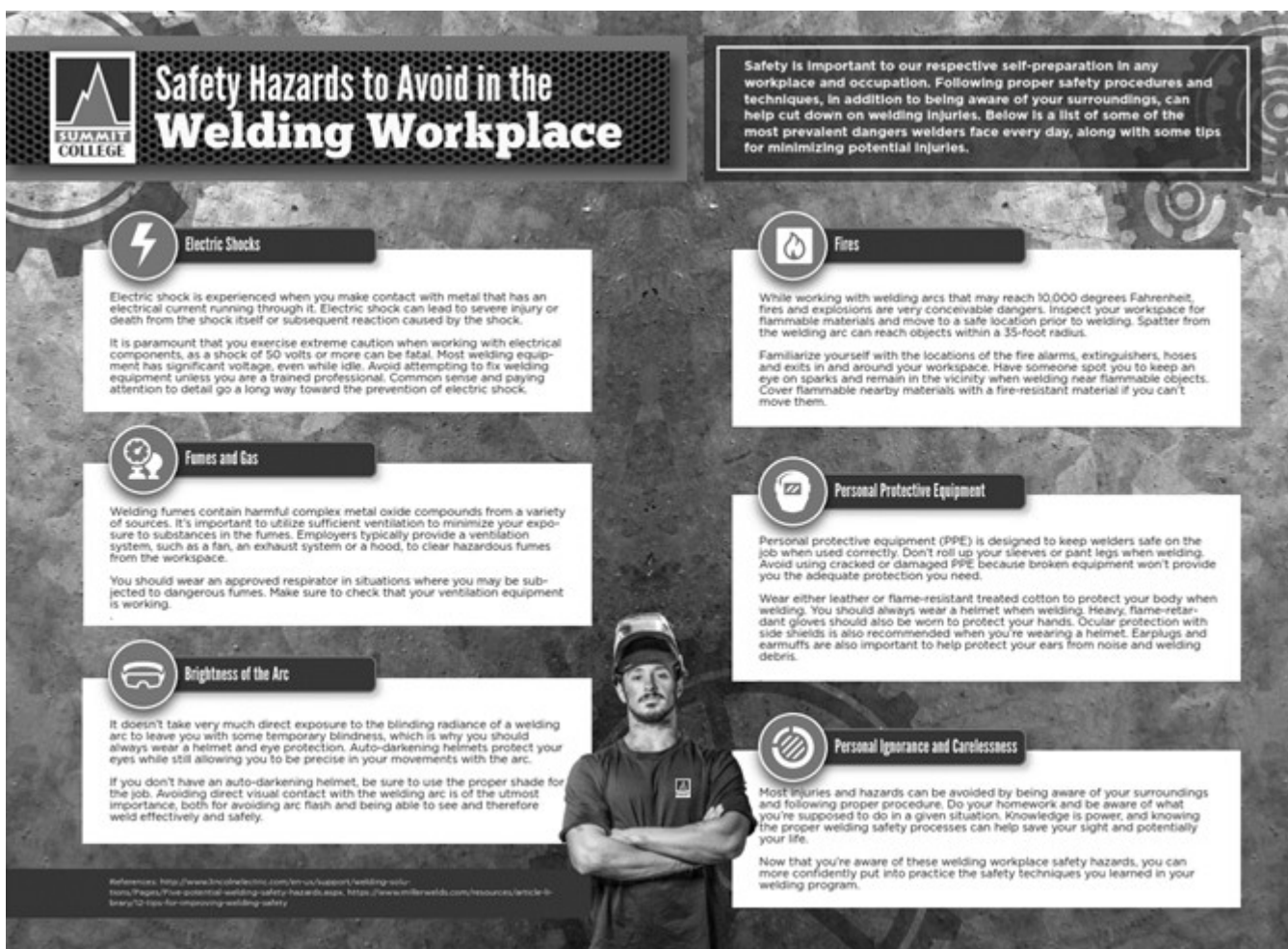
Dice que lanzaron la lata de gas contra la pared, que prendió fuego al aislamiento y, en última instancia, a todo el edificio.

“Dijo que todo sucedió tan rápido que lo único que sabían era que tenían que salir porque estaban inhalando todo ese humo”, relató.

Atrapados en el cobertizo, empezaron a intentar sacar a empujones

Rogelio Hernández fue el único que salió con vida. Se espera que se recupere.

Welding Safely Infographic



Source: <https://medium.com>

Welding Safely Infographic – Spanish



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

Water Transportation Meeting

Kit

WHAT'S AT STAKE

Water transportation is an activity to transfer persons and cargo using a variety of freighters or carrier ships in terms of size and transportation process in water surface such as river, canal, sea, lake, and ocean.

A water transportation worker is sometimes called a merchant marine and they can hold a variety of other titles. Titles include captains, mates, deck officers, mariners, sailors, marine oilers, ship engineers, deckhands, and motorboat operators. All of these positions maintain and operate vessels and travel to and from domestic ports along the coasts, the country's inland waterways, and could also travel to foreign country ports.

WHAT'S THE DANGER

HAZARDS OF WATER TRANSPORTATION – PHYSICAL, CHEMICAL, BIOLOGICAL, PSYCHOSOCIAL

Water transportation workers face a variety of unique work hazards. **Physical hazards** include noise levels, vibration, ultraviolet light exposure, line handling, heavy lifting, slippery surfaces, steep ladders, and narrow passageways, and can be exacerbated by severe weather conditions. **Chemical hazards** include exposures to chemical cargos, fuel, cleansers, and diesel exhaust. **Biological hazards** include transmission of contagious diseases between coworkers and travel-related infections. **Psychosocial hazards** remain a significant challenge, including social isolation, language barriers, circadian rhythm disruption, substance abuse, low job control/high demand, harassment/bullying (43% prevalence in Nautilus study), and the fear of piracy internationally. Additionally, the months-long assignments with restricted shore leave raise the possibility that workers could face decreased or delayed access to medical care.

Operational Hazards

Operating on water, you are exposed to the sun, wind, and weather. Wear layers of clothing to regulate your temperature and sun exposure. Sturdy work boots protect your feet from getting crushed by heavy gear. A slip resistant sole helps you stay on your feet while working on a wet and moving surface. Consider a heel on the boot to assist with climbing ladders. Slips, trips, and falls can be serious on a boat. Besides a scrape, sprain, or fracture from a fall, you could end up overboard. Keep work areas clear of standing water.

HOW TO PROTECT YOURSELF

WATER TRANSPORTATION SAFETY MEASURES

Water transportation workers are gone for long periods of time, work in all kinds of weather conditions and have long working hours.

- To do your job tasks safely; ask if you have questions. Wherever water and electrical systems meet, take extra precautions to prevent electric shock. If you use paint, cleaning, or other chemicals, know the chemical properties and hazards of these materials. Use extreme caution when fueling or working around fuel tanks or lines to avoid fires and explosions.
- Watch for confined spaces onboard, and safely plan the job before you weld, grind, or conduct other hazardous work. Use caution around ropes, moving machinery, and equipment. Keep guards in place to prevent accidental entanglements. Practice good housekeeping with ropes and lines to prevent severe injuries. Maintain your fitness and use good ergonomics for lifting tasks and the agility to move through tight and moving spaces. Avoid awkward postures during work tasks and lifts.
- Follow safe boating practices by keeping a weather eye out, monitor weather before and during your trip. Know what type of weather your vessel (and its cargo) can handle. Keep

updated charts and know the operating and navigational rules of the waters you work. Know your boat and its capacity and load rating, load, and store materials in a compliant and safe manner.

- Sun and water ensure there is always plenty of maintenance required on water vessels. Perform equipment inspections and maintenance on schedule so you don't break down. Carry plenty of fuel, tools, and spare parts onboard in case of a breakdown or emergency. Test your communication methods. File a float plan before you leave so someone onshore knows where you will be and when you are expected back.
- In an emergency on the water, you may have to rely on your own resources and training, depending on your location and the circumstances. Have the correct number of life vests, immersion suits, rafts, etc. onboard. Keep them accessible and in good working order. Carry enough food, water, and first aid supplies to sustain all of the passengers in an emergency. Everyone onboard should know the emergency procedures and the location of emergency supplies. Learn about hypothermia and how to maximize your water survival and rescue. Practice safety drills if necessary.

WRITTEN EMERGENCY RESPONSE PLAN WORKING ABOVE OR ON WATER

A written emergency response plan appropriate to potential emergencies should include when work is done on or above water. A transportation plan needs to be reviewed with involved workers and contractors at least 48 hours before work begins. An emergency preparedness plan, has the following considerations:

- location of the work
- nature and type of work being done.
- type of body of water (e.g., are there tides? currents? how deep? water temperature? etc.)
- what measures are in place to protect workers from falling.
- how many workers
- work schedules
- weather
- transporting workers and equipment

- what work platforms, boats, etc. will be present
- procedure to be followed when a worker has fallen in the water (e.g., type of boat, equipment needed, first aid procedures, etc.)

PREPARATION FOR TRANSPORTATION EMERGENCIES – REQUIRED TRAINING

- an appropriate number of workers are to be trained for rescue operations.
- workers are designated to perform the rescue tasks.
- workers are informed about appropriate rescue procedures.
- workers are trained in rescue procedures and use of rescue equipment.
- workers need to be trained in cardiopulmonary resuscitation (CPR) and first aid.

Rescue equipment include:

- life buoy.
- boat hook.
- lifeline.
- life jackets, for each of the rescue crew.
- audible alarm.
- adequate boat for a safe and timely rescue.

FINAL WORD

Education and training requirements vary with the type of job. There are no educational requirements for entry level sailors. Other types of water transportation workers complete coast guard training programs.

Water Transportation Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El transporte fluvial es una actividad que consiste en trasladar personas y carga utilizando una variedad de cargueros o buques de transporte en términos de tamaño y proceso de transporte en superficies acuáticas como ríos, canales, mares, lagos y océanos.

Los trabajadores del transporte marítimo y fluvial reciben a veces el nombre de marinos mercantes y pueden ostentar otros títulos. Entre ellos se incluyen capitanes, contramaestres, oficiales de cubierta, marineros, marineros engrasadores, maquinistas navales, marineros de cubierta y operadores de lanchas motoras. Todos estos puestos mantienen y operan embarcaciones y viajan hacia y desde puertos nacionales a lo largo de las costas, las vías navegables interiores del país y también pueden viajar a puertos de países extranjeros.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL TRANSPORTE FLUVIAL – FÍSICOS, QUÍMICOS, BIOLÓGICOS Y PSICOSOCIALES

Los trabajadores del transporte acuático se enfrentan a una serie de riesgos laborales únicos. **Los riesgos físicos** incluyen niveles de ruido, vibraciones, exposición a la luz ultravioleta, manipulación de líneas, levantamiento de cargas pesadas, superficies resbaladizas, escaleras empinadas y pasillos estrechos, y pueden verse agravados por condiciones meteorológicas adversas. **Los riesgos químicos** incluyen la exposición a cargas químicas, combustible, productos de limpieza y gases de escape diésel. **Los riesgos biológicos** incluyen la transmisión de enfermedades contagiosas entre compañeros de trabajo y las infecciones relacionadas con los viajes. **Los riesgos psicosociales**

siguen siendo un reto importante, como el aislamiento social, las barreras lingüísticas, la alteración del ritmo circadiano, el abuso de sustancias, el escaso control del trabajo y la alta exigencia, el acoso (43% de prevalencia en el estudio Nautilus) y el miedo a la piratería internacional. Además, las misiones de meses de duración con permiso de tierra restringido plantean la posibilidad de que los trabajadores tengan un acceso reducido o retrasado a la atención médica.

Riesgos operativos

Al trabajar en el agua, está expuesto al sol, al viento y a las inclemencias del tiempo. Lleve varias capas de ropa para regular su temperatura y la exposición al sol. Unas botas de trabajo resistentes protegen los pies del aplastamiento del equipo pesado. Una suela antideslizante le ayuda a mantenerse en pie mientras trabaja sobre una superficie mojada y en movimiento. Piense en un tacón en la bota para ayudarlo a subir escaleras. Los resbalones, tropiezos y caídas pueden ser graves en un barco. Además de un rasguño, esguince o fractura por una caída, podría acabar por la borda. Mantenga las zonas de trabajo libres de agua estancada.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL TRANSPORTE FLUVIAL

Los trabajadores del transporte fluvial se desplazan durante largos periodos de tiempo, trabajan en todo tipo de condiciones meteorológicas y tienen largas jornadas laborales.

- Para realizar las tareas de su trabajo de forma segura; pregunte si tiene dudas. Dondequiera que el agua y los sistemas eléctricos se encuentren, tome precauciones adicionales para evitar descargas eléctricas. Si utiliza pintura, productos de limpieza u otros productos químicos, conozca las propiedades químicas y los peligros de estos materiales. Extreme las precauciones al repostar o trabajar cerca de depósitos o conductos de combustible para evitar incendios y explosiones.
- Esté atento a los espacios confinados a bordo y planifique

el trabajo de forma segura antes de soldar, esmerilar o realizar otros trabajos peligrosos. Tenga cuidado con las cuerdas, la maquinaria en movimiento y los equipos. Mantenga colocadas las protecciones para evitar enredos accidentales. Practique un buen manejo de cuerdas y cabos para evitar lesiones graves. Mantenga su forma física y utilice una buena ergonomía para las tareas de elevación y la agilidad para moverse por espacios estrechos y en movimiento. Evite posturas forzadas durante las tareas de trabajo y los levantamientos.

- Siga unas prácticas de navegación seguras estando atento a las condiciones meteorológicas, controle el tiempo antes y durante su viaje. Sepa qué tipo de tiempo puede soportar su embarcación (y su carga). Mantenga actualizadas las cartas de navegación y conozca las normas de funcionamiento y navegación de las aguas en las que trabaja. Conozca su embarcación y su capacidad y régimen de carga, cargue y almacene los materiales de forma conforme y segura.
- El sol y el agua garantizan que siempre haya suficiente mantenimiento en las embarcaciones acuáticas. Realice las inspecciones y el mantenimiento del equipo según lo previsto para no sufrir averías. Lleve a bordo suficiente combustible, herramientas y piezas de repuesto en caso de avería o emergencia. Pruebe sus métodos de comunicación. Presente un plan de flotación antes de salir para que alguien en tierra sepa dónde estará y cuándo se le espera de vuelta.
- En caso de emergencia en el agua, puede que tenga que confiar en sus propios recursos y capacitación, dependiendo de su ubicación y de las circunstancias. Lleve a bordo el número adecuado de chalecos salvavidas, trajes de inmersión, balsas, etc. Manténgalos accesibles y en buen estado de funcionamiento. Lleve suficiente comida, agua y material de primeros auxilios para mantener a todos los pasajeros en caso de emergencia. Todos a bordo deben conocer los procedimientos de emergencia y la ubicación de los suministros de emergencia. Infórmese sobre la hipotermia y sobre cómo maximizar la supervivencia y el rescate en el

agua. Practique simulacros de seguridad si es necesario.

PLAN ESCRITO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS TRABAJANDO SOBRE O EN EL AGUA

Un plan escrito de respuesta a emergencias adecuado a las emergencias potenciales debe incluir cuándo se trabaja sobre o por encima del agua. Es necesario revisar un plan de transporte con los trabajadores implicados y los contratistas al menos 48 horas antes de que comience el trabajo. Un plan de preparación para emergencias tiene las siguientes consideraciones:

- ubicación del trabajo
- naturaleza y tipo de trabajo que se está realizando.
- tipo de masa de agua (por ejemplo, ¿hay mareas? ¿corrientes? ¿profundidad? ¿temperatura del agua? etc.)
- qué medidas existen para proteger a los trabajadores de las caídas.
- cuántos trabajadores
- horarios de trabajo
- meteorología
- transporte de trabajadores y equipos
- qué plataformas de trabajo, embarcaciones, etc. habrá
- procedimiento para seguir cuando un trabajador haya caído al agua (por ejemplo, tipo de embarcación, equipo necesario, procedimientos de primeros auxilios, etc.)

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS DE TRANSPORTE – CAPACITACIÓN NECESARIA

- se capacitará a un número adecuado de trabajadores para las operaciones de rescate.
- se designen trabajadores para realizar las tareas de rescate.
- se informe a los trabajadores sobre los procedimientos de rescate adecuados.
- se capacita a los trabajadores en los procedimientos de rescate y en el uso del equipo de rescate.
- los trabajadores deben estar capacitados en reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios.

Los equipos de rescate incluyen:

- boya salvavidas.
- gancho para embarcación.
- línea de vida.
- chalecos salvavidas, para cada miembro del equipo de rescate.
- alarma acústica.
- embarcación adecuada para un rescate seguro y oportuno.

CONCLUSIÓN

Los requisitos de educación y capacitación varían según el tipo de trabajo. No existen requisitos de estudios para los marineros principiantes. Otros tipos de trabajadores del transporte acuático completan programas de capacitación de los guardacostas.

Water Transportation Stats and Facts

FACTS

1. Working at sea is one of the most dangerous forms of employment due to the hazardous nature of the maritime environment.
2. Slips, trips, and falls are the biggest hazards on board.
3. A common type of accident is an enclosed space accident. Enclosed spaces are designed to store goods, to enclose materials and processes, or transport products or substances. Entry by workers for survey, inspection, maintenance, repair, clean up, or similar tasks is often difficult and dangerous because of a lack of air, hazardous

atmospheres, the presence of chemicals or physical hazards (risk of fall from unguarded heights, falling objects) and risk of engulfment.

4. Crane and lifting operations involve a high percentage of accidents on ship decks. Workers may be struck by falling objects during cargo handling or in stormy weather.
5. Many accidents occur while anchoring, berthing, or mooring. Winches, ropes, and mooring lines are therefore inherently dangerous. Mooring accidents have serious consequences and may lead to severe injury or death of seamen. Workers can be caught in bights, become entangled with mooring ropes, or get hit with great force by parted ropes in motion.
6. Electrical equipment is used on ships for many purposes. However, poor insulation, defective cables, machines, or tools may cause electrical shock accidents.
7. Working with machinery may also pose workers at risk: accidents involving machinery may have severe or fatal consequences, such as the amputation of a finger, a hand or a foot or the entanglement of a worker.
8. Other accidents are burns caused by steam or engine exhaust. Cold injuries are caused by metal parts while working on deck or on ship structures in very cold weather. Explosion and fire of explosive or flammable cargo is of great danger to the crew and ship. Improperly maintained machinery may also lead to explosions.

STATS

- There were approximately 67,000 workers in the U.S. water transportation industry.
- There were 87 fatal injuries (18.4 per 100,000 workers) among marine transportation workers, nearly six times the rate of all U.S. workers.
- Studies show a high burden of fatalities due to cardiovascular conditions, work accidents, drownings (including from vessel disasters), suicides, and workplace violence. BLS data on the U.S. workforce indicate a substantial number of deaths due to workplace violence and

drownings. In the same period, there were approximately 11,000 nonfatal occupational injuries.

- In 2018, there were lots of water transportation accidents. (Marine Department & Ministry of Transport, 2018). The recent accidents were of the Muslim passenger ship, sugar cargo ship, and other goods. The accidents affected the economic system, people who used passenger boats, freight companies, and the environment in rivers.
-

Water Transportation Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El trabajo en el mar es una de las formas más peligrosas de empleo debido a la naturaleza peligrosa del entorno marítimo.
2. Los resbalones, tropiezos y caídas son los mayores peligros a bordo.
3. Un tipo común de accidente son los accidentes en espacios cerrados. Los espacios cerrados están diseñados para almacenar mercancías, encerrar materiales y procesos, o transportar productos o sustancias. La entrada de los trabajadores para realizar tareas de inspección, mantenimiento, reparación, limpieza o similares suele ser difícil y peligrosa debido a la falta de aire, las atmósferas peligrosas, la presencia de productos químicos o peligros físicos (riesgo de caída desde alturas no vigiladas, caída de objetos) y riesgo de engullimiento.
4. Las operaciones de grúa y elevación suponen un alto porcentaje de accidentes en las cubiertas de los buques. Los trabajadores pueden ser golpeados por objetos que caen

- durante la manipulación de la carga o con tiempo tormentoso.
5. Muchos accidentes se producen durante el fondeo, el atraque o el amarre. Los cabrestantes, las cuerdas y los cabos de amarre son, por tanto, intrínsecamente peligrosos. Los accidentes de amarre tienen graves consecuencias y pueden provocar lesiones graves o la muerte de los marineros. Los trabajadores pueden quedar atrapados en los cabos, enredarse con los cabos de amarre o ser golpeados con gran fuerza por cabos partidos en movimiento.
 6. El equipo eléctrico se utiliza en los buques para muchos fines. Sin embargo, un mal aislamiento, cables defectuosos, máquinas o herramientas pueden causar accidentes por descargas eléctricas.
 7. Trabajar con maquinaria también puede suponer un riesgo para los trabajadores: los accidentes con maquinaria pueden tener consecuencias graves o mortales, como la amputación de un dedo, una mano o un pie o el enredo de un trabajador.
 8. Otros accidentes son las quemaduras causadas por el vapor o los gases de escape de los motores. Las lesiones por frío son las causadas por piezas metálicas al trabajar en cubierta o en las estructuras del buque cuando hace mucho frío. La explosión y el incendio de cargas explosivas o inflamables suponen un gran peligro para la tripulación y el buque. La maquinaria mal mantenida también puede provocar explosiones.

ESTADÍSTICAS

- Había aproximadamente 67.000 trabajadores en la industria del transporte marítimo de Estados Unidos.
- Se produjeron 87 lesiones mortales (18,4 por cada 100.000 trabajadores) entre los trabajadores del transporte marítimo, casi seis veces la tasa de todos los trabajadores estadounidenses.
- Los estudios muestran una elevada carga de muertes debidas a afecciones cardiovasculares, accidentes laborales, ahogamientos (incluidos los provocados por catástrofes de buques), suicidios y violencia en el lugar de trabajo. Los

datos del BLS sobre la población activa estadounidense indican un número considerable de muertes debidas a la violencia laboral y los ahogamientos. En el mismo periodo, se produjeron aproximadamente 11.000 lesiones laborales no mortales.

- En 2018, hubo muchos accidentes de transporte acuático. (Departamento de Marina y Ministerio de Transporte, 2018). Los accidentes recientes fueron del buque de pasajeros musulmán, buque de carga de azúcar y otras mercancías. Los accidentes afectaron al sistema económico, a las personas que utilizaban los barcos de pasajeros, a las empresas de transporte de mercancías y al medio ambiente en los ríos.
-

Water Transportation Fatality File – Spanish

Muere un tripulante a bordo de un carguero en Bluff.

Un tripulante extranjero a bordo de un carguero en Bluff ha fallecido repentinamente esta mañana.

Los servicios de emergencia fueron llamados a South Port sobre las 9.15 de la mañana en relación con el incidente a bordo del portacontenedores MSC Resilient III.

El secretario nacional del Sindicato Marítimo de Nueva Zelanda, Craig Harrison, dice que los detalles del suceso son “escasos” hasta el momento y que los informes iniciales de los trabajadores locales sugieren que algo salió mal mientras se movían las grúas de a bordo.

En su opinión, los estibadores neozelandeses en tierra habían

terminado de trabajar en el buque cuando se produjo el incidente.

Harrison añade que el Sindicato Marítimo sigue preocupado por las condiciones de salud y seguridad a bordo de los buques de pabellón extranjero que trabajan en puertos neozelandeses.

Water Transportation Fatality File

Crew member dies aboard cargo ship in Bluff.

A foreign crew member aboard a cargo ship in Bluff has died suddenly this morning.

Emergency services were called to South Port around 9.15am in relation to the incident aboard the MSC Resilient III container ship.

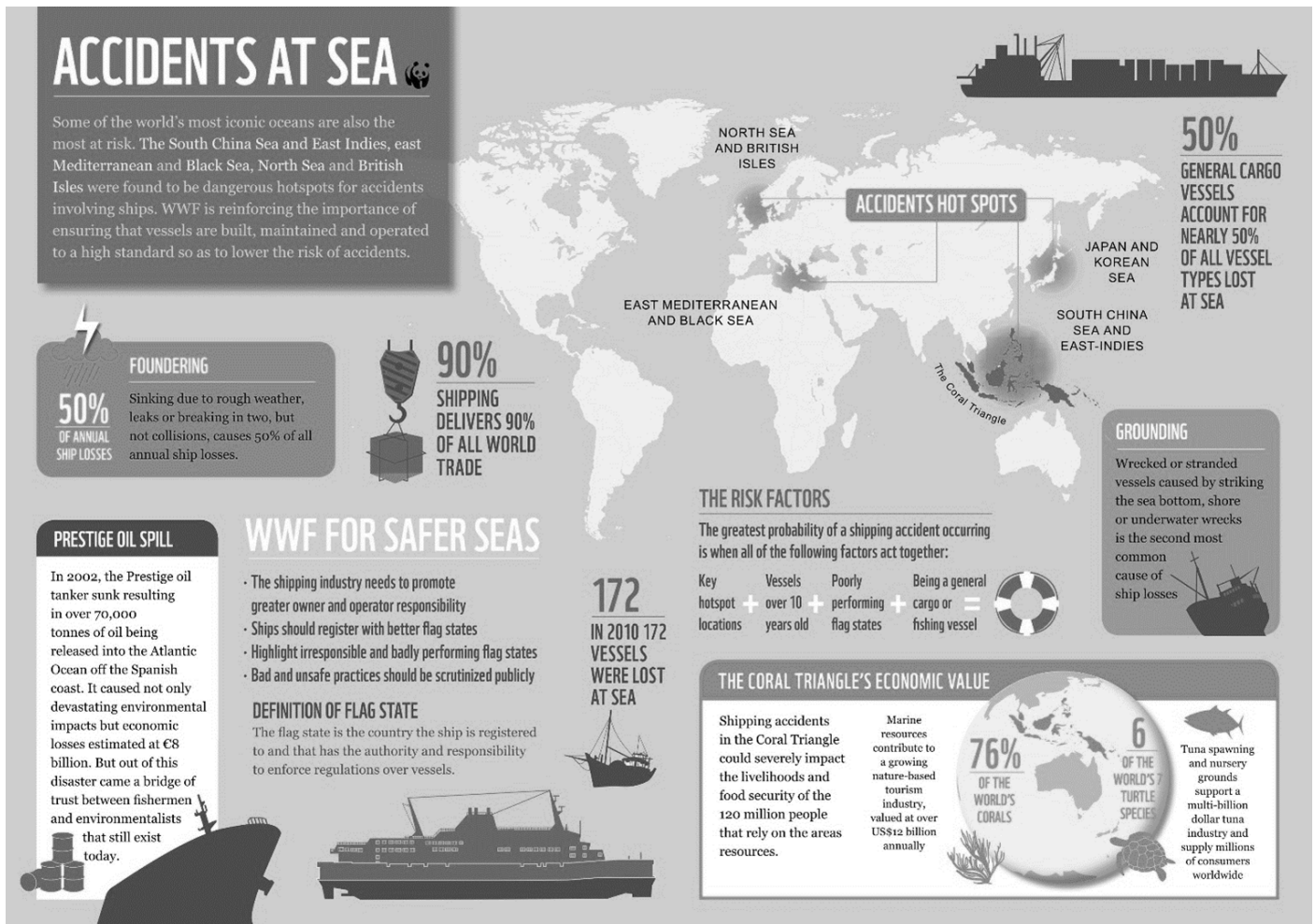
Maritime Union of New Zealand national secretary Craig Harrison says the details of the event are “sketchy” thus far and that initial reports from local workers suggest that something went wrong while onboard cranes were being moved.

He says his understanding is that shore-based New Zealand stevedores had finished work on the vessel when the incident occurred.

Harrison adds that the Maritime Union has ongoing concerns about health and safety conditions aboard overseas flagged ships working in New Zealand ports.

Water Infographic

Transportation



Source: <https://wwf.panda.org>

Water Infographic – Spanish

Transportation

"Transporte Fluvial"

Carrillo Rodríguez Paola Guadalupe - LIS19110262
 Contreras Torres Aleida Gabriela - LIS19111149
 Delgado Pérez Diana Laura - LIS19110166
 Escobar Salinas Lissette - LIS19110580
 González Mendoza Víctor Ulises - LIS19110496
 Saavedra Rangel Víctor Antonio - LIS1911091

El transporte fluvial es aquel que viene a constituir la navegación que realizan embarcaciones a través de los ríos navegantes movilizandocarga y/o pasajeros entre dos o mas puertos ubicados en las riberas de estos ríos y uniendo puntos geográficos diferentes en el ámbito nacional e internacional

Características

- La navegación fluvial tiene como característica principal transportar productos en grandes volúmenes y con un desplazamiento a ritmo lento.
- Su costo es altamente competitivo, siendo un medio de transporte eficiente.
- El transporte fluvial es el modo de transporte menos contaminante.
- Al tomar el único medio de transporte que no está atiborrado, lo primero que se garantiza es una alta confiabilidad en los tiempos de entrega.
- Tiene bajos niveles de accidentabilidad y de impacto ambiental.
- Permite un ahorro de energía bastante importante.
- Conexiones adecuadas con el modo de transporte terrestre (carretero y ferroviario) o con el modo marítimo.

Clasificación de rutas fluviales

Las rutas fluviales se pueden clasificar en internacionales, interregionales y locales:

- Las rutas internacionales son las utilizadas por los diferentes países en sus operaciones de comercio exterior. Como ejemplos de estas rutas están los ríos Níger, Danubio y Paraguay.
- Las rutas interregionales proveen el transporte de productos entre las principales regiones de un mismo país. Ejemplos de estas rutas son los ríos Volga en Rusia y Mississippi en Norteamérica.
- Las rutas locales son las que se utilizan para realizar enlaces dentro de una misma región, o enlaces intrarregionales.

Datos Curiosos

- El 90% de los envíos del comercio mundial se realizan mediante el transporte fluvial.
- Ahora mismo hay alrededor de 20 millones de contenedores viajando por el mar.
- Únicamente se inspecciona el 2% de los buques de todo el mundo que transportan mercancías en este medio de transporte.

Importancia

Su importancia radica en que es la mejor manera de transportar grandes volúmenes a un bajo costo siempre y cuando que el río sea navegable. Simplemente hay que pensar en cuantos camiones necesitaríamos para mover las toneladas que mueve una barcaza en un solo viaje.

Vehículos de transporte fluvial

- Cargueros
- Barcos de contenedores
- Buques cisterna
- Barcos de pasajeros

VENTAJAS

- ♦ Bajo nivel de contaminación
- ♦ Muy flexible para cualquier tipo de producto y enlaces con otros medios de transporte
- ♦ Pocas infraestructuras básicas (poca inversión)
- ♦ Costes reducidos: se transporta por arrastre
- ♦ Elevada capacidad de carga
- ♦ Poco personal de manejo
- ♦ Transporte a grandes distancias

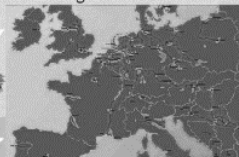
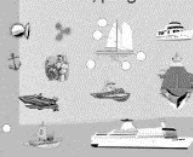
DESVENTAJAS

- ♦ Gran cantidad de material de arrastre y sedimentación de los ríos, que incrementa el problema de encajar
- ♦ Insuficiente infraestructura de sus puertos para atender grandes cantidades.
- ♦ Lentitud



Ejemplo Aplicado a la Logística:

- ¿Sabrías decir por qué los puertos más transitados de Europa son en este orden Rotterdam, Hamburgo y Amberes? Exacto, por su inmejorable posición estratégica y logística, pero dentro de ella, tienen un gran peso sus numerosas conexiones fluviales. Un barco que sale de Rotterdam, podría llegar a entregar mercancías circulando solo por vías fluviales a Alemania, Polonia, Francia e incluso, gracias al Danubio, ¡Llegar hasta el mar Negro!



Wash Your Hands – Give Yourself a Hand Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

We assume everyone knows how to wash their hands, but many workers don't realize how important hand washing and skin care can be in the prevention of disease. Proper skin care and hand protection help keep workers productive and on the job.

WHAT'S THE DANGER

GERMS AND UNWASHED HANDS

- People frequently touch their eyes, nose, and mouth without even realizing it. Germs can get into the body through the eyes, nose and mouth and make us sick.
- Germs from unwashed hands can get into foods and drinks while people prepare or consume them. Germs can multiply in some types of foods or drinks, under certain conditions, and make people sick.
- Germs from unwashed hands can be transferred to other objects, like handrails, table tops, or toys, and then transferred to another person's hands.

ILLNESS, SICKNESS CAUSED BY LACK OF AND IMPROPER HAND WASHING

Serious Respiratory Illness. If you don't wash your hands, you're going to get sick. You can get the common cold. But the risks are much more severe than that. Covid-19, the flu, pneumonia, adenovirus, and even hand, foot, and mouth disease are all

respiratory illnesses you can develop from neglecting to wash your hands.

Diarrhea. Diarrhea-related illnesses can strike easily in people who don't wash their hands. Bacteria and viruses from feces (poop) can cause various diarrhea-related illnesses, including salmonella, norovirus, and E. coli 0157.

Food Poisoning – Cross-Contamination. When you're cooking frequent washing is essential to prevent cross-contamination. Foods such as raw meat, vegetables with dirt on them, or eggs can harbor potentially harmful bacteria that can make you sick if not handled correctly.

Infect Other People. When you touch a doorknob after touching your eyes, mouth, nose, or face, you're putting whoever touches it after you at risk of picking up your germs. When you touch that doorknob, you're also picking up the germs of everyone who touched it before you.

Put People with Weak Immune Systems at Risk. By not washing your hands after going to the bathroom, or touching potentially contaminated foods, you can create huge complications for those around you who have weaker immune systems.

Contribute To Antibiotic Resistance. Fewer infections mean less widespread antibiotic treatment, and the overuse of antibiotics is the leading cause of antibiotic resistance. Washing your hands can also prevent the spread of difficult-to-treat illnesses from germs that have already become resistant to antibiotics.

Too Much Reliance on Hand Sanitizer. It's not just the soap that kills the pathogens on your hands. The additional mechanical action of lathering and the friction of rubbing your hands together and washing away the germs and debris is what makes handwashing more effective.

HOW TO PROTECT YOURSELF

HAND HYGIENE PROTECTION AT WORK

Washing hands while at work is not only part of personal hand hygiene, but it also helps to minimize the spread of diseases that come with unwashed hands. Washing hands is an effective way to remove any germs, dirt, and other messes from your hands, and prevents you from spreading these to other surfaces.

WHEN TO WASH YOUR HANDS AT WORK

There is no limit to how many times you should wash up at work. However, don't wait until your hands are visibly dirty before you wash up. Clean hands prevent the spread of germs and viruses like Covid-19.

Wash Your Hands at Work When:

- As soon as you get to work.
- Before and after eating or preparing food
- After using the restroom
- After handling trash
- Between meetings
- When using shared office equipment like copiers
- After coughing, sneezing, or blowing your nose
- Whenever your hands are dirty
- After shaking hands with someone

How to Wash Your Hands Properly

Hand washing takes at least 20-30 seconds to get rid of the majority of bacteria and viruses on hands.

1. Wet hands with clean, running water.
2. Wash hands with antibacterial soap, keeping the liquid soap all over the surface of your hands.
3. Rub your palms together to evenly wash hands with the antibacterial soap.
4. Lather the back of your hands, making sure to get between the fingers and through the knuckles.
5. Rub your knuckles together to scrub them clean.
6. Don't forget to clean your thumbs as well!
7. Go over your fingers, knuckles, palms, and thumb to scrub any parts you may have missed.

8. Rinse your hands, and dry them with clean paper towels, or shake off the excess water and air dry if no clean towel is available to you.
9. At this point, you may use an alcohol-based hand sanitizer to complete hand disinfection or forego the hand sanitizer for regular cleaning. The antibacterial hand soap should have removed traces of microorganisms on your skin.

BEST TIPS TO KEEP YOUR HANDS CLEAN AND GERM-FREE

- Carry with you a small bottle of liquid soap for hand washing, especially if your office does not provide soap.
- Consider making hand sanitizers a part of your work bag, as there would be times when hand washing would be inconvenient, or if there is no soap and water available around.
- Most soaps on the market are effective in killing germs, so using soap meant for sensitive skin does not make much of a difference as long as you wash your hands with soap.
- Avoid touching suspicious surfaces and clean any food particles from your desk.

FINAL WORD

Many people now understand that hand hygiene is an essential way of protecting themselves from person-to-person transmission via hand contact and contaminated surfaces.

Wash Your Hands – Give Yourself a Hand Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Suponemos que todo el mundo sabe lavarse las manos, pero muchos trabajadores no se dan cuenta de lo importante que puede ser el lavado de manos y el cuidado de la piel en la prevención de enfermedades. El cuidado adecuado de la piel y la protección de las manos contribuyen a que los trabajadores sean productivos y sigan trabajando.

CUÁL ES EL PELIGRO

GÉRMESES Y MANOS SIN LAVAR

- La gente se toca con frecuencia los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta. Los gérmenes pueden entrar en el cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca y enfermarnos.
- Los gérmenes de las manos sin lavar pueden entrar en los alimentos y bebidas mientras la gente los prepara o los consume. Los gérmenes pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas, en determinadas condiciones, y enfermar a las personas.
- Los gérmenes de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como pasamanos, tableros de mesa o juguetes, y luego transferirse a las manos de otra persona.

ENFERMEDAD CAUSADA POR LA FALTA DE LAVADO DE MANOS O POR LAVARSE LAS MANOS DE FORMA INADECUADA.

Enfermedad respiratoria grave. Si no se lava las manos, se enfermará. Puede coger un resfriado común. Pero los riesgos son mucho más graves que eso. Covid-19, gripe, neumonía, adenovirus e incluso la enfermedad de manos, pies y boca son enfermedades respiratorias que puede contraer por no lavarse las manos.

Diarrea. Las enfermedades relacionadas con la diarrea pueden atacar fácilmente a las personas que no se lavan las manos. Las bacterias y los virus de las heces (caca) pueden causar diversas enfermedades relacionadas con la diarrea, como la salmonela, el norovirus y la E. coli 0157.

Intoxicación alimentaria – Contaminación cruzada. Cuando cocine, es esencial que se lave con frecuencia para evitar la contaminación cruzada. Alimentos como la carne cruda, las verduras sucias o los huevos pueden albergar bacterias potencialmente dañinas que pueden enfermar si no se manipulan correctamente.

Infectar a otras personas. Cuando toca el pomo de una puerta después de haberse tocado los ojos, la boca, la nariz o la cara, está poniendo en riesgo de contagiarse sus gérmenes a quien lo toque después de usted. Cuando usted toca ese pomo, también se contagia de los gérmenes de todos los que lo han tocado antes que usted.

Pone en peligro a las personas con sistemas inmunitarios débiles. Si no se lava las manos después de ir al baño o no toca alimentos potencialmente contaminados, puede crear enormes complicaciones a las personas con sistemas inmunitarios debilitados que le rodean.

Contribuir a la resistencia a los antibióticos. Menos infecciones significan menos tratamientos antibióticos generalizados, y el uso excesivo de antibióticos es la principal causa de resistencia a los antibióticos. Lavarse las manos también puede prevenir la propagación de enfermedades difíciles de tratar por gérmenes que ya se han hecho resistentes a los antibióticos.

Demasiada dependencia del desinfectante de manos. No es sólo el jabón el que elimina los gérmenes patógenos de las manos. La acción mecánica adicional de hacer espuma y la fricción de frotarse las manos y eliminar los gérmenes y restos es lo que hace que lavarse las manos sea más eficaz.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN DE LAS MANOS EN EL TRABAJO

Lavarse las manos en el trabajo no sólo forma parte de la higiene personal de las manos, sino que también ayuda a minimizar la propagación de enfermedades que se producen con las manos sucias. Lavarse las manos es una forma eficaz de eliminar los gérmenes, la suciedad y otras impurezas de las manos, y evita su propagación a

otras superficies.

CUANDO LAVARSE LAS MANOS EN EL TRABAJO

No hay límite en el número de veces que debes lavarte las manos en el trabajo. Sin embargo, no espere a tener las manos visiblemente sucias para lavarse. Unas manos limpias evitan la propagación de gérmenes y virus como el Covid-19.

Lávese las manos en el trabajo cuando:

- Nada más llegar al trabajo.
- Antes y después de comer o preparar alimentos
- Después de ir al baño
- Después de manipular la basura
- Entre reuniones
- Al utilizar equipos de oficina compartidos, como fotocopiadoras
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- Siempre que tenga las manos sucias
- Después de dar la mano a alguien

Cómo lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos lleva al menos 20-30 segundos para eliminar la mayoría de las bacterias y virus de las manos.

1. Humedézcase las manos con agua corriente limpia.
2. Lávese las manos con jabón antibacteriano, manteniendo el jabón líquido por toda la superficie de las manos.
3. Frote las palmas de las manos para lavarlas uniformemente con el jabón antibacteriano.
4. Enjabónese el dorso de las manos, asegurándose de llegar entre los dedos y a través de los nudillos.
5. Frote los nudillos para limpiarlos.
6. No olvide limpiarse también los pulgares.
7. Repase los dedos, los nudillos, las palmas de las manos y el pulgar para fregar cualquier parte que se le haya pasado por alto.
8. Enjuáguese las manos y séqueselas con toallas de papel limpias, o sacuda el exceso de agua y séquese al aire si no

dispone de toallas limpias.

9. En este punto, puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol para completar la desinfección de las manos o renunciar al desinfectante de manos para la limpieza habitual. El jabón de manos antibacteriano debería haber eliminado los restos de microorganismos de su piel.

LOS MEJORES CONSEJOS PARA MANTENER LAS MANOS LIMPIAS Y LIBRES DE GÉRMENES

- Lleve consigo una botellita de jabón líquido para lavarse las manos, sobre todo si su oficina no dispone de jabón.
- Considere la posibilidad de incluir un desinfectante de manos en su bolsa de trabajo, ya que hay ocasiones en las que lavarse las manos puede ser un inconveniente, o si no hay agua y jabón disponibles.
- La mayoría de los jabones del mercado son eficaces para eliminar los gérmenes, por lo que utilizar jabón para pieles sensibles no supone una gran diferencia, siempre que se lave las manos con jabón.
- Evite tocar superficies sospechosas y limpie cualquier partícula de comida de su escritorio.

CONCLUSIÓN

Muchas personas comprenden ahora que la higiene de las manos es una forma esencial de protegerse de la transmisión de persona a persona a través del contacto con las manos y las superficies contaminadas.

Wash Your Hands – Give Yourself

a Hand Stats and Facts

FACTS

1. One of the biggest issues in shared areas when proper handwashing techniques are not used, is that cross contamination can occur, and germs can be left behind on items that users of the shared space have previously touched.
2. Norovirus is the most common cause of viral gastroenteritis in humans and it can affect people of all ages. It's often transmitted when people don't wash their hands and can spread very quickly within large groups of people in close quarters.
3. Common respiratory illnesses caused by poor hand hygiene include the common cold, influenza, chicken pox and meningitis.
4. Infections are transmitted in hospitals and this is often the result of staff and patients not washing their hands.
5. Hepatitis A is a viral infection which can cause severe symptoms including problems with the liver, jaundice, abdominal pain, fever, and fatigue. It's often spread via food which has been contaminated by people preparing it who haven't washed their hands after using the bathroom.

STATS

- 66% people are likely to wash their hands more in the future to protect against other common viruses such as norovirus and the common cold, than before the pandemic. Initial Hygiene's Global Hygiene Reset Report.
- Worldwide, 30 000 women and 400 000 babies die every year from infections, such as puerperal sepsis, often caused by lack of water, sanitation, and poor hand-washing practices.
- 10 MILLION bacteria live on the average desk, making it 400 times dirtier than the average toilet seat.

- 60% of office desks checked contain the bacteria Staphylococcus. Related illness ranges from mild and requiring no treatment to severe and potentially fatal.
 - 33% of people don't use soap when washing their hands (unacceptable in a shared workspace!)
 - Only 20% clean their hands before preparing food.
 - 39% clean their hands before eating food.
 - Fingertips and under the nails are the dirtiest places (people tend to wash their palms and miss the worst bits!)
 - Some 15% of men didn't wash their hands at all, compared with 7% of women. When they did wash their hands, only 50% of men used soap, compared with 78% of women.
 - Overall, only 5% of people who used the bathroom washed their hands long enough to kill the germs that can cause infection.
-

Wash Your Hands – Give Yourself a Hand Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Uno de los mayores problemas en los espacios compartidos cuando no se utilizan técnicas adecuadas de lavado de manos, es que puede producirse contaminación cruzada, y pueden quedar gérmenes en los objetos que los usuarios del espacio compartido han tocado previamente.
2. La norovirus es la causa más común de gastroenteritis vírica en humanos y puede afectar a personas de todas las edades. A menudo se transmite cuando la gente no se lava las manos y puede propagarse muy rápidamente dentro de grandes grupos de personas en espacios cerrados.

3. Las enfermedades respiratorias comunes causadas por una mala higiene de las manos incluyen el resfriado común, la gripe, la varicela y la meningitis.
4. Las infecciones se transmiten en los hospitales y esto suele ser consecuencia de que el personal y los pacientes no se lavan las manos.
5. La hepatitis A es una infección vírica que puede causar síntomas graves, como problemas en el hígado, ictericia, dolor abdominal, fiebre y fatiga. Suele contagiarse a través de alimentos contaminados por personas que los preparan y no se han lavado las manos después de ir al baño.

ESTADÍSTICAS

- Es probable que el 66% de las personas se laven más las manos en el futuro para protegerse de otros virus comunes, como la norovirus y el resfriado común, que antes de la pandemia. Informe Global Hygiene Reset de Initial Hygiene.
- En todo el mundo, 30 000 mujeres y 400 000 bebés mueren cada año por infecciones, como la sepsis puerperal, a menudo causadas por la falta de agua, saneamiento y prácticas deficientes de lavado de manos.
- 10 MILLONES de bacterias viven en un escritorio medio, lo que lo hace 400 veces más sucio que el asiento medio de un inodoro.
- El 60% de los escritorios de oficina revisados contienen la bacteria *Staphylococcus*. Las enfermedades relacionadas van desde leves y que no requieren tratamiento hasta graves y potencialmente mortales.
- El 33% de las personas no utiliza jabón cuando se lava las manos (¡inaceptable en un espacio de trabajo compartido!).
- Sólo el 20% se limpia las manos antes de preparar la comida.
- El 39% se limpia las manos antes de ingerir alimentos.
- Las yemas de los dedos y debajo de las uñas son los lugares más sucios (la gente tiende a lavarse las palmas de las manos y se salta las peores partes).
- Un 15% de los hombres no se lava las manos en absoluto, frente al 7% de las mujeres. Cuando se lavan las manos, sólo

el 50% de los hombres utiliza jabón, frente al 78% de las mujeres.

- En general, sólo el 5% de las personas que utilizaron el baño se lavaron las manos el tiempo suficiente para eliminar los gérmenes que pueden causar infecciones.
-

Wash Your Hands – Give Yourself a Hand Fatality File

Poor Hand Hygiene Contributed to 10 Children's Deaths

The situation in New Jersey is tragic. An adenovirus outbreak at a rehab facility has killed ten children and sickened 30 others to date.

Unfortunately, suffering and death from healthcare-associated infections (HAIs) is not uncommon. In fact, the World Health Organization estimates that 10% of hospital patients in developed countries will develop an HAI. In the past, the public has largely remained blissfully ignorant about HAIs, but that's changing as more consumer media outlets are reporting on outbreaks, HAIs, and superbugs, such as the one in New Jersey.

While it's impossible to definitively know how every case of adenovirus was spread in this particular outbreak, the New Jersey Department of Health conducted a surprise inspection and found several hand hygiene deficiencies.

Becker's Hospital Review covered the issue, reporting that four out of six staff members were observed not meeting hand hygiene standards:

“In one instance, a nursing assistant removed a patient’s soiled diaper before attaching a respiratory tube to the child using the same gloves. In a separate situation, a licensed practice nurse used gloves to handle a nutrition tube that fed directly into a patient’s stomach. She then removed the gloves and touched a ventilator tube connected to the patient’s tracheal opening without washing her hands. The report also said a respiratory therapist at the facility failed to wash her hands in between handling three different patients.”

It’s quite likely that poor hand hygiene contributed to the deaths of these ten children as well as the 30 others that were sickened...which means that at least some of this was preventable. Hand hygiene is widely accepted as the most important strategy to reduce healthcare-associated infections, yet it remains dramatically inadequate in the vast majority of healthcare facilities. The national average hand hygiene rate is widely reported below 50%; despite this, little is done in most of health systems to provide any real improvement.

As the public becomes more aware of HAIs, demand for better patient care is on the horizon. Patients and their families are becoming more informed about the risks posed by HAIs and poor hand hygiene. As we saw in New Jersey, healthcare organizations run a reputational risk by failing to improve hand hygiene and reduce HAIs. But it doesn’t have to be that way. Electronic hand hygiene reminder systems have shown over and over again that they reduce HAIs, saving lives and preventing suffering.

Wash Your Hands – Give Yourself a Hand Fatality File – Spanish

La mala higiene de las manos contribuyó a la muerte de 10 niños

La situación en Nueva Jersey es trágica. Un brote de adenovirus en un centro de rehabilitación ha causado la muerte de diez niños y ha enfermado a otros 30 hasta la fecha.

Por desgracia, el sufrimiento y la muerte por infecciones relacionadas con la atención sanitaria (HAI) no son infrecuentes. De hecho, la Organización Mundial de la Salud calcula que el 10% de los pacientes hospitalizados en países desarrollados desarrollarán una HAI. En el pasado, el público ha permanecido en gran medida felizmente ignorante sobre las HAI, pero eso está cambiando a medida que más medios de comunicación de consumo están informando sobre brotes, HAI y superbacterias, como la de Nueva Jersey.

Aunque es imposible saber definitivamente cómo se propagaron todos los casos de adenovirus en este brote concreto, el Departamento de Salud de Nueva Jersey llevó a cabo una inspección sorpresa y detectó varias deficiencias en la higiene de las manos.

Becker's Hospital Review cubrió el asunto, informando de que se observó que cuatro de cada seis miembros del personal no cumplían las normas de higiene de las manos:

“En un caso, una auxiliar de enfermería quitó el pañal sucio a un paciente antes de colocarle un tubo respiratorio utilizando los mismos guantes. En otra situación, una enfermera con licencia para ejercer utilizó guantes para manipular una sonda de nutrición que se introducía directamente en el estómago de un paciente. A continuación, se quitó los guantes y tocó un tubo de ventilación conectado al orificio traqueal del paciente sin lavarse las manos. El informe también decía que una terapeuta respiratoria del centro no se lavó las manos entre la manipulación de tres pacientes diferentes.”

Es bastante probable que la falta de higiene de las manos contribuyera a la muerte de estos diez niños, así como a la de los

otros 30 que enfermaron... lo que significa que al menos parte de esto se podía prevenir. La higiene de las manos está ampliamente aceptada como la estrategia más importante para reducir las infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria, pero sigue siendo dramáticamente inadecuada en la gran mayoría de los centros sanitarios. La tasa media nacional de higiene de las manos se sitúa por debajo del 50%; a pesar de ello, en la mayoría de los sistemas sanitarios se hace muy poco para conseguir una mejora real.

A medida que el público va tomando conciencia de las IRAS, se vislumbra en el horizonte la demanda de una mejor atención al paciente. Los pacientes y sus familias están cada vez más informados sobre los riesgos que entrañan las IRAS y la falta de higiene de las manos. Como vimos en Nueva Jersey, las organizaciones sanitarias corren un riesgo para su reputación si no mejoran la higiene de las manos y reducen las IRAS. Pero no tiene por qué ser así. Los sistemas electrónicos de recordatorio de la higiene de las manos han demostrado una y otra vez que reducen las IRAS, salvan vidas y evitan sufrimientos.