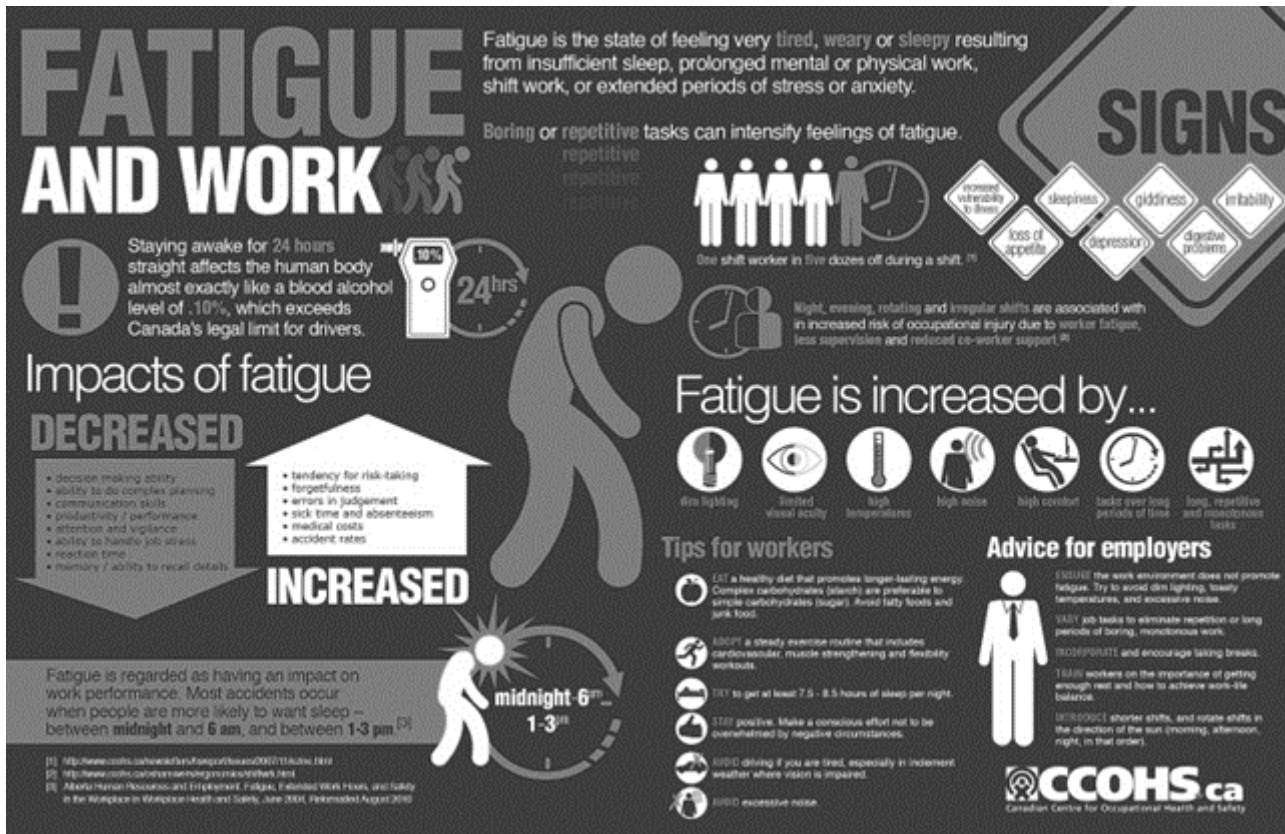


Fatigue Infographic



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

Fatigue Infographic – Spanish

¿AGOTADO EN EL TRABAJO?

El agotamiento puede verse reflejado en falta de motivación, disminución de la confianza y el rendimiento laboral, aumento del malhumor y pensamientos negativos. ¿Y tú, tienes alguno de estos síntomas?

FALTA DE CONTROL

Los empleados que tienen poco control sobre sus horarios, interacciones y administración del tiempo corren el riesgo de agotarse.



QUÉ HACER AL RESPECTO

Busca formas de agregar más control a tu agenda. Toma de 10 a 15 minutos cada mañana para organizarte.

PERCEPCIÓN DE INJUSTICIA

La percepción de injusticia puede contribuir al agotamiento. La falta de comunicación y transparencia del empleador con las decisiones también puede ser un obstáculo.



UNA SOLUCIÓN SERÍA

Identificar los problemas y trátalos de frente. Si crees que te están pagando de manera injusta o que te pasan por alto dile a tu jefe y analiza el problema.

GAMBIOS FÍSICOS

Tensión en el cuello, dolores de cabeza y dolores de estómago. Si esos sentimientos acompañan pensamientos negativos sobre tu trabajo, podrían estar consumiéndote.



TE AYUDARÁ

Dormir más. Esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Pero el descanso adecuado es esencial para que tu cuerpo vuelva a la normalidad.

GAMBIOS DE ACTITUD

Extrahmitarse a menudo conduce a cambios de humor, pensamientos negativos y falta de motivación en la oficina.



LO QUE PUEDES HACER

Iniciar un pasatiempo, ser voluntario o aprender nuevas habilidades te ayudará a distraerte de un trabajo abrumador.

PÉRDIDA DE CONFIANZA

Algunas personas pierden la confianza en su capacidad y habilidades para hacer su trabajo y se desconectan de su entorno.



CÓMO SOLUCIONARLO

Valora la situación real. Evalúa con tus colegas, supervisores y familiares acerca de tu desempeño.

Fuente: <https://ticsyformacion.com>

Getting High On Safety Meeting Kit

What's At Stake

WORKING AT HEIGHT

Working at height refers to any work where a person could potentially fall and injure themselves. A ladder, a roof's edge, an opening on the floor, and even a loading dock can be considered working at height. In general industry, fall protection is required by OSHA for any height change of 4 feet or more.

Site specific risk assessment

Construction work carried out where there is a risk of a person falling more than 2 metres is deemed high risk construction work and therefore requires a safe work method statement. A safe work method statement is based on a **site specific risk assessment** and includes the measures for eliminating workplace risks or minimising these risks as far as is reasonably practicable. A safe work method statement must be developed in consultation with workers who are carrying out the high risk construction work before the commencement of any construction work'.

What's the Danger

HAZARD IDENTIFICATION

Identified hazards must be assessed by considering the likelihood of a fall occurring and the severity of any injury that may result. Things to consider when assessing risk might include the height at which the work is to be undertaken, the surface underneath the work area, the potential for slipping on the surfaces, the slope of surfaces, the stability of the structures on which the work will be undertaken, the stability of the ground that work structures are resting on and protection from falling

from open edges where there is a change of level.

EXAMPLES

- work near unprotected open edges of floors or roof.
- work near unguarded holes, penetrations and voids.
- work near unguarded excavations, trenches, shafts, lift wells.
- work from unstable structures (incomplete scaffolding).
- work on, or near (cement sheet roofs, fibreglass roofs, skylight).
- work from unprotected formwork decks.
- Working on trestles.
- Working on a flat roof.
- Erecting false work or formwork.
- Working on a ladder.
- Working at ground level adjacent to an excavation;
- Working on formwork within an excavation.
- Working near or adjacent to fragile materials.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Reduce the risk. Fall protection must be provided for anyone when the risk of a fall from height cannot be eliminated and it is likely that an injury could occur as a result of the fall. However, if the type of work makes it difficult for a worker to be fully aware of the location of the platform edge (for example, welding, oxy acetylene cutting and other work involving restricted vision) fall protection should be provided regardless of height.

Eliminate the hazard. Working on the ground is the most effective method of protecting workers from fall hazards.

- prefabrication of roofs, wall frames and trusses at ground level.
- using tilt-up concrete construction.
- reducing shelving heights to allow access to items from ground level.

Substitute with a safer surface. Work from a solid construction (a

level surface that is structurally capable of supporting workers, material and any other loads.

- temporary work platforms such as properly erected scaffolds or elevated work platforms.
- solidly constructed stairs with fixed handrails.
- even and accessible work surfaces and slopes.
- safe entry and exit points.

Isolate the hazard. Use physical barriers to protect workers from falls.

- perimeter guard railing, generally consisting of a top-rail at least 900mm above the working surface, a mid-rail and a toe board.
- ensuring that openings such as holes in floors are fenced off with secure barriers or covered over with safety mesh or timber sheeting.

Engineering controls.

- “work positioning” systems that position and safely support a worker at the location where the task is to be performed (for example travel restraint systems, industrial rope access systems and drainers’ hoists);
- a fall arrest system, to prevent or reduce the severity of injury if a fall does occur, including catch platforms, industrial safety nets, a lifeline, harness and rope grabs.
- portable ladders.

Administrative controls. Require a high level of training and supervision to be effective. They should generally be used to support other control measures rather than as the sole control measure. Administrative controls include:

- warning signs.
- ‘no-go zones’ (only allowing trained people in certain areas).
- organising and sequencing work so as to not interfere with other jobs.
- safe work instructions and procedures.

Personal protective equipment. Individual fall arrest systems are designed to arrest a falling person safely and their correct use relies on many factors, including the availability of properly engineered anchorage points.

Fall arrest systems and travel restraint systems personal protective equipment, should only be used when other means of providing fall protection, such as scaffolds, guardrails and elevating work platforms have been considered and are not practicable.

GETTING HIGH ON SAFETY OVERVIEW

Workers should try to avoid working at height if at all possible. If they can't, they should ensure that they use the right equipment and safety procedures for their specific task and ensure their personal workspace is safe.

FINAL WORD

Although there are many hazardous situations that are common to most construction work sites, there are also hazards particular to a specific project or work site. It's important that safety plans and training programs address the potential hazards specific to project and its site especially working at heights.

Getting High On Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

TRABAJO EN ALTURA

Por trabajo en altura se entiende cualquier trabajo en el que una persona pueda caerse y lesionarse. Una escalera, el borde de un tejado, una abertura en el suelo e incluso un muelle de carga pueden considerarse trabajos en altura. En la industria general, la OSHA exige protección contra caídas para cualquier cambio de altura de 4 pies o más.

Evaluación de riesgos específicos de la obra

Los trabajos de construcción realizados cuando existe el riesgo de que una persona caiga más de 2 metros se consideran trabajos de construcción de alto riesgo y, por lo tanto, requieren una declaración de método de trabajo seguro. Una declaración de método de trabajo seguro se basa en una evaluación de riesgos específica de la obra e incluye las medidas para eliminar los riesgos del lugar de trabajo o minimizar estos riesgos en la medida en que sea razonablemente factible. Una declaración de método de trabajo seguro debe desarrollarse en consulta con los trabajadores que realizan el trabajo de construcción de alto riesgo antes del comienzo de cualquier trabajo de construcción”.

CUÁL ES EL PELIGRO

IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS

Los peligros identificados deben evaluarse teniendo en cuenta la probabilidad de que se produzca una caída y la gravedad de cualquier lesión que pudiera resultar. Entre los aspectos que deben tenerse en cuenta al evaluar el riesgo se incluyen la altura a la que se va a realizar el trabajo, la superficie bajo la que se encuentra la zona de trabajo, la posibilidad de resbalar en las superficies, la pendiente de las superficies, la estabilidad de las estructuras sobre las que se va a realizar el trabajo, la estabilidad del suelo sobre el que se apoyan las estructuras de trabajo y la protección frente a caídas desde bordes abiertos donde haya un cambio de nivel.

EJEMPLOS

- trabajos cerca de bordes abiertos no protegidos de suelos o

techos.

- trabajos cerca de agujeros, penetraciones y huecos no protegidos.
- trabajos cerca de excavaciones, zanjas, pozos, pozos de ascensor no protegidos.
- trabajos desde estructuras inestables (andamios incompletos).
- trabajos sobre o cerca de (tejados de chapa de cemento, tejados de fibra de vidrio, claraboyas).
- trabajos desde plataformas de encofrado no protegidas.
- Trabajar sobre caballetes.
- Trabajar sobre cubierta plana.
- Montaje de cimbras o encofrados.
- Trabajar en una escalera.
- Trabajar a nivel del suelo junto a una excavación;
- Trabajar en encofrados dentro de una excavación.
- Trabajar cerca o junto a materiales frágiles.

COMO PROTEGERSE

Reducir el riesgo. Debe proporcionarse protección contra caídas a cualquier persona cuando no pueda eliminarse el riesgo de caída desde altura y sea probable que pueda producirse una lesión como consecuencia de la caída. Sin embargo, si el tipo de trabajo dificulta que un trabajador sea plenamente consciente de la ubicación del borde de la plataforma (por ejemplo, soldadura, corte con oxiacetileno y otros trabajos que impliquen una visión restringida) debe proporcionarse protección contra caídas independientemente de la altura.

Elimine el peligro. Trabajar en el suelo es el método más eficaz para proteger a los trabajadores de los riesgos de caída.

- prefabricación de tejados, armazones de muros y cerchas a nivel del suelo.
- utilizando construcciones de hormigón tilt-up.
- reducir la altura de las estanterías para permitir el acceso a los artículos desde el nivel del suelo.

Sustituir por una superficie más segura. Trabaje desde una construcción sólida (una superficie nivelada que sea estructuralmente capaz de soportar a los trabajadores, el material y cualquier otra carga.

- plataformas de trabajo temporales, como andamios debidamente montados o plataformas de trabajo elevadas.
- escaleras de construcción sólida con pasamanos fijos.
- superficies de trabajo y pendientes planas y accesibles.
- puntos de entrada y salida seguros.

Aísle el peligro. Utilice barreras físicas para proteger a los trabajadores de las caídas.

- barandilla de protección perimetral, generalmente compuesta por una barandilla superior a una altura mínima de 900 mm por encima de la superficie de trabajo, una barandilla intermedia y un rodapié.
- asegurarse de que las aberturas, como los agujeros en el suelo, estén cercadas con barreras seguras o cubiertas con mallas de seguridad o láminas de madera.

Controles técnicos.

- sistemas de “posicionamiento en el trabajo” que posicionan y sostienen de forma segura a un trabajador en el lugar donde se va a realizar la tarea (por ejemplo, sistemas de sujeción para desplazamientos, sistemas de acceso industrial por cuerda y polipastos de escurridores);
- un sistema de detención de caídas, para evitar o reducir la gravedad de las lesiones si se produce una caída, incluidas plataformas de captura, redes de seguridad industrial, una línea de vida, arnés y agarraderas de cuerda.
- escaleras portátiles.

Controles administrativos. Requieren un alto nivel de formación y supervisión para ser eficaces. Por lo general, deben utilizarse como apoyo a otras medidas de control y no como única medida de control. Los controles administrativos incluyen:

- señales de advertencia.

- “zonas prohibidas” (sólo permitir el acceso a determinadas zonas a personas formadas).
- organización y secuenciación del trabajo para no interferir con otros trabajos.
- instrucciones y procedimientos de trabajo seguros.

Equipos de protección individual. Los sistemas individuales de detención de caídas están diseñados para detener con seguridad a una persona que se cae y su uso correcto depende de muchos factores, incluida la disponibilidad de puntos de anclaje diseñados adecuadamente.

Los sistemas de detención de caídas y el equipo de protección personal de los sistemas de retención de desplazamiento sólo deben utilizarse cuando se hayan considerado otros medios para proporcionar protección contra caídas, como andamios, barandillas y plataformas de trabajo elevadoras, y no sean viables.

VISIÓN GENERAL DE LA SEGURIDAD EN ALTURA

En la medida de lo posible, los trabajadores deben evitar trabajar en altura. Si no pueden, deben asegurarse de que utilizan el equipo y los procedimientos de seguridad adecuados para su tarea específica y de que su espacio de trabajo personal es seguro.

CONCLUSIÓN

Aunque hay muchas situaciones peligrosas que son comunes a la mayoría de las obras de construcción, también hay peligros específicos de un proyecto o una obra concretos. Es importante que los planes de seguridad y los programas de formación aborden los peligros potenciales específicos del proyecto y su emplazamiento, especialmente el trabajo en altura.

Getting High On Safety Stats and Facts

FACTS

1. Falls from height are still the main cause of fatal accident and injury within the workplace.
2. Injuries caused by falls are more likely to be life-threatening than most other types of injuries.
3. The chances of surviving a fall from more than 30 feet are low, but even six feet can prove deadly when landing on the wrong body part or surface. Spinal, head, or neck injuries are a common result of falls, regardless of the height, and can leave the worker severely disabled or lead to death.
4. Falls caused by slipping. Many falls from height occur when workers slip (eg from the top of plant or off step rungs).
5. Falls on stairs. A third of reported fall accidents occur on stairs. This is often due to the stairs being contaminated with water or food product, or the use of inappropriate footwear.
6. Falls from FLT forks. Ensure workers do not stand on FLT forks, or pallets mounted on forks, to access heights.

STATS

- Falls from heights remain the biggest cause of occupational fatalities in the construction industry. 42% of deaths in construction involved falls; 54% of workers killed had no access to a personal fall arrest system; and 20% of fatalities occurred in the victims' first two months on the job.
- Newest data by OSHA suggests that falls from heights will remain the leading cause of workplace fatalities in 2017/2018. As of today, 566 out of 1623 occupational deaths in the U.S. were caused by falls, which equals roughly 35% of all death causes. Not surprisingly, fall protection was

the most frequently cited violation by OSHA in 2017.

- Of the 47 fatal work-related accidents reported to the HSA in 2019, one in four occurred in the construction sector. As in previous years, the most common cause of an accident leading to a fatal injury remains falling from height – accounting for 23% of all fatal accidents in the report.
 - Although falls from height are not the main cause of non-fatal injuries in the industry (accounting for 19% in 2019/20), it is responsible for 47% of the fatalities recorded in 2019/20. Working at height remains the most dangerous activity in the construction industry.
 - Between 2018 and 2019 there was a 15% increase of fatal fall accidents across all industries.
 - In a research paper based on 32 years of data from the NIOSH Fatality Assessment and Control Evaluation program researchers found that 54% of workers involved in a fatal accident had no access to a personal fall arrest system. Another 23% did have access to a personal fall arrest system, but did not use it.
-

Getting High On Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las caídas de altura siguen siendo la principal causa de accidentes mortales y lesiones en el lugar de trabajo.
2. Las lesiones causadas por caídas tienen más probabilidades de poner en peligro la vida que la mayoría de los demás tipos de lesiones.
3. Las probabilidades de sobrevivir a una caída desde más de 30 pies son bajas, pero incluso seis pies pueden resultar

mortales si se cae sobre la parte del cuerpo o la superficie equivocadas. Las lesiones en la columna vertebral, la cabeza o el cuello son un resultado común de las caídas, independientemente de la altura, y pueden dejar al trabajador gravemente discapacitado o llevarlo a la muerte.

4. Caídas causadas por resbalones. Muchas caídas de altura se producen cuando los trabajadores resbalan (por ejemplo, desde lo alto de una planta o desde los peldaños de un escalón).
5. Caídas en escaleras. Un tercio de los accidentes por caída registrados se producen en escaleras. Esto suele deberse a que las escaleras están contaminadas con agua o productos alimenticios, o al uso de calzado inadecuado.
6. Caídas desde horquillas de carretillas elevadoras. Asegúrese de que los trabajadores no se suban a las horquillas de las carretillas elevadoras, o a los palés montados sobre horquillas, para acceder a las alturas.

ESTADÍSTICAS

- Las caídas de altura siguen siendo la principal causa de mortalidad laboral en el sector de la construcción. El 42% de las muertes en la construcción se produjeron por caídas; el 54% de los trabajadores fallecidos no tenían acceso a un sistema personal de detención de caídas; y el 20% de las muertes se produjeron en los dos primeros meses de trabajo de las víctimas.
- Los datos más recientes de la OSHA sugieren que las caídas desde alturas seguirán siendo la principal causa de muertes en el lugar de trabajo en 2017/2018. A día de hoy, 566 de las 1623 muertes laborales en Estados Unidos fueron causadas por caídas, lo que equivale aproximadamente al 35% de todas las causas de muerte. No es sorprendente que la protección contra caídas fuera la infracción más citada por la OSHA en 2017.
- De los 47 accidentes laborales mortales notificados a la HSA en 2019, uno de cada cuatro se produjo en el sector de la construcción. Al igual que en años anteriores, la causa más

común de un accidente que conduce a una lesión fatal sigue siendo la caída desde altura – que representa el 23% de todos los accidentes mortales en el informe.

- Aunque las caídas de altura no son la principal causa de lesiones no mortales en la industria (representando el 19% en 2019/20), es responsable del 47% de los accidentes mortales registrados en 2019/20. El trabajo en altura sigue siendo la actividad más peligrosa en la industria de la construcción.
 - Entre 2018 y 2019 hubo un aumento del 15% de accidentes mortales por caída en todas las industrias.
 - En un trabajo de investigación basado en 32 años de datos del programa de Evaluación de Fatalidades y Control de NIOSH los investigadores descubrieron que el 54% de los trabajadores involucrados en un accidente mortal no tenían acceso a un sistema personal de detención de caídas. Otro 23% sí tenía acceso a un sistema personal de detención de caídas, pero no lo utilizaba.
-

Getting High On Safety Fatality File

Worker Dies After Falling from an Elevating Work Platform (Scissor Lift)

A carpenter died after falling approximately 12 feet on a cement floor at the construction site of a new building. The victim and a co-worker were using a self-propelled elevating work platform to install 12' x 4' sheets of drywall when the accident occurred. The platform of the scissor lift was 8 feet long with a 3-foot

telescoping extension. Since the drywall sheets were 12 feet long, the end guardrail was removed to accommodate them. The victim inadvertently fell from the unguarded end of the platform.

WorkSafeNB determined the causes of the accident were:

- Fall arrest equipment was not used while working from an unguarded area.
- While marking and cutting sheets of drywall, the worker was placed in a dangerous unguarded area.
- Precautions were not taken to prevent a fall after removal of a guardrail.

Recommended Preventive Action

The appropriate scissor lift for the job must be used. In this case, a larger scissor lift would have accommodated the sheets of drywall without necessitating the removal of guardrails.

Safe operation of self-propelled elevating work platforms

- Make sure the work platform meets CSA standards.
- Read and understand the operator manual.
- Use all available protective and safety devices.
- Check tires for proper air pressure.
- Check ground and floor areas for holes and obstructions.
- Maintain safe clearance from overhead electrical lines.
- Never climb on guardrails to gain greater height.
- Never use ladders, planks, steps or other devices on the platform to gain greater height.

Getting High On Safety Fatality File – Spanish

Muere un trabajador tras caer de una plataforma elevadora (elevador de tijera)

Un carpintero murió tras caer aproximadamente 12 pies sobre un suelo de cemento en la obra de construcción de un nuevo edificio. La víctima y un compañero de trabajo estaban utilizando una plataforma elevadora de trabajo autopropulsada para instalar placas de yeso de 12' x 4' cuando ocurrió el accidente. La plataforma del elevador de tijera tenía 8 pies de largo con una extensión telescópica de 3 pies. Como las planchas de yeso medían 4,5 m, se retiró la barandilla del extremo para poder colocarlas. La víctima cayó inadvertidamente desde el extremo no protegido de la plataforma.

WorkSafeNB determinó que las causas del accidente fueron:

- No se utilizó el equipo de detención de caídas mientras se trabajaba desde una zona no protegida.
- Mientras marcaba y cortaba planchas de yeso, el trabajador se situó en una zona peligrosa no vigilada.
- No se tomaron precauciones para evitar una caída tras retirar una barandilla.

Acción preventiva recomendada

Debe utilizarse la plataforma elevadora de tijera adecuada para el trabajo. En este caso, una plataforma elevadora de tijera más grande habría servido para colocar las placas de yeso sin necesidad de retirar las barandillas.

Utilización segura de plataformas elevadoras autopropulsadas

- Asegúrese de que la plataforma de trabajo cumple las normas CSA.
- Lea y comprenda el manual del operador.
- Utilice todos los dispositivos de protección y seguridad disponibles.
- Compruebe que los neumáticos tienen la presión de aire

adecuada.

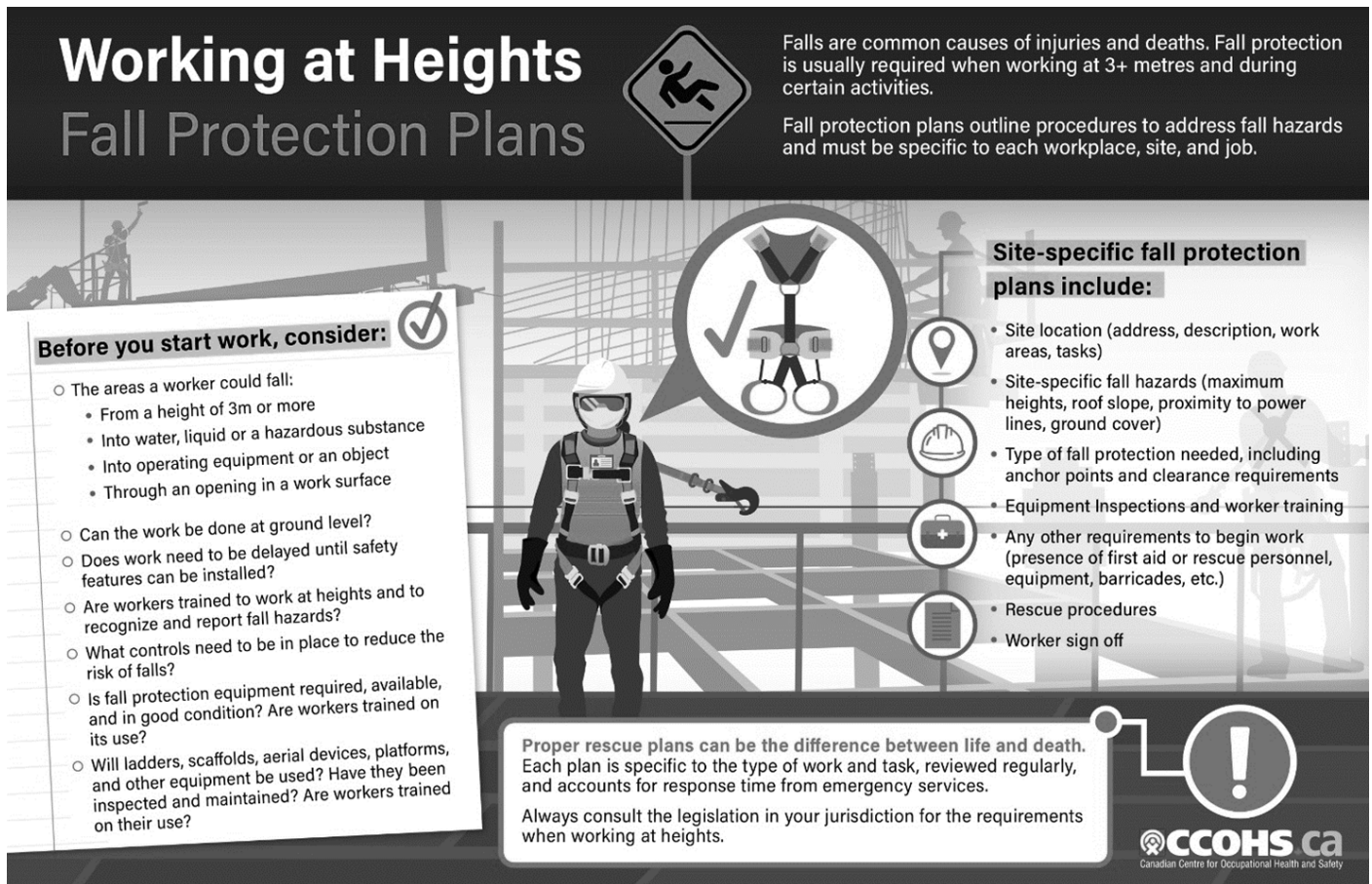
- Compruebe que no haya agujeros ni obstrucciones en el suelo.
- Mantenga una distancia de seguridad con las líneas eléctricas aéreas.
- No se suba nunca a las barandillas para ganar altura.
- Nunca utilice escaleras, tabloncillos, peldaños u otros dispositivos en la plataforma para ganar mayor altura.

Getting High On Safety Infographic – Spanish



Fuente: <https://charlasdeseguridad.com>

Getting High On Safety Infographic



Working at Heights Fall Protection Plans

Falls are common causes of injuries and deaths. Fall protection is usually required when working at 3+ metres and during certain activities.

Fall protection plans outline procedures to address fall hazards and must be specific to each workplace, site, and job.

Before you start work, consider:

- The areas a worker could fall:
 - From a height of 3m or more
 - Into water, liquid or a hazardous substance
 - Into operating equipment or an object
 - Through an opening in a work surface
- Can the work be done at ground level?
- Does work need to be delayed until safety features can be installed?
- Are workers trained to work at heights and to recognize and report fall hazards?
- What controls need to be in place to reduce the risk of falls?
- Is fall protection equipment required, available, and in good condition? Are workers trained on its use?
- Will ladders, scaffolds, aerial devices, platforms, and other equipment be used? Have they been inspected and maintained? Are workers trained on their use?

Site-specific fall protection plans include:

- Site location (address, description, work areas, tasks)
- Site-specific fall hazards (maximum heights, roof slope, proximity to power lines, ground cover)
- Type of fall protection needed, including anchor points and clearance requirements
- Equipment inspections and worker training
- Any other requirements to begin work (presence of first aid or rescue personnel, equipment, barricades, etc.)
- Rescue procedures
- Worker sign off

Proper rescue plans can be the difference between life and death. Each plan is specific to the type of work and task, reviewed regularly, and accounts for response time from emergency services.

Always consult the legislation in your jurisdiction for the requirements when working at heights.

CCOHS ca
Canadian Centre for Occupational Health and Safety

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

Fatigue Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES LA FATIGA?

La fatiga puede definirse en términos generales como una sensación de cansancio, fatiga o falta de energía. La fatiga es una dolencia frecuente, pero, desde el punto de vista médico, se reconoce más

como síntoma o causa de otras afecciones que como una afección en sí misma. La mejor manera de entender la fatiga es a lo largo de un continuo. En un extremo del espectro está la fatiga que la mayoría de nosotros experimentamos ocasionalmente en el curso de nuestras vidas cuando nos sobrecargamos física o mentalmente. Este tipo de fatiga no es grave y suele resolverse de forma rápida y sencilla, por ejemplo, descansando más. En el otro extremo se encuentra una forma menos frecuente pero más grave de fatiga que es síntoma de una enfermedad más crónica e incapacitante, como el trastorno depresivo mayor o el síndrome de fatiga crónica. Esta forma de fatiga es un estado de cansancio agudo y/o continuo que conduce al agotamiento mental o físico e impide a las personas funcionar como de costumbre.

CUÁL ES EL PELIGRO

DAÑOS/PELIGROS DE LA FATIGA

El riesgo de cometer errores en el trabajo aumenta drásticamente si los trabajadores duermen menos de siete u ocho horas, o están despiertos más de 17 horas consecutivas.

La fatiga reduce su capacidad para tomar decisiones y realizar planificaciones complejas.

La fatiga ralentiza su tiempo de reacción y su capacidad para responder a cambios en el entorno o en la información facilitada.

La fatiga disminuye su productividad y rendimiento y su capacidad para manejar el estrés.

La fatiga reduce el bienestar general y aumenta el riesgo de enfermedades.

La fatiga también puede provocar micro sueños involuntarios, o breves periodos de inconsciencia, que pueden durar de dos a treinta segundos. Estos episodios pueden imitar los efectos de estar bajo los efectos del alcohol. Dieciocho horas sin dormir son similares a los efectos de una concentración de alcohol en sangre (BAC) de 0,05, mientras que 24 horas sin dormir son similares a

una BAC de 0,10. Estos efectos pueden ser especialmente peligrosos cuando se maneja maquinaria o se conduce.

COMO PROTEGERSE

FATIGA: UN PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO. Todo el mundo debería preocuparse por el impacto de la fatiga, ya que puede considerarse una forma de

deficiencia, lo que la convierte en un peligro en el lugar de trabajo.

La fatiga aumenta por:

- iluminación tenue,
- agudeza visual limitada (por ejemplo, debido al clima),
- las altas temperaturas,
- el ruido elevado,
- alto confort,
- tareas que deban mantenerse durante largos periodos de tiempo,
- tareas prolongadas, repetitivas, aburridas y
- monótonas.

En el trabajo, los empleados fatigados pueden:

- tener tiempos de reacción más lentos y trabajar con más lentitud
- mostrar falta de juicio
- asumir más riesgos
- estar menos motivados, ser más olvidadizos y preferir tareas más sencillas
- tener problemas de concentración y tener que volver a revisar su trabajo a menudo no realizan bien las tareas complejas.

SUEÑO Y FATIGA EN EL TRABAJO. Los estudios de investigación han demostrado que cuando los trabajadores han dormido menos de 5 horas antes del trabajo o cuando han estado despiertos más de 16 horas, aumentan significativamente sus probabilidades de cometer

errores en el trabajo debido a la fatiga.

La investigación ha demostrado que el número de horas despierto puede ser similar a los niveles de alcohol en sangre. Un estudio señala lo siguiente:

17 horas despierto equivale a una tasa de alcoholemia de 0,05

21 horas despierto equivale a un contenido de alcohol en sangre de 0,08 (límite legal en Canadá)

24-25 horas despierto equivale a una tasa de alcoholemia de 0,10.

Se considera que la fatiga influye en el rendimiento laboral. La mayoría de los incidentes se producen cuando la gente tiene más ganas de dormir: entre medianoche y las 6 de la mañana, y entre la 1 y las 3 de la tarde. La fatiga afecta a las personas de forma diferente, pero puede aumentar la exposición de un trabajador a los riesgos al:

- reducir el funcionamiento mental y físico
- Alterar el juicio y la concentración,
- disminuir la motivación,
- ralentizar el tiempo de reacción
- aumentar el comportamiento de riesgo.

BUENAS PRÁCTICAS PARA PROTEGERSE DE LA FATIGA

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- No coma demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que puede provocar ardor de estómago y, en general, dificultar el sueño. Sigue una dieta equilibrada a base de fruta, verdura, grasas saludables, proteínas y cereales integrales.
- Apague el celular o la tablet al menos una hora antes de irse a dormir y no vea la televisión en la cama.
- Haga ejercicio con regularidad. Hacer ejercicio una hora antes de acostarse puede dificultar conciliar el sueño.
- Manténgase alejado de alimentos y bebidas que contengan cafeína al menos cinco horas antes de acostarse.
- Mantenga la habitación oscura y fresca. La mayoría dormimos

mejor en una habitación fresca.

- Si no puede dormir, levántese y vaya a otra habitación a leer o a realizar alguna otra actividad tranquila que no implique mirar fijamente una pantalla hasta que le de sueño.
- Si toma medicación, revise sus medicamentos con su médico para ver si alteran el sueño.
- Proteja su sueño con habitaciones oscuras, temperaturas más frescas y ropa de cama cómoda.
- Posponga las tareas, ponga el teléfono en silencio y reduzca al mínimo las interrupciones del sueño.
- Tómese un descanso rápido durante su turno de trabajo o antes de volver a casa.
- Mantenga el entorno de trabajo iluminado, fresco y varíe las tareas para mantener el estado de alerta.
- Busque atención médica para los trastornos del sueño (por ejemplo, apnea del sueño) que puedan interrumpir su sueño.

CONCLUSIÓN

La fatiga en el trabajo no tiene por qué convertirse en una pesadilla de lesiones y accidentes. Cuídate durmiendo lo suficiente, alimentándote bien y conociendo los factores que desencadenan la fatiga.

Fine Dining Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando los comensales visitan un restaurante, se preocupan más por la calidad de la comida y la carta de bebidas que por la seguridad. Los trabajadores de los restaurantes, como anfitriones,

camareros y ayudantes de camarero comparten la responsabilidad de trabajar de forma segura.

CUÁL ES EL PELIGRO

PRINCIPALES RIESGOS PARA LA SALUD Y LA SEGURIDAD DEL PERSONAL DE LOS RESTAURANTES

- Exposición a productos de limpieza y otras sustancias químicas.
- Lesiones musculoesqueléticas por permanecer de pie durante muchas horas, trabajar en posturas incómodas o realizar tareas manuales repetitivas.
- Levantar o transportar bandejas pesadas u otros objetos.
- Riesgos de quemaduras por platos, comidas o bebidas calientes.
- Exposición al ruido.
- Resbalones, tropiezos y caídas.
- Estrés.
- Trato con clientes difíciles o potencialmente violentos.
- Intimidación.
- Largas horas de trabajo o jornadas prolongadas.
- Trabajar solo, incluso con dinero.
- Cortes por manipular objetos de cristal rotos.
- Incendios u otras emergencias.
- Trabajo por turnos.
- Exposición a virus comunes como los resfriados y la gripe estacional.

COMO PROTEGERSE

ORIENTACIONES PARA HACER FRENTE A LAS PRÁCTICAS DEL SERVICIO DE COMIDAS – SEA PROACTIVO

Cortes y trabajo con cuchillos

- Todo el personal pertinente debe recibir formación sobre el uso correcto de los cuchillos ANTES de empezar a trabajar.
- Los cuchillos funcionan mejor (y de hecho son más seguros)

cuando están afilados y bien mantenidos.

- Guarde siempre los cuchillos con las hojas cubiertas.
- No deje nunca los cuchillos sobre las encimeras o sueltos en los fregaderos, donde podrían caerse o ser agarrados accidentalmente.
- Para cortar o rebanar en grandes producciones, asegúrese de llevar guantes a prueba de pinchazos y un delantal protector.
- Mantenga colocadas todas las protecciones de la máquina en las cortadoras de fiambres eléctricas y asegúrese de que todas las operaciones sean realizadas únicamente por personal autorizado.

Seguridad contra incendios

- Todo el personal debe recibir formación sobre seguridad contra incendios y procedimientos de evacuación.
- Mantenga a mano equipos adecuados de seguridad y extinción de incendios y asegúrese de que los extintores son adecuados para todos los posibles tipos de incendios (de grasa, químicos, eléctricos, de papel).
- Mantenga las salidas de incendios claramente señalizadas y libres de obstáculos.
- No deje nunca estufas o cocinas desatendidas mientras estén en uso.
- Mantenga todos los trapos, delantales, etc. alejados de superficies calientes o fuentes de llamas.
- Mantenga las campanas extractoras y las cocinas libres de grasa para reducir el riesgo de incendio.
- No sobrecargue las tomas de corriente, no retire las clavijas de conexión a tierra de los cables ni utilice equipos peligrosos.

Quemaduras y escaldaduras

- Utilice siempre agarraderas para levantar o mover platos calientes.
- Deje espacio suficiente para moverse y evitar golpes y salpicaduras.
- Aléjese siempre de los equipos o recipientes que puedan

liberar vapor caliente.

- Lleve siempre manga larga en la cocina.
- Reduzca la temperatura del calentador de agua para evitar quemaduras.

Resbalones y caídas

- Mantenga todos los suelos limpios, secos y desordenados.
- El calzado debe tener suelas antideslizantes.
- Asegúrese de que las zonas de trabajo tengan una iluminación adecuada.
- Coloque señales o barreras para advertir de suelos mojados o resbaladizos.
- Utilice alfombrillas antideslizantes en los puestos de trabajo y en las zonas de tránsito intenso.

MEJORES PRÁCTICAS SEGURAS EN EL TRABAJO DE RESTAURANTES

- Vístase para el trabajo pensando en la seguridad.
- Elija zapatos de tacón bajo, seguros, con suela antideslizante y punta cerrada.
- Vístase con ropa ligera y en capas para adaptarse a las condiciones calurosas de la cocina o a las zonas más frescas del comedor.
- Hable con su supervisor sobre tejidos resistentes al fuego para trabajar en la cocina.
- Practique técnicas seguras para levantar objetos.
- Siga las normas de seguridad de la empresa.
- Sepa cómo notificar un peligro o un cuasi accidente.
- Siga los procedimientos de buena limpieza.
- Trabaje de forma segura con productos químicos de acuerdo con las prácticas recomendadas.
- Seleccione el equipo de protección individual adecuado.
- Mantenga un teléfono móvil u otro medio alternativo para ponerse en contacto con una persona designada cuando trabaje solo.

CONCLUSIÓN

Servidores, camareros, anfitriones y azafatas, ayudantes de camarero, chefs y cocineros, lavaplatos y demás personal de hostelería son un retrato robot de lo que supone ofrecer a los comensales un buen plato. Un fallo en la cadena de custodia y entrega de esa comida especial puede significar casi un desastre para el comensal, los propietarios y el personal.

Fine Dining Safety Meeting Kit

What's At Stake

When diners visit a restaurant, they are more concerned with the food quality and the beverage list than safety. Restaurant workers such as hosts, servers, and bussers share the responsibility to work safely together.

What's the Danger

PRINCIPAL HEALTH AND SAFETY HAZARDS FOR RESTAURANTS PERSONNEL

- Exposure to cleaning products and other chemicals.
- Musculoskeletal injuries from standing for long hours, working in awkward positions, or performing repetitive manual tasks.
- Lifting or carrying heavy trays or other objects.
- Risks of burns from dishes, meals or drinks that are hot.
- Noise exposure.
- Slips, trips and falls.
- Stress.
- Dealing with difficult or potentially violent customers.
- Bullying.

- Long hours of work or extended work days.
- Working alone, including working alone with money.
- Cuts from handling broken glassware.
- Fire or other emergencies
- Shift work
- Exposure to common viruses such as colds and seasonal influenza.

HOW TO PROTECT YOURSELF

GUIDANCE IN DEALING WITH FOOD SERVICE PRACTICES – BE PROACTIVE

Cuts And Working with Knives

- All applicable staff should be trained in the proper use of knives BEFORE they start to work.
- Knives work best (and are actually safer) when they are sharper and well maintained.
- Always store knives with the blades covered.
- Never leave knives lying on counters or loose in sinks where they could fall or be accidentally grabbed.
- For high production cutting or slicing, be sure to wear puncture-proof gloves and a protective apron.
- Keep all machine guards in-place on electric slicers and ensure that all operation is carried out by authorized personnel only.

Fire Safety

- All staff should be trained in fire safety and evacuation procedures.
- Keep adequate fire safety and suppression equipment within reach and ensure that fire extinguishers are suitable for all potential types of
- fires (grease, chemical, electrical, paper).
- Keep fire exits clearly marked and free of obstructions.
- Never leave ranges or stoves unattended while in use.
- Keep all cloths and aprons etc. away from hot surfaces or sources of flame.
- Keep range hoods and stoves free of grease build-up to the

reduce the risk of fire.

- Do not overload electrical outlets, remove grounding pins from cords or use any unsafe equipment.

Burns & Scalds

- Always use potholders to lift or move hot dishes.
- Give yourself enough room to move to avoid bumps and spills.
- Always stand back from equipment or containers that may release hot steam.
- Always wear long sleeves in the kitchen.
- Reduce water heater temperatures to avoid scalds.

Slips & Falls

- Keep all floors, clean, dry and free of clutter.
- Footwear should have non-slip soles.
- Ensure that work areas have adequate lighting.
- Post signs or barriers to warn of wet or slippery floors.
- Use non-slip mats at workstations and in high traffic areas.

BEST SAFE FINE DINING WORK PRACTICES

- Dress for your job with safety in mind.
- Choose low-heeled, secure shoes with a non-skid sole and an enclosed toe.
- Dress in light, layered clothing to allow for hot kitchen conditions or cooler dining areas.
- Talk to your supervisor about fire-resistant fabrics for kitchen work.
- Practice safe lifting techniques.
- Follow company safety rules.
- Know how to report a hazard and near miss.
- Follow good housekeeping procedures.
- Work safely with chemicals according to recommended practices.
- Select the correct personal protective equipment.
- Keep a mobile phone or other alternative means to contact a designated person when working alone.

FINAL WORD

Servers, table wait staff, hosts and hostesses, bus boys, chefs and cooks, dish washers and other food hospitality staff point a composite picture of what goes into in delivering to you diners a fine food dish. One breakdown in the chain of custody and delivery of that special meal can mean a near disaster for diner, owners and staff.

Fine Dining Safety Stats and Facts

FACTS

There are a diverse range of potential safety hazards that restaurant employees can encounter on a daily basis.

1. Slips, trips, and falls on slippery floors
2. Back and arm strain from lifting heavy trays and boxes
3. Burns from hot serving ware and cooking equipment
4. Cuts during food preparation
5. Injuries from workplace violence
6. Back and leg strain from standing for extended periods of time
7. Skin or eye irritation from spilled chemicals

STATS

- 24% of food workers have been injured at their current job, and 17% of workers were injured in their first year.
- 42% of workers rarely or never receive coaching from their manager or supervisor, and 20% said they received too little

training before starting their job.

- 37% of workers and 43% of supervisors agree that training is sometimes too complicated or difficult to understand.
 - 75% of employees say that feeling personally safe and secure in the workplace is important to them. 72% also say they're largely unaware of their company's EHS function.
 - The number of foodservice and bar employees killed on the job jumped by 40% in 2015, one of the sharpest increases among all professions, according to new data from the Bureau of Labor Statistics.
 - The increase was particularly dramatic for kitchen workers and servers, with a rise of 64%, the absolute highest among all the trades that were gauged.
 - BLS found in its annual census of workplace fatalities that 165 foodservice and bar employees were killed while working in 2016, compared with 118 the year earlier.
 - The leading cause of deaths for kitchen workers and servers was homicide, which took the lives of 21 staffers. Nineteen of the murders were committed with a firearm, according to the statistics.
-

Fine Dining Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Existe una amplia gama de riesgos potenciales para la seguridad que los empleados de restaurantes pueden encontrar a diario.

1. Resbalones, tropiezos y caídas en suelos resbaladizos.
2. Tensiones en la espalda y los brazos por levantar bandejas y cajas pesadas
3. Quemaduras por la vajilla caliente y el equipo de cocina

4. Cortes durante la preparación de los alimentos
5. Lesiones por violencia en el lugar de trabajo
6. Tensiones en espalda y piernas por permanecer de pie durante largos periodos de tiempo
7. Irritación de la piel o los ojos por productos químicos derramados

ESTADÍSTICAS

- El 24% de los trabajadores del sector alimentario han sufrido lesiones en su trabajo actual, y el 17% de los trabajadores sufrieron lesiones en su primer año.
- El 42% de los trabajadores rara vez o nunca recibe formación de su jefe o supervisor, y el 20% afirma haber recibido muy poca formación antes de empezar a trabajar.
- El 37% de los trabajadores y el 43% de los supervisores coinciden en que la formación es a veces demasiado complicada o difícil de entender.
- El 75% de los trabajadores afirman que sentirse personalmente seguros y protegidos en el lugar de trabajo es importante para ellos. El 72% también afirma desconocer en gran medida la función de medio ambiente, salud y seguridad de su empresa.
- El número de empleados de servicios de restauración y bares muertos en el trabajo aumentó un 40% en 2015, uno de los aumentos más pronunciados entre todas las profesiones, según los nuevos datos de la Oficina de Estadísticas Laborales.
- El aumento fue especialmente dramático para los trabajadores de cocina y camareros, con un aumento del 64%, el más alto absoluto entre todos los oficios que fueron medidos.
- BLS encontró en su censo anual de muertes en el lugar de trabajo que 165 empleados de servicios de alimentos y bares murieron mientras trabajaban en 2016, en comparación con 118 el año anterior.
- La principal causa de muerte de los trabajadores de cocina y camareros fue el homicidio, que se cobró la vida de 21 empleados. Diecinueve de los asesinatos se cometieron con arma de fuego, según las estadísticas.

Fine Dining Safety Fatality File – Spanish

Una mezcla accidental de productos de limpieza -ácido y lejía- generó gases tóxicos que mataron al gerente de un Buffalo Wild Wings en Massachusetts, según informaron el viernes las autoridades.

El gerente del restaurante, Ryan Baldera, de 32 años, murió y otras 13 personas fueron trasladadas al hospital, según el Departamento de Bomberos de Burlington, Massachusetts, un suburbio de Boston.

El accidente se produjo poco después de las 17.30 horas, cuando un trabajador empezó a limpiar el suelo de la cocina justo antes de la hora punta de la cena.

Pero ese empleado no sabía que antes se había derramado en el suelo un limpiador a base de ácido, Scale Kleen. Así que cuando el trabajador utilizó Super 8 a base de cloro y lejía en el suelo, la mezcla se volvió verde y empezó a burbujear.

Después de que el trabajador huyera de la cocina con ardor en los ojos y problemas respiratorios, el gerente cogió una escobilla de goma y trató de empujar el brebaje verde burbujeante fuera del restaurante y hacia un desagüe exterior antes de que fuera incapaz de continuar, según el jefe.

Fue rápidamente superado ... y el squeegeeing le llevó a una condición médica grave.

Tanto la escala Kleen y Super 8 limpiadores tenían etiquetas claras advirtiéndole que no se mezclen con otros productos, de acuerdo con funcionarios de bomberos.

Baldera falleció en el Lahey Hospital & Medical Center de

Burlington.

Auto-Chlor System, con sede en Memphis, parece ser el fabricante tanto de Scale Kleen como de Super 8. Pero en una declaración de la empresa, sólo se refirió a Super 8.

“Ante todo, nuestras condolencias están con la persona y su familia, así como con los afectados ayer durante el incidente. La seguridad y el bienestar de nuestros clientes son nuestra primera prioridad, siempre.”

El comunicado continúa: “En este momento, trabajando con la OSHA, las autoridades locales y los equipos de emergencia en el lugar, estamos haciendo todo lo posible para determinar todos los detalles detrás de este incidente.”

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) ha abierto una investigación en el Buffalo Wild Wings en Burlington “para determinar si hubo o no violaciones de las normas de salud y seguridad en el lugar de trabajo en relación con su incidente”, dijo un portavoz de la agencia el viernes.

“La lejía por sí sola no debería ser mortal”, dijo Rick Sachleben, químico orgánico jubilado y miembro de la Sociedad Americana de Química. “Sin embargo, cuando se mezcla con productos químicos incompatibles, puede generar gases tóxicos y eso es probablemente lo que ocurrió aquí”.

“Se pueden poner todas las etiquetas que se quiera, pero hay muchas cosas que utilizamos habitualmente que son potencialmente peligrosas”, dijo Sachleben.

Fine Dining Safety Fatality

File

An accidental mix of cleaners – acid and bleach – generated toxic fumes that killed the manager of a Buffalo Wild Wings in Massachusetts, authorities said Friday.

The eatery's 32-year-old manager, Ryan Baldera, was killed and 13 others were taken to the hospital, according to the Fire Department in Burlington, Massachusetts, a Boston suburb.

The accident occurred shortly after 5:30 p.m. when a worker began cleaning the kitchen floor just before the dinner rush.

But that employee did not know that an acid-based cleaner, Scale Kleen, had been spilled on the floor earlier. So when the worker used chlorine- and bleached-based Super 8 on the floor, the mixture turned green and started to bubble.

After that worker fled the kitchen with burning eyes and breathing issues, the manager grabbed a squeegee and tried to push the bubbling green concoction out of the restaurant and into an outdoor drain before he was unable to continue, according to the chief.

He was quickly overcome ... and the squeegeeing led him to a severe medical condition.

Both the Scale Kleen and Super 8 cleaners had clear labels warning not to mix them with other products, according to fire officials.

Baldera died at Lahey Hospital & Medical Center in Burlington.

Memphis-based Auto-Chlor System appears to be the maker of both Scale Kleen and Super 8. But in a company statement, it only referred to Super 8.

"First and foremost, our condolences are with the individual and their family as well as those affected yesterday during the incident. The safety and well-being of our customers are our first priority, always."

The statement continued, “At this time, working with OSHA, local authorities, and emergency teams on site, we are doing everything we can to determine all details behind this incident.”

The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) has opened an investigation at the Buffalo Wild Wings in Burlington “to determine whether or not there were violations of workplace health and safety standards in connection to his incident,” an agency spokesman said on Friday.

“Bleach by itself shouldn’t be deadly,” said Rick Sachleben, a retired organic chemist and member of the American Chemical Society. “However when it’s mixed with incompatible chemicals, it can generate toxic gasses and that’s probably what happened here.”

“You can put all the labels you want, but there are lots of things we use on a regular basis that are potential dangerous,” said Sachleben.

Fine Dining Safety Infographic

KEEPING YOUR FOOD SAFE

EVERY YEAR FOODBORNE DISEASES
CAUSE APPROXIMATELY

WORLDWIDE¹



IN THE USA²



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

Fine Dining Safety Infographic – Spanish

LIMPIEZA DE BARES Y RESTAURANTES

Lista de control creada gracias al documento sobre buenas prácticas para la limpieza de bares y restaurantes divulgado por Afidamp con motivo de la epidemia de covid-19 (2020)



Fuente: <https://www.rcm.it>

Fire Extinguishers Meeting Kit

What's At Stake

Fire extinguishers are an important tool in preventing a small fire from growing larger. However, they should not be used to combat large or rapidly spreading fires. The most important thing to do during a fire is to get yourself to safety then call the proper authorities to combat the fire. A building and the property inside is not worth putting yourself or anyone at risk trying to put it out with a fire extinguisher. It is important to understand how to use a fire extinguisher and the limitations they have.

What's the Danger

TYPES OF EXTINGUISHERS

- Class A Extinguishers are used on regular combustibles like wood and paper.
- Class B Extinguishers are for flammable liquids such as gasoline, oil, or grease.
- Class C Extinguishers are only used for energized electrical fires related to equipment
- Class D Extinguishers are used for flammable metals like lithium or magnesium.
- Class K Extinguishers are required where there are combustible cooking materials in kitchens.

HOW TO PROTECT YOURSELF

HOW TO CHOOSE A FIRE EXTINGUISHER

- **The size of the facility.** To calculate the number of extinguishers that you would need divide the square footage of the building by the number of square feet that the fire extinguisher can handle.
- **The layout of the room.** The NFPA states that there should not be more than 75 feet between fire extinguishers.
- **The fire hazard level of the building.** Is there a light fire hazard, ordinary fire hazard (class 1 or 2), an extra fire hazard (class 1 or 2), or does the building include a

commercial kitchen?

- **If there are any flammable liquids around.** OSHA standards dictate that if flammable liquids or gases are stored in more than 5-gallon containers then there must be at the minimum a 10B rated fire extinguisher within 50 feet of the substance.
- **The presence of stairwells.** There must at least one fire extinguisher across from stairwells in multiple-level facilities.

HOW TO USE A FIRE EXTINGUISHER – P.A.S.S

The easiest way to remember how to use a fire extinguisher is to follow the P.A.S.S. method. The PASS acronym was developed to allow people to remember the basic four steps to properly using a fire extinguisher.

P- Pull. Pull the pin. Hold the extinguisher away and release the locking mechanism.

A- Aim. Aim the stream towards the base of the fire. Spraying the flames will not put the fire out.

S- Squeeze. Squeeze the lever slowly and evenly. Pulling the lever too fast may shoot the stream from your target wasting the valuable firefighting agent.

S- Sweep. Sweep the nozzle side to side to combat the fire.

FIRE EXTINGUISHER LIMITATIONS

- A dry chemical fire extinguisher such as the common red “ABC” extinguishers will reach a distance between 5 and 20 feet. It is important to be familiar with the models used in your work areas and the effective distance they can be used for.
- A 10lb to 20lb dry chemical fire extinguisher will last anywhere from 10 to 25 seconds. Again, this depends on the model and weight you are using.
- Fire extinguishers are only designed to fight small fires. A rule of thumb a lot of professionals use is the size of the

fire should not be any larger than the size of a small trash can.

FIRE EXTINGUISHER INSPECTION TIPS

- Extinguishers should be periodically checked every 30 days. There should be a formal check of all fire extinguishers onsite annually. These inspections should be documented.
- Ensure the pressure is okay when inspecting a fire extinguisher. There is a gauge that has an arrow that should be in the green portion of the gauge. If the arrow is in the red the fire extinguisher needs to be tagged out of service until recharged.
- Check to make sure the pin is still in place. Often times the pin is bumped out of place leaving the chance of accidental discharge occurring.
- Look for rust on the container and ensure that the label is in good readable condition.

TRAINING AND EDUCATION

- Employers must provide an educational program to familiarize employees with the general principles of fire extinguisher use and the hazards involved with incipient stage fire fighting.
 - Provide this education when employees are first hired and once a year thereafter.
- Train employees (who have been designated to use fire fighting equipment in the emergency action plan) in the use of the equipment.

Provide this training when employees are first given this assignment and once a year thereafter.

WHEN WORKERS SHOULD NOT USE A FIRE EXTINGUISHER

If any of the following conditions are present, workers should follow evacuation procedures immediately and should not attempt to fight the fire with an extinguisher:

- **The fire is too large.** The fire involves flammable solvents,

is partially hidden behind a wall or ceiling, cannot be reached from a standing position, or covers more than 60 square feet in area.

- **The air is unsafe to breathe.** Levels of smoke make the fire impossible to fight without some form of respiratory protection.
- **The environment is too hot or smoky.** Radiated heat is easily felt, making it hard to approach a fire within adequate range of using the extinguisher (about 10-15 feet). It is necessary to crawl on the floor to avoid heat or smoke. Visibility is poor.
- **Evacuation paths are impaired.** The fire is not contained and heat, smoke or flames block potential evacuation routes.

FINAL WORD

It is important to know more than just where the fire extinguishers are located in your work area. Make sure you know how to properly use them in case the time comes where you need to extinguish a fire. Always make sure the fire extinguishers in your work areas are in good condition through thorough inspections.

Fire Extinguishers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los extintores son una herramienta importante para evitar que un incendio pequeño crezca. Sin embargo, no deben utilizarse para combatir incendios grandes o que se propaguen rápidamente. Lo más importante en caso de incendio es ponerse a salvo y llamar a las autoridades competentes para que combatan el fuego. No merece la

pena poner en peligro ni a uno mismo ni a nadie intentando apagar un incendio con un extintor. Es importante entender cómo utilizar un extintor y las limitaciones que tienen.

CUÁL ES EL PELIGRO

TIPOS DE EXTINTORES

- Los extintores de clase A se utilizan con combustibles normales, como madera y papel.
- Los extintores de clase B son para líquidos inflamables como gasolina, aceite o grasa.
- Los extintores de clase C sólo se utilizan para fuegos eléctricos energizados relacionados con equipos.
- Los extintores de clase D se utilizan para metales inflamables como el litio o el magnesio.
- Los extintores de clase K son necesarios cuando hay materiales combustibles para cocinar en las cocinas.

COMO PROTEGERSE

CÓMO ELEGIR UN EXTINTOR

- El tamaño de la instalación. Para calcular el número de extintores que necesitará, divida los metros cuadrados del edificio por el número de metros cuadrados que puede abarcar el extintor.
- La distribución de la sala. La NFPA establece que no debe haber más de 75 pies entre extintores.
- El nivel de riesgo de incendio del edificio. ¿Existe un riesgo de incendio leve, un riesgo de incendio ordinario (clase 1 ó 2), un riesgo de incendio extra (clase 1 ó 2), o el edificio incluye una cocina comercial?
- Si hay líquidos inflamables alrededor. Las normas de la OSHA dictan que si se almacenan líquidos o gases inflamables en recipientes de más de 5 galones, debe haber como mínimo un extintor con clasificación 10B a menos de 15 metros de la sustancia.
- La presencia de escaleras. Debe haber al menos un extintor

frente a las escaleras en instalaciones de varios niveles.

CÓMO UTILIZAR UN EXTINTOR – J.A.A.M

La forma más fácil de recordar cómo utilizar un extintor es seguir el método J.A.A.M El acrónimo J.A.A.M. se desarrolló para permitir que la gente recuerde los cuatro pasos básicos para utilizar correctamente un extintor de incendios.

J- Jalar. Jale del pasador. Aleje el extintor y libere el mecanismo de bloqueo.

A- Apuntar. Dirija el chorro hacia la base del fuego. Rociar las llamas no apagará el fuego.

A – Apretar. Apriete la palanca lenta y uniformemente. Tirar de la palanca demasiado rápido puede disparar el chorro de su objetivo desperdiciando el valioso agente de extinción.

M – Mover en forma de barrido. Mueva la boquilla de lado a lado para combatir el fuego.

LIMITACIONES DE LOS EXTINTORES

- Un extintor químico seco, como los extintores rojos comunes “ABC”, alcanzará una distancia de entre 5 y 20 pies. Es importante estar familiarizado con los modelos utilizados en sus áreas de trabajo y la distancia efectiva a la que pueden utilizarse.
- Un extintor químico seco de 10 a 20 libras durará entre 10 y 25 segundos. Una vez más, esto depende del modelo y del peso que esté utilizando.
- Los extintores sólo están diseñados para combatir incendios pequeños. Una regla general que utilizan muchos profesionales es que el tamaño del fuego no debe ser mayor que el de un cubo de basura pequeño.

CONSEJOS PARA LA INSPECCIÓN DE EXTINTORES

- Los extintores deben revisarse periódicamente cada 30 días. Todos los extintores deben someterse a una revisión formal anual en las instalaciones. Estas inspecciones deben

documentarse.

- Asegúrese de que la presión está bien cuando inspeccione un extintor. Hay un manómetro que tiene una flecha que debe estar en la parte verde del manómetro. Si la flecha está en rojo, el extintor debe marcarse como fuera de servicio hasta que se recargue.
- Asegúrese de que el pasador sigue en su sitio. A menudo, el pasador se sale de su sitio, lo que puede provocar una descarga accidental.
- Busque óxido en el recipiente y asegúrese de que la etiqueta está en buenas condiciones de lectura.

FORMACIÓN Y EDUCACIÓN

- Los empleadores deben proporcionar un programa educativo para familiarizar a los empleados con los principios generales del uso de extintores y los peligros que implica la lucha contra incendios en fase incipiente.
 - Proporcione esta educación cuando los empleados sean contratados por primera vez y una vez al año a partir de entonces.
- Forme a los empleados (que hayan sido designados para utilizar el equipo de lucha contra incendios en el plan de acción de emergencia) en el uso del equipo.
- Proporcione esta formación cuando se asigne esta tarea a los empleados por primera vez y una vez al año a partir de entonces.

CUANDO LOS TRABAJADORES NO DEBEN UTILIZAR UN EXTINTOR DE INCENDIOS

Si se da alguna de las siguientes condiciones, los trabajadores deben seguir inmediatamente los procedimientos de evacuación y no deben intentar combatir el fuego con un extintor:

- El incendio es demasiado grande. El fuego involucra solventes inflamables, está parcialmente oculto detrás de una pared o techo, no puede ser alcanzado desde una posición de pie, o cubre más de 60 pies cuadrados de área.
- El aire no es seguro para respirar. Los niveles de humo

hacen que sea imposible combatir el incendio sin algún tipo de protección respiratoria.

- El ambiente está demasiado caliente o lleno de humo. El calor irradiado se percibe con facilidad, lo que dificulta acercarse al fuego a una distancia adecuada para utilizar el extintor (unos 10-15 pies). Es necesario arrastrarse por el suelo para evitar el calor o el humo. La visibilidad es escasa.
- Las vías de evacuación están obstaculizadas. El fuego no está contenido y el calor, el humo o las llamas bloquean las posibles vías de evacuación.

CONCLUSIÓN

Es importante saber algo más que dónde están situados los extintores en su zona de trabajo. Asegúrese de que sabe utilizarlos correctamente por si llega el momento de apagar un incendio. Asegúrese siempre de que los extintores de sus áreas de trabajo están en buenas condiciones mediante inspecciones minuciosas.

Fire Extinguishers Stats and Facts

FACTS

1. Restaurants, cafes and other eating establishments are workplaces that are at a high risk from fire. This is due to the environment with the potential of combustibles in close proximity to hot surfaces and open flames.
2. There are many common misconceptions related to OSHA's fire safety requirements. One is that all employers are required

to have portable fire extinguishers on-site. While this is not the case in most industries, OSHA does require that if employers do choose to provide extinguishers, employees must be trained on their use. Another misconception is that OSHA requires all employers to have fixed extinguishing or automatic sprinkler systems in all workplaces.

3. OSHA stipulates that businesses should train workers regarding potential fire hazards in their workplace, and also on what procedures should be followed in the event of a fire emergency.
4. OSHA recommends that all employers have an emergency evacuation/action plan in place in case of fire—featuring safety assignments for key personnel—and requires these plans for certain industries, such as hazardous chemical processing.

STATS

- Fire extinguishers can effectively put out 80% of all fires, even if the extinguisher is classified as a portable unit. When a fire extinguisher is used on a fire in the United States, 75% of the time, the fire department is not required to attend the incident.
- In 60% of all fire incidents which occur, the fire department is never notified if a fire extinguisher is present and accessible. Almost 2 million fires are handled entirely by a fire extinguisher in the U.S. every year.
- The most popular type of fire extinguisher sold by the industry today is the Class A extinguisher, which accounts for 41.8% of total sales.
- Of the 4,401 fires reported, portable fire extinguishers successfully extinguished 4,216 fires (95%). A single fire extinguisher was used to extinguish the fire in 3,339 reported fires (72%). The most common types of fuel that were involved in these fires were Class A (47%), Class B (35%), and Class C 14%.
- 10 people have died and 19 were injured after high concentrations of carbon dioxide began to leak from the fire

extinguishing system on a cargo ship.

Fire Extinguishers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los restaurantes, cafeterías y otros establecimientos de restauración son lugares de trabajo con un alto riesgo de incendio. Esto se debe al ambiente con el potencial de combustibles muy cerca de superficies calientes y llamas abiertas.
2. Hay muchos conceptos erróneos relacionados con los requisitos de seguridad contra incendios de la OSHA. Uno de ellos es que todos los empleadores están obligados a tener extintores portátiles en el lugar. Aunque este no es el caso en la mayoría de las industrias, OSHA requiere que si los empleadores optan por proporcionar extintores, los empleados deben ser entrenados en su uso. Otro concepto erróneo es que OSHA requiere que todos los empleadores tengan sistemas fijos de extinción o rociadores automáticos en todos los lugares de trabajo.
3. La OSHA estipula que las empresas deben formar a los trabajadores sobre los posibles riesgos de incendio en su lugar de trabajo, y también sobre los procedimientos que deben seguirse en caso de emergencia por incendio.
4. La OSHA recomienda que todos los empresarios dispongan de un plan de evacuación/acción de emergencia en caso de incendio -que incluya asignaciones de seguridad para el personal clave- y exige estos planes para determinadas industrias, como las de procesamiento de productos químicos peligrosos.

ESTADÍSTICAS

- Los extintores pueden apagar eficazmente el 80% de los incendios, incluso si el extintor está clasificado como unidad portátil. Cuando se utiliza un extintor en un incendio en Estados Unidos, en el 75% de los casos no se requiere la presencia de los bomberos.
 - En el 60% de todos los incidentes de incendio que se producen, nunca se avisa a los bomberos si hay un extintor presente y accesible. Cada año, casi 2 millones de incendios se resuelven totalmente con un extintor en Estados Unidos.
 - El tipo de extintor más vendido por la industria hoy en día es el extintor de Clase A, que representa el 41,8% de las ventas totales.
 - De los 4.401 incendios declarados, los extintores portátiles extinguieron con éxito 4.216 fuegos (95%). Se utilizó un único extintor para extinguir el fuego en 3.339 incendios declarados (72%). Los tipos de combustible más comunes en estos incendios fueron de clase A (47%), clase B (35%) y clase C (14%).
 - 10 personas murieron y 19 resultaron heridas después de que el sistema de extinción de incendios de un carguero dejara escapar altas concentraciones de dióxido de carbono.
-

Fire Extinguishers Fatality File

One Worker Killed, Another Injured in Manhattan Fire Extinguisher Explosion

On the morning of Wednesday, May 13, 2020, 35-year-old worker Victor Pando was killed and his 26-year-old colleague injured when

a fire extinguisher exploded at the Morgan General Mail Facility at 341 Ninth Avenue in Manhattan.

The two men were injured by shrapnel that flew everywhere when the fire extinguisher exploded. Pando was struck in the neck with a piece of shrapnel; he was rushed to Lenox Hill Hospital, but tragically died of his injuries. His colleague, who was struck less severely, was transported to Bellevue Hospital. The younger worker's injuries are reported to be non-life threatening.

The two workers were recharging fire extinguishers on the fourth floor of the Morgan General Mail Facility when one of them exploded, said Department of Buildings (DOB) Press Secretary Andrew Rudansky. The two men were contractors employed by Nordest Services, LLC. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) is now investigating the incident and Nordest Services. According to Gothamist.com, the employer could not be reached for comment.

These men and their families are in our thoughts. We send our condolences to the family of the worker who was killed, and hope for a speedy recovery for the injured worker.

Deaths and injuries caused by explosions on a work site are rare; according to the Bureau of Labor Statistics's 2018 National Census of Fatal Occupational Injuries, there were only 115 fatal work injuries caused by fires and explosions in 2018. Clearly, however, they can still occur, and although it is not clear what exactly caused the fire extinguisher to explode in the above incident, it is always best to follow proper safety precautions to try and prevent such explosions from happening. It is important to note that fire extinguishers must comply with certain regulations in order to be considered safe for use.

Fire Extinguishers Fatality File – Spanish

Un trabajador muerto y otro herido en la explosión de un extintor en Manhattan

En la mañana del miércoles 13 de mayo de 2020, el trabajador Víctor Pando, de 35 años, murió y su compañero, de 26, resultó herido al explotar un extintor de incendios en las instalaciones de Morgan General Mail, en el número 341 de la Novena Avenida, en Manhattan.

Los dos hombres resultaron heridos por la metralla que voló por todas partes al explotar el extintor. Pando fue alcanzado en el cuello por un trozo de metralla; fue trasladado de urgencia al hospital Lenox Hill, pero falleció trágicamente a consecuencia de sus heridas. Su compañero, que resultó herido de menor gravedad, fue trasladado al hospital Bellevue. Según los informes, las heridas del trabajador más joven no ponen en peligro su vida.

Los dos trabajadores estaban recargando extintores en la cuarta planta de las instalaciones de Morgan General Mail cuando uno de ellos explotó, dijo el secretario de prensa del Departamento de Edificios (DOB), Andrew Rudansky. Los dos hombres eran contratistas empleados por Nordest Services, LLC. La Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) está investigando el incidente y a Nordest Services. Según Gothamist.com, no fue posible ponerse en contacto con el empleador para que hiciera comentarios.

Estos hombres y sus familias están en nuestros pensamientos. Enviamos nuestras condolencias a la familia del trabajador fallecido y deseamos una pronta recuperación al trabajador herido.

Las muertes y lesiones causadas por explosiones en un sitio de

trabajo son raras; según la Oficina de Estadísticas Laborales; 2018 Censo Nacional de Lesiones Ocupacionales Fatales, solo hubo 115 lesiones laborales fatales causadas por incendios y explosiones en 2018. Claramente, sin embargo, todavía pueden ocurrir, y aunque no está claro qué causó exactamente que el extintor explotara en el incidente anterior, siempre es mejor seguir las precauciones de seguridad adecuadas para tratar de evitar que ocurran tales explosiones. Es importante tener en cuenta que los extintores deben cumplir ciertas normas para que su uso se considere seguro.