

Safety in Agriculture Infographic – Spanish



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

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Meeting Kit

What's At Stake

THE BENEFITS OF THE SUN

You may have been taught that you need sunlight for your body to make vitamin D, because vitamin D is not found naturally in most foods. But today, many foods are fortified with vitamin D during the manufacturing process. Thus, sun exposure is not as important for the body's vitamin D supply as it used to be. Being outdoors makes most people feel good. Playing tennis is better for your health than watching television. But you can still protect yourself from the sun's damaging effects while enjoying yourself outdoors.

What's the Danger

DANGERS OF SUN EXPOSURE

The immediate danger of too much sun is sunburn. If you looked at sunburned skin under a strong microscope, you would see that the cells and blood vessels have been damaged. With repeated sun damage, the skin starts to look dry, wrinkled, discolored, and

leathery. Although the skin appears to be thicker, it actually has been weakened and, as a result, it will bruise more easily. The sun's most serious threat is that it is the major cause of skin cancer, which is now the most common of all cancers. Doctors believe that most skin cancers can be avoided by preventing sun damage.

HOW TO PROTECT YOURSELF

SUNSCREEN PROTECTION

Wear sunscreen with an SPF of 30 or higher, everyday. This includes summer or winter, on cloudy and clear days.

- Apply the sunscreen at least 20 to 30 minutes before you go outdoors, whenever you will be exposed for 30 minutes or more.
- Reapply sunscreen every 2 hours while you are outdoors, even if the product is labeled "all-day." If you get wet or perspire heavily, reapply sunscreen more frequently.
- Cover all exposed areas, including your ears, lips, face, and back of your hands.
- Don't skimp; apply a generous layer. Smooth it on rather than rubbing it in. A rule of thumb is that 45 ml (a shot glass) of sunscreen is needed to cover all exposed skin to attain the stated level of protection.
- Women should apply sunscreens under makeup. If you wait to apply sunscreen until you hit the beach, you may already be perspiring, and moisture makes sunscreens less effective.

BEST PRACTICES FOR PUTTING SUNSCREEN ON YOUR NOSE

You might already know the importance of wearing sunscreen on your neck, back, and arms, but there's one area of the body that often gets overlooked: your nose. According to a study published in the Journal of the American Academy of Dermatology, only one in three Americans rub sunscreen all over their bodies, and less than half apply it to their face. Putting sunscreen on your nose—as well as everywhere else on your body—should be a priority in your sun protection application process. While it might not seem like a big

deal, forgetting to protect your nose from the sun's harmful UV rays can actually cause a lot of sun damage in the long run.

The face is one of the areas most commonly affected by skin cancer, and your nose sits right at the center of it.

According to the Skin Cancer Foundation, skin cancer-like basal cell carcinomas can be found on parts of the body that get the most sun exposure, like the nose. These high-exposure areas are also prone to melanoma, the most dangerous form of skin cancer.

Scars and damage caused by any facial lesion will be extra apparent because of the nose's prominence on the face. UV protection is the simplest way to keep your skin healthy, young, and unblemished as you age.

WAYS TO AVOID HARMFUL EFFECTS OF THE SUN

Staying out of the sun is the best way to avoid the harmful effects of sun damage. Next best is to follow these best practices.

1. Stay out of the sun during the peak hours of UV radiation – The shadow rule

Peak hours are from 10 a.m. to 4 p.m. Find shade if you need to be outdoors. You can also find how much UV exposure you are getting by using the shadow rule. If your shadow is longer than you, then UV exposure is low. If your shadow is shorter than you, then UV exposure is high.

1. Wear protective clothing. This can include:

- Wide-brimmed hats that protect the face and neck.
- Tightly woven clothes made of thick material, such as unbleached cotton, polyester, wool, or silk.
- Dark clothes with dyes added that help absorb UV radiation.
- Loose-fitting long-sleeved clothes that cover as much of the skin as possible.
- Clothes with sun protection factor (SPF) in the fabric that doesn't wash out.

1. **Wear sunscreen, with an SPF of 30 or higher, every day.** This includes summer and winter, on both cloudy and clear days. Use sunscreen that blocks both UVA and UVB radiation. Apply to all exposed skin, including the nose, lips, ears, scalp, back of the hands, and neck. Apply sunscreen 30 minutes before going in the sun, and reapply it every 2 hours and after swimming, exercising, or sweating.
2. **Use protective lip balm.** Use lip balm or cream that has an SPF of 30 or higher to protect your lips from getting sunburned.
3. **Wear wraparound sunglasses.** Choose ones that block at least 99% of UVA and UVB radiation.
4. **Be careful when you are on sand, snow, or water.** These surfaces can reflect 85% of the sun's rays.
5. **Avoid artificial sources of UVA radiation.** This includes sunlamps and tanning booths. Like the sun, they can cause skin damage and increase the risk of skin cancer.

FINAL WORD

A suntan may look and feel good, but the sun's rays can cause serious problems when exposure is excessive. Radiation from sunlight damages the skin. Besides sunburn it has been known to cause various types of skin cancer.

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LOS BENEFICIOS DEL SOL

Es posible que le hayan enseñado que necesita la luz del sol para que su cuerpo produzca vitamina D, porque ésta no se encuentra de forma natural en la mayoría de los alimentos. Pero hoy en día, muchos alimentos se enriquecen con vitamina D durante el proceso de fabricación. Por lo tanto, la exposición al sol no es tan importante para el suministro de vitamina D del cuerpo como solía ser. Estar al aire libre hace que la mayoría de la gente se sienta bien. Jugar al tenis es mejor para la salud que ver la televisión. Pero aún puede protegerse de los efectos nocivos del sol mientras disfruta al aire libre.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL

El peligro inmediato del exceso de sol son las quemaduras solares. Si observáramos la piel quemada por el sol con un microscopio potente, veríamos que las células y los vasos sanguíneos han resultado dañados. Con el daño solar repetido, la piel empieza a parecer seca, arrugada, descolorida y correosa. Aunque la piel parece más gruesa, en realidad se ha debilitado y, como resultado, se magulla con más facilidad. La amenaza más grave del sol es que es la causa principal del cáncer de piel, que es ahora el más común de todos los cánceres. Los médicos creen que la mayoría de los cánceres de piel pueden evitarse previniendo el daño solar.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN SOLAR

Utilice protección solar con un FPS de 30 o superior todos los días. Tanto en verano como en invierno, en días nublados o despejados.

- Aplíquese el protector solar al menos 20 ó 30 minutos antes de salir al exterior, siempre que vaya a estar expuesto durante 30 minutos o más.
- Vuelva a aplicarse el protector solar cada 2 horas mientras esté al aire libre, aunque el producto lleve la etiqueta

“para todo el día”. Si se moja o transpira mucho, vuelva a aplicarse el protector solar con más frecuencia.

- Cubra todas las zonas expuestas, incluidas las orejas, los labios, la cara y el dorso de las manos.
- No escatime; aplique una capa generosa. Aplíquela suavemente en lugar de frotar. Por regla general, se necesitan 45 ml (un vaso de trago) de protector solar para cubrir toda la piel expuesta y alcanzar el nivel de protección indicado.
- Las mujeres deben aplicarse el protector solar debajo del maquillaje. Si esperas a llegar a la playa para aplicarte el protector solar, es posible que ya estés sudando, y la humedad hace que los protectores solares sean menos eficaces.

BUENAS PRÁCTICAS PARA PONERSE PROTECCIÓN SOLAR EN LA NARIZ

Es posible que ya conozca la importancia de ponerse protección solar en el cuello, la espalda y los brazos, pero hay una zona del cuerpo que a menudo se pasa por alto: la nariz. Según un estudio publicado en el Journal of the American Academy of Dermatology, sólo uno de cada tres estadounidenses se aplica crema solar en todo el cuerpo, y menos de la mitad en la cara. Ponerse crema solar en la nariz al igual que en el resto del cuerpo debe ser una prioridad en el proceso de aplicación de la protección solar. Aunque no parezca un gran problema, olvidarse de proteger la nariz de los dañinos rayos UV del sol puede causar muchos daños a largo plazo.

La cara es una de las zonas más afectadas por el cáncer de piel, y la nariz se encuentra justo en el centro.

Según la Skin Cancer Foundation, los carcinomas basocelulares, similares al cáncer de piel, pueden aparecer en las partes del cuerpo más expuestas al sol, como la nariz. Estas zonas de alta exposición también son propensas al melanoma, la forma más peligrosa de cáncer de piel.

Las cicatrices y los daños causados por cualquier lesión facial serán más evidentes debido a la prominencia de la nariz en la cara. La protección contra los rayos UV es la forma más sencilla

de mantener la piel sana, joven y sin manchas a medida que envejecemos.

FORMAS DE EVITAR LOS EFECTOS NOCIVOS DEL SOL

Mantenerse alejado del sol es la mejor forma de evitar los efectos nocivos del daño solar. La siguiente mejor es seguir estas prácticas recomendadas.

1. Manténgase alejado del sol durante las horas de máxima radiación UV – La regla de la sombra

Las horas punta son de 10 a 16 h. Busque la sombra si necesita estar al aire libre. También puede averiguar cuánta exposición a los rayos UV está recibiendo aplicando la regla de la sombra. Si su sombra es más larga que usted, la exposición a los rayos UV es baja. Si tu sombra es más corta que tú, entonces la exposición UV es alta.

1. Lleve ropa protectora. Esto puede incluir:

- Sombreros de ala ancha que protejan la cara y el cuello.
- Ropa ajustada de tejido grueso, como algodón crudo, poliéster, lana o seda.
- Ropa oscura con tintes añadidos que ayuden a absorber la radiación UV.
- Ropa holgada de manga larga que cubra la mayor parte posible de la piel.
- Ropa con factor de protección solar (FPS) en el tejido que no se desvanezca con los lavados.

1. Utilizar protección solar, con un FPS de 30 o superior, todos los días. Esto incluye verano e invierno, tanto en días nublados como despejados. Utilice un protector solar que bloquee tanto la radiación UVA como la UVB. Aplíquela en toda la piel expuesta, incluida la nariz, los labios, las orejas, el cuero cabelludo, el dorso de las manos y el cuello. Aplique el protector solar 30 minutos antes de ponerse al sol, y vuelva a aplicarlo cada 2 horas y después de nadar, hacer ejercicio o sudar.

2. Utilice bálsamo labial protector. Utilice un bálsamo o crema

labial que tenga un FPS de 30 o superior para proteger tus labios de las quemaduras solares.

3. **Usa gafas de sol envolventes.** Elija unas que bloqueen al menos el 99% de la radiación UVA y UVB.
4. **Tenga cuidado cuando esté sobre arena, nieve o agua.** Estas superficies pueden reflejar el 85% de los rayos solares.
5. **Evite las fuentes artificiales de radiación UVA.** Esto incluye las lámparas solares y las cabinas de bronceado. Al igual que el sol, pueden dañar la piel y aumentar el riesgo de cáncer de piel.

CONCLUSIÓN

Un bronceado puede tener buen aspecto y sentar bien, pero los rayos del sol pueden causar graves problemas cuando la exposición es excesiva. La radiación solar daña la piel. Además de las quemaduras solares, se sabe que causa varios tipos de cáncer de piel.

Spray Painting Safety Stats and Facts

FACTS

Spray Painters are exposed to many risks in spray painting operations.

1. hazardous chemicals
2. dust
3. machinery and equipment
4. fire and explosion
5. electrical hazards

6. confined spaces
7. heat
8. slips, trips, and falls
9. hazardous manual tasks

STATS

- Many different chemicals can be found in high-pressure injection guns, with the most common being paint, and paint thinner. The nature of the substance injected often determines the extent of the chemical injury. Oil paint injection injuries to the finger require amputation in over half of all reported cases, whereas latex-based paint injection injuries to the finger result in amputation less than 10% of the time.
- Records (OSHA) concerning work-related deaths in construction painting, showed a higher risk of fatal injury than expected from cohort studies including injuries on and off the job.
- Two accidents in one month at an Alabama paint manufacturer have spurred a wide variety of federal health and safety citations and more than \$40,000 in fines for the company.
- Spray guns, paint guns, concrete guns, plastic injectors all operate with anywhere from 600 to 12,000 pounds per square inch (psi) velocity.
- Painters showed an excess of irritant symptoms compared with controls. Adjusted relative risks 95% confidence interval were for skin irritation painters and 2.68 % for eye irritation and 3.01 % for nasal irritation.

Spray Painting Safety Fatality

File – Spanish

Muere un pintor a causa de las quemaduras recibidas por una explosión en el interior de un depósito

Un pintor de 41 años (la víctima) sufrió quemaduras a causa de una explosión que se produjo mientras pintaba el interior de un tanque de 1300 galones. Murió 5 días después. Un pintor de 32 años (compañero de trabajo) que se encontraba fuera del tanque sufrió quemaduras y un brazo roto.

La víctima y su compañero de trabajo habían sido asignados para pintar el interior de un tanque de acero de 1300 galones recientemente fabricado. El tanque medía 68 pulgadas de alto, 75 pulgadas de diámetro y estaba en posición vertical con una abertura de paso de 22 pulgadas de diámetro en la parte superior.

La víctima entró en el tanque pisando las palas mezcladoras que se habían incorporado en el interior del tanque. Llevaba un respirador con suministro de aire (sin aparato respiratorio autónomo de escape auxiliar (SCBA)), gorro de soldador, mono de trabajo, guantes de goma y botas con puntera de acero. Para iluminar a la víctima, el trabajador colocó una lámpara halógena no antideflagrante de 500 vatios sobre la abertura de la boca de acceso. A continuación, se sentó encima del tanque, junto a la boca de acceso, para observar a la víctima. Llevaba un respirador para polvo y niebla. Con una pistola de pulverización sin aire, la víctima empezó a pintar el interior del depósito con una pintura de base epoxi. La víctima había terminado de pintar el fondo y los laterales del tanque, y cuando estaba pintando la parte superior, la boquilla de la pistola pulverizadora golpeó la lámpara, rompiendo el haz sellado. Esto encendió el vapor de epoxi, lo que provocó una explosión. La víctima pudo salir del tanque sin ayuda. A continuación se quitó la máscara respiratoria y tanto la víctima

como el compañero de trabajo caminaron unos 300 pies hasta la oficina. Allí explicaron al personal de la oficina lo que había ocurrido. El personal de la oficina avisó al Servicio de Emergencias Médicas (SEM) local. Los agentes de policía que se encontraban en la zona escucharon una llamada de emergencia relativa a la explosión y llegaron al lugar en 3 minutos. Una ambulancia de la brigada de rescate llegó 10 minutos después de recibir el aviso y trasladó a la víctima a urgencias de un hospital local. El compañero fue trasladado al mismo hospital en el coche de otro trabajador. Ambos trabajadores estaban plenamente conscientes y podían conversar mientras eran trasladados al hospital y mientras se les administraba atención médica en la sala de urgencias. La víctima sufrió quemaduras de segundo y tercer grado en el 40% de su cuerpo (muslos, manos, brazos y pecho). El compañero sufrió quemaduras de primer y segundo grado en el 12% de su cuerpo (cara y cuello), y sufrió una fractura de am al caerse de la parte superior del tanque tras la explosión. Los dos trabajadores fueron trasladados el mismo día a un centro de quemados cercano, donde fueron hospitalizados. El compañero se recuperó lo suficiente como para recibir el alta 8 días después del incidente. La víctima falleció por complicaciones de las quemaduras 5 días después del incidente.

Causa de la muerte

El médico que atendió a la víctima indicó como causa inmediata de la muerte una insuficiencia respiratoria. Se debió a complicaciones respiratorias debidas a las quemaduras térmicas que afectaron al 40% del cuerpo de la víctima.

Spray Painting Safety Stats and

Facts – Spanish

HECHOS

Los pintores con pistola están expuestos a muchos riesgos en las operaciones de pintura con pistola.

1. productos químicos peligrosos
2. polvo
3. maquinaria y equipos
4. incendio y explosión
5. riesgos eléctricos
6. espacios confinados
7. calor
8. resbalones, tropiezos y caídas
9. tareas manuales peligrosas

ESTADÍSTICAS

- En las pistolas de inyección a alta presión pueden encontrarse muchas sustancias químicas diferentes, siendo las más comunes la pintura y el disolvente de pintura. La naturaleza de la sustancia inyectada suele determinar el alcance de la lesión química. Las lesiones por inyección de pintura de aceite en el dedo requieren amputación en más de la mitad de los casos notificados, mientras que las lesiones por inyección de pintura a base de látex en el dedo resultan en amputación en menos del 10% de las ocasiones.
- Registros (OSHA) relativos a muertes relacionadas con el trabajo en el sector de la pintura para la construcción, mostraron un riesgo de lesión mortal superior al esperado a partir de estudios de cohortes que incluían lesiones dentro y fuera del trabajo.
- Dos accidentes en un mes en un fabricante de pintura de Alabama han provocado una amplia variedad de citaciones federales sobre salud y seguridad y más de 40.000 dólares en multas para la empresa.

- Las pistolas pulverizadoras, las pistolas de pintura, las pistolas de hormigón y las inyectoras de plástico funcionan con una velocidad de entre 600 y 12.000 libras por pulgada cuadrada (psi).
 - Los pintores mostraron un exceso de síntomas irritantes en comparación con los controles. Los riesgos relativos ajustados con un intervalo de confianza del 95% fueron para los pintores de irritación cutánea y del 2,68% para la irritación ocular y del 3,01% para la irritación nasal.
-

Spray Painting Safety Fatality File

Painter Dies from Burns Received from Explosion Inside Tank

A 41-year-old male painter (the victim) suffered burn injuries from an explosion which occurred while he was painting the inside of a 1300-gallon tank. He died 5 days later. A 32-year-old male painter (co-worker) stationed outside the tank suffered burns and a broken arm.

The victim and co-worker had been assigned to paint the inside of a recently fabricated 1300-gallon steel tank. The tank measured 68 inches high, 75 inches in diameter and stood vertically with a 22-inch diameter manway opening on the top.

The victim entered the tank by stepping on the mixing blades that had been built into the inside of the tank. He was wearing a supplied air respirator (without an auxiliary escape Self Contained Breathing Apparatus (SCBA)), welders cap, coveralls, rubber gloves, and steeltoe boots. To provide lighting for the victim, the co-worker positioned a 500-watt, non-explosion-proof

halogen lamp over the manway opening. The co-worker then sat on top of the tank next to the manway to observe the victim. He (the co-worker) was wearing a dust/mist respirator. Using an airless spray gun, the victim began spray painting the inside of the tank with an epoxy base paint. The victim had completed painting the bottom and sides of the tank, and as he was painting the top when the spray gun nozzle hit the lamp, breaking the sealed beam. This ignited the epoxy vapor which caused a flash fire explosion. The victim was able to climb out of the tank unassisted. He then removed the respirator mask and both the victim and co-worker walked approximately 300 feet to the office. There they explained to office personnel what had happened. Office personnel notified the local Emergency Medical Service (EMS). Police officers who were in the area heard an emergency call concerning the explosion and arrived at the scene in 3 minutes. A rescue squad ambulance arrived 10 minutes after being notified and transported the victim to a local hospital emergency room. The co-worker was taken to the same hospital in another worker's car. Both workers were fully conscious and able to converse while being transported to the hospital and while medical care was being administered in the emergency room. The victim suffered second and third degree burns on 40% of his body (thighs, hands, arms and chest). The co-worker suffered first and second degree burns on 12% of his body (face and neck), and suffered a broken arm from falling off the top of the tank after the explosion. The two workers were transported the same day to a near-by burn center where they were hospitalized. The co-worker recovered sufficiently to be released from the hospital 8 days after the incident. The victim died from burn complications 5 days after the incident.

Cause of Death

The attending physician listed the immediate cause of death as respiratory failure. This was due to respiratory complications because of thermal burns affecting 40% of the victim's body.

Spray Painting Infographic

Safety



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

Spray

Painting

Safety

Infographic – Spanish



Fuente: <https://blog.reparacion-vehiculos.es>

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Stats and Facts

FACTS

1. **Cataracts** – Research has linked UVB light directly to the development of cataracts, which occurs when the crystalline lens of the eye becomes gradually cloudy and opaque, potentially resulting in total blindness if not treated.
2. **Macular Degeneration** – The macula is located at the center of the ocular membrane called the retina and is responsible for clear, detailed vision. Over time and with exposure to UV light rays, the natural lens of the eye filters out the vast majority of damaging ultraviolet light before it has a chance to damage the retina and macula.
3. **Pterygium** – Also known as surfer's eye, pterygium occurs when the protective membrane of the outside of the eye called the conjunctiva becomes inflamed and grows out toward the optical center of the eye. It is typically associated with prolonged exposure to sunlight, especially when reflected off the surface of water or snow.
4. **Keratitis** – Excessive exposure to harmful UV rays from the sun and tanning beds can actually cause the cornea to burn, not unlike a sunburn. The cornea is used to refract light within the eye and directs light to the retina.
5. **Skin Cancers of the Eyelid** – As with the rest of the body,

the eyelids are vulnerable to the harsh effects of UV radiation and can not only be burned by overexposure, but can also develop varying degrees of skin cancer, including basal cell carcinoma, squamous cell carcinoma, and melanoma.

STATS

- Americans place comfort (65 %) and affordability (54 %) before UV protection (44 %) when purchasing sunglasses.
- Parents are more likely to wear shades always or often (56 %) than their children (29 %).
- Many adults who rarely or never wear sunglasses (25 %) report that they skip UV eye protection because they don't own prescription sunglasses (41 %).
- Millennials are least likely to protect their vision: 55 % of people in their 20s never, rarely or only sometimes wear sunglasses.
- Americans' only use sunglasses when they are outside for two or more hours (39 %).
- Americans are leaving their eyes exposed: only 14 percent are likely to wear sunglasses while watching outdoor sporting events and only 44 % are likely to wear sunglasses at the beach.
- 1 in 5 Americans will develop skin cancer by the age of 70.
- More than 2 people die of skin cancer in the U.S. every hour.
- Having 5 or more sunburns doubles your risk for melanoma.
- When detected early, the 5-year survival rate for melanoma is 99 %.

Sun Protection – No Skin Off

Your Nose Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Cataratas** – Las investigaciones han relacionado directamente la luz UVB con el desarrollo de cataratas, que se produce cuando el cristalino del ojo se vuelve gradualmente turbio y opaco, pudiendo provocar ceguera total si no se trata.
2. **Degeneración macular** – La mácula está situada en el centro de la membrana ocular llamada retina y es responsable de la visión clara y detallada. Con el tiempo y la exposición a los rayos de luz ultravioleta, el cristalino natural del ojo filtra la gran mayoría de la luz ultravioleta dañina antes de que tenga la oportunidad de dañar la retina y la mácula.
3. **Pterigión** – También conocido como ojo de surfista, el pterigión se produce cuando la membrana protectora del exterior del ojo, denominada conjuntiva, se inflama y crece hacia el centro óptico del ojo. Suele asociarse a la exposición prolongada a la luz solar, especialmente cuando se refleja en la superficie del agua o la nieve.
4. **Queratitis** – la exposición excesiva a los rayos UV nocivos del sol y de las camas solares puede provocar quemaduras en la córnea. La córnea se utiliza para refractar la luz dentro del ojo y dirige la luz a la retina.
5. **Cánceres cutáneos de párpado** – al igual que el resto del cuerpo, los párpados son vulnerables a los duros efectos de la radiación UV y no sólo pueden quemarse por sobreexposición, sino que también pueden desarrollar diversos grados de cáncer de piel, como carcinoma de células basales, carcinoma de células escamosas y melanoma.

ESTADÍSTICAS

- Los estadounidenses anteponen la comodidad (65 %) y la asequibilidad (54 %) a la protección UV (44 %) a la hora de

comprar gafas de sol.

- Es más probable que los padres lleven gafas de sol siempre o a menudo (56 %) que sus hijos (29 %).
- Muchos adultos que rara vez o nunca llevan gafas de sol (25 %) afirman que omiten la protección UV de los ojos porque no tienen gafas de sol graduadas (41 %).
- Los Millennials son los menos propensos a proteger su visión: el 55 % de los veinteañeros nunca, casi nunca o sólo a veces lleva gafas de sol.
- Los estadounidenses solo utilizan gafas de sol cuando están dos o más horas al aire libre (39 %).
- Los estadounidenses dejan sus ojos al descubierto: sólo el 14 % suele llevar gafas de sol mientras ve acontecimientos deportivos al aire libre y sólo el 44 % suele llevar gafas de sol en la playa.
- 1 de cada 5 estadounidenses desarrollará cáncer de piel antes de los 70 años.
- Más de 2 personas mueren de cáncer de piel en EE.UU. cada hora.
- Tener 5 o más quemaduras solares duplica el riesgo de melanoma.
- Cuando se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia a 5 años del melanoma es del 99 %.

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Infographic

Top 5 Sun Protection Mistakes (Plus, How to Avoid Them!)

We talked with OhioHealth surgical oncologist Natalie Jones, MD, to find out where we're making mistakes with sun protection, what long-term effects can result from excessive sun exposure, and how to get back on the right track.



Mistake: Paying too much for sunscreen & not using it often enough

Tip #1

SPFs with higher price tags don't always equal more coverage.

Tip #2

If it's more affordable, you're more likely to use it properly.

Tip #3

Generously apply SPF 15 to 30 sunscreen every 2-3 hours.

Mistake: Underestimating the strength of the sun

Tip #1

The sun is at its strongest between 10 a.m. and 4 p.m.

Tip #2

Don't misjudge the strength of the sun on an overcast day. Most of the sun's harmful rays punch right through the clouds.

Mistake: Choosing the wrong clothing



Tip #1

Carry a wide-brimmed hat to cover your face and neck.

Tip #2

Swim shirts with UVA/UVB protection are great options for kids

Mistake: Underestimating the threat of sun damage



Tip #1

Preventing sunburns is ideal, but being mindful of daily sun exposure is important, too.

Tip #2

A few blistering sunburns increases your risk of developing the three main types of skin cancer.

Mistake: Not having a baseline medical examination of your skin

Tip #1

It's important to have a yearly skin exam (especially if you have moles or a fair complexion).

Tip #2

The sooner skin cancer is diagnosed, the better the opportunity for a successful outcome.

Source: <https://blog.ohiohealth.com>

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Infographic – Spanish



protección solar

@farmaadicta



que debes saber sobre tu protector

 mira siempre la fecha de caducidad	 ten en cuenta el indicador PAO (period after opening)	 los solares de filtros químicos tienen una vida más corta que los de filtros físicos	 mantenlos siempre en lugares secos y sin exposición a altas temperaturas
 hay fotoprotectores de filtros químicos	 también de filtros físicos indicados a bebés, pieles atópicas o con alergias solares	 o de la mezcla de ambos	 la nutricosmética fotoprotege tu piel del las quemaduras y del fotoenvejecimiento

como elegir el fotoprotector correcto

 debes elegir el factor de protector solar en función de tu fototipo	 de textura adecuado a tu piel, edad o tipo de exposición (correr, tomar el sol, pasear...)	 en función de el lugar de aplicación (rostro, cuerpo, cuero cabelludo)	 del nivel de radiación (no es lo mismo invierno, verano, esquiar, que viajar
--	---	---	--

como elegir el fotoportector correcto

 todos los días del año	 reaplicar cada 2 horas	 cantidad generosa de crema, unos 30 ml por adulto	 aplicar sobre la piel limpia y seca y unos 30 minutos antes de la exposición solar
---	---	--	--

¿qué más debo saber?

 resistente al agua mantiene su nivel original de protección tras 40 minutos de inmersión en el agua	 a prueba de agua mantiene su nivel original de protección tras 80 minutos de inmersión en el agua	 EL FPS indica la protección adicional a tu resistencia al sol que ese solar te está dando, es decir cuánto tiempo te está protegiendo frente a los daños del sol.	 el roce de la toalla, el sudor y los baños afectan a tu protección. Reaplica a menudo, más vale que sobre, más vale prevenir
--	--	--	--

Fuente: <https://farmaadicta.com>

Sun Protection – No Skin Off

Your Nose Fatality File

“My Wife Noticed a Weird Freckle”

“I was always pretty convinced that I’d get skin cancer. I was a professional bike racer in the 80s, and nobody wore sunscreen back then. In fact, I’d go out and purposely try to lay down a base tan. Plus, I lived in Texas for much of my young adult life, where it’s warm and sunny even in the winter months.

In a nutshell, I’m the poster child for what not to do when it comes to skin cancer. Yet while I knew the odds were high that I’d get squamous or basal cell carcinoma—the most common and most treatable forms of skin cancer—melanoma didn’t cross my mind.

When I was 47, my wife pointed out a little mole near my ear and nudged me to go to the dermatologist. I’d see it when I shaved but didn’t think much of it. I would’ve put off making an appointment if it wasn’t for my wife’s insistence.

After a biopsy, I got the diagnosis: Stage 2 melanoma. I thought: This could be really bad. Regardless of where it is, cancer is scary. And my cancer was on my face. Luckily, the melanoma hadn’t spread to my lymph nodes, and so the surgery was relatively straightforward. However, a year and a half later, my mole came back in the same spot near my ear—and it was twice as big.

That time, the surgery was trickier. I went through 12 hours of biopsies alone just to determine where it stopped. Some people think skin cancer isn’t a big deal—you just have the doctor ‘cut it out.’ I can tell you this: The sound of those biopsies was like a giant meat cleaver scraping against a mirror. It was awful. The good news is my doctor was able to get all of the cancer, which was still Stage 2 and had not spread.

Now I wear sunscreen, see my dermatologist twice a year, and go back any time my wife or I spot something that we think needs investigating. It’s so important to have a doctor who you can call

when you see something. And, honestly, it's also important to have your partner or a friend help you with skin checks.

Men aren't very good about getting to the doctor. My dermatologist told me that if I had waited a year, my melanoma would've been Stage 3 or 4. If I'd waited two years, I'd likely be dead."

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Fatality File – Spanish

“Mi mujer notó una peca rara”

“Siempre estuve bastante convencido de que tendría cáncer de piel. Fui ciclista profesional en los años 80, y entonces nadie llevaba protección solar. De hecho, salía a la calle y me ponía moreno a propósito. Además, viví en Texas gran parte de mi juventud, donde hace sol y calor incluso en invierno.

En pocas palabras, soy el ejemplo perfecto de lo que no se debe hacer cuando se trata de cáncer de piel. Aunque sabía que tenía muchas probabilidades de padecer un carcinoma de células escamosas o basales -las formas más comunes y tratables de cáncer de piel-, el melanoma no se me había pasado por la cabeza.

A los 47 años, mi mujer me señaló un pequeño lunar cerca de la oreja y me animó a ir al dermatólogo. Lo veía cuando me afeitaba, pero no le daba importancia. Si no hubiera sido por la insistencia de mi mujer, habría pospuesto la cita.

Tras una biopsia, me dieron el diagnóstico: Melanoma en estadio 2. Pensé: Esto puede ser muy malo. Independientemente de dónde esté, el cáncer da miedo. Y mi cáncer estaba en la cara. Por suerte, el

melanoma no se había extendido a los ganglios linfáticos, así que la operación fue relativamente sencilla. Sin embargo, un año y medio después, el lunar volvió a aparecer en el mismo lugar, cerca de la oreja, y era el doble de grande.

Esa vez, la operación fue más complicada. Me hicieron 12 horas de biopsias solo para determinar dónde se detenía. Algunas personas piensan que el cáncer de piel no es grave y que basta con que el médico “lo corte”. Puedo decirles una cosa: El sonido de esas biopsias era como una cuchilla de carnicero gigante raspando contra un espejo. Era horrible. La buena noticia es que mi médico pudo extraer todo el cáncer, que seguía en estadio 2 y no se había extendido.

Ahora uso protección solar, voy al dermatólogo dos veces al año y vuelvo cada vez que mi mujer o yo detectamos algo que creemos que hay que investigar. Es muy importante tener un médico al que puedas llamar cuando veas algo. Y, sinceramente, también es importante que tu pareja o un amigo te ayuden con las revisiones de la piel.

Los hombres no son muy dados a ir al médico. Mi dermatólogo me dijo que, si hubiera esperado un año, mi melanoma estaría en estadio 3 o 4. Si hubiera esperado dos años, probablemente estaría muerto”.

Multi-employer Worksites Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En los lugares de trabajo multiempresariales, todos los empresarios deben colaborar para identificar y controlar los

peligros para la salud y la seguridad de los trabajadores.

CUÁL ES EL PELIGRO

RESPONSABILIDADES DEL EMPLEADOR EN UN LUGAR DE TRABAJO CON MÚLTIPLES EMPLEADORES

OSHA divide a los empleadores en las siguientes cuatro categorías: el Empleador Creador, el Empleador Expositor, el Empleador Corrector y el Empleador Controlador.

Empleador creador. El Empleador Creador es el empleador que causó una condición peligrosa que viola una norma de OSHA. Un empleador creador puede ser citado en los casos en que ninguno de sus empleados esté expuesto al peligro, pero los empleados de otros empleadores sí lo estén.

Empleadores expositores. El empleador expositor es aquel cuyos propios empleados están expuestos al peligro. La exposición de los empleados queda establecida si un agente de cumplimiento de OSHA presencia, observa o supervisa la exposición de un empleado a una condición peligrosa durante el trabajo.

Si el empleador que expone carece de la autoridad para corregir el peligro, aún puede ser citado si no hace cada uno de los siguientes:

- Pedir al empresario creador y/o controlador que corrija el peligro;
- Informar a sus empleados del peligro; y
- Adoptar medidas de protección razonables. En circunstancias extremas, el empresario que expone puede ser citado por no retirar a sus empleados del lugar de trabajo para evitar el peligro.

Empleadores controladores. Los empresarios con autoridad de supervisión sobre el lugar de trabajo y que tienen la capacidad de corregir las infracciones de la OSHA o de exigir a otros que corrijan los peligros se definen como empresario controlador. Este estatus se establece en el contrato o mediante la práctica de

control sobre un lugar de trabajo.

Los siguientes factores para determinar la frecuencia adecuada y de las inspecciones y cómo de cerca un empleador controlador debe inspeccionar un sitio de trabajo:

- El alcance del proyecto;
- La naturaleza y el ritmo del trabajo, incluida la frecuencia con la que el número o los tipos de peligros cambian a medida que avanza el trabajo;
- Y cuánto sabe un empresario controlador sobre las prácticas de seguridad del empresario al que controla y el nivel de experiencia de dicho empresario.

Empresarios correctores. El empresario corrector es responsable de corregir un peligro en el lugar de trabajo. En la mayoría de los casos, es el empleador responsable de proporcionar y mantener los equipos o dispositivos de seguridad para el proyecto. Los empleadores correctores pueden ser citados por infracciones de OSHA incluso en casos en los que sus empleados no estén expuestos a la condición peligrosa.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN LUGARES DE TRABAJO CON MÚLTIPLES EMPLEADORES – TRES PROCESOS PRINCIPALES

1. Gestión de riesgos laborales en beneficio de los trabajadores

En un análisis de riesgos laborales, en el que los contratistas y subcontratistas identifican los medios que se utilizarán para realizar el trabajo, los riesgos asociados y los controles que se aplicarán para proteger a los trabajadores.

Al comienzo de cada jornada o antes de un cambio de turno, los contratistas deben realizar una inspección física de las zonas de trabajo para identificar los peligros. También deben revisar los planos, documentos, el análisis de riesgos del proyecto y el plan de seguridad y salud específico del proyecto, y consultar con los trabajadores para comprender

los posibles riesgos. Los contratistas deben identificar cualquier peligro dentro del alcance del trabajo que pudiera afectar a otros miembros del personal del proyecto y al público durante el transcurso del proyecto.

2. Establezca procedimientos claros de notificación de peligros para los empleados

Todos los empleados deben saber cómo informar de los peligros para la seguridad que encuentren en el trabajo. Utilizando un software de notificación de peligros, los empleados pueden documentar fácilmente los peligros, adjuntar fotos y notificar automáticamente el problema a los miembros clave del equipo para que pueda corregirse rápidamente.

3. Planificación diaria del trabajo

Junto con los empleados a diario, los contratistas se reúnen con las cuadrillas de trabajadores al comienzo de la jornada y en los cambios de turno para confirmar que se entienden las asignaciones de cada trabajador y las actividades generales del proyecto.

FORMACIÓN, FORMACIÓN, FORMACIÓN: CUATRO TIPOS DE FORMACIÓN PARA LOS EMPLEADOS

- **Orientación de seguridad para supervisores:** Los supervisores deben recibir una orientación sobre seguridad y salud antes de que comience el proyecto para aprender a formar a los trabajadores sobre los peligros, los procedimientos para seleccionar las medidas de control y los EPI adecuados, la responsabilidad y los procedimientos para promulgar medidas correctivas, la autoridad laboral y los requisitos de notificación e investigación de incidentes.
- **Orientación sobre la seguridad del proyecto:** Antes de comenzar el trabajo, los trabajadores y supervisores deben recibir una orientación de seguridad y salud específica del proyecto para que comprendan el plan de seguridad y salud específico del proyecto.
- **Formación específica del puesto:** Asegúrese de que los trabajadores reciben la formación adecuada para las tareas que van a realizar.

- **Reuniones de herramientas:** Celebradas al menos una vez por semana para todos los empleados de la obra, estas reuniones se centran en temas determinados por el supervisor principal del proyecto y el supervisor de seguridad y salud de la obra.

CONCLUSIÓN

Además de las responsabilidades legales, los lugares de trabajo multiempresariales presentan muchos peligros únicos. Las diferencias en las políticas de seguridad, las prácticas habituales y los niveles de formación pueden crear un terreno de juego desigual en el que muchos trabajadores estén mal preparados para los peligros de su entorno o no sean conscientes de ellos.

Multi-employer Meetings Kit

What's At Stake

On multi-employer worksites, all employers must work together to identify and control hazards for worker health and safety.

What's the Danger

EMPLOYER'S RESPONSIBILITIES IN A MULTI-EMPLOYER WORKSITE

OSHA breaks employers down into the following four categories: the Creating Employer, the Exposing Employer, the Correcting Employer, and the Controlling Employer.

Creating Employer. The **Creating Employer** is the employer who

caused a hazardous condition that violates an OSHA standard. A creating employer can be cited in instances where none of its employees are exposed to the hazard but employees of other employers are exposed.

Exposing Employers. The **Exposing Employer** is one whose own employees are exposed to the hazard. Employee exposure is established if an OSHA compliance officer witnesses, observes or monitors the exposure of an employee to a hazardous condition during work.

If the exposing employer lacks the authority to correct the hazard, it can still be cited if it fails to do each of the following:

- ask the creating and/or controlling employer to correct the hazard;
- inform its employees of the hazard; and
- take reasonable protective measures. In extreme circumstances, the exposing employer can be cited for failing to remove its employees from the worksite to avoid the hazard.

Controlling Employers. Employers with supervisory authority over the jobsite and that have the ability to correct OSHA violations or to require others to correct the hazards are defined as the Controlling Employer. This status is established by the contract or by practicing control over a worksite.

The following factors to determine the appropriate frequency and of inspections and how closely a controlling employer must inspect a job site:

- The scope of the project;
- The nature and pace of the work, including the frequency with which the number or types of hazards change as the work progresses;
- And how much a controlling employer knows about the safety practices of the employer it controls and that employer's level of expertise.

Corrective Employers. The correcting employer is responsible for correcting a hazard on-site. They most often are the employer given the responsibility of providing and maintaining safety equipment or devices for the project. Correcting employers can be cited for OSHA violations even in instances in which its employees are not exposed to the hazardous condition.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST SAFETY PRACTICES IN MULTI EMPLOYER WORKSITES – THREE PRINCIPAL PROCESSES

1. Job Hazard Management for the benefit of workers

In a job hazard analysis, where contractors and sub-tier contractors identify the means that will be used to perform work, the associated hazards and the controls that will be implemented to protect workers.

At the start of each day or before a shift change, contractors should conduct a physical survey of work areas to identify hazards. They should also review any drawings, documents, the project hazard analysis and project-specific safety and health plan, and confer with workers to understand any potential hazards. Contractors should identify any hazards within the scope of work that could impact other project personnel and the public over the course of the project.

2. Set clear hazard reporting procedures for employees

All employees need to understand how to report safety hazards that they encounter on the job. Using hazard reporting software, employees can easily document hazards, attach photos, and automatically notify key team members of the problem so that it can be corrected quickly.

3. Daily Work Planning

Along with employees on a daily basis, contractors meet with workers crews at the start of the day and at shift changes to confirm each worker's assignments and overall project activities

are understood.

TRAINING, TRAINING, TRAINING – FOUR TYPES OF TRAINING FOR EMPLOYEES

- **Supervisor Safety Orientation:** Supervisors are required to receive a safety and health orientation before the project begins to learn how to **train workers on hazards**, the procedures for selecting appropriate control measures and PPE, responsibility and procedures for enacting corrective measures, work authority, and incident reporting and investigation requirements.
- **Project Safety Orientation:** Before work begins, **workers and supervisors** must receive a project-specific safety and health orientation so they understand the project-specific safety and health plan.
- **Job-Specific Training:** Ensure **workers** have appropriate training for the tasks they will be performing.
- **Toolbox Meetings:** Held on at least a weekly basis for **all employees on the work site**, these meetings focus on topics determined by the senior project supervisor and site safety and health supervisor.

FINAL WORD

In addition to the legal liabilities, multi-employer worksites have many unique hazards. Differing safety policies, standard practices and training levels can create an uneven playing field where many workers are ill-prepared for – or unaware of – the dangers of their surroundings.

Masonry and Concrete Saws Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las sierras de albañilería son herramientas esenciales para la mayoría de los trabajos de paisajismo. Cortan con rapidez y precisión ladrillos, piedra y hormigón, pero también plantean una serie de peligros para la seguridad y la salud cuando no se manejan correctamente.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS/RIESGOS DE LAS SIERRAS PARA MAMPOSTERÍA Y HORMIGÓN

- Las hojas de corte deben ser del tamaño correcto, estar instaladas adecuadamente, protegidas en todo momento y la velocidad no debe superar las revoluciones por minuto (RPM) sugeridas por el fabricante.
- Las sierras plantean peligros de retroceso, empuje y arrastre si no pueden desplazarse libremente por el material de corte.
- Las sierras de mano plantean peligros si se produce un retroceso porque el trabajador puede perder el control y dejar caer la sierra.
- Las sierras montadas deben mantenerse en superficies firmes y planas para mayor estabilidad.
- Las motosierras mantienen al trabajador más alejado de la hoja de corte.
- El polvo creado por las sierras para hormigón y albañilería puede constituir un grave peligro para la salud.
- Los empleados y supervisores deben recibir formación sobre los peligros del polvo para la salud y los métodos utilizados por el empresario para controlar la exposición de los empleados.

COMO PROTEGERSE

LO QUE DEBEN HACER LOS EMPLEADOS

- Sepa qué EPP requiere su empresa para operar sierras de albañilería y úselo.
- Inspeccione las sierras de albañilería en busca de daños o desgaste excesivo antes de utilizarlas.
- Asegúrese de que las cuchillas estén afiladas, limpias y engrasadas. Inspecciónelas en busca de grietas antes de utilizarlas.
- Mantenga a las personas ajenas al trabajo a una distancia de seguridad.
- Sea consciente de su entorno y de la posición de la herramienta eléctrica en relación con su cuerpo.
- Utilice las sierras de acuerdo con las directrices de los fabricantes y de su empresa.
- Mantenga los cables alejados de las superficies de corte.
- Desenchufe/desconecte las sierras cuando no las esté utilizando, antes de repararlas y cuando cambie las cuchillas.
- Asegúrese de que las áreas de trabajo están bien iluminadas y limpias para evitar resbalones o tropiezos con o alrededor de las sierras de albañilería.
- Asegúrese de que los cables de las sierras eléctricas no presentan peligro de tropiezo.
- Mantenga un buen equilibrio. Unas botas de trabajo resistentes pueden ayudar en este sentido.
- Utilice únicamente cables alargadores de tres clavijas, resistentes y aptos para uso en exteriores, que no hayan sido modificados y que estén
- Aprobados para su uso por el fabricante de la sierra.
- Asegúrese de que la hoja de sierra no toca nada antes de encender la sierra.
- Sujete las sierras manuales de albañilería con ambas manos.
- Apague la sierra antes de transportarla a cualquier lugar.
- Asegúrese de que no haya fugas de combustible en las sierras de gas. Una chispa de la sierra puede incendiar cualquier

fuga de combustible.

- Apague las sierras de combustible y deje que se enfríen antes de repostar.
- Después de apagar una sierra manual, manténgala alejada de su cuerpo hasta que la hoja deje de girar.
- Sepa que cada vez que se corta ladrillo, piedra u hormigón, puede haber polvo de sílice cristalina en el aire.
- Al cortar en húmedo, compruebe que las mangueras están bien conectadas y no están agrietadas ni rotas.
- Cuando utilice sistemas de aspiración de polvo, mantenga la manguera de aspiración despejada y libre de residuos, dobleces y curvas cerradas; apague y encienda la aspiradora con regularidad para reducir la acumulación de polvo en el filtro.
- Siga las instrucciones de su empleador para el uso de un respirador, si es necesario.
- Aspire el polvo de su ropa antes de abandonar el lugar de trabajo y póngase ropa limpia, si es posible.

LO QUE NO DEBE HACER UN EMPLEADO

- Operar una sierra de albañilería hasta que haya recibido la formación adecuada para hacerlo.
- Utilizar una sierra dañada o que no funcione correctamente. Examine la sierra antes de usarla e informe de los problemas.
- Retirar los protectores de la hoja u otros dispositivos de seguridad. Informe inmediatamente de cualquier dispositivo de seguridad roto o que falte.
- Llevar joyas o ropa holgada.
- Utilizar cordones o cables eléctricos desgastados.
- Acercar las manos u otras partes del cuerpo a la línea de corte.
- Utilizar una sierra de mampostería sobre un andamio.
- Utilizar la pierna para apoyar la sierra.
- Cortar mampostería o piedra a menos que utilice agua o un sistema de aspiración para controlar el polvo.
- Utilizar sierras de gas en espacios cerrados o parcialmente

cerrados.

- Modificar los cables. No retire nunca las clavijas de tierra de las sierras con cable o de los alargadores.
- Retirar los cables de los receptáculos tirando de ellos. En su lugar, sujete el enchufe.
- Trabajar agachado o en otras posiciones incómodas y evite lesiones relacionadas con la ergonomía.

CONCLUSIÓN

El polvo generado por la albañilería y el hormigón ha causado históricamente estragos entre los trabajadores en forma de silicosis y cáncer de larga duración. Estos peligros siguen existiendo hoy en día a pesar del amplio uso de respiradores en el lugar de trabajo.

Masonry and Concrete Saws Meeting Kit

What's At Stake

Masonry saws are essential tools for most hardscaping jobs. They quickly and precisely cut brick, stone, and concrete but also pose an array of safety and health hazards when not handled correctly.

What's the Danger

DANGERS/HAZARDS OF MASONRY AND CONCRETE SAWS

- Cutting blades should be the correct size, installed properly, guarded at all times, and speed should not exceed the manufacturer's suggested revolutions-per-minute (RPM).

- Saws pose kick-back, push-back, and pull-in dangers if they cannot run freely through the cutting material.
- Hand-held saws pose dangers if kick-back occurs because the worker can lose control and drop the saw.
- Mounted saws should be kept on firm, flat surfaces for stability.
- Walk-behind saws keep the worker more removed from the cutting blade.
- The dust created by concrete and masonry saws can be a serious health hazard.
- Employees and supervisors must be trained on the health hazards of the dust, the methods used by the employer to control employee exposures.

HOW TO PROTECT YOURSELF

EMPLOYEE DOS

- Know what PPE your company requires for operating masonry saws and wear it.
- Inspect masonry saws for damage or excessive wear before using them.
- Ensure blades are sharp, clean, and oiled. Inspect them for cracks before use.
- Keep people not involved with the work at a safe distance.
- Be aware of your surroundings and the position of the power tool in relation to your body.
- Operate saws according to manufacturers' and your employer's guidelines.
- Keep cords away from cutting surfaces.
- Unplug/disconnect saws when you aren't using them, before servicing them, and when changing blades.
- Ensure work areas are well-lighted and clean to prevent slips or trips with or around masonry saws.
- Make sure cords from electric saws don't present tripping hazards.
- Maintain good footing and balance. Sturdy work boots can help with this.
- Use only heavy-duty, outdoor-rated, three-prong extension

- cords that have not been modified and are
- approved for use by the saw manufacturer.
- Make sure the saw blade is not touching anything before you turn on a saw.
- Hold handheld masonry saws with both hands.
- Turn off a saw before carrying it anywhere.
- Ensure gas-powered saws have no fuel leaks. A spark from a saw can ignite any leaking fuel.
- Turn off fuel-powered saws and let them cool down before refueling.
- After you turn off a handheld saw, hold it away from your body until the blade stops turning.
- Know that anytime brick, stone, or concrete are cut, crystalline silica dust could be in the air.
- When wet cutting, check that hoses are securely connected and are not cracked or broken.
- When using vacuum dust collection systems, keep the vacuum hose clear and free of debris, kinks, and tight bends; turn the vacuum off and on regularly to reduce dust buildup on the filter.
- Follow your employer's instructions for wearing a respiratory, if needed.
- Vacuum dust from your clothes before leaving the job site and change into clean clothes, if possible.

EMPLOYEE DON'TS

- Operate a masonry saw until you have been properly trained to do so.
- Use a damaged or improperly operating saw. Examine the saw before use and report problems.
- Remove blade guards or other safety devices. Immediately report any missing or broken safety devices.
- Wear jewelry or loose clothes.
- Use worn electric cords or cables.
- Put hands or other body parts close to the cutting line.
- Use a masonry saw on a scaffold.
- Use your leg to prop up a saw.
- Cut masonry or stone unless you are using water or a vacuum

system to control dust.

- Operate gas-powered saws in enclosed or partially enclosed spaces.
- Modify cords. Never remove ground prongs from cord-connected saws or extension cords.
- Remove cords from receptacles by pulling the cords. Grasp the plug instead.
- Work bent over or in other awkward positions and avoid ergonomics-related injuries

FINAL WORD

Dust created from masonry and concrete have historically wrought havoc with workers in the form of silicosis and lung cancer. These dangers still exist today despite the wide use of respirators in the workplace.

Multi-employer Worksites Stats and Facts

FACTS

1. Most multi-employer worksite accidents involve construction and building trades, particularly on large projects with a general contractor and multiple subcontractors.
2. Multi-employer work sites often create confusion about workplace safety regulations and responsibilities for accidents and injuries.
3. With respect to non-fatal injuries (all industries), an analysis performed by BLS identified the leading causes, of

worksite accidents:

- overexertion and bodily reaction.
- slips, trips and falls.
- contact with objects or equipment.
- violence and other injuries by personnel.
- transportation incidents.

2. OSHA citations follow investigations of:

- imminent danger situations.
- severe injuries and illnesses.
- worker complaints.
- referrals of hazards from other federal, state or local agencies, individuals, organizations or the media.

STATS

- Hazardous conditions on a multi-employer worksites cause a 41% increase in worker death.
- U.S. workers died on the job after a single episode of inhaling chemicals and chemical products. This number ranged between 33 and 55 fatal injuries, with a total of 297 fatalities.
- Inhaling carbon monoxide led to the most fatalities during this time period (116 fatal injuries) followed by inhaling hydrogen sulfide (46 fatal injuries).
- In 2020, exposure to harmful substances or environments resulted in 424,360 nonfatal injuries and illnesses involving days away from work, and 672 fatalities.
- Between 700 and 1,000 workers are killed and an additional 150,000 are injured in construction site accidents each year in the United States, according to the B.L.S.
- 340 workers died each day from hazardous working conditions.
- Fatal occupational injuries Fatal work injuries totaled 78 for general maintenance and repair workers during 2019.
- A total of 1,142 grounds maintenance workers (GMWs) were fatally injured at work.
- Up to 30% of all manufacturing deaths are related to a

Multi-employer Worksites Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La mayoría de los accidentes en obras multiempresariales se producen en el sector de la construcción, especialmente en grandes proyectos con un contratista general y varios subcontratistas.
2. Los lugares de trabajo multiempleadores a menudo crean confusión sobre las normas de seguridad en el lugar de trabajo y las responsabilidades por accidentes y lesiones.
3. Con respecto a las lesiones no mortales (todas las industrias), un análisis realizado por BLS identificó las principales causas, de accidentes en el lugar de trabajo:
 - sobreesfuerzos y reacciones corporales.
 - resbalones, tropiezos y caídas.
 - contacto con objetos o equipos.
 - violencia y otras lesiones por parte del personal.
 - incidentes de transporte.
4. Las citaciones de la OSHA se producen tras la investigación de:
 - situaciones de peligro inminente.
 - lesiones y enfermedades graves.
 - quejas de los trabajadores.
 - remisiones de peligros procedentes de otros organismos federales, estatales o locales, particulares, organizaciones o medios de comunicación.

ESTADÍSTICAS

- Las condiciones peligrosas en los lugares de trabajo multiempresariales provocan un aumento del 41% de las muertes de trabajadores.
- Trabajadores estadounidenses murieron en el trabajo tras un único episodio de inhalación de sustancias y productos químicos. Esta cifra osciló entre 33 y 55 lesiones mortales, con un total de 297 fallecidos.
- La inhalación de monóxido de carbono provocó el mayor número de muertes durante este periodo de tiempo (116 lesiones mortales), seguida de la inhalación de sulfuro de hidrógeno (46 lesiones mortales).
- En 2020, la exposición a sustancias o entornos nocivos provocó 424.360 lesiones y enfermedades no mortales que implicaron días de baja laboral, y 672 víctimas mortales.
- Entre 700 y 1.000 trabajadores mueren y otros 150.000 resultan heridos en accidentes en obras de construcción cada año en Estados Unidos, según el B.L.S.
- 340 trabajadores mueren cada día a causa de condiciones de trabajo peligrosas.
- Lesiones laborales mortales Las lesiones laborales mortales ascendieron a 78 para los trabajadores de mantenimiento general y reparación durante 2019.
- Un total de 1.142 trabajadores de mantenimiento de terrenos (GMW) sufrieron lesiones mortales en el trabajo.
- Hasta el 30% de todas las muertes en la industria manufacturera están relacionadas con una actividad de mantenimiento.

Masonry and Concrete Saws Stats

and Facts – Spanish

HECHOS

RIESGOS/PELIGROS

- Empuje hacia atrás, retroceso
- Obstrucciones en el hormigón cortado
- Cortes pellizcados
- Cortes fuera de línea
- Bordes de corte romos
- Cuchillas desgastadas
- Polvos peligrosos
- Corte de tubos de hormigón
- Humos tóxicos
- Cables eléctricos, tuberías de agua o gas
- Cables eléctricos
- Superficies irregulares
- Superficie mojada y resbaladiza
- Vibraciones
- Trabajar solo
- Ruido
- Miembros aplastados
- Lesiones oculares
- Lesiones faciales
- Lesiones cerebrales traumáticas

ESTADÍSTICAS

- Casi 80 trabajadores del hormigón y la albañilería mueren cada año en Estados Unidos por accidentes laborales (BLS).
- Hay más de 250.000 personas que trabajan con hormigón cada día y de ellas unas 28.000 sufren lesiones cada año.
- El 16,5% de las lesiones fueron causadas por sierras circulares, y el 56,8% por maquinaria en general.
- La maquinaria y las sierras mecánicas representaron entre el 14% y el 34% de las lesiones traumáticas.

- Las sierras mecánicas se asocian con frecuencia a lesiones graves de la mano, principalmente por contacto con la hoja, que provocan la amputación en el 57% de los pacientes traumatizados afectados.
 - Las sierras de albañilería utilizadas indebidamente para trabajar la madera provocaron el 86,2% (50/58) de las lesiones.
-

Masonry and Concrete Saws Stats and Facts

FACTS

RISKS/HAZARDS

- Push-Back, kick-back
- Obstructions in the concrete being cut
- Pinched cuts
- Off-line cuts
- Blunt cutting edges
- Worn blades
- Hazardous dusts
- Cutting concrete pipes
- Toxic fumes
- Electric cables, water or gas pipes
- Power cords
- Uneven surfaces
- Wet, slippery surface
- Vibration
- Working alone
- Noise
- Crushed limbs
- Injuries to the eyes

- Facial injuries
- Traumatic brain injuries

STATS

- Almost 80 concrete and masonry workers die each year in the United States from workplace accidents (BLS).
 - There are more than 250,000 people who work with concrete every day and of those around 28,000 are injured each year.
 - 16.5% of injuries were caused by circular saws, and 56.8% were caused by machinery in general.
 - Machinery and power saws accounted for 14% to 34% of traumatic injuries.
 - Power saws are frequently associated with severe hand injuries, mainly through blade contact, result in amputation in 57% of the affected trauma patients.
 - Masonry saws improperly used for woodwork resulted in 86.2% (50/58) of the injuries.
-

Multi-employer Fatality File

Worksites

Construction worker died after falling 20-25 feet from a pump-jack scaffold

a 46-year-old construction worker died the day after he sustained injuries from falling approximately 20-25 feet while installing siding on a newly constructed apartment building. OR-FACE received notification of the incident from OR-OSHA; OR-FACE accompanied the investigator during investigation interviews. This report is based

on review of investigation documents from OR-OSHA, information obtained during interviews, and follow-up discussions with the OR-OSHA investigator.

The worker who died was the owner of a small siding company. He had three workers assisting him on this project, two of whom had been working for him on various projects for about a year.

The site was a multi-employer construction worksite consisting of four, three-story apartment buildings. The general contractor had hired various sub-contractors, including a siding contractor who in turn hired several siding companies (including the company owned by the deceased) to perform the work over the course of the project. Construction work at the site had begun about nine months prior to the incident. The worker who was fatally injured had been working daily at this site for approximately two months at the time of the incident. Building and roofing construction was complete. Interior work was still underway in various stages of completion, and several specialty trades were working inside the buildings at the time of the incident.

On the day of the incident, the siding subcontractor was installing siding in a breezeway. He and his crew erected the scaffold. However, to work around the concrete stairs and related structures in the breezeway, they used only one pump-jack pole and used the stair landing to support the other end of the scaffold platform. To raise the platform above landing height they placed a stepladder on the landing, and would raise the pumpjack pole on the other side. The siding company owner was working alone at the time of the incident. He apparently was attempting to use a second stepladder placed on top of the scaffold platform to access a high peak above a 3rd floor landing, when he fell to the concrete slab at the bottom of the breezeway. A nearby worker called 911. Emergency responders arrived minutes later and transported the injured siding company owner to a hospital trauma center, where he died the following day.

Multi-employer Worksites Fatality File – Spanish

Un obrero de la construcción murió al caer desde un andamio de 6 metros de altura

un trabajador de la construcción de 46 años murió al día siguiente de sufrir lesiones al caer aproximadamente 20-25 pies mientras instalaba revestimiento en un edificio de apartamentos recién construido. OR-FACE recibió la notificación del incidente de OR-OSHA; OR-FACE acompañó al investigador durante las entrevistas de la investigación. Este informe se basa en la revisión de los documentos de investigación de OR-OSHA, la información obtenida durante las entrevistas y las conversaciones de seguimiento con el investigador de OR-OSHA.

El trabajador fallecido era el propietario de una pequeña empresa de revestimientos. Tenía tres trabajadores que le ayudaban en este proyecto, dos de los cuales habían estado trabajando para él en varios proyectos durante aproximadamente un año.

Se trataba de una obra de construcción multiempresariales formada por cuatro edificios de apartamentos de tres plantas. El contratista general había contratado a varios subcontratistas, incluido un contratista de revestimientos que, a su vez, contrató a varias empresas de revestimientos (incluida la empresa propiedad del fallecido) para realizar el trabajo a lo largo del proyecto. Las obras habían comenzado unos nueve meses antes del siniestro. En el momento del siniestro, el trabajador que resultó mortalmente herido llevaba aproximadamente dos meses trabajando a diario en la obra. El edificio y el tejado estaban terminados. Las obras

interiores seguían en diversas fases de finalización y, en el momento del siniestro, varios especialistas estaban trabajando en el interior de los edificios.

El día del siniestro, el subcontratista de revestimientos estaba instalando revestimientos en un corredor. Él y su equipo montaron el andamio. Sin embargo, para trabajar alrededor de las escaleras de hormigón y las estructuras relacionadas en el corredor, utilizaron sólo un poste de gato de bomba y utilizaron el rellano de la escalera para apoyar el otro extremo de la plataforma del andamio. Para elevar la plataforma por encima de la altura del rellano, colocaban una escalera de tijera en el rellano y elevaban la pértiga del gato de bombeo por el otro lado. El propietario de la empresa de apartaderos estaba trabajando solo en el momento del incidente. Al parecer, estaba intentando utilizar una segunda escalera de tijera colocada encima de la plataforma del andamio para acceder a un pico alto por encima de un rellano de la 3ª planta, cuando cayó a la losa de hormigón del fondo del corredor. Un trabajador cercano llamó al 911. Los servicios de emergencia llegaron minutos después y trasladaron al propietario de la empresa de revestimientos herido a un centro de traumatología de un hospital, donde falleció al día siguiente.