

Underground Utility Strikes Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las perforaciones de los servicios básicos subterráneos son un acontecimiento peligroso y costoso. Casi todas las perforaciones de líneas son costosas y muchos de los incidentes que dañan las líneas de gas o eléctricas pueden ser extremadamente peligrosos para todos los habitantes de la zona. Es vital entender la frecuencia con la que se producen las perforaciones de líneas y las mejores prácticas para ayudar a prevenirlas.

Si tiene suerte... las perforaciones de los servicios básicos subterráneos son relativamente menores. Nadie resulta herido y nada resulta dañado. La vida -y el trabajo- continúa después de haber resuelto adecuadamente el incidente. Este es el mejor de los casos. ¿El peor caso? Pérdida de vidas. Heridos. Daños materiales importantes. Interrupción generalizada del servicio. Multas y sanciones. Daño a la reputación de su empresa.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS DE LAS PERFORACIONES DE SERVICIOS SUBTERRÁNEOS

Tres causas principales de las perforaciones de servicios subterráneos:

Problemas de excavación. Según el informe DIRT, los “problemas de excavación” representan el 31% de los incidentes de servicios subterráneos. Se trata de un término amplio, que abarca desde la excavación antes de que las empresas de servicios básicos tengan la oportunidad de responder hasta el uso de equipos mecánicos en una zona designada como excavación manual.

Falta de notificación. La violación de las leyes estatales de excavación al no llamar al 811 o utilizar los servicios de

localización de servicios básicos es la causa principal de aproximadamente el 23% de los accidentes de servicios básicos. El 811 es un servicio gratuito. No llamar es inexcusable. El coste de los servicios privados de localización de servicios básicos es un precio pequeño si se tiene en cuenta la posibilidad de que se produzcan lesiones (incluidas las mortales), daños a la propiedad, interrupciones del servicio, sanciones y responsabilidades civiles, y daños a la reputación de su empresa.

Problemas de localización. La localización inadecuada desempeña un papel en el 21% de las perforaciones e incidentes de servicios básicos subterráneos. Esta es otra categoría amplia, y hay muchos factores que pueden influir. Ya sea por el uso de mapas de servicios básicos obsoletos o por confiar en una empresa de localización de servicios básicos que no tiene la experiencia o los conocimientos necesarios para ofrecer resultados precisos, esto puede causar problemas importantes en lo que respecta a su proyecto.

ENTRE LAS CAUSAS ADICIONALES DE LA LOCALIZACIÓN DE SERVICIOS BÁSICOS SUBTERRÁNEOS SE ENCUENTRAN LAS SIGUIENTES

Las prisas. La Common Ground Alliance identifica la licitación inadecuada como un factor en muchos incidentes. Esto puede dejar sin contabilizar los costes necesarios, incluyendo la localización de líneas de servicios básicos no marcadas y privadas. Cuando los contratistas se apresuran a cumplir los plazos y las limitaciones presupuestarias, la seguridad puede pasar a un segundo plano.

(Más) errores humanos. Podría decirse que todos los problemas que hemos tratado entran en la categoría de “error humano”. Sin embargo, si el personal es negligente en sus tareas, está preocupado, es indiferente, no tiene formación o está mal equipado, es mucho más probable que se produzcan accidentes en los servicios subterráneos.

COMO PROTEGERSE

DESPUÉS DE UNA PERFORACIÓN: ACTÚE INMEDIATAMENTE

Si su equipo perfora una línea de servicios subterráneos, deje de trabajar inmediatamente. Detenga toda la excavación y apague el equipo para minimizar el riesgo de chispas e incendios.

Los siguientes pasos dependen del tipo de línea que haya perforado. Por ejemplo, si se perfora una línea de gas, llame inmediatamente al 911 y despeje la zona. Llame a la empresa de servicios básicos correspondiente y asegúrese de evacuar a las personas cercanas.

Si se ha perforado una línea eléctrica, avise a todos los que estén en las inmediaciones y notifica al 911 (concretamente a los bomberos) y a la compañía eléctrica. Asegúrese de informar a los despachadores y al personal de emergencia que una línea eléctrica ha sido dañada. La persona que maneja la excavadora debe permanecer en el equipo (llamando por radio o haciendo señales para pedir ayuda); el suelo y los objetos/equipos cercanos al punto de contacto pueden estar energizados. Salir de la excavadora en este punto es extremadamente peligroso.

Si existe un riesgo inmediato (por ejemplo, un incendio o una explosión), las personas que estén cerca del punto de contacto deben saltar (no pisar) para alejarse del equipo y aterrizar con los dos pies juntos. A continuación, deben alejarse al menos unos 35-30 pies mediante saltos cortos para que sus pies aterricen siempre en el suelo al mismo tiempo. Esto es fundamental.

Cuando se perfora una línea de telecomunicaciones, asegure la zona con señales de advertencia o barricadas, notifique al propietario del servicio y aléjese de las líneas dañadas. No toque, ni siquiera mire, las fibras o el cable de fibra rotos, cortados o desconectados.

Prácticas recomendadas de excavación para evitar la perforación de líneas de servicios básicos

- Llame siempre al 811 para que las líneas estén debidamente marcadas dos o tres días antes de excavar, incluso en casa. El 811 notifica a los propietarios de los servicios básicos sus planes de excavación y les permite que alguien venga a

marcar los servicios básicos en esa zona. Una vez que los localizadores de servicios básicos hayan salido y usted haya confirmado que todos los propietarios de servicios básicos afectados han respondido a su solicitud, podrá cavar.

- No excave con maquinaria o herramientas puntiagudas dentro de la “zona de tolerancia” alrededor de los servicios básicos marcados. Cada estado tiene requisitos para excavar dentro de una zona de tolerancia que se compone de la anchura de la instalación más 18” a cada lado del borde exterior de la instalación subterránea en un plano horizontal. Algunos estados pueden exigir una zona de tolerancia mayor. Utilice “técnicas de excavación suaves”, como la excavación manual con herramientas de filo romo o la excavación por vacío.
- Detenga la excavación y vuelva a llamar al 811 si se descubren servicios básicos no marcados o si no se encuentran los servicios básicos donde están marcados.

Utilice métodos como el radar de penetración en el suelo, los localizadores privados, los planos as-built y las personas con experiencia en la instalación para localizar posibles líneas antes de excavar.

Cómo excavar a mano de forma segura alrededor de las líneas de servicios básicos subterráneas

- Cuando realice un trabajo de excavación y se encuentre con una línea de servicios básicos marcada, debe utilizar otro método que no sea el equipo pesado. Algunas indicaciones sobre cómo excavar a mano correctamente en estas áreas son:
- Utilice una pala redondeada o de punta roma – Esto ayudará a evitar cualquier daño que se haga a las líneas de servicios básicos.
- No empiece a cavar directamente sobre la zona marcada.
- Es importante ser cauto y cuidadoso cuando se trabaja cerca de las líneas subterráneas.

CONCLUSIÓN

Hay muchos peligros que hay que tener en cuenta al excavar, siendo los servicios básicos subterráneos uno de los principales. Es importante adoptar un enfoque proactivo y bien pensado antes de excavar para evitar que se produzcan perforaciones con los servicios básicos subterráneos. Deben establecerse procedimientos para cuando surjan problemas durante la excavación o se dañe una línea de servicios básicos.

Underground Utility Strikes Stats and Facts – Spanish

HECHOS

CAUSAS DE LAS PERFORACIONES SUBTERRÁNEAS

1. Procedimientos de excavación inadecuados (falta de atención/conciencia, no seguir el procedimiento, no tener sistemas de protección, no mantener el espacio libre, mal uso de las herramientas/equipos, falta de supervisión, no mantener la marca de servicio,)
2. Prácticas de prospección insuficientes (Prácticas de prospección insuficientes (uso de equipos de localización), Prospección inadecuada)
3. Información inexacta y faltante sobre la ubicación de servicios básicos subterráneos planos inexactos, Activos no en los planos pertinentes.
4. Planificación inadecuada de los trabajos (Evaluación inadecuada de los trabajos, Tiempo insuficiente)
5. Insuficiencia de conocimientos (competencia insuficiente, conocimientos insuficientes de la cuadrilla)

- La falta de notificación previa a la excavación (cuantificada como falta de llamada o presentación de una solicitud incorrecta/incompleta) es el mayor factor individual que contribuye a los daños.
- Las estadísticas de EE.UU. y el Reino Unido revelan que una cuarta parte de los daños en los servicios básicos subterráneos es atribuible a problemas de localización, como mapas inexactos, falta de datos y problemas con el equipo de localización subterránea.

ESTADÍSTICAS

- El 63% de las perforaciones con servicios básicos se producen porque las prácticas de excavación o de localización fueron insuficientes. A pesar de la aplicación de normas líderes en el sector para evitar la colisión de servicios básicos subterráneos, las perforaciones contra los servicios básicos en nuestras obras.
- En 2017, los contratistas estadounidenses y canadienses y otros en las obras de excavación experimentaron interrupciones de trabajo, perforaron líneas de servicios básicos o tuvieron un “casi accidente” con las líneas subterráneas en un sitio de trabajo más de 400,000 veces en total. Más de 316.000 de esas perforaciones con servicios básicos dañaron las propias líneas de servicios básicos, el equipo de excavación en el lugar de trabajo o ambos.
- De los daños incluidos en el informe más reciente de la Herramienta de Información de Daños de Common Ground Alliance para 2017, el 52% fueron el resultado de “prácticas de excavación insuficientes.” Casi una cuarta parte de todas las perforaciones de servicios básicos que reportó CGA fueron el resultado directo de que el contratista o el operador de la excavadora no notificó al centro de llamada única más cercano que designa la ubicación de las líneas de agua subterránea, gas y electricidad antes de excavar.
- Los daños a los servicios básicos subterráneos son, por desgracia, comunes, ya que en 2019 se registraron más de 450.000 incidentes de daños, según el informe anual de la

Underground Utility Strikes Stats and Facts

FACTS

CAUSES OF UNDERGROUND STRIKES

1. Inadequate excavation procedures (Inattention/lack of awareness, Not following procedure, No protective systems, Clearance not maintained, Misuse of tools/equipment, Lack of supervision, Service markup not maintained,)
2. Insufficient survey practices (Insufficient survey practices (use of locating equipment), Inadequate survey)
3. Inaccurate and missing underground utility location information inaccurate plans, Assets not on relevant plans.
4. Inadequate work planning (Inadequate assessment of works, Insufficient time allowed)
5. Insufficient skills (Insufficient competency, Insufficient gang skills)
 - Failure to notify prior to digging (quantified as either failure to call or an incorrect/incomplete request submission) is the biggest individual factor contributing to damages.
 - U.S. and the U.K. statistics reveal that a quarter of underground utility damage is attributable to locating issues including inaccurate maps, missing data and problems with underground locating equipment.

STATS

- 63 % of utility strikes occur because the excavation practices or locating practices were insufficient. Despite implementing industry-leading standards for avoiding underground utility strikes, hitting utilities on our jobsites.
 - In 2017, U.S. and Canadian contractors and others on excavation job sites experienced work interruptions, struck utility lines or had a “near miss” with underground lines on a job site more than 400,000 times total. More than 316,000 of those utility strikes damaged either the utility lines themselves, excavating equipment on the job site or both.
 - Of the damage included in the most recent Common Ground Alliance Damage Information Reporting Tool report for 2017, 52% were the result of “insufficient excavation practices.” Almost one-fourth of all utility strikes CGA reported were the direct result of the contractor or excavator operator failing to notify the nearest one-call center that designates the location of subsurface water, gas and electric lines prior to excavating.
 - Underground utility damage is unfortunately common, as over 450,000 damage incidents were reported in 2019, according to the Common Ground Alliance (CGA)’s annual report.
-

Underground Utility Strikes Fatality File – Spanish

El 16 de junio de 1995, un trabajador municipal de 28 años se electrocutó cuando una retroexcavadora perforó una línea de transmisión eléctrica subterránea de 4.100 voltios.

Una cuadrilla de cuatro hombres intentaba determinar el origen de una fuga de agua frente a una casa particular y había cavado una

zanja para examinar las líneas de agua. La víctima estaba de pie en el césped y sostenía una llave de cierre que estaba conectada a una válvula de agua cuando la retroexcavadora cortó el cable de transmisión eléctrica.

La corriente eléctrica pasó de la línea de transmisión, a través del agua estancada, a una tubería de cobre y a la llave metálica de cierre, electrocutando a la víctima.

El operador de la retroexcavadora no resultó herido. Los investigadores del NJDOH FACE concluyeron que, para evitar incidentes similares en el futuro, deben seguirse estas directrices de seguridad:

- Los empleadores deben solicitar siempre la señalización de la empresa de servicios básicos antes de excavar cerca de las líneas subterráneas de servicios básicos.
- Los empleadores deben asegurarse de que los operadores de maquinaria pesada reciben la formación adecuada antes de utilizarla.
- Los empleadores deben asegurarse de que los empleados estén debidamente supervisados en los lugares de trabajo.
- Los empleadores deben utilizar herramientas no conductoras al excavar cerca de líneas de servicios básicos.

Underground Utility Strikes Fatality File

On June 16, 1995, a 28-year-old male municipal utility worker was electrocuted when a backhoe struck a 4,100 volt underground electrical transmission line.

A four-man crew was attempting to determine the source of a water leak in front of a private home and had dug a trench to examine the water lines. The victim was standing on the lawn and holding a

shut off key that was attached to a water valve when the backhoe severed the electrical transmission cable.

The electrical current traveled from the transmission line, through standing water, to a copper pipe, to the metal shut-off key, electrocuting the victim.

The backhoe operator was not injured. NJDOH FACE investigators concluded that, in order to prevent similar incidents in the future, these safety guidelines should be followed:

- Employers should always call for utility company mark-outs before excavating near underground utility lines.
 - Employers should ensure that heavy equipment operators are properly trained before using the machinery.
 - Employers should ensure that employees are properly supervised at work sites.
 - Employers should use non-conductive tools when excavating near utility lines.
-

Two Types of Workplace Stress Stats and Facts

FACTS

Facts About Stress

1. Frequent stress decreases your immune system.
2. Stress may affect your libido.
3. Chronic stress can cause substance abuse.
4. Stress increases your risk for type 2 diabetes.
5. Ulcers may get worse.
6. Weight gain from chronic stress is possible.
7. High blood pressure develops from chronic stress.

8. Stress is bad for your heart.
9. Past experiences can cause stress later in life.
10. Your genes can dictate the way you handle stress.
11. Poor nutrition can make your stress worse.
12. A lack of exercise is stress-inducing.
13. Relationships play a key role in your daily stress levels.
14. Knowing how to manage stress can benefit your entire life.

STATS

- 40% of workers reported their job was very or extremely stressful.
 - 25% view their jobs as the number one stressor in their lives.
 - 75% of employees believe that workers have more on-the-job stress than a generation ago.
 - 29% of workers felt quite a bit or extremely stressed at work.
 - 26% of workers said they were “often or very often burned out or stressed by their work.
 - Job stress is more strongly associated with health complaints than financial or family problems.
 - 80% of workers feel stress on the job, nearly half say they need help in learning how to manage stress.
 - 25% have felt like screaming or shouting because of job stress.
 - 14% of respondents had felt like striking a coworker in the past year, but didn’t
 - 83% of US workers suffer from work-related stress.
 - Stress causes around one million workers to miss work every day.
-

Two Types of Workplace Stress Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Datos sobre el estrés

1. El estrés frecuente disminuye tu sistema inmunológico.
2. El estrés puede afectar a tu libido.
3. El estrés crónico puede provocar el abuso de sustancias.
4. El estrés aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
5. Las úlceras pueden empeorar.
6. Es posible el aumento de peso por el estrés crónico.
7. La presión arterial alta se desarrolla por el estrés crónico.
8. El estrés es malo para el corazón.
9. Las experiencias pasadas pueden causar estrés más adelante en la vida.
10. Tus genes pueden dictar la forma en que manejas el estrés.
11. Una mala alimentación puede empeorar tu estrés.
12. La falta de ejercicio es un factor de estrés.
13. Las relaciones juegan un papel clave en tus niveles de estrés diarios.
14. Saber gestionar el estrés puede beneficiar a toda tu vida.

ESTADÍSTICAS

- El 40% de los trabajadores declaran que su trabajo es muy o extremadamente estresante.
- El 25% considera que su trabajo es el principal factor de estrés en su vida.
- El 75% de los empleados cree que los trabajadores tienen más estrés en el trabajo que hace una generación.
- El 29% de los trabajadores se siente bastante o extremadamente estresado en el trabajo.
- El 26% de los trabajadores dice estar “a menudo o muy a

menudo quemado o estresado por su trabajo”.

- El estrés laboral está más asociado a las quejas de salud que a los problemas económicos o familiares.
 - El 80% de los trabajadores siente estrés en el trabajo, y casi la mitad dice que necesita ayuda para aprender a gestionar el estrés.
 - El 25% ha tenido ganas de gritar o llorar a causa del estrés laboral.
 - El 14% de los encuestados tuvo ganas de golpear a un compañero de trabajo en el último año, pero no lo hizo
 - El 83% de los trabajadores estadounidenses sufre estrés laboral.
 - El estrés hace que alrededor de un millón de trabajadores falten al trabajo cada día.
-

Two Types of Workplace Stress Fatality File – Spanish

VIAJANDO por Nueva York en un tren, Catherine Plano sintió de repente que el vagón se hundía. No podía respirar, tenía las manos entumecidas y había perdido la sensibilidad en las piernas. La ejecutiva de Melbourne y madre de familia estaba convencida de que se estaba muriendo.

Catherine se siente ridícula al relatar su miedo visceral ahora, pero, aunque no tuvo un ataque al corazón, ese momento cambió las cosas para ella para siempre.

“Todo se cerraba, el sonido se amortiguaba”, dijo, “todo se me venía encima, no podía respirar. No recibes suficiente oxígeno”.

Los ataques de pánico continuaron durante otros seis meses, hasta el punto de no poder salir de casa. “Fue probablemente una de las épocas más oscuras de mi vida”, dijo.

“Estaba muy deprimida. No quería salir de casa ni de mi marido.

“Me despertaba en mitad de la noche con un ataque de pánico. Me arrastraba por el suelo.

“Hay un estigma asociado. Tenía mucho miedo de que sucediera en público. Era una vergüenza. Te paraliza”.

Catherine había criado a su hijo Jordan sola, así que tener que depender de su nuevo marido, Andoni, fue un shock. “Era una madre soltera, independiente, tener a alguien que me cuidara, me daba mucha vergüenza. Y él me veía de otra manera, no me veía como una mujer fuerte, me veía como algo débil y frágil”.

Catherine fue víctima de la crisis de estrés laboral en Australia, trabajando cada vez más horas a expensas de su salud mental, presionándose a sí misma hasta el punto de desarrollar una ansiedad crónica.

Two Types of Workplace Stress Fatality File

TRAVELLING through New York on a train, Catherine Plano suddenly felt as though the carriage was caving in. She couldn't breathe, her hands felt numb and she lost all sensation in her legs. The high-flying Melbourne executive and mother was convinced she was dying.

Catherine feels ridiculous recounting her visceral fear now, but while she wasn't having a heart attack, that moment changed things for her forever.

“Everything was closing down, the sound was muffled,” she said everything was drawing in on me, I couldn't get my breath in. You don't get enough oxygen.”

The panic attacks continued for another six months, to the point where she couldn't leave the house. "It was probably one of the darkest times of my life," she said.

"I was very depressed. I didn't want to leave the house or my husband.

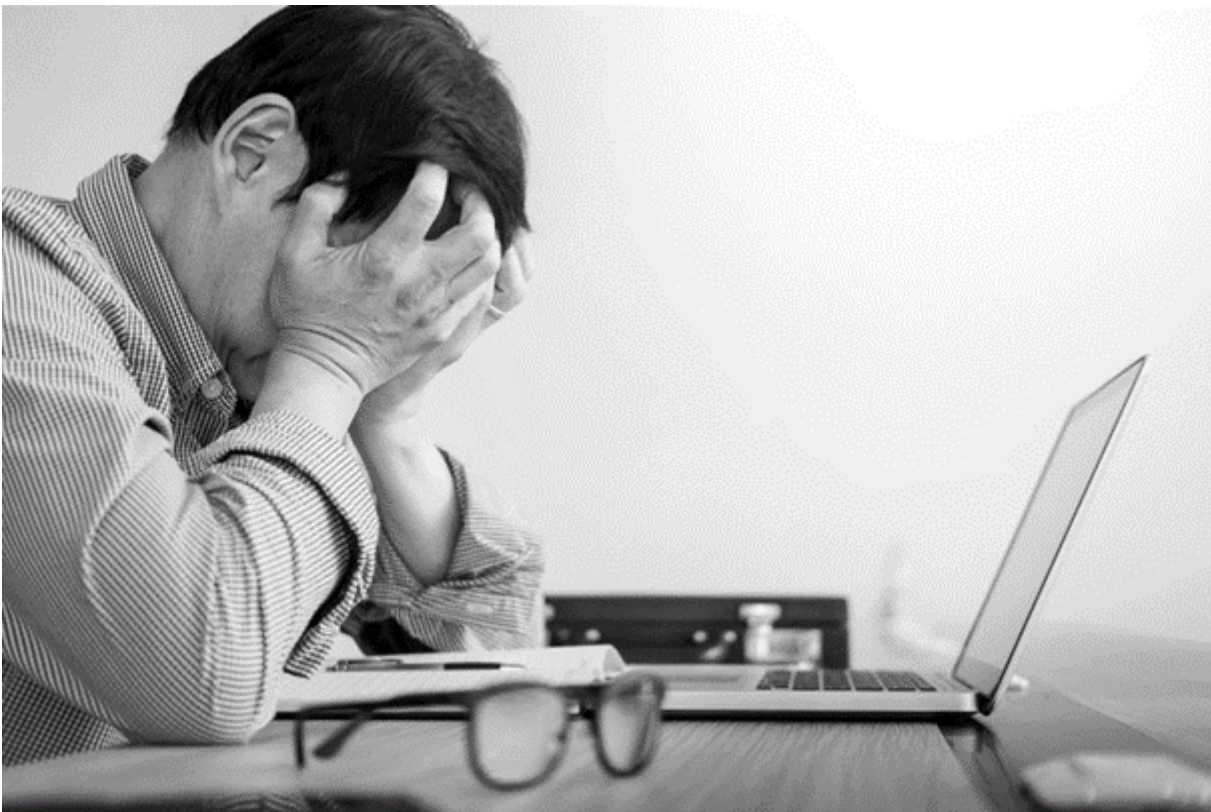
"I'd be waking in the middle of the night with a panic attack. I'd be crawling on the floor.

"There's a stigma attached. I was really scared it would happen in public. It was shame. It cripples you."

Catherine had brought her son Jordan up alone, so to have to rely on new husband Andoni was a shock. "I was a single mum, independent, to have someone look after me, I was really embarrassed. And he saw me in a different light, he didn't see me as a strong woman, he saw me as a weak, frail thing."

Catherine was a victim of Australia's workplace stress crisis, putting in longer and longer hours at the expense of her mental health, pushing herself to the point that she had developed chronic anxiety.

Two Types of Workplace Stress Picture This



What's wrong in this picture?

A feeling of powerlessness is a universal cause of job stress. When you feel powerless, you're prey to depression's traveling companions, helplessness and hopelessness. You don't alter or avoid the situation because you feel nothing can be done.

Secretaries, waitresses, middle managers, police officers, editors, and medical interns are among those with the most highly stressed occupations marked by the need to respond to others' demands and timetables, with little control over events. Common to this job situation are complaints of too much responsibility and too little authority, unfair labor practices, and inadequate job descriptions.

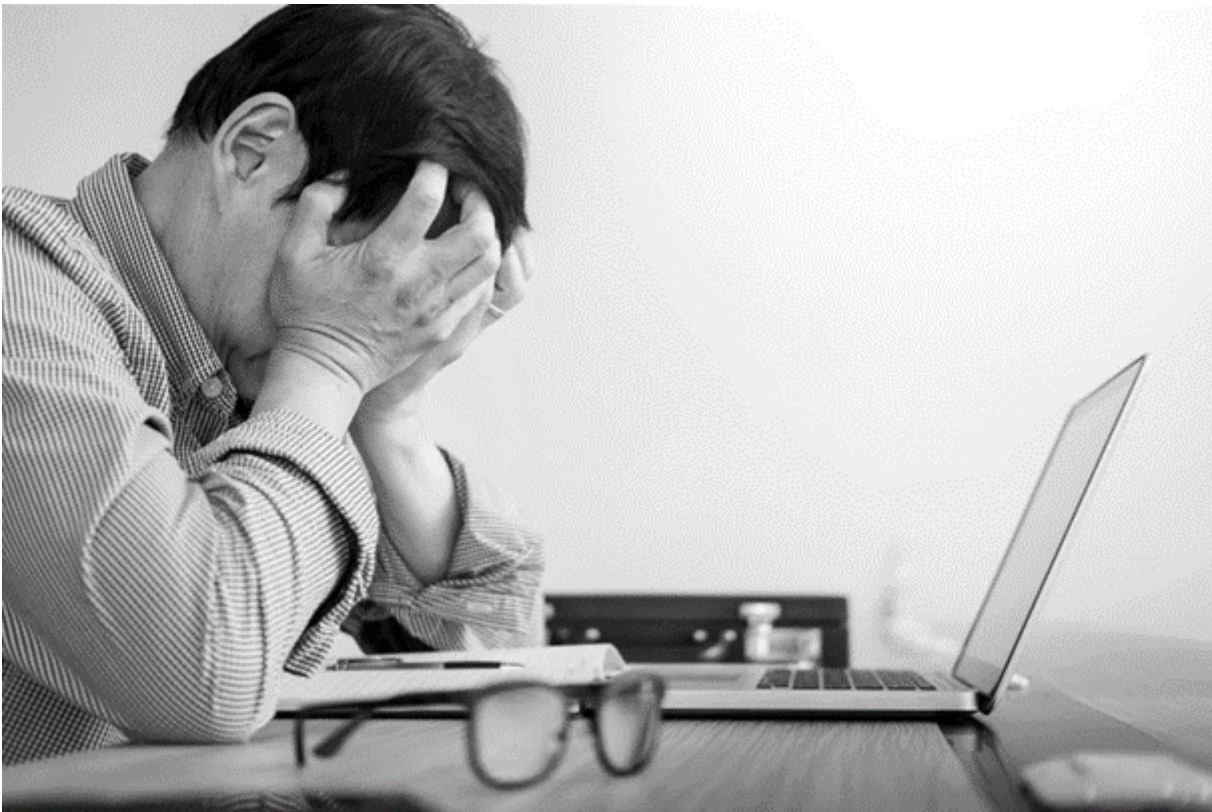
Employees can counteract these pressures through workers' unions or other organizations, grievance or personnel offices, or, more commonly, by direct negotiations with their immediate supervisors.

Remember the old saying, "Find a job you love and you'll never work another day in your life." Most people spend about 25% of their adult lives working. If you enjoy what you do, you're lucky. But if you're the proverbial square peg and your job is a round hole, job stress hurts your productivity and takes a serious toll

on your mind and body.

Two Types of Workplace Stress

Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen?

El sentimiento de impotencia es una causa universal de estrés laboral. Cuando te sientes impotente, eres presa de los compañeros de viaje de la depresión, la impotencia y la desesperanza. No alteras ni evitas la situación porque sientes que no se puede hacer nada.

Las secretarias, las camareras, los mandos intermedios, los policías, los redactores y los médicos internos se encuentran entre las ocupaciones más estresantes, marcadas por la necesidad de responder a las exigencias y los horarios de los demás, con poco control sobre los acontecimientos. Son comunes a esta

situación laboral las quejas de demasiada responsabilidad y muy poca autoridad, las prácticas laborales injustas y las descripciones inadecuadas de los puestos de trabajo.

Los empleados pueden contrarrestar estas presiones a través de los sindicatos u otras organizaciones, las oficinas de reclamaciones o de personal o, más comúnmente, mediante negociaciones directas con sus supervisores inmediatos.

Recuerda el viejo dicho: “Encuentra un trabajo que te guste y no volverás a trabajar en tu vida”. La mayoría de las personas pasan alrededor del 25% de su vida adulta trabajando. Si disfrutas con lo que haces, tienes suerte. Pero si eres la proverbial clavija cuadrada y tu trabajo es un agujero redondo, el estrés laboral perjudica tu productividad y pasa factura a tu mente y tu cuerpo.

Types of Fire Extinguishers Meeting Kit

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Un extintor es un dispositivo de protección activa contra incendios que se utiliza para extinguir o controlar pequeños incendios, a menudo en situaciones de emergencia. No está pensado para ser utilizado en un incendio fuera de control, como uno que haya alcanzado el techo, que ponga en peligro al usuario (es decir, que no haya vía de escape, que haya humo, que haya peligro de explosión, etc.), o que requiera de otro modo la experiencia de un cuerpo de bomberos.

CUÁL ES EL PELIGRO

Normalmente, un extintor consiste en un recipiente cilíndrico a presión manual que contiene un agente que puede descargarse para extinguir un incendio. También existen extintores fabricados con recipientes a presión no cilíndricos, pero son menos comunes.

COMO PROTEGERSE

Clases de incendios y extintores utilizados para cada uno

Clase A: Un extintor etiquetado con la letra “A” es para usar en incendios de clase A. Los fuegos de clase A son los que afectan a materiales combustibles ordinarios como tela, madera, papel, goma y muchos plásticos.

Clase B: Un extintor etiquetado con la letra “B” se utiliza en incendios de clase B. Los fuegos de clase B son aquellos en los que intervienen líquidos inflamables y combustibles como gasolina, alcohol, gasóleo, pinturas a base de aceite, lacas, etc., y gases inflamables.

Clase C: Un extintor etiquetado con la letra “C” es para usar en fuegos de clase C. Los incendios de clase C son los que afectan a equipos eléctricos energizados.

Clase D: Un extintor etiquetado con la letra “D” es para su uso en fuegos de clase D. Los fuegos de clase D son los que afectan a metales combustibles como el magnesio, el titanio y el sodio.

Clase K: Un extintor etiquetado con la letra “K” se utiliza en fuegos de clase K. Los fuegos de clase K son los que involucran aceites vegetales, aceites animales o grasas en aparatos de cocina. Esto es para cocinas comerciales, incluyendo las que se encuentran en restaurantes, cafeterías y servicios de catering.

Extintores comunes

El extintor más utilizado es el extintor rojo ABC. Se trata de un extintor químico seco multiuso. El tipo ABC está lleno de fosfato

monoamónico, un polvo amarillo que deja un residuo pegajoso que puede ser perjudicial para los aparatos eléctricos, como un ordenador. Pueden utilizarse en fuegos de tipo A, B o C.

Otro extintor común es un extintor de agua que contiene agua a presión. Estos extintores se utilizan sólo para fuegos de clase A. Nunca deben utilizarse en fuegos de clase C o K. Añadir agua a un fuego eléctrico o de aceite puede causar más daños y lesiones. Utilice los extintores llenos de agua sólo para los fuegos que sepa que son de materiales de Clase A.

Los extintores de dióxido de carbono (CO₂) se utilizan para los fuegos de clase B y C. Estos extintores también suelen ser rojos, como los extintores ABC, pero llevan la palabra “CO₂” claramente marcada. Los extintores de CO₂ contienen dióxido de carbono, un gas no inflamable, y están altamente presurizados. No funcionan muy bien en los fuegos de clase A porque pueden no ser capaces de desplazar suficiente oxígeno para apagar el fuego, haciendo que se reavive. Estos extintores no dejan residuos, lo que los hace ideales para los incendios eléctricos.

CAPACITACIÓN

Es necesario recibir capacitación para saber cuándo y cómo manejar un extintor y practicar para poder manejar un extintor en caso de emergencia.

CONSEJOS DE SEGURIDAD SOBRE EXTINTORES

Utilice un extintor portátil cuando el fuego esté confinado en una zona pequeña, como una papelería, y no esté creciendo; todo el mundo haya salido del edificio; se haya llamado o se esté llamando a los bomberos; y la habitación no esté llena de humo.

Para accionar un extintor, recuerde la palabra PASS:

- Tire del seguro. Sostenga el extintor con la boquilla apuntando en dirección contraria a usted, y libere el mecanismo de cierre.
- Apunte hacia abajo. Apunte el extintor hacia la base del fuego.

- Apriete la palanca lenta y uniformemente.
- Pase la boquilla de lado a lado.

Elija un extintor que lleve la etiqueta de un laboratorio de pruebas independiente.

Lea las instrucciones que acompañan al extintor y familiarícese con sus partes y funcionamiento antes de que se produzca un incendio. Los departamentos de bomberos locales o los distribuidores de equipos contra incendios suelen ofrecer cursos de formación práctica sobre extintores.

NO ESPERE A QUE SE PRODUZCAN ACCIDENTES

- Limite el acceso a los materiales inflamables o combustibles y guárdelos en un lugar fresco y seco, lejos de otros materiales o dispositivos que puedan incendiarse.
- Inspeccione los dispositivos electrónicos, así como los materiales inflamables y combustibles, en busca de daños y degradación. Si algo está roto o ha caducado, deshágase de él.
- Planifique con antelación. Utilice los materiales inflamables o combustibles en un espacio abierto y seguro, y lleve los materiales de protección adecuados. Cree un plan de acción de emergencia, y forme y recuerde periódicamente a los empleados qué deben hacer en caso de incendio.
- Practique la seguridad de sentido común. No encienda fuegos artificiales en interiores, en espacios concurridos o durante un día de viento. Siga las instrucciones de uso de materiales inflamables o combustibles.
- No mezcle fuego y alcohol.

CONCLUSIÓN

Los extintores no deben verse como si fueran “adornos”. El uso de extintores manuales tiene serias implicaciones. Requieren capacitación, inspección educativa, mantenimiento y pruebas.

Types of Fire Extinguishers Meeting Kit

A **fire extinguisher** is an active fire protection device used to extinguish or control small fires, often in emergency situations. It is not intended for use on an out-of-control fire, such as one which has reached the ceiling, endangers the user (i.e., no escape route, smoke, explosion hazard, etc.), or otherwise requires the expertise of a fire brigade. Typically, a fire extinguisher consists of a hand-held cylindrical pressure vessel containing an agent that can be discharged to extinguish a fire. Fire extinguishers manufactured with non-cylindrical pressure vessels also exist but are less common.

Classes of Fires and Extinguishers Used for Each

Class A: A fire extinguisher labeled with letter “A” is for use on Class A fires. Class A fires are fires that involve ordinary combustible materials such as cloth, wood, paper, rubber, and many plastics.

Class B: A fire extinguisher labeled with letter “B” is for use on Class B fires. Class B fires are fires that involve flammable and combustible liquids such as gasoline, alcohol, diesel oil, oil-based paints, lacquers, etc., and flammable gases.

Class C: A fire extinguisher labeled with letter “C” is for use on Class C fires. Class C fires are fires that involve energized electrical equipment.

Class D: A fire extinguisher labeled with letter “D” is for use on Class D fires. Class D fires are fires that involve combustible metals such as magnesium, titanium and sodium.

Class K: A fire extinguisher labeled with letter “K” is for use on Class K fires. Class K fires are fires that involve vegetable

oils, animal oils, or fats in cooking appliances. This is for commercial kitchens, including those found in restaurants, cafeterias, and caterers.

Common Fire Extinguishers

The most commonly used fire extinguisher is the red ABC extinguisher. This is the multipurpose dry chemical extinguisher. The ABC type is filled with monoammonium phosphate, a yellow powder that leaves a sticky residue that may be damaging to electrical appliances such as a computer. They can be used on A, B, or C type fires.

Another common extinguisher is a silver extinguisher that contains pressurized water. These extinguishers are used for Class A fires only. They should never be used on Class C or Class K fires. Adding water to an electrical or oil fire can cause more damage and injury. Only use water filled extinguishers for fires that you know are all Class A materials.

Carbon Dioxide (CO₂) extinguishers are used for class B and C fires. These extinguishers are usually red too like the ABC extinguishers, but have "CO₂" clearly marked on it. CO₂ extinguishers contain carbon dioxide, a non-flammable gas, and are highly pressurized. They don't work very well on Class A fires because they may not be able to displace enough oxygen to put the fire out, causing it to re-ignite. These extinguishers do not leave a residue which makes them ideal for electrical fires.

TRAINING

You need training so you will understand when and how to operate a fire extinguisher and hands-on practice to be able to operate a fire extinguisher in an emergency.

FIRE EXTINGUISHER SAFETY TIPS

Use a portable fire extinguisher when the fire is confined to a small area, such as a wastebasket, and is not growing; everyone has exited the building; the fire department has been called or is being called; and the room is not filled with smoke.

To operate a fire extinguisher, remember the word PASS:

- Pull the pin. Hold the extinguisher with the nozzle pointing away from you, and release the locking mechanism.
- Aim low. Point the extinguisher at the base of the fire.
- Squeeze the lever slowly and evenly.
- Sweep the nozzle from side-to-side.
- Choose a fire extinguisher that carries the label of an independent testing laboratory.

Read the instructions that come with the fire extinguisher and become familiar with its parts and operation before a fire breaks out. Local fire departments or fire equipment distributors often offer hands-on fire extinguisher trainings.

DON'T WAIT FOR ACCIDENTS TO HAPPEN

- Limit access to flammable or combustible materials, and store them in a cool, dry place—away from other materials or devices that could catch on fire.
- Inspect electronic devices, as well as flammable and combustible materials, for damage and degradation. If something is broken or has expired, get rid of it.
- Plan ahead. Use flammable or combustible materials in a safe, open space, and wear proper protective materials. Create an emergency action plan, and train and periodically remind employees what to do in the event of a fire.
- Practice common-sense safety. Don't light fireworks indoors, in crowded spaces, or during a windy day. Follow the instructions for using flammable or combustible materials. Don't mix fire and alcohol.

FINAL WORD

Fire extinguishers should not be looked at like they are “ornaments”. There are serious implications in the use of handheld extinguishers. They require training, education inspection, maintenance and testing.

Types of Fire Extinguishers

Stats and Facts

FACTS

1. Fire extinguishers have proven their effectiveness in extinguishing fires, saving lives, and protecting property from fire. Most uses of fire extinguishers are never reported because users do not want the authorities. Every effort should be made to ensure that, as a minimum, fire extinguishers are located and maintained in accordance with the NFPA standards.
2. 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.

STATS

- 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%.
- 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. (EnGauge Inc.)
- 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.

(EnGauge Inc.)

- The most popular type of fire extinguisher sold today is the CLASS A extinguisher which accounts for 41.8% of total sales.
 - Data in Europe on fire extinguisher use is similar to data generated in the United States. In 2,600 tracked incidents, 81.5% of incidents with a portable fire extinguisher resulted in a fire being extinguished. In 74.6% of the incidents, the fire department was not required.
 - 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.
 - Another 147,000 fires within commercial structures are handled through the use of a fire extinguisher annually without the fire department being notified.
 - The amount of estimated savings that the fire extinguisher industry is able to achieve in the United States from structure fire incidents is about \$5 billion. In total, more than 5.3 million fires occurred where a fire extinguisher was the only needed form of suppression.
-

Types of Fire Extinguishers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los extintores han demostrado su eficacia en la extinción de incendios, salvando vidas y protegiendo la propiedad del fuego. La mayoría de los usos de los extintores nunca se reportan porque los usuarios no quieren que las autoridades se deben hacer todo lo posible para asegurar que, como

mínimo, los extintores estén ubicados y mantenidos de acuerdo con las normas de la NFPA.

2. Las empresas deben capacitar 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.

ESTADÍSTICAS

- De los 4.401 incendios declarados, los extintores portátiles extinguieron con éxito 4.216 incendios (95%). En 3.339 incendios declarados se utilizó un solo extintor para extinguir el fuego (72%). Los tipos de combustible más comunes en estos incendios fueron la clase A (47%), la clase B (35%) y la clase C (14%).
- 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, el 75% de las veces no es necesario que los bomberos acudan al incidente. (EnGauge Inc.)
- En el 60% de los incidentes de incendio que se producen, nunca se avisa a los bomberos si hay un extintor presente y accesible. Casi 2 millones de incendios son manejados completamente por un extintor en los Estados Unidos cada año. (EnGauge Inc.)
- El tipo de extintor más popular que se vende hoy en día es el extintor de CLASE A, que representa el 41,8% de las ventas totales.
- Los datos en Europa sobre el uso de extintores son similares a los generados en Estados Unidos. En 2.600 incidentes rastreados, el 81,5% de los incidentes con un extintor portátil terminaron con la extinción del fuego. En el 74,6% de los incidentes no se requirió la intervención de los bomberos.
- Otros 147.000 incendios dentro de estructuras comerciales se resuelven mediante el uso de un extintor anualmente sin que se notifique al departamento de bomberos.

- La cantidad de ahorro estimada que la industria de los extintores es capaz de conseguir en los Estados Unidos en incidentes de incendios de estructuras es de unos 5.000 millones de dólares. En total, se produjeron más de 5,3 millones de incendios en los que un extintor fue la única forma de supresión necesaria.
-

Types of 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.

Types of 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 años resultó herido al explotar un extintor en las instalaciones de Morgan General Mail, en el número 341 de la Novena Avenida de Manhattan.

Los dos hombres resultaron heridos por la metralla que voló por todas partes cuando el extintor explotó. Pando fue alcanzado en el cuello por un trozo de metralla; fue trasladado de urgencia al hospital Lenox Hill, pero murió trágicamente a causa de sus heridas. Su compañero, que recibió un impacto menos grave, fue

trasladado al hospital Bellevue. Se informa de que las lesiones del trabajador más joven no ponen en peligro su vida.

Los dos trabajadores estaban recargando extintores en el cuarto piso de las instalaciones del Correo General Morgan 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 Ocupacional (OSHA) está investigando el incidente y a Nordest Services. Según Gothamist.com, no fue posible contactar 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 esperamos una pronta recuperación del trabajador herido.

Las muertes y lesiones causadas por explosiones en un sitio de trabajo son raras; según la Oficina de Estadísticas Laborales; 2018 National Census of Fatal Occupational Injuries, solo hubo 115 lesiones laborales mortales 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.

Two Types of Workplace Stress Meeting Kit

How we feel at work greatly affects our performance as well as our ability to work safely. One thing that affects whether or not we

feel our best is the level of stress we experience while on the job. When discussing stress, the traditional two types of stress are often discussed. The two types are stress which is the good stress and there is distress which is negative stress. Stress on the job can be categorized as either unnecessary stress or motivating stress.

UNNECESSARY STRESS ON THE JOB

Unnecessary stress is exactly what it sounds like. It is a negative stress put upon workers unnecessarily. There is a lot of unnecessary stress created at work. Different sources create unnecessary stress.

Poor communication. Individuals who choose to yell, belittle, or disrespect others in the workplace create a lot of unnecessary stress.

Poor preplanning. Improper planning for work tasks impacts production schedules as well as creates more hazards for everyone involved in the task.

Bad leadership. Related to the above two sources of unnecessary stress, bad leadership creates a lot of unnecessary stress at work. Leadership does not automatically mean supervisors or managers. Experienced workers are also leaders.

MOTIVATING STRESS ON THE JOB

Motivating stress on the other hand is a positive stress. Motivating stress comes from different sources.

Wanting to perform for coworkers or supervisors. When employees work well together and respect on another they want to do the best job they can do for the benefit of everyone at the company.

A new task or procedure. When we get a new task or have to follow a new procedure it can be challenging. The challenge of a new work task or procedure should be viewed as a motivating stress and not a negative stress. Getting outside of your comfort zone is vital for growing.

COMMON EFFECTS STRESS ON THE BODY

- headache
- muscle tension or pain
- chest pains
- increased heart rate and blood pressure
- weakened immune system
- fatigue / insomnia
- stomach and digestive issues
- high blood sugar
- increased cholesterol and fatty acids in blood for energy production systems

UNTREATED LONG TERM (CHRONIC) STRESS HAS BEEN REPORTED TO BE ASSOCIATED WITH HEALTH CONDITIONS SUCH AS:

- anxiety
- insomnia
- muscle pain
- high blood pressure
- weakened immune system

COMMON TYPES OF STRESS AT WORK AND HOW TO MANAGE THEM.

Manage Time Stress

This is the most common type of stress at work.

- **Do First.** Tasks in this category should be your first priority.
- **Schedule.** This could be important tasks but are not so urgent.
- **Delegate.** Tasks in this section are not important but still urgent.
- **Don't do.** Tasks in this category are neither important nor urgent. You can either do it when you have nothing else to do or not do it at all.

Manage – Manage Anticipatory Stress

This stress is associated with the feeling of anticipating the future a little too much.

Be Positive. The best way to deal with anticipatory stress is to not let fear get the best of you.

Be Prepared. Face the unknown and tackle it head on by visualizing both the best and worst case scenario.

Be Brave. Anticipatory stress is mostly caused by the thought of failure.

Manage Situational Stress

You can act out based on your behavior or on how your automatic response work in specific situations.

Be Self-Aware. The most important point is to be self-aware in whatever you will be doing.

Be Calm. Keep hold of your cool and use your head instead of your temper or emotions.

Be Patient. Be patient by hearing each side of the conflict before deciding how to solve it.

Manage Encounter Stress

This stress involves the feeling of being overwhelmed by meeting new or too many people.

Practice People Skills. Be confident with interacting with in people, so that you can take control of the situation.

Be Emphatic. Putting yourself in someone else's shoes will make you understand them.

Breathe. Whenever stressed, it is important to breathe. Deep breathing has the ability to reduce stress in the body.

FINAL WORD

How much of the stress you are dealing with at work is unnecessary? How can it be eliminated? Are you a source of unnecessary stress for someone else at work? Eliminate unnecessary stress and embrace motivating stress to be a more efficient and safer worker.

Two Types of Workplace Stress Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La forma en que nos sentimos en el trabajo afecta en gran medida a nuestro rendimiento y a nuestra capacidad para trabajar con seguridad. Uno de los factores que influyen en que nos sintamos lo mejor posible es el nivel de estrés que experimentamos en el trabajo. Cuando se habla de estrés, se suele hablar de los dos tipos tradicionales de estrés. Los dos tipos son el estrés bueno y el estrés negativo. El estrés en el trabajo puede clasificarse como estrés innecesario o estrés motivador.

CUÁL ES EL PELIGRO

ESTRÉS INNECESARIO EN EL TRABAJO

El estrés innecesario es exactamente lo que parece. Es un estrés negativo que se impone a los trabajadores de forma innecesaria. Hay mucho estrés innecesario creado en el trabajo. Diferentes fuentes crean estrés innecesario.

La mala comunicación. Las personas que deciden gritar,

menospreciar o faltar al respeto a los demás en el trabajo crean mucho estrés innecesario.

Mala planificación. Una planificación inadecuada de las tareas de trabajo afecta a los plazos de producción, además de crear más peligros para todos los que participan en la tarea.

Mal liderazgo. Relacionado con las dos fuentes anteriores de estrés innecesario, el mal liderazgo crea mucho estrés innecesario en el trabajo. Liderazgo no significa automáticamente supervisores o gerentes. Los trabajadores con experiencia también son líderes.

ESTRÉS MOTIVADOR EN EL TRABAJO

El estrés motivador, por otro lado, es un estrés positivo. El estrés motivador proviene de diferentes fuentes.

El deseo de rendir ante los compañeros de trabajo o los supervisores. Cuando los empleados trabajan bien juntos y se respetan mutuamente, quieren hacer el mejor trabajo posible en beneficio de todos en la empresa.

Una nueva tarea o procedimiento. Cuando recibimos una nueva tarea o tenemos que seguir un nuevo procedimiento puede ser un reto. El reto de una nueva tarea o procedimiento de trabajo debe verse como un estrés motivador y no como un estrés negativo. Salir de la zona de confort es vital para crecer.

EFFECTOS COMUNES DEL ESTRÉS EN EL CUERPO

- dolor de cabeza
- tensión o dolor muscular
- dolores en el pecho
- aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial
- debilitamiento del sistema inmunitario
- fatiga / insomnio
- problemas estomacales y digestivos
- azúcar alta en la sangre
- aumento del colesterol y de los ácidos grasos en la sangre para los sistemas de producción de energía

SE HA INFORMADO DE QUE EL ESTRÉS PROLONGADO (CRÓNICO) NO TRATADO ESTÁ ASOCIADO A CONDICIONES DE SALUD COMO:

- ansiedad
- insomnio
- dolor muscular
- presión arterial alta
- debilitamiento del sistema inmunitario

COMO PROTEGERSE

TIPOS COMUNES DE ESTRÉS EN EL TRABAJO Y CÓMO GESTIONARLOS.

Gestionar el estrés temporal

Este es el tipo de estrés más común en el trabajo.

- Haga lo primordial. Las tareas de esta categoría deben ser su primera prioridad.
- Programadas. Pueden ser tareas importantes, pero no tan urgentes.
- Delegadas. Las tareas de esta sección no son importantes, pero siguen siendo urgentes.
- No hacer. Las tareas de esta categoría no son ni importantes ni urgentes. Puede hacerlas cuando no tenga nada más que hacer o no hacerlas.

Gestionar el estrés anticipatorio

Este estrés está asociado a la sensación de anticiparse demasiado al futuro.

Sea positivo. La mejor manera de manejar el estrés anticipatorio es no dejar que el miedo se apodere de ti.

Esté preparado. Afronta lo desconocido y enfréntate a ello visualizando tanto el mejor como el peor escenario.

Sea valiente. El estrés anticipatorio está causado principalmente por la idea de fracaso.

Gestione el estrés situacional

Puede actuar en función de su comportamiento o de cómo funcionan sus respuestas automáticas en situaciones concretas.

Sea consciente de sí mismo. El punto más importante es ser consciente de sí mismo en lo que vaya a hacer.

Mantenga la calma. Mantenga la calma y utilice su cabeza en lugar de su temperamento o sus emociones.

Sea paciente. Sea paciente escuchando a cada una de las partes del conflicto antes de decidir cómo resolverlo.

Gestionar el estrés del encuentro

Este estrés implica la sensación de sentirse abrumado por conocer a gente nueva o a demasiada gente.

Practicar el don de gentes. Tenga confianza para interactuar con la gente, de modo que pueda tomar el control de la situación.

Sea enfático. Ponerse en el lugar de otra persona le hará comprenderla.

Respire. Siempre que esté estresado, es importante respirar. La respiración profunda tiene la capacidad de reducir el estrés en el cuerpo.

CONCLUSIÓN

¿Qué parte del estrés que padece en el trabajo es innecesaria? ¿Cómo se puede eliminar? ¿Es usted una fuente de estrés innecesario para otra persona en el trabajo? Elimine el estrés innecesario y adopte el estrés motivador para ser un trabajador más eficiente y seguro.

Workplace Violence Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La violencia laboral es el acto de violencia física, intimidación o cualquier otra forma de acoso que tiene lugar en un entorno de trabajo. Puede ir desde los tipos más comunes como el abuso verbal o las amenazas hasta los más graves como el acoso sexual o las agresiones físicas, y en casos extremos, el homicidio.
2. Los tiroteos que acaban en homicidio son, con diferencia, los actos de violencia más mortíferos que pueden producirse en el lugar de trabajo. Los investigadores han llegado a la conclusión de que los problemas más comunes a los que se enfrentan los tiradores activos en sus vidas son los problemas de salud mental y de estabilidad financiera. Esas dos cuestiones son, con mucho, los mayores factores de estrés.
3. La mayoría de los asaltos se producen en empresas privadas. Los hombres tienen el doble de probabilidades de ser víctimas de delitos violentos en el trabajo en comparación con las mujeres.
4. La violencia laboral se ha convertido en la segunda causa de muerte en el mundo empresarial, después de los accidentes de tráfico.
5. En el periodo comprendido entre 2008 y 2017, el número de tiroteos masivos se ha multiplicado por más de dos en comparación con el periodo de 10 años comprendido entre 1998 y 2007.
6. Si se tienen en cuenta las estadísticas de violencia en el lugar de trabajo, queda claro que los trabajadores del sector sanitario siguen siendo las personas más victimizadas.
7. Las estadísticas de violencia en el lugar de trabajo muestran un aumento de la frecuencia y la gravedad de los

actos violentos que se producen en el lugar de trabajo y sus alrededores. Esos actos violentos se han intensificado hasta el punto de que los tiroteos masivos son más frecuentes.

ESTADÍSTICAS

- Casi el 75% de las agresiones se producen en el ámbito sanitario.
- El 44% de los maestros de escuela denunciaron agresiones en el lugar de trabajo.
- La alarmante cifra de 30.000 agresiones sexuales a mujeres en el lugar de trabajo se produce cada año.
- Los compañeros de trabajo cometen el 21% de las agresiones que acaban en homicidio en el trabajo.
- El 27% de los tiroteos masivos se han producido en el lugar de trabajo.
- El 96% de los tiradores son hombres solos.
- Casi 2 millones de estadounidenses son víctimas de la violencia en su lugar de trabajo cada año, según la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos
- El 16% de todas las muertes en el lugar de trabajo se deben a la violencia laboral
- Se calcula que el 25% de la violencia laboral no se denuncia
- La violencia en el lugar de trabajo indica que el 86% de los empleados no son conscientes de incidentes pasados en la empresa.
- El 45% de los trabajadores estadounidenses conocen los programas de prevención de la violencia laboral.
- El 65% de los homicidios en el lugar de trabajo se produjeron durante un robo.
- Las estadísticas de homicidios en el lugar de trabajo muestran datos aterradores como que dos tercios de los robos acaban en homicidios
- El 12% de los trabajadores se sienten inseguros en el trabajo.
- Los hombres tienen 23 veces más probabilidades de morir en el lugar de trabajo que las mujeres.

Dry Cleaner Safety Infographic

Secret To Getting The Most Out Of Your

DRY CLEAN

AVOID THESE FIVE MISTAKES!



More and more people are turning to dry cleaning as a hassle free way to deal with laundry. For best results, keep these tips in mind.

#1

Sending The Wrong Clothes

This is a very common mistake people make. Not every fabric is dry clean compatible. Make sure you are aware which clothing item in your wardrobe is dry clean safe.



#2

Not Emptying The Pockets

Items made of fragile plastic like pens can dissolve during the dry cleaning process and damage the textile permanently.



#3

Excessive Dry Cleaning



Have your clothes dry cleaned only when necessary.

Although it's a fairly safe laundry process, too much of anything can be harmful.



Secret To Getting The Most Out Of Your

DRY CLEAN

AVOID THESE FIVE MISTAKES!



More and more people are turning to dry cleaning as a hassle free way to deal with laundry. For best results, keep these tips in mind:

#1

Sending The Wrong Clothes

This is a very common mistake people make. Not every fabric is dry clean compatible. Make sure you are aware which clothing item in your wardrobe is dry clean safe.



#2

Not Emptying The Pockets

Items made of fragile plastic like pens can dissolve during the dry cleaning process and damage the textile permanently.



#3

Excessive Dry Cleaning



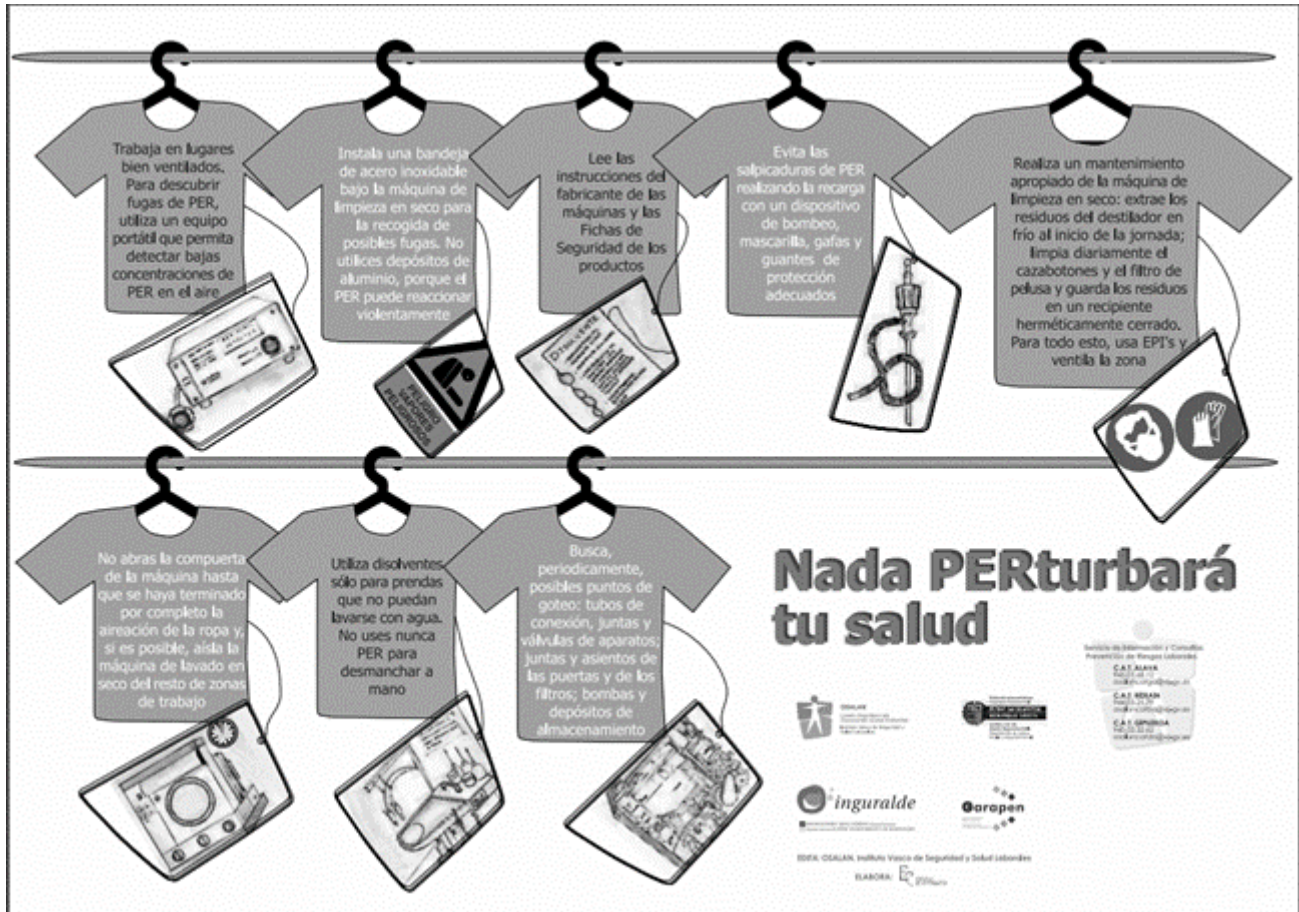
Have your clothes dry cleaned only when necessary.

Although it's a fairly safe laundry process, too much of anything can be harmful.



Source: <httphttps://www.reidsdrycleaners.com>

Dry Cleaner Safety Infographic – Spanish



Fuentes: <https://www.osalan.euskadi.eus>

Drywall Installation Meeting Kit

What's At Stake

Workers who handle drywall sheets are at high risk of overexertion

and fall injuries.

What's the Danger

Drywall installers spend most of the day standing, bending, or stretching. This work is physically demanding.

HOW TO PROTECT YOURSELF

PREVENTION – HOW TO AVOID MISHAPS

1. **Avoid Dust:** Drywall installation involves cutting and sawing the drywall and this leads to a very dusty environment. This dust irritates your respiratory system, and you should, therefore, cover your nose and mouth with dust masks or respirators while working.
2. **Invest In The Best Personal Protective Equipment:** Personal protective equipment is a key part of overall drywall safety. There are a few different areas that these services. For example, taking the time to wear safety glasses and a mask will protect you from the dust that comes up while working with drywall. Protective footwear will protect you if a sheet or chunk falls on your toes or feet. Wearing gloves with PVC dots will help to improve your grip to minimize the chance of dropping anything.
3. **Maintain A Clean Environment:** The working area should be clean before, during, and after the job. Accumulation of clutter and dust could hide dangerous objects.
4. **Use The Right Drywall Materials And Tools:** The drywall tools you use (razor knives, drywall (putty) knives, outlet markers, drill attachments, circle cutters and others) should be of the highest standard to prevent injury. You should be mindful of your safety and that of others when using these tools, especially power tools and ladders. Consider the weight, comfort, grip, noise and vibration levels, and ease of triggering when buying power tools. Four-finger triggers are the best for drywall installation. You should only buy expert-recommended drywall materials

(drywall sheets, tapes, screws, and mud). Ensure the framing lumber has a low moisture content as this prevents loosening of the screws. The drywall board should be fire-rated from 1 to 4 hours.

5. Take Care Of Your Body – Examine Practices To Minimize Risk

- Reduce small injuries to your joints and muscles by avoiding forceful repeated motions like sanding, lifting, cutting, and taping. Rotate jobs to give your muscles and joints time to recover.
- When setting up a load, ensure it is close to waist height. The load should be as close to your body as possible when carrying, lifting, and putting down. Do not twist your back when performing these activities.
- Avoid reaching overhead when holding the drywall in place as this can cause joint, neck, muscle, shoulder, hand, and back injuries. Use board hanger clamps and t-jacks to hold the drywall in place when nailing.
- Consider using a drywall cart when moving items around.
- Invest in drywall handles to make the lifting less awkward and to improve your grip.
- Take short breaks (about 15 seconds each) several times to prevent injuries and fatigue and stay hydrated.

1. **Work In Pairs:** Working in pairs is important for two main reasons. First, there are going to be certain sheets of drywall that are just too heavy or unwieldy for a single person to move on their own. It's better just to get extra help rather than try and force it through on your own. Secondly, having a partner helps you be more accountable for every other thing on this list.
2. **Be Extra Careful When Doing Demolition:** It is particularly important that you be careful during the demolition process. Take care to avoid electric shock, water pipes, gas lines, and other fixtures. Do not remove walls that are load bearing. Block off the ducts and shut off the furnace when doing demolition. This will not only be safer for the

workers but also prevent your ducts saving you air conditioner repair and furnace repair headache.

3. **Practice Proper Lifting Techniques:** There is a certain method to use when holding drywall to avoid the chance of injury. A single drywall sheet can range anywhere from 55 to 120 pounds, and it's not always easy to determine this at first glance. Keep yourself protected by avoiding lifting while you bend or twist.
4. **Know The Materials You Are Working With:** Whether we're talking about the joint compound or other materials on your drywall job, you want to know the potential risk of every single one. The easiest way to do this is put together a material safety data sheet. This can let people know about the potential risk of exposure to any single material, and what specific gear they need to have on.
5. **Beware Around You:** Awareness matters when working with drywall, especially in an existing home. For example, if there is electrical wiring nearby, the slightest contact could result in a serious accident. As a result, you don't just want to rely on the blueprints for the workspace when putting drywall up. Actually, take a look in the work area before you get started to keep an eye out for any hazard. Also, make sure you make a formal record of this as well.
6. **Minimize Dust Exposures:** Respiratory protection is a major concern while working with drywall but even with a mask and safety glasses, the dust can get to be too much. Don't be afraid to leave the worksite for a bit if there is heavy dust around or you are feeling any sort of respiratory distress. It's also a good idea to try and practice good ventilation on your job site to minimize the chance of things getting to that point.

FINAL WORD

Drywall installers are often working under high pressure in effort to complete the tasks quickly. This makes falls, improper lifting, and a wide variety of incidents much more likely. Working with an unrealistic work schedule is often the reason for accidents.

Drywall Installation Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores que manipulan planchas de yeso corren un alto riesgo de sufrir sobreesfuerzos y caídas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los instaladores de paneles de yeso pasan la mayor parte del día de pie, agachados o estirados. Este trabajo es físicamente exigente.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN – CÓMO EVITAR PERCANCES

1. **Evite el polvo:** La instalación de paneles de yeso implica cortar y aserrar los paneles de yeso, lo que da lugar a un entorno muy polvoriento. Este polvo irrita el sistema respiratorio y, por lo tanto, debe cubrirse la nariz y la boca con máscaras antipolvo o respiradores mientras trabaja.
2. **Invierta en el mejor equipo de protección personal:** El equipo de protección personal es una parte clave de la seguridad general de los paneles de yeso. Hay algunas áreas diferentes que estos servicios. Por ejemplo, tomarse el tiempo para usar gafas de seguridad y una máscara le protegerá del polvo que se levanta mientras se trabaja con paneles de yeso. El calzado de protección le protegerá si una lámina o trozo cae sobre sus dedos o pies. Usar guantes con puntos de PVC te ayudará a mejorar el agarre para minimizar la posibilidad de que se te caiga algo.

3. **Mantenga un entorno limpio:** El área de trabajo debe estar limpia antes, durante y después del trabajo. La acumulación de desorden y polvo podría ocultar objetos peligrosos.

4. **Utilice los materiales y las herramientas adecuadas para los paneles de yeso:** Las herramientas de tablarroca que utilice (cuchillas de afeitar, cuchillas para tablarroca (masilla), marcadores de salida, accesorios de taladro, cortadores de círculos y otros) deben ser del más alto nivel para evitar lesiones. Debe tener en cuenta su seguridad y la de los demás cuando utilice estas herramientas, especialmente las eléctricas y las escaleras. A la hora de comprar herramientas eléctricas, tenga en cuenta el peso, la comodidad, el agarre, los niveles de ruido y vibración y la facilidad de accionamiento. Los gatillos de cuatro dedos son los mejores para la instalación de paneles de yeso.

Sólo debe comprar materiales de tabiquería seca recomendados por expertos (placas de yeso, cintas, tornillos y barro). Asegúrese de que la madera de entramado tiene un bajo contenido de humedad, ya que así se evita que se aflojen los tornillos. La placa de yeso debe tener una clasificación de resistencia al fuego de 1 a 4 horas.

5. **Cuide su cuerpo – Examine las prácticas para minimizar el riesgo**

- Reduzca las pequeñas lesiones en sus articulaciones y músculos evitando los movimientos repetidos de fuerza como lijar, levantar, cortar y encintar. Rote los trabajos para que sus músculos y articulaciones tengan tiempo de recuperarse.
- Cuando coloque una carga, asegúrese de que está cerca de la altura de la cintura. La carga debe estar lo más cerca posible de su cuerpo al transportarla, levantarla y depositarla. No tuerza la espalda al realizar estas actividades.
- Evite estirarse por encima de la cabeza cuando sujete los paneles de yeso, ya que esto puede provocar lesiones en las articulaciones, el cuello, los músculos, los hombros, las manos y la espalda. Utilice abrazaderas para colgar las tablas y gatos en T para

mantener los paneles de yeso en su lugar al clavarlos.

- Considere la posibilidad de utilizar un carro de paneles de yeso para trasladar los elementos.
- Invierta en asas para paneles de yeso para que el levantamiento sea menos incómodo y para mejorar el agarre.
- Haga pausas cortas (de unos 15 segundos cada una) varias veces para evitar lesiones y fatiga y mantente hidratado.

1. **Trabajar en parejas:** Trabajar en parejas es importante por dos razones principales. En primer lugar, habrá ciertas láminas de yeso que son demasiado pesadas o difíciles de manejar para que una sola persona las mueva por sí sola. Es mejor obtener ayuda adicional que intentar forzarla por su cuenta. En segundo lugar, tener un compañero le ayuda a ser más responsable en todas las demás cosas de esta lista.
2. **Sea muy cuidadoso al hacer la demolición:** Es especialmente importante que tenga cuidado durante el proceso de demolición. Tenga cuidado para evitar descargas eléctricas, tuberías de agua, líneas de gas y otros accesorios. No elimine las paredes que tengan barreras de carga. Bloquee los conductos y apague el horno cuando realice la demolición. Esto no sólo será más seguro para los trabajadores, sino que también evitará que sus conductos le ahorren el dolor de cabeza de la reparación del aire acondicionado y del horno.
3. **Practique las técnicas de elevación adecuadas:** Hay un cierto método para utilizar cuando se sostiene paneles de yeso para evitar la posibilidad de lesiones. Una sola hoja de yeso puede variar entre 55 y 120 libras, y no siempre es fácil determinar esto a primera vista. Manténgase protegido evitando levantar mientras se dobla o se tuerce.
4. **Conozca los materiales con los que está trabajando:** Ya sea que estemos hablando los compuestos para empalmar o de otros materiales en su trabajo de tablarroca, usted quiere saber el riesgo potencial de cada uno. La forma más fácil de hacerlo es elaborar una hoja de datos de seguridad de los materiales. Esto puede permitir a la gente saber sobre el

riesgo potencial de exposición a cualquier material individual, y qué equipo específico necesitan tener en.

5. **Cuidado con lo que te rodea:** La concienciación es importante cuando se trabaja con paneles de yeso, especialmente en una casa existente. Por ejemplo, si hay cableado eléctrico cerca, el más mínimo contacto podría provocar un accidente grave. Por lo tanto, no hay que fiarse sólo de los planos del espacio de trabajo cuando se colocan paneles de yeso. En realidad, eche un vistazo a la zona de trabajo antes de empezar para estar atento a cualquier peligro. Además, asegúrese de hacer un registro formal de esto también.
6. **Minimice la exposición al polvo:** La protección respiratoria es una de las principales preocupaciones cuando se trabaja con paneles de yeso, pero incluso con una máscara y gafas de seguridad, el polvo puede llegar a ser demasiado. No tenga miedo de abandonar el lugar de trabajo durante un rato si hay mucho polvo o si siente algún tipo de malestar respiratorio. También es una buena idea intentar practicar una buena ventilación en el lugar de trabajo para minimizar la posibilidad de que las cosas lleguen a ese punto.

CONCLUSIÓN

Los instaladores de paneles de yeso suelen trabajar bajo una gran presión en un esfuerzo por completar las tareas rápidamente. Esto hace que las caídas, el levantamiento inadecuado y una gran variedad de incidentes sean mucho más probables. Trabajar con un horario de trabajo poco realista es a menudo la razón de los accidentes.

Drywall Installation Stats and

Facts

FACTS

1. Installing drywall can cause overexertion injuries, usually to the back, because drywall sheets are heavy and bulky. Injuries include strains, sprains, or tears and can range from minor to severe.
2. Workers should be aware that drywall sheets vary by thickness and weight: some sheets weigh less than 55 pounds, and others weigh more than 120 pounds. NIOSH has studied the relationship between lifting heavy objects and subsequent back pain. The NIOSH Lifting Equation (which is a formula for judging the risk of lifting heavy objects by the likelihood of subsequent back pain) suggests that lifting heavy objects such as drywall poses a high risk of back pain.
3. Falls are an additional major cause of injury during drywall installation. Fall-related injuries for drywall installers and carpenters can be caused by losing balance as a result of lifting, carrying, or holding heavy and bulky drywall sheets, or by other events, such as falls to a lower level from stairs.
4. Poor lighting and a wet or slippery work floor, along with obstruction of peripheral vision due to handling oversized drywall sheets, can place drywall installers and carpenters at risk of slip and fall incidents.
5. Many workers do not have enough hand grip strength to install drywall without risk of overexertion injury. Cold and wet conditions can make it more difficult. Even if a worker has good hand and body strength and uses good installation techniques, continued installation by hand can lead to significant overexertion injuries and loss of balance.

STATS

- The most common mechanisms of injury involved being struck (38.3%), overexertion (28.1%), and falls (13.2%) Struck by injuries most involved cuts to the upper extremity.
- Overexertion injuries were responsible for the greatest proportion of costs for medical care, permanent impairment, and paid lost days. The high rates of overexertion injuries among these workers is consistent with known ergonomic stresses on drywall jobs. However, these workers are also at high risk of acute traumatic injuries.
- The Occupational Injury and Illness Survey conducted by the Bureau of Labor Statistics. Drywall installers are at a high risk of overexertion and falls to a lower level. More than 40% of the injured drywall installers suffered sprains, strains, and/or tears. The most frequently injured body part was the trunk. More than one-third of the trunk injuries occurred while handling solid building materials, mainly drywall.
- NIOSH research found that the two main causes of injuries to drywall installers and carpenters are overexertion (37%) and falls (32%). These injuries frequently occur while workers are installing drywall sheets. A NIOSH survey of drywall installers and carpenters found that workers believed their biggest risk of physical stress was from lifting, carrying, or holding drywall.