Garage Door Installers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Peligros inesperados de las reparaciones de puertas de garaje.

1. Riesgos de seguridad

Resultar herido durante un proyecto de bricolaje, desde lesiones por herramientas eléctricas, a caídas de escaleras, pasando por lesiones por objetos contundentes y heridas punzantes.

2. Menos atención a los detalles

Para reparar una puerta de garaje es fundamental tener buen ojo. Pasar por alto detalles puede arruinar la reparación de la puerta del garaje.

3. Aumento de costes

Dañar los componentes principales, como muelles y cables, durante las reparaciones, puede acabar con los ahorros de las reparaciones de bricolaje. Cuando se trata de reparaciones de puertas de garaje, contrate a un profesional para evitar errores costosos.

4. Anula su garantía

Una garantía del fabricante que cubrirá cualquier cosa que vaya mal con su puerta de garaje. Estas garantías, sin embargo, sólo son válidas si un profesional cualificado y con licencia realiza las reparaciones cuando sea necesario.

5. Factor Tiempo

Las reparaciones de puertas de garaje llevan su tiempo. Si tiene una agenda apretada, un técnico competente puede resolver sus problemas de tiempo.

ESTADÍSTICAS

- Más de 7.000 lesiones por pellizcos (que pueden provocar amputaciones de dedos), más de 2.000 lesiones por aplastamiento (causadas por la caída de una puerta de garaje) y 800 laceraciones (por los cristales de las ventanas de los garajes).
- Los accidentes con puertas de garaje son responsables de entre 20.000 y 30.000 lesiones al año.
- Como estimación, sólo en EE.UU. se producen cada año más de 12.500 lesiones por puertas de garaje.
- Más de 2.000 lesiones se producen sólo por la caída repentina de una puerta de garaje y por intentar entrar o salir del garaje cuando la puerta se está cerrando.
- Alrededor de 1.500 lesiones se deben a la rotura de muelles, cristales y otros bordes afilados.

Garage Door Installers Fatality File

Maintenance Mechanic Killed when Improperly Installed Overhead Garage Door Toppled Scissors Lift

On December 13, 2004, a 62-year-old maintenance mechanic employed by a facility maintenance firm, was fatally injured while servicing an overhead garage door for a shipping company. The facility maintenance firm had been contracted by the shipping company to repair the garage door.

At the time of the incident, the victim and a co-worker were testing the door when the door became jammed with the bottom of

the door three feet above the ground. The victim was working on the platform of a scissors lift that was extended approximately 15 feet above the ground and parked parallel to the door. No additional fall protection was used nor is it required by the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) when operating a scissors lift with a standard guardrail system. The victim first tried to manually disconnect the garage door arm assembly from the track with the emergency release handle by pulling the handle and cord assembly, but it would not release. He then asked the co-worker for a screwdriver. The co-worker and a shipping company mechanic were both in the area on the ground. The mechanic provided a screwdriver to the victim.

The victim used the screwdriver to pry the emergency disconnect away from the chain drive assembly. According to the co-worker, both he and the victim anticipated that the door would go down upon being manually released due to its weight. Instead the door abruptly sprang upwards to the fully open position, striking the guardrail of the scissors lift and causing the lift to topple to the concrete floor. The co-worker and shipping company mechanic ran to the victim who had fallen out of the scissors lift and was lying on the concrete unresponsive. The mechanic called 911. The EMS squad and police arrived within minutes. The victim was quickly transported to a hospital where he was pronounced dead.

Garage Door Installers Fatality File – Spanish

Un mecánico de mantenimiento muere cuando una puerta de garaje mal

instalada derriba un elevador de tijera

El 13 de diciembre de 2004, un mecánico de mantenimiento de 62 años de edad, empleado de una empresa de mantenimiento de instalaciones, resultó mortalmente herido mientras reparaba una puerta de garaje para una empresa de transportes. La empresa de transporte había contratado a la empresa de mantenimiento para reparar la puerta del garaje.

En el momento del incidente, la víctima y un compañero de trabajo estaban probando la puerta cuando ésta se atascó con la parte inferior de la puerta a un metro del suelo. La víctima estaba trabajando en la plataforma de un elevador de tijera que estaba extendido a unos 15 pies del suelo y aparcado en paralelo a la puerta. No se utilizó ninguna protección adicional contra caídas ni la exige la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) cuando se utiliza un elevador de tijera con un sistema de barandilla estándar. La víctima intentó primero desconectar manualmente el brazo de la puerta del garaje del carril con la palanca de desbloqueo de emergencia tirando del conjunto de palanca y cuerda, pero no se soltó. Entonces pidió un destornillador a su compañero de trabajo. El compañero de trabajo y un mecánico de la empresa de transportes se encontraban en la zona, en el suelo. El mecánico proporcionó un destornillador a la víctima.

La víctima utilizó el destornillador para separar la desconexión de emergencia del conjunto de transmisión por cadena. Según el compañero de trabajo, tanto él como la víctima esperaban que la puerta bajara al soltarla manualmente debido a su peso. En lugar de ello, la puerta saltó bruscamente hacia arriba hasta la posición de apertura total, golpeando la barandilla del elevador de tijera y haciendo que el elevador cayera al suelo de hormigón. El compañero de trabajo y el mecánico de la empresa de transportes corrieron hacia la víctima, que se había caído del elevador de tijera y yacía sobre el hormigón sin reaccionar. El mecánico llamó al 911. La brigada del SEM y la policía llegaron en cuestión de

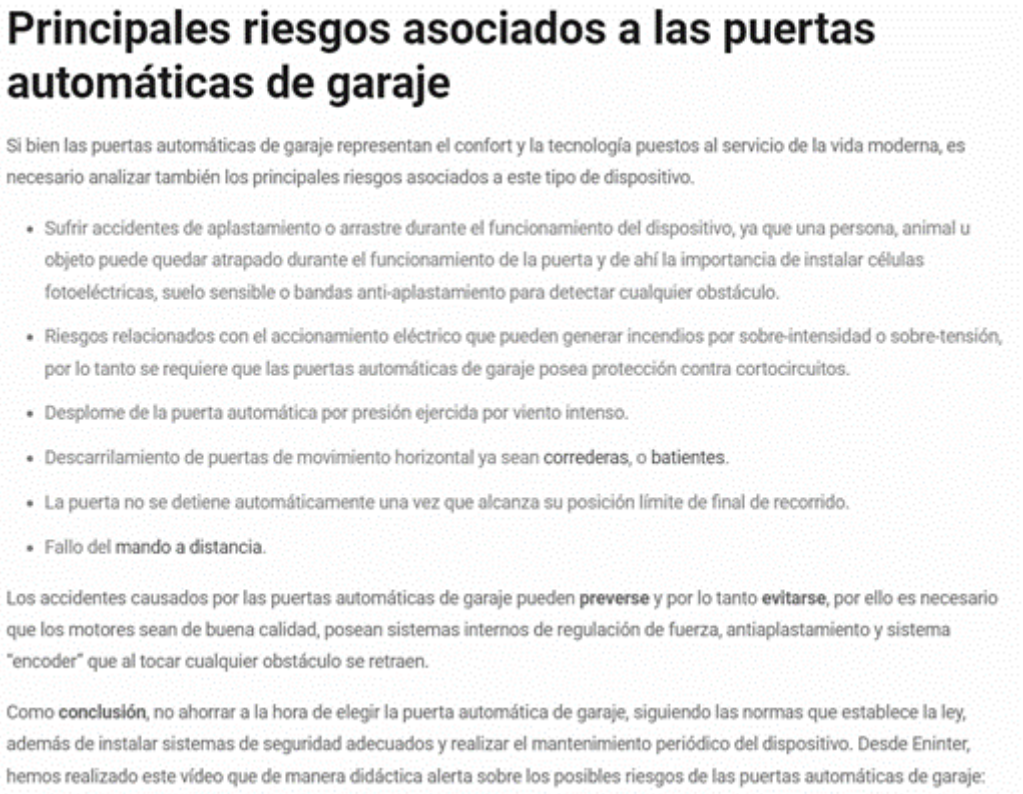
minutos. La víctima fue trasladada rápidamente a un hospital, donde fue declarada muerta.

Garage Door Installers Infographic



Source: https://www.garagedoorrepair-newark.com

Garage Door Installers Infographic – Spanish



Principales riesgos asociados a las puertas automáticas de garaje

Si bien las puertas automáticas de garaje representan el confort y la tecnología puestos al servicio de la vida moderna, es necesario analizar también los principales riesgos asociados a este tipo de dispositivo.

- Sufrir accidentes de aplastamiento o arrastre durante el funcionamiento del dispositivo, ya que una persona, animal u objeto puede quedar atrapado durante el funcionamiento de la puerta y de ahí la importancia de instalar células fotoeléctricas, suelo sensible o bandas anti-aplastamiento para detectar cualquier obstáculo.
- Riesgos relacionados con el accionamiento eléctrico que pueden generar incendios por sobre-intensidad o sobre-tensión, por lo tanto se requiere que las puertas automáticas de garaje posea protección contra cortocircuitos.
- Desplome de la puerta automática por presión ejercida por viento intenso.
- Descarrilamiento de puertas de movimiento horizontal ya sean **correderas**, o **batientes**.
- La puerta no se detiene automáticamente una vez que alcanza su posición límite de final de recorrido.
- Fallo del **mando a distancia**.

Los accidentes causados por las puertas automáticas de garaje pueden **preverse** y por lo tanto **evitarse**, por ello es necesario que los motores sean de buena calidad, posean sistemas internos de regulación de fuerza, antiaplastamiento y sistema "encoder" que al tocar cualquier obstáculo se retraen.

Como **conclusión**, no ahorrar a la hora de elegir la puerta automática de garaje, siguiendo las normas que establece la ley, además de instalar sistemas de seguridad adecuados y realizar el mantenimiento periódico del dispositivo. Desde Eninter, hemos realizado este vídeo que de manera didáctica alerta sobre los posibles riesgos de las puertas automáticas de garaje:

Fuente: https://www.eninter.com/

Fatigue Meeting Kit

What’s At Stake

WHAT IS FATIGUE?

Fatigue can be broadly defined as a feeling of weariness, tiredness or lack of energy. Fatigue is a common complaint but, medically speaking, it’s recognized more as a symptom or cause of other conditions than as a condition itself. The best way to understand fatigue is along a continuum. On one end of the

spectrum is the fatigue that most of us occasionally experience in the course of our lives when we get physically or mentally overburdened. This kind of fatigue isn’t serious and can usually be resolved simply and quickly, such as by getting extra rest. On the other end is a less common but more serious form of fatigue that’s symptomatic of a more chronic and disabling condition, such as major depressive disorder or chronic fatigue syndrome. This form of fatigue is an acute and/or ongoing state of tiredness that leads to mental or physical exhaustion and prevents people from functioning as usual.

What’s the Danger

HARMS/DANGERS OF FATIGUE

The risk of making mistakes at work increases dramatically if workers sleep for less than seven to eight hours, or are awake for more than 17 consecutive hours.

Fatigue reduces your ability to make decisions and to do complex planning.

Fatigue slows your reaction time, and your ability to respond to changes in surroundings or information provided.

Fatigue lowers your productivity and performance and your ability to handle stress.

Fatigue lowers your overall well-being and increases the risks for illnesses and diseases.

Fatigue can also lead to involuntary micro-sleeps, or brief periods of unconsciousness, that can last two to thirty seconds. These episodes can mimic the effects of being under the influence of alcohol. Eighteen hours without sleep is similar to the effects of a blood alcohol concentration (BAC) of 0.05, while 24 hours without sleep is similar to a BAC of 0.10. These effects can be especially dangerous when operating machinery or driving.

HOW TO PROTECT YOURSELF

FATIGUE – A WORKPLACE ISSUE. Everyone should be concerned about the impact of fatigue as it can be considered a form of impairment, making fatigue a workplace hazard.

Fatigue is increased by:

- dim lighting,
- limited visual acuity (i.e., due to weather),
- high temperatures,
- high noise,
- high comfort,
- tasks which must be sustained for long periods of time,
- work tasks which are long, repetitive, boring and
- monotonous.

On the job, fatigued employees may:

- have delayed reaction times, and work more slowly
- show poor judgment
- take more risks
- be less motivated, more forgetful and prefer simpler tasks
- have trouble concentrating, and need to double-check their work often perform poorly at complex tasks

SLEEP AND FATIGUE AT WORK. Research studies have shown that when workers have slept for less than 5 hours before work or when workers have been awake for more than 16 hours, their chance of making mistakes at work due to fatigue are significantly increased.

Research has shown that the number of hours awake can be similar to blood alcohol levels. One study reports the following:

- 17 hours awake is equivalent to a blood alcohol content of 0.05
- 21 hours awake is equivalent to a blood alcohol content of 0.08 (legal limit in Canada)
- 24-25 hours awake is equivalent to a blood alcohol content of 0.10

Fatigue is regarded as having an impact on work performance. Most incidents occur when people are more likely to want sleep – between midnight and 6 am, and between 1 to 3 pm. Fatigue affects people differently but it can increase a worker's hazard exposure by:

- reducing mental and physical functioning,
- impairing judgement and concentration,
- lowering motivation,
- slowing reaction time,
- increasing risk-taking behaviour.

BEST PRACTICES TO PROTECT AGAINST FATIGUE

- Go to bed and get up at the same time every day, even on weekends.
- Don't eat too close to bedtime, as doing so can cause heartburn and just generally make it hard to fall asleep. Do eat a balanced diet of fruits, veggies, healthy fats, proteins and whole grains.
- Turn off your cell phone or tablet at least one hour before you go to sleep and don't watch TV in bed.
- Exercise regularly. Exercising an hour or so before bed can make it hard to fall asleep.
- Stay away from foods and drinks that contain caffeine for at least five hours before bedtime.
- Keep your room dark and cool. Most of us sleep better in a cooler room.
- If you can't sleep, get up and go into another room and read or perform some other quiet activity that doesn't involve staring at a screen until you feel sleepy.
- If taking medication, review your medications with your doctor to see if they disrupt sleep.
- Protect your sleep with darkened rooms, cooler temperatures, and comfortable bedding.
- Postpone chores, place your phone on silent, and minimize sleep disruptions.
- Take a quick rest break during your work shift or before you commute home.

- Keep your work environment bright, cool, and vary your tasks to maintain your alertness.
- Seek medical attention for sleep disorders (e.g. sleep apnea) that can disrupt your sleep.

FINAL WORD

Fatigue at work doesn’t have to turn into a nightmare of injuries and accidents. Take care of yourself by getting enough sleep, eating right and knowing the factors that trigger fatigue.

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.

Fatigue Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Existen tres causas de fatiga: la pérdida de sueño, la alteración del reloj corporal y la actividad mental o física prolongada.
2. La fatiga puede reducir el estado de alerta de un trabajador, provocando errores y una mayor posibilidad de lesiones en estas dos condiciones: al manejar equipos o vehículos, o al realizar tareas importantes que requieren una concentración considerable.
3. Siete efectos a largo plazo de la fatiga sobre la salud incluyen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, trastornos gastrointestinales, diabetes, ansiedad, depresión y reducción de la fertilidad.
4. Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh descubrió que los trabajadores fatigados tenían casi el doble de riesgo de sufrir lesiones que los trabajadores no fatigados.
5. Cinco síntomas que indican que un trabajador está experimentando fatiga incluyen bostezos excesivos o quedarse dormido en el trabajo; deterioro de la capacidad de toma de decisiones; deterioro de la memoria a corto plazo y

reducción de la concentración; reflejos lentos y reducción de la coordinación mano-ojo; y una disminución notable de la propia capacidad para comunicarse con claridad.

6. Una de las principales causas de la fatiga es un horario de trabajo que limita el tiempo de descanso de que dispone un trabajador antes de empezar el turno siguiente, debido a cuestiones como las horas extraordinarias del turno anterior.

ESTADÍSTICAS

- Según el Consejo Nacional de Seguridad, más del 43 % de los trabajadores carecen de sueño. Como era de esperar, el problema es aún peor para los trabajadores por turnos o que hacen turnos de noche: el 62 % de ellos se quejan de falta de sueño.
- La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carretera calcula que cada año unos 100.000 accidentes por conducción somnolienta notificados por la policía causan casi 800 muertos y unos 50.000 heridos.
- Los trabajadores con problemas de sueño tienen un riesgo 1,62 veces mayor de sufrir lesiones que los trabajadores sin problemas de sueño. El estudio también calcula que alrededor del 13% de las lesiones laborales pueden atribuirse a problemas de sueño.
- Los índices de lesiones alcanzan su máximo entre los trabajadores que duermen habitualmente menos de cinco horas por noche (7,89 lesiones por cada 100 empleados) y entre los trabajadores que suelen trabajar más de 60 horas semanales (4,34 lesiones por cada 100 empleados).
- Las investigaciones demuestran que el 13% de las lesiones laborales pueden atribuirse a la fatiga, un peligroso subproducto de una sociedad que funciona las 24 horas del día.
- Más del 37% de los empleados carecen de sueño. Los que corren más riesgo trabajan en el turno de noche, en turnos largos, en turnos rotativos o en turnos irregulares.
- Más del 69% de los trabajadores se sienten fatigados en el

trabajo. Según un informe de la encuesta de 2018 del Consejo Nacional de Seguridad (NSC), dos tercios de la fuerza laboral estadounidense experimenta fatiga en el lugar de trabajo. Esto significa que casi 107 millones de los 160 millones de trabajadores estadounidenses se ven afectados por la fatiga laboral.

Fatigue Stats and Facts

FACTS

1. There are three causes of fatigue: sleep loss, disruption of a person's body clock, and prolonged mental or physical activity.
2. Fatigue can reduce a worker's alertness, leading to errors and an increased possibility of injury under these two conditions: either when operating equipment or vehicles, or when performing important tasks requiring considerable concentration.
3. Seven long-term health effects of fatigue include increased risk for heart disease, high blood pressure, gastrointestinal disorders, diabetes, anxiety, depression, and reduced fertility.
4. A University of Pittsburgh School of Medicine study found that fatigued workers had nearly twice the risk for injury compared to non-fatigued workers.
5. Five symptoms indicating that a worker is experiencing fatigue include excessive yawning or falling asleep at work; impaired decision-making ability; short-term memory impairment and reduced concentration; slowed reflexes and reduced hand-eye coordination; and a noticeable decrease in one's ability to communicate clearly.
6. One major cause of fatigue is a work schedule that limits

the amount of rest time a worker has before starting the next shift, because of issues such as overtime on the previous shift.

STATS

- According to the National Safety Council, more than 43 % of workers are sleep-deprived. Predictably, the problem is even worse for workers who do shift work or take the night shifts – 62 % of them complain about sleep loss.
- The National Highway Traffic Safety Administration estimates that every year about 100,000 police-reported, drowsy-driving crashes result in nearly 800 fatalities and about 50,000 injuries.
- workers with sleep problems have a 1.62 times higher risk of injury than workers without sleep problems. The study also estimates that about 13% of work injuries can be attributed to sleep problems.
- Injury rates peak among workers who regularly get less than five hours of sleep a night (7.89 injuries per 100 employees) and among workers who typically work more than 60 hours a week (4.34 injuries per 100 employees).
- Research shows 13% of workplace injuries can be attributed to fatigue, a dangerous by-product of a society that operates 24 hours a day.
- More than 37% of employees are sleep-deprived. Those most at risk work the night shift, long shifts, rotating shifts or irregular shifts.
- More than 69% of workers feel fatigued at work. According to a 2018 survey report by the National Safety Council (NSC), two-thirds of the US labor force experiences workplace fatigue. This means that almost 107 million out of the 160 million US workers are affected by occupational fatigue.

Fatigue Fatality File

Fatigue Fingered in Jet Crash

Fatigue can leave workers in a fog – which isn't a good atmosphere for clear, safe decision-making. The crash of a 747 cargo jet at Halifax International Airport in mid-October 2004 is being blamed in part on flight crew fatigue.

Seven MK Airlines Ltd. crew members died when the big jet failed to gain sufficient altitude on takeoff, struck a berm at the end of the runway and crashed into an adjacent forest.

A Transportation Safety Board of Canada (TSB) investigation found that the speed and thrust settings selected by the crew in preparation for a flight to Spain were incorrect for the weight of the aircraft. The TSB says the crew did not receive adequate training on a computer program used to calculate takeoff velocity and necessary power for flight.

As a result the airplane was traveling about 30 knots (35 miles an hour or 56 kilometers an hour) slower than the 160 knots that would have been required for a safe takeoff with the load it was carrying.

Crew fatigue and a dark takeoff environment contributed to the crash, according to the board. It is calling for implementation of an on-board takeoff performance monitoring system "to ensure that crews of large aircraft will be alerted in time when there is not enough power to take off safely."

Such a device does not currently exist. Since the airplane's flight voice recorder was destroyed in the crash, investigators do not know what the crew was saying in the seconds leading to the crash.

The TSB found evidence that 12 similar accidents involving insufficient power on takeoff had resulted in 300 deaths around the world. Your workplace probably has nothing to do with

airplanes, but rocket science isn’t required to see how fatigue can put your workers at risk.

Fatigue Fatality File – Spanish

La fatiga, culpable del accidente de un avión

La fatiga puede sumir a los trabajadores en la niebla, lo que no favorece la toma de decisiones claras y seguras. El accidente de un avión de carga 747 en el aeropuerto internacional de Halifax a mediados de octubre de 2004 se atribuye en parte a la fatiga de la tripulación.

Siete miembros de la tripulación de MK Airlines Ltd. murieron cuando el gran reactor no ganó suficiente altitud al despegar, chocó contra una berma al final de la pista y se estrelló en un bosque adyacente.

Una investigación de la Junta de Seguridad en el Transporte de Canadá (TSB) descubrió que los ajustes de velocidad y empuje seleccionados por la tripulación en la preparación de un vuelo a España eran incorrectos para el peso de la aeronave. Según la TSB, la tripulación no recibió formación adecuada sobre un programa informático utilizado para calcular la velocidad de despegue y la potencia necesaria para el vuelo.

Como resultado, el avión viajaba a unos 30 nudos (35 millas por hora o 56 kilómetros por hora) menos de los 160 nudos que se habrían requerido para un despegue seguro con la carga que llevaba.

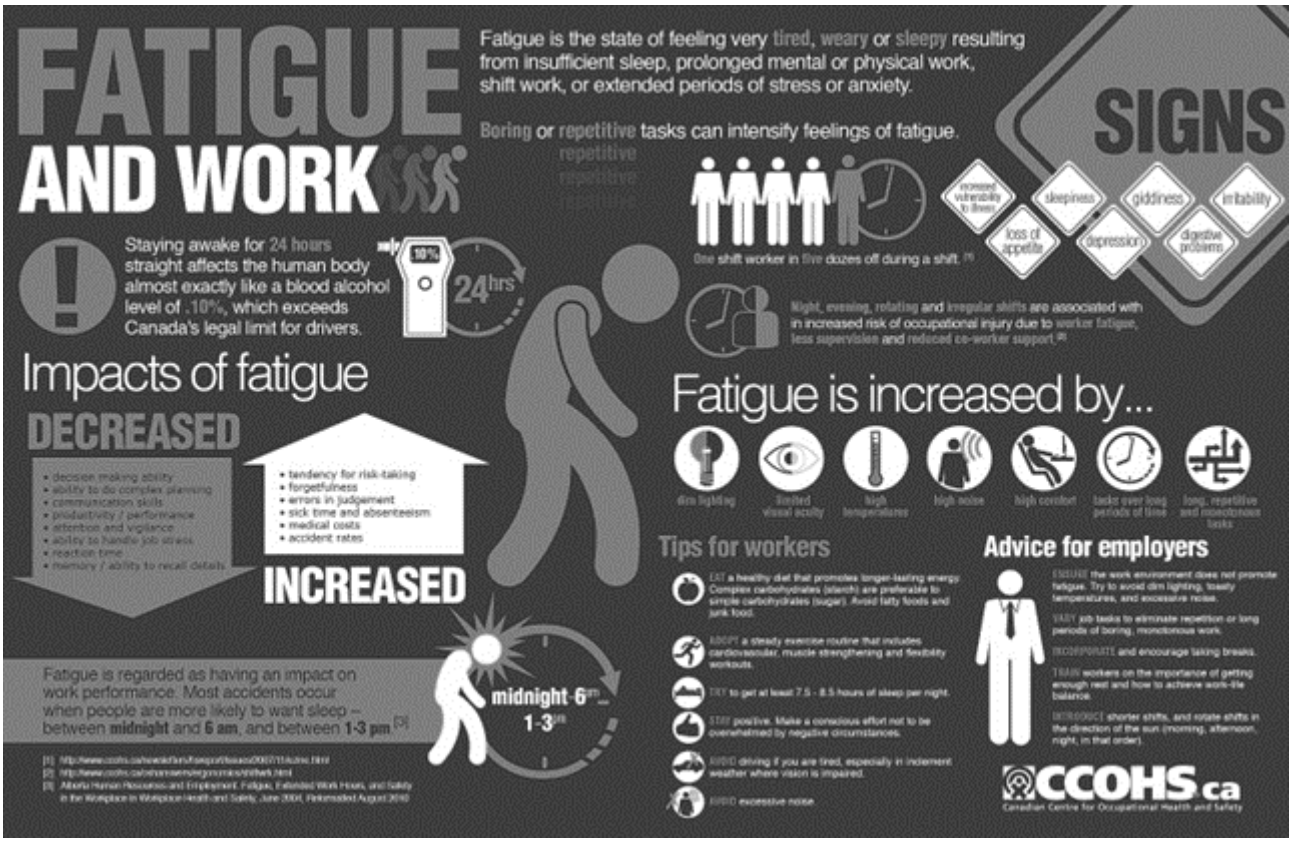
Según la junta, la fatiga de la tripulación y la oscuridad del entorno de despegue contribuyeron al accidente. Pide que se

implante un sistema de control del rendimiento del despegue a bordo “para garantizar que las tripulaciones de los aviones grandes sean alertadas a tiempo cuando no haya suficiente potencia para despegar con seguridad”.

Actualmente no existe un dispositivo de este tipo. Como la grabadora de voz del avión quedó destruida en el accidente, los investigadores no saben qué decía la tripulación en los segundos previos al accidente.

La TSB halló pruebas de que 12 accidentes similares en los que no había suficiente potencia en el despegue habían causado 300 muertes en todo el mundo. Probablemente su lugar de trabajo no tenga nada que ver con los aviones, pero no hace falta ser un genio para darse cuenta de que la fatiga puede poner en peligro a sus trabajadores.

Fatigue Infographic



Source: https://www.ccohs.ca

Fatigue Infographic – Spanish



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.

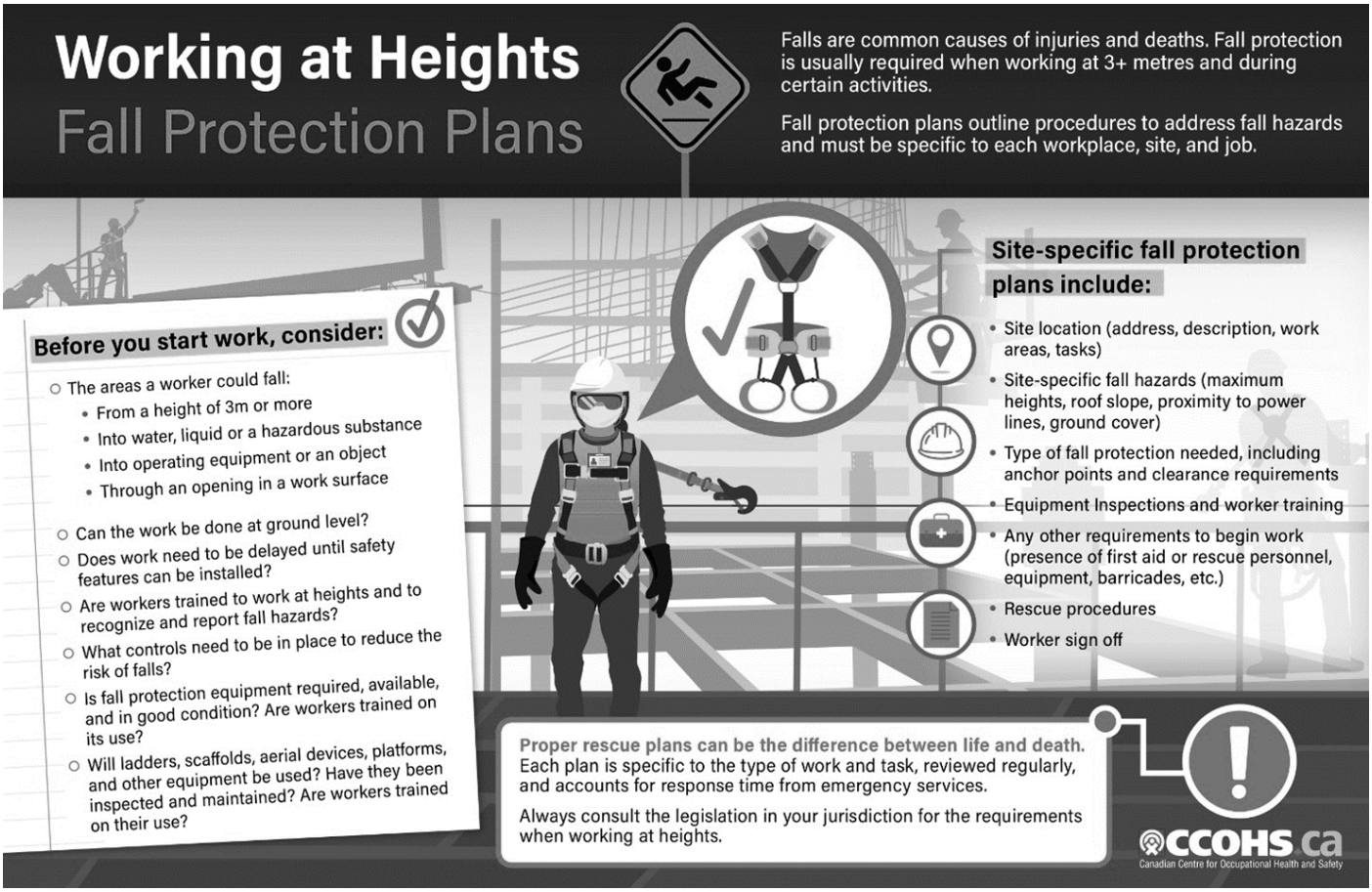
- Lea y comprenda el manual del operador.
- Utilice todos los dispositivos de protección y seguridad disponibles.
- Compruebe que los neumáticos tienen la presión de aire adecuada.
- Compruebe que no haya agujeros ni obstrucciones en el suelo.
- Mantenga una distancia de seguridad con las líneas eléctricas aéreas.
- No se suba nunca a las barandillas para ganar altura.
- Nunca utilice escaleras, tablones, 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



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.

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' 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.

Fire Extinguishers Infographic



Source: https://www.slideshare.net