

Cross Contamination Stats and Facts

FACTS

1. Cross contamination in food is a major way for bacteria to spread and multiply. It occurs when the juices or germs from other foods touch cooked foods.
2. Cross contamination of food can result in food poisoning, making an individual feel considerably poorly.

Symptoms include:

- Vomiting and Nausea
 - Diarrhoea
 - Stomach Cramps
 - High Temperature
 - Body Aches
 - Body Chills
1. Usually, food poisoning symptoms will clear up after a week, but it is important to stay at home resting and recovering until your symptoms have completely gone. Keep drinking lots of water, resting and eating small amounts of bland food, to ensure your stomach is not unsettled any further.
 2. Salmonella, Campylobacter, and Enterohaemorrhagic Escherichia coli are among the most common foodborne pathogens that affect millions of people annually – sometimes with severe and fatal outcomes.
 3. Listeria infection leads to miscarriage in pregnant women or death of newborn babies. Although disease occurrence is relatively low, listeria's severe and sometimes fatal health consequences, particularly among infants, children and the elderly, count them among the most serious foodborne infections.

STATS

- Unsafe food containing harmful bacteria, viruses, parasites or chemical substances, causes more than 200 diseases – ranging from diarrhoea to cancers.
 - An estimated 600 million – almost 1 in 10 people in the world – fall ill after eating contaminated food and 420 000 die every year, resulting in the loss of 33 million healthy life years (DALYs).
 - US\$110 billion is lost each year in productivity and medical expenses resulting from unsafe food in low- and middle-income countries.
 - Children under 5 years of age carry 40% of the foodborne disease burden, with 125 000 deaths every year.
 - Diarrhoeal diseases are the most common illnesses resulting from the consumption of contaminated food, causing 550 million people to fall ill and 230 000 deaths every year.
 - Unsafe food poses global health threats, endangering everyone. Infants, young children, pregnant women, the elderly and those with an underlying illness are particularly vulnerable. Every year 220 million children contract diarrhoeal diseases and 96 000 die. Unsafe food creates a vicious cycle of diarrhoea and malnutrition, threatening the nutritional status of the most vulnerable.
-

Cross Contamination Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La contaminación cruzada en los alimentos es una de las principales vías de propagación y multiplicación de las

bacterias. Se produce cuando los jugos o gérmenes de otros alimentos tocan los alimentos cocinados.

2. La contaminación cruzada de los alimentos puede provocar una intoxicación alimentaria, lo que hace que la persona se sienta considerablemente mal.

Los síntomas incluyen:

- Vómitos y náuseas
- Diarrea
- Calambres estomacales
- Temperatura elevada
- Dolores corporales
- Escalofríos corporales

1. Por lo general, los síntomas de la intoxicación alimentaria desaparecen al cabo de una semana, pero es importante permanecer en casa descansando y recuperándose hasta que los síntomas hayan desaparecido por completo. Siga bebiendo mucha agua, descansando y comiendo pequeñas cantidades de alimentos suaves, para asegurarse de que su estómago no se desestabiliza más.
2. La Salmonella, el Campylobacter y la Escherichia coli enterohemorrágica son algunos de los patógenos de transmisión alimentaria más comunes que afectan a millones de personas cada año, a veces con resultados graves y mortales.
3. La infección por Listeria provoca abortos en mujeres embarazadas o la muerte de recién nacidos. Aunque la incidencia de la enfermedad es relativamente baja, las consecuencias sanitarias graves y a veces mortales de la listeria, sobre todo entre los lactantes, los niños y los ancianos, la sitúan entre las infecciones de origen alimentario más graves.

ESTADÍSTICAS

- Los alimentos inseguros que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200

enfermedades, desde la diarrea hasta el cáncer.

- Se calcula que 600 millones de personas -casi 1 de cada 10 en el mundo- enferman tras consumir alimentos contaminados y 420.000 mueren cada año, lo que supone la pérdida de 33 millones de años de vida saludable (AVAD).
 - Cada año se pierden 110.000 millones de dólares en productividad y gastos médicos derivados de alimentos inseguros en los países de ingresos bajos y medios.
 - Los niños menores de 5 años soportan el 40% de la carga de enfermedades transmitidas por los alimentos, con 125 000 muertes al año.
 - Las enfermedades diarreicas son las más comunes derivadas del consumo de alimentos contaminados, causando 550 millones de enfermos y 230 000 muertes cada año.
 - Los alimentos inseguros suponen una amenaza para la salud mundial, poniendo en peligro a todo el mundo. Los bebés, los niños pequeños, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con enfermedades subyacentes son especialmente vulnerables. Cada año 220 millones de niños contraen enfermedades diarreicas y 96 000 mueren. Los alimentos inseguros crean un círculo vicioso de diarrea y malnutrición, amenazando el estado nutricional de los más vulnerables.
-

Cross Contamination Fatality File

Man's death tied to salmonella in Rhode Island

An elderly man who tested positive for salmonella has died, according to Rhode Island officials investigating an outbreak of

salmonella that has sickened 39 people.

Six fresh cases were reported on Tuesday and, while the source of contamination has not been determined, pastries from a local bakery were being recalled.

The man who died was in his 80s and lived in a Warwick nursing home that recently bought pastries from DeFusco's Bakery in Johnston, she said.

Inspectors went to DeFusco's and found cross-contamination and major violations of food handling, she said.

The most likely cause of salmonella was consumption of pastries that came in contact with infected raw eggs, the Health Department said. Pastry shells at DeFusco's had been stored in used egg crates, it said.

Fifteen people were sickened at the nursing home, while the rest of the 39 cases were elsewhere in the community. Twelve people were in hospitals, Beardsworth said.

"What we have now is a group of people who are ill with salmonella," she said. "What we don't have is laboratory-confirmed evidence of a source of contamination.

"We have some circumstantial evidence that is pointing us in a certain direction, but we don't have anything confirmed yet," she said.

First reports of the outbreak emerged last Friday, and the earliest onset of symptoms was March 14, she said. The man died on Wednesday, March 23.

DeFusco's, which has voluntarily closed, makes goods such as zeppoles, calzones and eclairs for other bakeries, markets and caterers, she said.

Beardsworth said reports of more illnesses were likely through the end of this week.

Symptoms of salmonella include a sudden onset of nausea, vomiting

and diarrhea, typically 24 to 72 hours after eating contaminated food, she said.

Cross Contamination Fatality File – Spanish

La muerte de un hombre está relacionada con la salmonela en Rhode Island

Un anciano que dio positivo en las pruebas de salmonela ha muerto, según las autoridades de Rhode Island que investigan un brote de salmonela que ha enfermado a 39 personas.

El martes se registraron seis nuevos casos y, aunque no se ha determinado la fuente de contaminación, se han retirado los pasteles de una panadería local.

El hombre que falleció tenía más de 80 años y vivía en una residencia de ancianos de Warwick que había comprado recientemente pasteles de la panadería DeFusco's Bakery de Johnston, dijo.

Los inspectores acudieron a DeFusco's y encontraron contaminación cruzada y graves violaciones de la manipulación de los alimentos, dijo.

La causa más probable de la salmonela fue el consumo de pasteles que entraron en contacto con huevos crudos infectados, dijo el Departamento de Salud. Las cáscaras de los pasteles en DeFusco's se habían almacenado en cajas de huevos usadas, dijo.

Quince personas enfermaron en la residencia de ancianos, mientras que el resto de los 39 casos se produjeron en otros lugares de la

comunidad. Doce personas estaban en hospitales, dijo Beardsworth.

“Lo que tenemos ahora es un grupo de personas enfermas de salmonela”, dijo. “Lo que no tenemos son pruebas confirmadas por el laboratorio de una fuente de contaminación.

“Tenemos algunas pruebas circunstanciales que apuntan en cierta dirección, pero todavía no tenemos nada confirmado”, dijo.

Los primeros informes sobre el brote surgieron el viernes pasado, y la primera aparición de los síntomas fue el 14 de marzo, dijo. El hombre murió el miércoles 23 de marzo.

DeFusco's, que ha cerrado voluntariamente, fabrica productos como zeppoles, calzones y eclairs para otras panaderías, mercados y empresas de catering, dijo.

Beardsworth dijo que era probable que se informara de más enfermedades hasta el final de esta semana.

Los síntomas de la salmonelosis incluyen la aparición repentina de náuseas, vómitos y diarrea, normalmente entre 24 y 72 horas después de consumir alimentos contaminados, dijo.

Cross Contamination Infographic – Spanish

CÓMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

por CeroTACC.com

celíacos conectados

1

antes que las demás

Las preparaciones sin gluten deben elaborarse y cocinarse antes que las demás.

2

guardar por separado

Los alimentos sin gluten deben guardarse por separado.

3

utensilios limpios

Usar utensilios que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.

5

elementos exclusivos

Tener ciertos recipientes para cocinar sin gluten.

4

cocinar en diferentes recipientes

Si se cocinan en el horno al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, deberán cocinarlos en diferentes recipientes.



6

La celiaquía es una enfermedad autoinmune donde el cuerpo reconoce al gluten como a un extraño y genera anticuerpos contra él.

Los anticuerpos producen una lesión intestinal y no hay absorción de nutrientes.

Fuente: <https://cerotacc.com/>

Cross Contamination Infographic

AVOIDING CROSS-CONTAMINATION

.....

Chemical-to-Food

- Label chemicals clearly
- Have a designated closet for chemicals
- Keep chemicals far away from your food



Food-to-Food

- Keep ready-to-eat foods away from raw foods or food allergens
- Use designated utensils, cutting boards, etc. for raw foods and allergens
- After handling allergens or raw foods, immediately change gloves and wash your hands



Pest-to-Food

- Store food at least 6 inches above the floor
- Keep foods covered
- Keep a clean, sanitized, and tidy kitchen



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

Defensive Driving

This section addresses motor vehicle accident prevention through specific defensive driving techniques.

According to the National Vital Statistics Report, motor vehicle crashes are the number one cause of accidental death in the United States. In addition, vehicle accidents are also the number one cause of work-related fatalities. By utilizing defensive driving techniques one can reduce the probability as well as the severity of accidents.

Drive Defensively by Avoiding

- Reckless Driving
- Distracted Driving
- Fatigue
- Aggressive Driving
- Insufficient vehicle condition
- Driving under the influence of drugs or alcohol

Defensive Driving Techniques

- Obey speed limits, signs, signals and traffic rules
- Follow the 2 second rule (stay at least 2 seconds behind a vehicle)
- Drive cautiously, and signal intentions (i.e. blinkers for lane change, turns etc)
- Keep an eye on traffic trends ahead of you and check mirrors often
- Slow down in inclement weather – or avoid driving in severe weather
- Always be alert and be aware of your vehicle

Be informed- take a certified defensive driving class

Work Wisely Around Water – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cascos, gafas, tapones para los oídos: estos son los elementos estándar del equipo de protección personal (EPP) que se requieren para muchos trabajos.

Sin embargo, si trabaja cerca de aguas abiertas, debe tener en cuenta otros tipos de EPP, tanto para mantenerle fuera del agua como para mantenerle vivo si se cae.

Siguiendo todos los procedimientos de trabajo seguros y disponiendo del equipo de protección correcto, puede protegerse del ahogamiento.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los que trabajan en torno a muelles, barcos, lagunas y presas deben estar protegidos por barandillas. Si observa algún problema con el estado o el diseño de estas protecciones, hable con su supervisor de inmediato.

Cuando se presente a trabajar por primera vez en un trabajo cerca del agua, localice estos dos dispositivos de salvamento para poder alcanzarlos rápidamente en caso de emergencia:

1. El anillo salvavidas. Atado a una cuerda, este anillo puede lanzarse al agua en caso de emergencia para que alguien lo agarre.
2. Escaleras de borde de agua. Estas escaleras para salir del agua deben estar situadas a intervalos a lo largo del borde del agua.

COMO PROTEGERSE

Los equipos de prevención y detención de caídas también le ayudarán a mantenerse fuera del agua. Utilice este equipo correctamente cuando trabaje sobre el agua en trabajos como la construcción y la pintura.

Otro tipo de EPP para prevenir las caídas al agua es el calzado correcto. Deben llevarse suelas antideslizantes siempre que haya peligro de caída desde un muelle o una cubierta. En la industria forestal, se usan botas calafateadas cuando se camina sobre las vigas de los troncos.

Cuando esté a bordo de una embarcación, el tipo de equipo de flotación que lleve puede marcar la diferencia en su supervivencia. Un dispositivo personal de flotación está diseñado para mantenerlo sobre el agua. Un chaleco salvavidas está diseñado para mantener su cara fuera del agua en caso de que esté inconsciente. Hable con su supervisor sobre el equipo correcto que debe utilizar para su trabajo particular a bordo.

También es una buena idea aprender a nadar. La natación no sólo es una buena forma de ejercicio y recreo, sino que puede ayudar a salvar su vida algún día.

CONCLUSIÓN

Si trabaja cerca del agua, aprenda todo lo que pueda sobre el equipo diseñado para mantenerle seguro y seco.

Leave Yourself an Out Meeting

Kit

LEAVE YOURSELF AN OUT

What does it mean to leave yourself an out? The ability to escape danger if a negative situation occurs. The term **“leaving yourself an out”** is often used in defensive driving courses. These courses always stress that no matter what the situation is, drivers need to be always on defense. Being a defensive driver allows you to avoid preventable collisions. Situations such as a car in front of you braking unexpectedly or a driver swerving into your lane are unsafe acts that can put you at risk for serious injury if you are not prepared to react. A defensive driver always has an “out” so that they can react to changing conditions around them and have a safe option to take to avoid a collision.

EXAMPLES WHERE WORKERS DO NOT HAVE AN OUT

Dropped loads. Workers inadvertently or carelessly put themselves at risk to be struck-by a lifted load. Workers dropped objects safety should never put themselves in a position where a load can strike them if it falls. They should also consider giving extra space for whatever the work task is in case conditions change or something fails.

Working around vehicles or equipment. All too often employees find themselves in a position where an operator of a piece of heavy equipment or a driver of a vehicle does not see them. The problem with this scenario is that when the individual does not have an “out” they will be struck. If you have an out, even if you find yourself in danger, you may be able to escape and avoid serious injury or worse.

WHERE WORKERS NEED AN OUT

- **Stuck-in/Caught-Between**– This could be pinned by a piece of heavy equipment, a load, or a vehicle.
- **Struck-By**- This could also be by a load that is being carried, dropped, or even a piece of heavy equipment that could not see you.
- **Released Energy**– This could be a burn or anything else.

DEADLY HAZARDS IN CONSTRUCTION/MANUFACTURING

Hazards in these sectors require an “out” for workers in the following **target areas**:

- Heavy Equipment
- Machinery
- Hand and Power Tools
- Material handling
- Mobile Equipment
- Excavations
- Unsafe Behaviors

OTHER OPERATIONS WORKER NEED AN OUT

- Never walk under suspended loads.
- Cut away from your body.
- Never pull equipment or tools towards yourself. Position yourself so if the tool or equipment slips it will not hit you.
- Never work directly under other employees. If you must work at an elevated height, barricade the area below and use means to secure your tools.
- If you are hoisting materials, barricade the area.
- If you use force when pushing or pulling, look where you would go if you slipped, or equipment gave way.
- When working around equipment that could potentially start up, always lock, and tag it out.

- When working around mobile equipment make sure the operator knows you are there.

GIVE YOURSELF AN OUT TO PREVENT FALLING OBJECT INJURIES

- Use tool lanyards to prevent tools from falling.
- Keep all material at least 3 feet from a leading edge, other than material specifically required for work in process.
- Remove items from all loose or unsealed pockets, especially top shirt pockets, such as phones, pens, and tools.
- Do not hang objects over guardrails.
- Secure all objects when working on an elevated surface.
- Ensure toe boards are in place and inspected frequently.
- Require hard hats and other required personal protective equipment (PPE) for every person in areas at risk for falling objects—no exceptions.
- Rope off the area, if possible, where fall or drop hazards may exist.
- Inspect all PPE prior to use to confirm it still meets manufacturers' recommendations.
- Communicate often. Work as a team to avoid complacency and always remain vigilant of these procedures.

THE BEST WAY TO AVOID WORKPLACE ACCIDENT TYPES IS TO ELIMINATE THE HAZARDS WHENEVER POSSIBLE.

When elimination is not possible, engineering controls are the next best choice in protecting yourself from injury. Some engineering controls that could protect you from line of fire incidents include physical barriers, guarding around moving parts, and toe boards on elevated work platforms to prevent objects from falling to the area below.

FINAL WORD

You should always strive to never put yourself directly under a lifted load or behind a backing vehicle. Workers should always be mindful what your options are if conditions change, and a negative situation occurs. Always leave yourself an “out”.

Leave Yourself an Out Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

DEJAR DE LADO A LOS DEMÁS

¿Qué significa dejarse una salida? La capacidad de escapar del peligro si se produce una situación negativa. El término **“dejarse una salida”** se utiliza a menudo en los cursos de conducción defensiva. Estos cursos siempre hacen hincapié en que, sea cual sea la situación, los conductores deben estar siempre a la defensiva. Ser un conductor a la defensiva le permite evitar colisiones evitables. Situaciones como que un coche delante de ti frene inesperadamente o que un conductor se desvíe hacia su carril son actos inseguros que pueden ponerte en riesgo de sufrir lesiones graves si usted no está preparado para reaccionar. Un conductor a la defensiva siempre tiene una “salida” para poder reaccionar a las condiciones cambiantes que le rodean y tener una opción segura que tomar para evitar una colisión.

CUÁL ES EL PELIGRO

EJEMPLOS EN LOS QUE LOS TRABAJADORES NO TIENEN UNA SALIDA

Cargas caídas. Los trabajadores se exponen inadvertidamente o por descuido a ser golpeados por una carga levantada. Los trabajadores que dejan caer objetos nunca deben ponerse en una posición en la que una carga pueda golpearles si se cae. También deben considerar la posibilidad de dejar espacio extra para cualquier tarea de trabajo en caso de que las condiciones cambien o algo falle.

Trabajar alrededor de vehículos o equipos. Con demasiada frecuencia los empleados se encuentran en una posición en la que el operador de una pieza de equipo pesado o el conductor de un vehículo no los ve. El problema con este escenario es que cuando el individuo no tiene una “salida” será golpeado. Si tiene una salida, aunque se encuentre en peligro, podrá escapar y evitar lesiones graves o algo peor.

CUANDO LOS TRABAJADORES NECESITAN UNA SALIDA

Atascado/atrapado– Esto podría ser inmovilizado por una pieza de equipo pesado, una carga o un vehículo.

Aplastado- Esto también podría ser por una carga que está siendo transportada, dejada caer, o incluso una pieza de equipo pesado que no pudo verle.

Energía liberada- Esto podría ser una quemadura o cualquier otra cosa.

PELIGROS MORTALES EN LA CONSTRUCCIÓN/FABRICACIÓN

Los peligros en estos sectores requieren una “salida” para los trabajadores en las siguientes **áreas objetivo**:

- Equipo pesado
- Maquinaria
- Herramientas manuales y eléctricas
- Manipulación de materiales
- Equipos móviles
- Excavaciones
- Comportamientos inseguros

COMO PROTEGERSE

OTROS TRABAJADORES DE OPERACIONES NECESITAN UNA SALIDA

- Nunca camine bajo cargas suspendidas.
- Corte lejos de su cuerpo.
- Nunca tire del equipo o de las herramientas hacia usted. Colóquese de manera que si la herramienta o el equipo se desliza no le golpee.
- Nunca trabaje directamente debajo de otros empleados. Si tiene que trabajar a una altura elevada, ponga barricadas en la zona inferior y utilice medios para asegurar sus herramientas.
- Si está elevando materiales, ponga barricadas en la zona.
- Si utiliza la fuerza al empujar o tirar, mire por dónde iría si resbalara o el equipo cediera.
- Cuando trabaje cerca de equipos que puedan ponerse en marcha, asegúrelos siempre y etiquételos.
- Cuando trabaje cerca de equipos móviles, asegúrese de que el operario sabe que está allí.

DÉSE UNA SALIDA PARA EVITAR LESIONES POR CAÍDA DE OBJETOS

- Utilice cordones para evitar la caída de herramientas.
- Mantenga todo el material a un mínimo de 3 pies de distancia de un borde de ataque, que no sea el material requerido específicamente para el trabajo en curso.
- Retire los objetos de todos los bolsillos sueltos o sin cerrar, especialmente los de la parte superior de la camisa, como teléfonos, bolígrafos y herramientas.
- No cuelgue objetos sobre las barandillas.
- Asegure todos los objetos cuando trabaje en una superficie elevada.
- Asegúrese de que los rodapiés están colocados y se inspeccionan con frecuencia.
- Exija el uso de cascos y otros equipos de protección personal (EPP) a todas las personas que se encuentren en zonas con riesgo de caída de objetos, sin excepciones.
- Aísle con cuerdas la zona, si es posible, en la que puedan

existir riesgos de caídas o desprendimientos.

- Inspeccione todos los EPP antes de utilizarlos para confirmar que siguen cumpliendo las recomendaciones del fabricante.
- Comuníquese con frecuencia. Trabaje en equipo para evitar la complacencia y permanezca siempre atento a estos procedimientos.

LA MEJOR MANERA DE EVITAR LOS TIPOS DE ACCIDENTES LABORALES ES ELIMINAR LOS PELIGROS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.

Cuando la eliminación no es posible, los controles de ingeniería son la siguiente mejor opción para protegerse de las lesiones. Algunos controles técnicos que pueden protegerle de los incidentes en la línea de fuego son las barreras físicas, las protecciones alrededor de las piezas móviles y los rodapiés en las plataformas de trabajo elevadas para evitar que los objetos caigan a la zona inferior.

CONCLUSIÓN

Siempre hay que procurar no ponerse directamente debajo de una carga levantada o detrás de un vehículo que retrocede. Los trabajadores deben tener siempre presente cuáles son sus opciones si las condiciones cambian y se produce una situación negativa. Siempre hay que dejar una “salida”.

Leave Yourself an Out Stats and Facts

FACTS

1. The most serious struck-by injuries occur when a worker is stuck by a moving vehicle or piece of equipment.
2. Many struck-by injuries occur when a worker is struck by a flying or falling object, such as a nail or piece of falling equipment. It is also common for workers who slip or fall to be struck by the tools or materials in their hands.
3. Struck-by injuries are a cause for concern in all industries. Most of them happen in General Trucking, Homebuilding, Mechanical and Sheet Metal Work, and Lumber and Builders Supply. When a worker is hit by something, the part of the body that's injured most often is the eyes.
4. Ironworkers experienced the highest rate of caught-in or between fatalities.
5. Older construction workers experienced an elevated fatality risk.
6. Caught-in or between incidents are among OSHA's "Construction Focus Four" hazards, which also include electrocution, falls and struck-by incidents.

STATS

- According to the 2016 WSIB Statistical Report by Struck by/Caught in Objects accounted for 13% of all workplace fatalities in Ontario over the last ten years (2007–2016).
- Caught-in or caught-between incidents resulted in 275 construction worker deaths from 2011 to 2015 – the most of any major industry – according to CPWR.
- About 69 percent of the deaths were attributed to "being caught or crushed in collapsing materials," a 50 percent increase over the five-year period, the report states.
- In 2015, 68 construction workers died from a caught-in or between incidents. That is a 33 percent increase from 2011, when 51 workers were killed.
- Among other major industries, manufacturing (244 deaths) and agriculture (197) experienced the next highest totals of caught-in or between fatalities from 2011 to 2015.

- The most recent five-year history of accidents and injuries shows workers caused 20 percent of reported injuries by putting themselves (or some part of their body) in the direct pathway of oncoming harm. While most of these accidents result in crushed fingers and hands or broken toes, the B.L.S. reports that 17 percent of U.S. workplace fatalities are the result of being in the wrong place at the wrong time.
-

Leave Yourself an Out Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las lesiones más graves por atropello se producen cuando un trabajador es atascado por un vehículo o una pieza de equipo en movimiento.
2. Muchas lesiones por atropello se producen cuando un trabajador es golpeado por un objeto que sale despedido o que cae, como un clavo o una pieza de equipo que se cae. También es frecuente que los trabajadores que resbalan o se caen sean golpeados por las herramientas o materiales que tienen en sus manos.
3. Las lesiones por golpes son motivo de preocupación en todas las industrias. La mayoría de ellas ocurren en el transporte general, la construcción de viviendas, los trabajos mecánicos y de chapa, y los suministros de madera y de construcción. Cuando un trabajador es golpeado por algo, la parte del cuerpo que más se lesiona son los ojos.
4. Los trabajadores de la siderurgia experimentaron la tasa más alta de muertes por atropello o entre ellos.
5. Los trabajadores de la construcción de mayor edad

experimentaron un elevado riesgo de mortalidad.

6. Los incidentes de atrapamiento o intercalación se encuentran entre los cuatro riesgos de la OSHA en el sector de la construcción, que también incluyen la electrocución, las caídas y los atropellos.

ESTADÍSTICAS

- Según el informe estadístico de la WSIB de 2016, los atropellos o atrapamientos representaron el 13% de todas las muertes en el lugar de trabajo en Ontario en los últimos diez años (2007-2016).
- Los incidentes por atropello o atrapamiento de objetos provocaron 275 muertes de trabajadores de la construcción entre 2011 y 2015, el mayor número de cualquier industria importante, según el CPWR.
- Alrededor del 69% de las muertes se atribuyeron a “quedar atrapados o aplastados en materiales que se derrumban”, un aumento del 50% en el período de cinco años, señala el informe.
- En 2015, 68 trabajadores de la construcción murieron por atrapamiento o entre incidentes. Esto supone un aumento del 33% respecto a 2011, cuando murieron 51 trabajadores.
- Entre otras industrias importantes, la industria manufacturera (244 muertes) y la agricultura (197) experimentaron los siguientes totales más altos de víctimas mortales por atrapamiento o entre accidentes de 2011 a 2015.
- El historial más reciente de cinco años de accidentes y lesiones muestra que los trabajadores causaron el 20 por ciento de las lesiones reportadas al ponerse ellos mismos (o alguna parte de su cuerpo) en el camino directo del daño que se aproxima. Aunque la mayoría de estos accidentes se traducen en dedos y manos aplastados o dedos de los pies rotos, el B.L.S. informa de que el 17 por ciento de las muertes en el lugar de trabajo de Estados Unidos son el resultado de estar en el lugar equivocado en el momento equivocado.

Leave Yourself an Out Fatality File

Worker Struck By Forklift, Nicholson Terminal & Dock Co. Cited By OSHA

Nicholson Terminal & Dock Co. has been cited By OSHA after a worker was fatally struck by a forklift at a Detroit marine terminal.

On Nov. 19, 2013, a worker was struck by a 62,000-pound-capacity forklift carrying a 40,000-pound steel coil at the Detroit marine terminal. Following the death of the worker, OSHA investigated and has cited Nicholson Terminal & Dock Co. with nine safety violations, including two willful and seven serious.

“Nicholson Terminal & Dock Co. has a responsibility to train its workers in the safe operation of dangerous equipment, and a worker tragically lost his life because this company failed to live up to that responsibility,” said Larry Johnson, OSHA’s area director in Lansing. “A worker’s life should never be the cost of doing business.”

Being struck-by vehicles and other objects is a leading cause of workplace deaths. Approximately 75 percent of struck-by fatalities involve heavy equipment. Causes of struck-by accidents typically involve reverse vehicle movement into a pedestrian outside the driver’s field of vision, or vehicles falling off ramps, inclines, or unstable ground. Accident prevention strategies include ensuring back-up alarms are functional, check the periphery of vehicle before operating, stay alert, obey all traffic rules and signs, minimize distractions, inspect, and maintain vehicles, use safety belts, and turn on headlights.

A willful citation was issued by OSHA for modifying a forklift without obtaining manufacturer approval. A second willful citation was issued for failing to establish vehicle routes, traffic rules and to post signs indicating pedestrian traffic where employees work. A willful violation is one committed with intentional, knowing, or voluntary disregard for the law's requirement, or with plain indifference to employee safety and health.

Seven serious safety violations were cited. Five of those involve forklift safety, including failing to train employees on operating instructions, warnings and precautions listed in the operator's manual; maintain vehicles in safe working order; and direct employees to sound the horn when visibility was obstructed. Other citations involved failing to conduct monthly crane inspections and test cargo gear for load capacity. An OSHA violation is serious if death or serious physical harm could result from a hazard an employer knew or should have known exists.

Leave Yourself an Out Fatality File – Spanish

Trabajador atropellado por una carretilla elevadora, Nicholson Terminal & Dock Co. citada por la OSHA

Nicholson Terminal & Dock Co. ha sido citada por la OSHA después de que un trabajador fuera golpeado mortalmente por una carretilla elevadora en una terminal marítima de Detroit.

El 19 de noviembre de 2013, un trabajador fue golpeado por una

carretilla elevadora de 62.000 libras de capacidad que transportaba una bobina de acero de 40.000 libras en la terminal marítima de Detroit. Tras la muerte del trabajador, la OSHA investigó y ha citado a Nicholson Terminal & Dock Co. con nueve violaciones de seguridad, incluyendo dos intencionadas y siete graves.

“Nicholson Terminal & Dock Co. tiene la responsabilidad de capacitar a sus trabajadores en la operación segura de equipos peligrosos, y un trabajador perdió trágicamente su vida porque esta empresa no cumplió con esa responsabilidad”, dijo Larry Johnson, director de área de OSHA en Lansing. “La vida de un trabajador nunca debería ser el coste de hacer negocios”.

El atropello de vehículos y otros objetos es una de las principales causas de muerte en el lugar de trabajo. Aproximadamente el 75% de los accidentes mortales por atropello afectan a equipos pesados. Las causas de los accidentes por atropello suelen ser el movimiento inverso del vehículo hacia un peatón fuera del campo de visión del conductor, o la caída de los vehículos en rampas, pendientes o terrenos inestables. Las estrategias de prevención de accidentes consisten en asegurarse de que las alarmas de retroceso funcionan, comprobar la periferia del vehículo antes de conducirlo, mantenerse alerta, obedecer todas las normas y señales de tráfico, minimizar las distracciones, inspeccionar y mantener los vehículos, utilizar los cinturones de seguridad y encender los faros.

La OSHA emitió una citación intencionada por modificar una carretilla elevadora sin obtener la aprobación del fabricante. Se emitió una segunda citación intencionada por no establecer rutas para los vehículos, normas de tráfico y colocar señales que indicaran el tráfico peatonal en los lugares donde trabajan los empleados. Una infracción intencionada es aquella que se comete con un desprecio intencionado, consciente o voluntario de los requisitos de la ley, o con una clara indiferencia hacia la seguridad y la salud de los empleados.

Se citaron siete infracciones de seguridad graves. Cinco de ellas tienen que ver con la seguridad de las carretillas elevadoras, ya

que no se capacitó a los empleados para que conocieran las instrucciones de uso, las advertencias y las precauciones que figuran en el manual del operador; no se mantuvieron los vehículos en condiciones de funcionamiento seguras; y no se indicó a los empleados que hicieran sonar la bocina cuando la visibilidad estuviera obstruida. Otras citaciones se referían a no realizar inspecciones mensuales de las grúas ni comprobar la capacidad de carga de los equipos de carga. Una infracción de la OSHA es grave si la muerte o los daños físicos graves pueden ser consecuencia de un peligro que el empleador conocía o debería haber conocido.

The Time for Tact, Not Attack – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

¿Cómo maneja los conflictos? ¿Se enfada y dice cosas que desearía no haber dicho? ¿O se echa atrás y lamenta no haberse defendido?

El conflicto es una parte normal de las relaciones humanas, incluso en el lugar de trabajo. La forma en que maneje los conflictos ayuda a determinar su éxito e incluso su seguridad en el trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

No va a estar de acuerdo con todas las personas que conozca en el trabajo ni le van a gustar. Puede que esté en serio desacuerdo con un compañero de trabajo sobre la forma correcta de hacer algo. Puede que sienta que él o ella está tratando de socavar su posición. O puede haber alguien que le haga sentirse molesto todo el tiempo. Situaciones como éstas pueden provocar enfados, accidentes e incluso violencia si no lo maneja adecuadamente.

COMO PROTEGERSE

Al tratar de desarrollar respuestas positivas al conflicto, ayuda a identificar algunas de las respuestas que pueden empeorar la situación:

1. Lleno de resentimiento en lugar de tratar el tema.
2. Ser agradable cara a cara, pero hablar críticamente de otra persona a sus espaldas.
3. Caer en sentimientos de impotencia y depresión por los conflictos.
4. Enfadarse y reaccionar de forma exagerada ante la situación.

Considera ahora algunas de estas estrategias para manejar el conflicto:

- Piensa claramente en el asunto, separando los hechos de los sentimientos. Intenta comprender la raíz del problema. Por ejemplo, si un trabajador se mete usted por su rendimiento, puede que esté descontento por las críticas que recibe del jefe.
- Acepte su propia responsabilidad en el conflicto y reconozca el papel de la otra persona. Si ha cometido un error, admítalo.
- Exponga su caso con claridad y calma. Diga lo que quiere y necesita que hagan los demás. "Por favor, no me interrumpas cuando estoy hablando con un cliente", es algo razonable, por ejemplo.
- Sea diplomático. Aunque hay que ser honesto y directo, también hay que respetar los sentimientos de la otra persona. No es necesario humillar a otro trabajador.
- Busque soluciones mutuamente aceptables, teniendo en cuenta su responsabilidad de trabajar con seguridad y servir bien a los clientes de su empresa. Muchos conflictos surgen por la asignación de turnos y los horarios de vacaciones. Trabaje con su supervisor para acomodar a sus compañeros.
- Mantenga la calma. Si está demasiado emocionado para hablar con calma, posponga la conversación hasta que recupere el control. "Me gustaría hablar un poco más de esto. ¿Puedo

verle al final del turno?”

- Sea asertivo. Defienda sus derechos y sus creencias. “Conducir la carretilla a esa velocidad es peligroso para todos. Tendré que hablar con el jefe sobre esto”.
- Deje atrás sus preocupaciones laborales cuando se vaya a casa. No se dedique a pensar en ellas en su tiempo libre.

CONCLUSIÓN

No se va a llevar bien con todo el mundo. Sus compañeros de trabajo tienen sus propias agendas y motivaciones, que no son necesariamente para facilitarle las cosas. Aprenda a manejar los conflictos con calma y seguridad.

Walk – In Cooler Hazards

WHAT’S AT STAKE?

Food safety is the reason for these cold areas, but they can be hazardous to your safety as a food service worker.

WHAT’S THE DANGER?

People can get trapped in walk-in refrigerators or freezers, and sometimes they die. Exposure to cold temperatures can cause hypothermia, a potentially fatal lowering of the body’s core temperature. Or lack of oxygen could cause death before freezing does. Spending too long in a freezer, or being in continual contact with frozen items, can also cause frostbite. Amputation of fingers or toes is sometimes necessary after frostbite.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Guidelines for working safely around cold rooms include:

- Check cold storage areas periodically throughout the shift and at closing time to make sure no one is trapped inside.
- Make sure doors can be opened from the inside. Inspect them regularly to make sure they work.
- Wear warm clothing when working in a cold storage area.
- Use insulated gloves when working with frozen foods.
- Use warm, non-slip footwear.
- Recognize that the fatigue caused by cold and heavy clothing can be a factor in injuries.
- You should also be aware that not everyone is suited for work in a cold room, such as someone with a heart condition.
- Keep floors free of slip hazards, and use non-slip mats.
- Take extra care when lifting objects in a cold room to prevent injuries.
- Use an anti-fog solution on your safety eyewear so you can see well in spite of changing temperatures. Be prepared for your glasses to fog up
- Take your assigned rest breaks outside of the cold area. If possible, rotate from cold room work to less stressful conditions.

FINAL WORD

Hypothermia and amputation are the most serious dangers of being exposed to cold hazards in large cold rooms and freezers in industrial, healthcare and restaurant venues.

Walk – In Cooler Hazards – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La seguridad alimentaria es la razón de ser de estas zonas frías, pero pueden ser peligrosas para su seguridad como trabajador de servicios alimentarios.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las personas pueden quedar atrapadas en frigoríficos o congeladores, y a veces mueren. La exposición a las bajas temperaturas puede causar hipotermia, una disminución potencialmente mortal de la temperatura central del cuerpo. O la falta de oxígeno puede causar la muerte antes que la congelación. Pasar demasiado tiempo en un congelador, o estar en contacto continuo con objetos congelados, también puede causar congelación. A veces es necesario amputar los dedos de las manos o de los pies tras una congelación.

COMO PROTEGERSE

Las directrices para trabajar con seguridad en las cámaras frigoríficas son las siguientes

- Revisar las cámaras frigoríficas periódicamente a lo largo del turno y a la hora de cierre para asegurarse de que no hay nadie atrapado en su interior.
- Asegúrese de que las puertas pueden abrirse desde el interior. Inspecciónelas regularmente para asegurarse de que funcionan.
- Lleve ropa de abrigo cuando trabaje en una zona de almacenamiento en frío.
- Utilice guantes aislantes cuando trabaje con alimentos congelados.

- Utilice calzado cálido y antideslizante.
- Reconozca que la fatiga causada por el frío y la ropa pesada puede ser un factor de lesiones.
- También debe ser consciente de que no todo el mundo es apto para trabajar en una cámara frigorífica, como por ejemplo una persona con problemas de corazón.
- Mantenga el suelo libre de riesgos de resbalones y utilice alfombras antideslizantes.
- Tenga especial cuidado al levantar objetos en una cámara frigorífica para evitar lesiones.
- Utilice una solución antivaho en sus gafas de seguridad para poder ver bien a pesar de los cambios de temperatura. Prepárese para que sus gafas se empañen
- Realice los descansos asignados fuera de la zona fría. Si es posible, rote del trabajo en la cámara frigorífica a condiciones menos estresantes.

CONCLUSIÓN

La hipotermia y la amputación son los peligros más graves de la exposición a los riesgos del frío en las grandes cámaras frigoríficas y congeladores de los locales industriales, sanitarios y de restauración.

Welding Can Hurt More Than Eyes – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La soldadura es un trabajo rutinario en muchos lugares de trabajo. Esta tarea habitual entraña muchos riesgos para la salud y la seguridad que pueden provocar lesiones graves, poniendo en peligro

a más de 500.000 trabajadores de diversos sectores. No sólo corren peligro los que participan directamente en la soldadura. Los transeúntes también pueden verse afectados. Por ello, es importante que todos tengan un conocimiento básico de los riesgos de la soldadura.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay más de 70 procesos de soldadura diferentes utilizados en numerosas industrias. Los riesgos asociados a estas operaciones incluyen daños oculares, daños auditivos, lesiones ergonómicas, descargas eléctricas, exposición a humos tóxicos y quemaduras.

Ejemplo:

Un trabajador estaba utilizando un soplete de oxígeno/propano para cortar chatarra cuando su mono, que no era ignífugo, se incendió. Sufrió quemaduras de segundo y tercer grado en las piernas, los muslos y la ingle.

Explicación de los peligros

No es de extrañar que la soldadura pueda dañar los ojos si no se utiliza la protección ocular adecuada. Pero el oído, la piel, el cuello, la espalda, la cabeza y el sistema respiratorio también corren peligro cuando se realizan operaciones de soldadura.

He aquí cómo:

La piel: La piel sin protección está expuesta al metal caliente, a las chispas y a la radiación ultravioleta del arco de soldadura.

El oído: Algunas operaciones de soldadura pueden generar ruido a niveles que causan pérdida de audición.

Respiratorio: Si realiza operaciones de soldadura en una zona mal ventilada, corre el riesgo de inhalar humos, gases y polvo.

Cabeza: Si la cabeza está descubierta, el cuero cabelludo puede estar expuesto a la radiación ultravioleta y a las quemaduras provocadas por las chispas.

Cuello y espalda: Estar de pie durante largos periodos de tiempo encorvado sobre el trabajo puede provocar tensión en la espalda. El tradicional “cabeceo del casco”, es decir, bajar la careta con la cabeza y el cuello justo antes de que se produzca el arco, puede provocar torceduras en el cuello.

Ojos: Los peligros para los ojos incluyen:

- quemaduras causadas por chispas, calor, metal fundido y rayos ultravioleta,
- cortes causados por salpicaduras, y
- quemaduras por destello, comúnmente conocidas como destello del soldador u ojo de arco.

COMO PROTEGERSE

Todos estos peligros señalan la importancia de llevar el equipo de protección personal (EPP) adecuado cuando se suelda.

Hable con su supervisor sobre el EPP que necesita para protegerse de la tarea de soldadura en cuestión. Algunos de los EPP más comunes son las gafas con filtro, que incluyen protectores faciales, gafas de protección y gafas, así como la protección ocular adecuada. También puede ser necesaria la protección auditiva.

La ropa de protección incluye protectores de cabeza no inflamables, chaquetas y delantales de cuero, guantes de soldador y camisas de manga larga con puños abotonados y cuello. Los pantalones deben cubrir la parte superior de las botas de seguridad de cuero de corte alto, y no deben tener puños, ya que éstos pueden acumular chispas.

Es importante mantener la ropa seca y libre de aceite, grasa, disolventes y contaminantes combustibles. Además, tenga en cuenta que el lavado repetido reduce la eficacia de los tratamientos ignífugos.

Los respiradores pueden ser necesarios para algunos trabajos de soldadura, especialmente cuando no hay suficiente ventilación para

eliminar los humos de soldadura o hay deficiencia de oxígeno. Debe estar debidamente capacitado en el uso del respirador y ser consciente de cuándo lo necesita. Su supervisor podrá indicarle los requisitos necesarios para utilizar un respirador.

CONCLUSIÓN

Los trabajos de soldadura son necesarios, pero hay muchos peligros que conlleva la tarea. Protéjase de estos peligros. Los pocos minutos que se tarda en ponerse el EPP pueden evitar lesiones que durarán toda la vida.

Why Report Hazards Quickly

WHAT'S AT STAKE?

You are not an “island” in your workplace. In many ways you are your “brother’s keeper”. A safe workplace is in the interests of all workers.

WHAT'S THE DANGER?

If an accident takes place that you could have prevented, you won’t be able to forget it. You’ll remember every time you see the person or hear about the accident and injury.

Example

Suppose you have just walked by a work station and noticed a small puddle of oil on the floor. You will pass right by it, knowing that whoever spilled it would be back to clean it up. Besides, it’s not your job to mop up spilled.

A co-worker happens to walk by a few minutes later carrying a carton. He slips on the oil and falls, his head hitting the concrete floor. He ends up with a severe bruise to the head as well as broken elbow. When you hear of the accident, what questions do you ask yourself?

1. Was it the other guy's fault for not cleaning up the spill in the first place?
2. Was it the injured worker's fault for not watching where he was going?
3. Was it your fault for not cleaning up the spill when you noticed it?

The answer to all three questions is yes! All three people had a hand in allowing the accident to happen.

Here's another example:

You are using a power tool, and you are surprised by a slight electrical shock. You know that means the tool should be repaired or replaced. You intend to remove it from service, but you get busy and move on to another job. A co-worker comes along, picks up the power tool to use it, and receives a severe electrical shock with results in a heart attack. Because of slightly different circumstances, what was a minor incident for you becomes a major accident for someone else.

If you are the injured person, the feeling of loss or pain can be a constant reminder. Some workplace injuries become disabilities which last for a lifetime. They can affect our ability to work and to enjoy life.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Small safety hazards should be removed as soon as you notice them. More complicated hazards should be reported immediately to someone who can fix the problem. Also, the area or piece of equipment should be blocked off or tagged out.

Keep pro-active about preventing safety hazards. Simply reporting

them to your manager or supervisor is not sufficient. You should remind them until the problem is dealt with. After all, it is your well-being at stake here.

Report all hazards immediately and follow up until they are taken care of. It may be necessary to continue with reminders about the hazard until something is done about it.

Also report all close calls. There are incidents that, if not for a bit of luck, could have been accidents. Studies show accidents were preceded by close calls which should have served as warnings of a hazardous situation. These close calls went unreported until they were brought to light by a serious accident.

FINAL WORD

An injury free healthy life is a good life!

Why Report Hazards Quickly – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

No es usted una “isla” en su lugar de trabajo. En muchos sentidos es usted el “guardián de su hermano”. Un lugar de trabajo seguro interesa a todos los trabajadores.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Si se produce un accidente que podría haber evitado, no podrá olvidarlo. Lo recordará cada vez que vea a la persona o se entere del accidente y la lesión.

Ejemplo:

Suponga que acaba de pasar por un puesto de trabajo y se ha fijado en un pequeño charco de aceite en el suelo. Pasa de largo, sabiendo que quien lo haya derramado volverá para limpiarlo. Además, no es su trabajo limpiar lo derramado.

Un compañero de trabajo pasa por allí unos minutos más tarde llevando una caja de cartón. Resbala con el aceite y se cae, golpeándose la cabeza contra el suelo de cemento. Acaba con una fuerte contusión en la cabeza y con el codo roto. Cuando se entera del accidente, ¿qué preguntas se hace?

1. ¿Fue culpa del otro por no limpiar el vertido en primer lugar?
2. ¿Fue culpa del trabajador accidentado por no mirar por dónde iba?
3. ¿Fue su culpa por no limpiar el derrame cuando se dio cuenta?

La respuesta a las tres preguntas es sí. Las tres personas han contribuido a que se produzca el accidente.

He aquí otro ejemplo:

Usted está utilizando una herramienta eléctrica y le sorprende una descarga eléctrica a la vista. Usted sabe que eso significa que la herramienta debe ser reparada o sustituida. Usted tiene la intención de retirarla del servicio, pero está ocupado y pasa a otro trabajo. Un compañero de trabajo llega, coge la herramienta eléctrica para utilizarla y recibe una fuerte descarga eléctrica que le provoca un ataque al corazón. Debido a circunstancias ligeramente diferentes, lo que era un incidente menor para usted se convierte en un accidente grave para otra persona.

Si usted es la persona lesionada, la sensación de pérdida o dolor puede ser un recuerdo constante. Algunas lesiones laborales se convierten en discapacidades que duran toda la vida. Pueden afectar a la capacidad de trabajar y de disfrutar de la vida.

COMO PROTEGERSE

Los pequeños peligros para la seguridad deben eliminarse tan pronto como se detecten. Los peligros más complicados deben comunicarse inmediatamente a alguien que pueda solucionar el problema. Además, la zona o la pieza del equipo debe bloquearse o etiquetarse.

Sea proactivo a la hora de prevenir los riesgos de seguridad. No basta con informar de ellos a su jefe o supervisor. Debe recordárselo hasta que se solucione el problema. Al fin y al cabo, lo que está en juego es su bienestar.

Informe inmediatamente de todos los peligros y haga un seguimiento hasta que se solucionen. Puede ser necesario seguir recordando el peligro hasta que se haga algo al respecto.

Informe también de todos los incidentes cercanos. Hay incidentes que, de no ser por un poco de suerte, podrían haber sido accidentes. Los estudios demuestran que los accidentes fueron precedidos por llamadas de atención que deberían haber servido de advertencia de una situación peligrosa. Estos incidentes no se notificaron hasta que salieron a la luz por un accidente grave.

CONCLUSIÓN

Una vida sana y sin lesiones es una buena vida.

Terrorism Disarming the Threat – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El terrorismo es una violencia motivada políticamente y planificada de antemano, generalmente provocada por un grupo que intenta influir en un público. Los ataques suelen estar diseñados para perturbar los sistemas de seguridad y comunicación, destruir propiedades y matar o herir al mayor número posible de civiles.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los terroristas emplean diversas armas y tácticas, como disparos, incendios provocados, secuestros y bombas. También son posibles los ataques biológicos y químicos. El terrorismo biológico utiliza toxinas, bacterias o virus para enfermar a las personas y al ganado y dañar las cosechas. El terrorismo químico utiliza sustancias venenosas que pueden causar lesiones graves o la muerte.

COMO PROTEGERSE

Usted está más preparado para un ataque terrorista si es precavido y está alerta. He aquí algunos hábitos sabios:

- Cuando se encuentre en una zona que pueda ser objetivo de un atentado, sea consciente de su entorno. Fíjese en los objetos pesados que podrían caer en caso de explosión y anote mentalmente un lugar en el que estaría a salvo si se rompen las ventanas grandes.
- Planifique con antelación en caso de que tenga que salir rápidamente del edificio. Localice las salidas de emergencia y las escaleras. Recuerde: No utilice los ascensores en caso de emergencia.
- Mientras viaje, esté atento a comportamientos inusuales. No acepte paquetes de extraños ni deje su equipaje sin vigilancia.
- Si trabaja en un edificio de varios niveles, sepa dónde se encuentran los extintores y asegúrese de que funcionan. Sepa dónde se almacenan los suministros de emergencia. Lo ideal

es que cada planta cuente con un botiquín de primeros auxilios, linternas, una radio a pilas, pilas de repuesto, cinta fluorescente para delimitar zonas y cascos.

CONCLUSIÓN

Usted tiene un valioso papel en el plan de preparación para emergencias de su empresa. Estar preparado incluso para una amenaza improbable es una parte importante del plan.

Take A Load Off

WHAT'S AT STAKE?

Loading and unloading cargo is a routine task at many workplaces. And it's a task that requires establishing and following safe procedures.

WHAT'S THE DANGER?

If not secured tightly, materials may shift during transportation due to stresses, such as vibration and motion. As a result, materials can fall off the truck during the unloading operation, and strike or crush workers.

Example

A truck driver was unloading a delivery of a two-ton manufactured piece of steel. He was standing beside the truck, unfastening a securing strap when the piece of steel, which was improperly secured, fell off the truck and crushed him.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Everyone involved in the loading or unloading operation must:

- Have a clear understanding of the procedures involved in the activity.
- Have site and freight-specific knowledge.
- Wear hardhats and highly visible reflective vests.

How to Control Hazards When Loading?

- Know your overall load weight and weight distribution.
- Do not exceed the trailer's weight rating, as overloaded trailers can result in loss of control of the trailer.
- Consider securing stacked or tiered materials either in single units or redundantly paired units, such as first and second tiers; second and third, third and fourth, etc.

This may reduce the risk of bad shifting and slippage during transport and unloading.

- Secure loads using load bars, vertical supports and load straps to reduce the risk of materials shifting during transport.

Examine the load

Incoming freight must be inspected by the forklift operator and driver, or a designated

competent person. This inspection would determine:

- Are the load stakes properly positioned?
- Has the load shifted?
- Have bundles twisted?
- Is it safe to loosen cargo straps?

Examine the vehicle

- Is the trailer level? it's best to avoid unloading on a steep grade.
- Is the parking brake on?

- Are the wheels blocked or chocked? This is especially important if unloading is taking place near a slope.

Check the area

- Check for overhead powerlines.
- Ensure that no ground personnel are downhill of any load being moved.
- Workers on foot should never be on the opposite side of a truck from a forklift while it is loading or unloading material.

Prepare to unload

- Remove all load covers completely from the ground. Do not climb the load to remove a tarp or other covers.
- Loosen the cargo straps from the loading/unloading side and remove them completely before unloading.
- Before unloading, secure materials that may shift, such as pipes.

FINAL WORD

Loading and unloading materials, goods and products are common tasks performed at operations every day. They're also common tasks that result in many fatalities and injuries. Help prevent injuries at your workplace. Learn how to identify hazards associated with loading and unloading and follow safe procedures.

Take A Load Off – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La carga y descarga de mercancías es una tarea rutinaria en muchos lugares de trabajo. Y es una tarea que requiere establecer y seguir procedimientos seguros.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Si no están bien asegurados, los materiales pueden desplazarse durante el transporte debido a tensiones, como la vibración y el movimiento. Como resultado, los materiales pueden caerse del camión durante la operación de descarga, y golpear o aplastar a los trabajadores.

Ejemplo

Un conductor de camión estaba descargando una entrega de una pieza de acero fabricada de dos toneladas. Estaba de pie junto al camión, soltando una correa de sujeción cuando la pieza de acero, que estaba mal sujeta, se cayó del camión y le aplastó.

COMO PROTEGERSE

Todas las personas que participen en la operación de carga o descarga deben

- Tener un claro conocimiento de los procedimientos implicados en la actividad.
- Tener conocimientos específicos del lugar y de la carga.
- Llevar cascos y chalecos reflectantes muy visibles.

¿Cómo controlar los riesgos durante la carga?

- Conozca el peso total de la carga y la distribución del peso.
- No exceda el peso nominal del remolque, ya que los remolques sobrecargados pueden provocar la pérdida de control del remolque.
- Considere la posibilidad de asegurar los materiales apilados o escalonados, ya sea en unidades individuales o en unidades

emparejadas de forma redundante, como la primera y la segunda grada; la segunda y la tercera, la tercera y la cuarta, etc.

Esto puede reducir el riesgo de desplazamiento y deslizamiento durante el transporte y la descarga.

- Asegure las cargas utilizando barras de carga, soportes verticales y correas de carga para reducir el riesgo de que los materiales se desplacen durante el transporte.

Examine la carga

La carga entrante debe ser inspeccionada por el operador y el conductor de la carretilla elevadora, o por una persona designada persona competente designada. Esta inspección debe determinar

- ¿Están bien colocadas las estacas de la carga?
- ¿Se ha desplazado la carga?
- ¿Se han torcido los bultos?
- ¿Es seguro aflojar las correas de la carga?

Examinar el vehículo

- ¿Está el remolque nivelado? es mejor evitar descargar en una pendiente pronunciada.
- ¿Está puesto el freno de mano?
- ¿Están las ruedas bloqueadas o calzadas? Esto es especialmente importante si la descarga se realiza cerca de una pendiente.

Compruebe la zona

- Compruebe si hay líneas eléctricas aéreas.
- Asegúrese de que no hay personal de tierra a poca distancia de la carga que se está moviendo.
- Los trabajadores a pie nunca deben estar en el lado opuesto de una carretilla elevadora mientras ésta carga o descarga material.

Prepárese para descargar

- Retire todas las cubiertas de la carga completamente del suelo. No se suba a la carga para retirar una lona u otras cubiertas.
- Afloje las correas de carga del lado de carga/descarga y quítelas completamente antes de descargar.
- Antes de descargar, asegure los materiales que puedan desplazarse, como las tuberías.

CONCLUSIÓN

La carga y descarga de materiales, mercancías y productos son tareas comunes que se realizan en las operaciones cada día. También son tareas comunes que provocan muchas muertes y lesiones. Ayude a prevenir las lesiones en su lugar de trabajo. Aprenda a identificar los peligros asociados a la carga y descarga y a seguir procedimientos seguros.

Take Safety With You Off The Job

WHAT'S AT STAKE?

We should be concerned about our safety whether at work in the plant, construction site or office environment or in off- hours. Getting hurt through accidents at work lowers your quality of life generally. Safety training you have received on – the – job is portable into safety for many situations off – the – job.

WHAT'S THE DANGER?

The test for all workers is to utilize the on – the – job safety

training carried over to safety situations off – the – job.

It would be a hollow victory if a worker who followed religiously the safety protocol at work but did not apply on – the – job training to his or her non – work life.

HOW TO PROTECT YOURSELF

The following are some reminders how to stay safe and healthy when you are away from work.

- Wear your seat belt any time you are in an automobile.
- Most accidents happen close to home and at low speeds, so don't just save your seat belt for travelling on the highway.
- Never drive while you are under the influence of alcohol or any other drugs. Remember that other factors can also impair your ability to drive, such as fatigue, anger and rage.
- Keep your home free of fall hazards. Don't leave objects on the stairs. Repair any broken flooring or torn carpeting. Keep traffic areas free of clutter and obstructions. Do not allow objects to accumulate on sidewalks and steps. Maintain adequate lighting.
- Put up smoke detectors, and maintain them regularly by changing the batteries and keeping them clean.
- Organize regular fire drills so that all members of your household know how to escape from the house. Be sure to include where to meet outside.
- Install fire extinguishers in both your home and your vehicles. Learn how to use them, and keep them correctly maintained.
- Conduct regular home inspections for fire hazards. These may include accumulations of combustible materials and flammable liquids, electrical malfunctions, and incorrectly placed heating devices.
- Be alert to possible dangers of electrical shock. Keep electrical equipment in good condition, and never attempt makeshift repairs. Do not handle electrical appliances with wet hands. Use Ground Fault Circuit Interrupter (GFCI)

anytime electrical equipment is used outdoors or around moisture, such as in the kitchen, bathroom and basement.

- Personal Protective Equipment (PPE) is important off-the job. Be sure to wear safety eye wear when using power tools such as woodworking equipment and even the lawn mower. Wear safety toed footwear and gloves where the situation calls for this sort of protection. Your hard hat even has uses around home – during weekend construction projects, for instance. And don't forget to wear the appropriate PPE for sports too.
- Store and handle chemicals and other dangerous substances with care. Keep them properly labeled and stored in the correct containers. Flammable liquids must be stored in an area where there is good ventilation, away from any potential source of ignition.
- Learn to swim so you can save your own life. Never mix alcohol and water sports such as swimming and boating. And never dive into unknown waters.
- Find out how to protect your personal security. Avoid dark, deserted areas where you might become a victim of crime. Keep your household doors and windows secure, and have your home well-lighted to discourage intruders.

FINAL WORD

Remember to take safety with you off – the – job.

Take Safety With You Off The Job – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Debemos preocuparnos por nuestra seguridad, ya sea en el trabajo en la planta, en la obra o en la oficina, o en las horas libres. Las lesiones provocadas por los accidentes de trabajo reducen la calidad de vida en general. La capacitación en materia de seguridad que se recibe en el trabajo se traduce en seguridad para muchas situaciones fuera del trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La prueba para todos los trabajadores es utilizar la capacitación en materia de seguridad en el trabajo y trasladarla a las situaciones de seguridad fuera del trabajo.

Sería una victoria vacía si un trabajador siguiera religiosamente el protocolo de seguridad en el trabajo, pero no aplicara la capacitación en el trabajo a su vida no laboral.

COMO PROTEGERSE

A continuación, le recordamos cómo mantenerse seguro y saludable cuando esté fuera del trabajo.

- Póngase el cinturón de seguridad siempre que esté en un automóvil.
- La mayoría de los accidentes ocurren cerca de casa y a baja velocidad, así que no guarde el cinturón de seguridad sólo para viajar por la carretera.
- No conduzca nunca bajo los efectos del alcohol o de cualquier otra droga. Recuerde que hay otros factores que también pueden mermar su capacidad para conducir, como el cansancio, la ira y la rabia.
- Mantenga su casa libre de riesgos de caída. No deje objetos en las escaleras. Repare los suelos rotos o las moquetas desgarradas. Mantenga las zonas de tránsito libres de desorden y obstáculos. No permita que se acumulen objetos en las aceras y escalones. Mantenga una iluminación adecuada.
- Coloque detectores de humo y manténgalos regularmente

cambiando las pilas y manteniéndolos limpios.

- Organice periódicamente simulacros de incendio para que todos los miembros de su hogar sepan cómo escapar de la casa. Asegúrese de incluir dónde reunirse en el exterior.
- Instale extintores tanto en su casa como en sus vehículos. Aprenda a utilizarlos y manténgalos correctamente.
- Realice inspecciones periódicas de la vivienda para detectar riesgos de incendio. Entre ellos se encuentran las acumulaciones de materiales combustibles y líquidos inflamables, las averías eléctricas y los dispositivos de calefacción mal colocados.
- Esté atento a los posibles peligros de descarga eléctrica. Mantenga los equipos eléctricos en buen estado y no intente nunca realizar reparaciones improvisadas. No manipule los aparatos eléctricos con las manos mojadas. Utilice interruptores de circuito por fallo de tierra (GFCI) siempre que se utilicen equipos eléctricos al aire libre o cerca de la humedad, como en la cocina, el baño y el sótano.
- El equipo de protección personal (EPP) es importante fuera del trabajo. Asegúrese de llevar gafas de seguridad cuando utilice herramientas eléctricas como equipos para trabajar la madera e incluso el cortacésped. Lleve calzado con puntera de seguridad y guantes cuando la situación requiera este tipo de protección. El casco tiene incluso usos en casa, por ejemplo, durante los proyectos de construcción de fin de semana. Y no se olvide de llevar el EPP adecuado para hacer deporte.
- Almacene y manipule con cuidado los productos químicos y otras sustancias peligrosas. Manténgalos debidamente etiquetados y almacenados en los recipientes correctos. Los líquidos inflamables deben almacenarse en una zona con buena ventilación, lejos de cualquier fuente potencial de ignición.
- Aprenda a nadar para poder salvar su propia vida. No mezcle nunca el alcohol con los deportes acuáticos, como la natación y la navegación. Y nunca se sumerja en aguas desconocidas.
- Averigüe cómo proteger su seguridad personal. Evite las

zonas oscuras y desiertas donde pueda ser víctima de un delito. Mantenga las puertas y ventanas de su casa seguras, y tenga su casa bien iluminada para disuadir a los intrusos.

CONCLUSIÓN

Recuerde que debe llevar la seguridad fuera del trabajo.