

Cold Storage Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los espacios de almacenamiento en frío incluyen cajas o salas de refrigeración o congelación en las que se pueden almacenar o procesar alimentos y otros materiales a temperaturas frías y controladas. Cuando trabaje en este tipo de espacios o en sus inmediaciones, reciba capacitación y sea consciente de los peligros que puede entrañar el almacenamiento en frío: tensión por frío, resbalones y tropiezos, espacio confinado, almacenamiento de productos químicos y ergonomía.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS PARA LOS TRABAJADORES

En la vida real, las personas quedan atrapadas en los frigoríficos o congeladores, y a veces mueren. La exposición a temperaturas frías puede causar hipotermia, una disminución potencialmente mortal de la temperatura central del cuerpo. Si el espacio es pequeño, la falta de oxígeno podría 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, que es el daño a los tejidos por congelación. A veces es necesario amputar los dedos de las manos y de los pies tras una congelación.

PELIGROS EN LAS INSTALACIONES DE ALMACENAMIENTO EN FRÍO: Las instalaciones de almacenamiento en frío conllevan los mismos peligros potenciales que un almacén estándar, así como algunos riesgos especiales y peligros de incendio que hay que tratar. La evaluación de riesgos muestra el tipo de enfoque que puede adoptar un almacén frigorífico.

Paneles metálicos aislados: Mantener eficazmente los rangos de

temperatura adecuados en los almacenes frigoríficos se presenta como un obstáculo que a menudo se resuelve instalando aislamiento en los techos y paredes de la instalación. Sin embargo, es importante evitar el uso de espuma pulverizada sin protección mientras se realiza el mantenimiento de los almacenes frigoríficos para reducir las posibilidades de que el fuego se propague rápidamente por los techos y las paredes del edificio.

Amoníaco: Con mucha frecuencia, el amoníaco es el refrigerante preferido en las instalaciones de almacenamiento refrigerado. El amoníaco anhidro, que es un gas altamente combustible, tiene la capacidad de causar incendios y explosiones catastróficas.

Humedad: Además de las temperaturas dentro de las unidades de almacenamiento en frío y almacenes, los niveles de humedad son de considerable importancia. Cuando los niveles de humedad relativa son demasiado secos, las mercancías se deshidratan y se encogen. Cuando los niveles de condensación son demasiado altos, los aparatos electrónicos pueden sufrir problemas, las mercancías se deterioran y los productos pueden sufrir contaminación por moho, bacterias o insectos que pueden suponer un riesgo para la salud de los trabajadores y los consumidores.

Riesgos de incendio: Puede parecer ilógico dadas las condiciones de frío extremo, pero las instalaciones de almacenamiento en frío conllevan realmente un riesgo de incendio. Los factores que contribuyen a ello son los productos químicos, la composición del aire y el almacenamiento de materiales inflamables.

COMO PROTEGERSE

SOLUCIONES DE SEGURIDAD PARA MINIMIZAR EL RIESGO PARA LOS TRABAJADORES: Dado que los almacenes frigoríficos suelen ser espacios confinados, siempre es necesario capacitarse y familiarizarse con las características de seguridad junto con algunas medidas de seguridad previas. A continuación se presentan soluciones de seguridad para minimizar el riesgo.

- reduzca la exposición de los trabajadores al frío, considere la posibilidad de utilizar congeladores verticales o

- profundos en lugar de cámaras frigoríficas de acceso directo
- reduzca el tiempo de permanencia de los trabajadores en las cámaras frigoríficas: restrínjalo al menor tiempo posible
 - para periodos de más de 10 minutos, asegúrese de que la ropa es adecuada para la temperatura y la duración de la actividad y minimiza la exposición de la piel al frío (por ejemplo, jersey térmico/de lana, guantes, gorro, etc.)
 - asegurarse de que los mecanismos de apertura de las puertas interiores de las cámaras frigoríficas están en buen estado de funcionamiento y se mantienen y comprueban regularmente
 - asegúrese de que las cámaras frigoríficas disponen de botones de alarma de emergencia, que se comprueban periódicamente, para que cualquier persona atrapada en su interior pueda pedir ayuda
 - utilizar superficies de suelo antideslizantes para reducir el riesgo de resbalones
 - mantenga buenas prácticas de limpieza al apilar y almacenar artículos para eliminar los riesgos de tropiezo
 - utilizar un sistema de compañeros para proporcionar un apoyo inmediato en caso de emergencia y evitar que las personas trabajen aisladas
 - disponer de procedimientos de respuesta a emergencias con la capacitación adecuada y simulacros regulares de prueba
 - disponer de sistemas de comunicación fiables que se comprueben periódicamente
 - evaluar las tareas de manipulación manual y aplicar sistemas para eliminar el riesgo de lesiones
 - proporcionar equipos de protección individual (EPP) adecuados a las condiciones de trabajo (por ejemplo, calzado y ropa) y asegurarse de que los trabajadores los llevan.
 - Para poder escapar en caso de emergencia, las cámaras frigoríficas deben tener al menos una puerta que se abra desde el interior
 - La iluminación debe suministrarse a través de una bombilla encendida constantemente o de una luz con un interruptor luminoso situado en el interior de la cámara frigorífica
 - Si no se instalan puertas anticongelantes en el lugar de trabajo de la cámara frigorífica, asegúrese de que se

dispone de un hacha de bombero.

- Las puertas del lugar de trabajo deben tener mecanismos de cierre interior y exterior.
- Otras opciones son la colocación de carteles de advertencia en la puerta y la instalación de sistemas de señales audibles y visibles en el interior de la cámara que se comprueben diariamente.
- Asegúrese de que los productos químicos almacenados en frío se almacenan adecuadamente y con materiales compatibles.
- Tenga en cuenta que las carretillas elevadoras y los equipos de combustión pueden provocar la acumulación de humos en espacios cerrados; utilícelos sólo con la ventilación adecuada.

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN EL ALMACENAMIENTO EN FRÍO

- Proporcione un atuendo de trabajo adecuado: Cuando se trabaje en zonas con bajas temperaturas, todos los empleados deben tener ropa de protección para evitar resbalones y problemas de salud relacionados con las congelaciones. Asegúrese de que los empleados tengan ropa de abrigo en capas, guantes con superficies de agarre y zapatos con punta de acero y suela antideslizante. Además, asegúrese de que los empleados tienen fácil acceso a una sala caliente con calentadores y bebidas calientes.
- Realice un mantenimiento regular de las instalaciones: Mantenga su almacén frigorífico en condiciones impecables y seguras eliminando regularmente cualquier acumulación de hielo y manteniendo los espacios de trabajo retirando los residuos y limpiando rápidamente cualquier derrame.
- Instale elementos de seguridad: Para evitar que los empleados se queden encerrados accidentalmente en los espacios de almacenamiento en frío, cree directrices de seguridad e instale el equipo necesario. Permita que sólo los trabajadores autorizados entren en áreas específicas, asegúrese de que haya al menos una salida de emergencia claramente marcada que se abra desde el interior e instale un sistema de alarma e iluminación con batería que se active automáticamente durante los encierros.

- Siga los procedimientos operativos adecuados: Siga siempre las guías de seguridad cuando utilice maquinaria o equipos de gran tamaño para prevenir y evitar fallos inesperados del equipo y posibles lesiones personales.
- Realice exámenes de salud periódicos: Todos los empleados de las cámaras frigoríficas deben someterse a exámenes periódicos y a pruebas a lo largo del año para asegurarse de que están físicamente aptos para trabajar en un almacén frigorífico.

CONCLUSIÓN

Las condiciones de frío pueden aumentar el riesgo de sufrir torceduras y esguinces en trabajos como el procesamiento de aves de corral, carne o pescado. Hable con su supervisor sobre los procedimientos y equipos correctos para ayudarle a trabajar sin desarrollar lesiones por esfuerzo repetitivo. Las condiciones de frío pueden aumentar el riesgo de sufrir torceduras y esguinces en trabajos como el procesamiento de aves de corral, carne o pescado. Hable con su supervisor sobre los procedimientos y equipos correctos para ayudarle a trabajar sin desarrollar lesiones por esfuerzo repetitivo.

Cold Stress Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar en condiciones de frío puede provocar diversas lesiones o efectos sobre la salud, que se conocen en conjunto como estrés por frío. Esto puede provocar la muerte o graves daños físicos en el lugar de trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL ESTRÉS POR FRÍO

Junto con la temperatura del aire, el viento y la humedad pueden crear problemas para los empleados que trabajan en el frío. El agua, incluido el sudor, puede desplazar el calor corporal 25 veces más rápido que el aire seco, según el Centro Canadiense de Salud y Seguridad Laboral. Asimismo, el viento puede eliminar la capa externa de calor que protege al cuerpo. Por ello, la sensación térmica es un factor importante que hay que comprender. Así, por ejemplo, cuando la temperatura es de 25° F y el viento sopla a 25 mph, la sensación térmica es de 9° F, lo que resulta en condiciones más peligrosas.

Hay tres umbrales de peligro de estrés por frío:

- Poco peligro: Congelación de la piel expuesta en una hora
- Peligro: Congelación de la piel expuesta en un minuto
- Peligro extremo: Congelación de la piel expuesta en 30 segundos

COMO PROTEGERSE

EFFECTOS DEL ESTRÉS POR FRÍO SOBRE LA SALUD

Hipotermia: Cuando se expone a temperaturas frías, el cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que puede producirse. La exposición prolongada al frío acaba por agotar la energía almacenada por el cuerpo. El resultado es la hipotermia, o una temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta al cerebro, haciendo que la víctima no pueda pensar con claridad o moverse bien. Esto hace que la hipotermia sea especialmente peligrosa porque la persona puede no saber que está ocurriendo y no podrá hacer nada al respecto.

Los síntomas de la hipotermia varían en función del tiempo que se haya estado expuesto a las bajas temperaturas.

- Síntomas tempranos

- Temblores
- Fatiga
- Pérdida de coordinación
- Confusión y desorientación
- Síntomas tardíos
- No hay escalofríos
- Piel azulada
- Pupilas dilatadas
- Pulso y respiración lentos
- Pérdida de conocimiento

Congelación: La congelación es una lesión en el cuerpo causada por la congelación. La congelación provoca una pérdida de sensibilidad y color en las zonas afectadas. Suele afectar a la nariz, las orejas, las mejillas, la barbilla, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede dañar permanentemente los tejidos corporales, y los casos graves pueden llevar a la amputación. Con temperaturas extremadamente frías, el riesgo de congelación aumenta en los trabajadores con circulación sanguínea reducida y entre los trabajadores que no están vestidos adecuadamente.

Los síntomas de la congelación: incluyen Reducción del flujo sanguíneo en manos y pies (los dedos de las manos o de los pies pueden congelarse), entumecimiento, hormigueo o escozor, dolor, piel azulada o cerosa.

Pie de trinchera: El pie de trinchera, también conocido como pie de inmersión, es una lesión de los pies resultante de la exposición prolongada a condiciones húmedas y frías. El pie de trinchera puede ocurrir a temperaturas de hasta 60 grados F si los pies están constantemente mojados. La lesión se produce porque los pies mojados pierden calor 25 veces más rápido que los pies secos. Por lo tanto, para evitar la pérdida de calor, el cuerpo contrae los vasos sanguíneos para cerrar la circulación en los pies. El tejido de la piel comienza a morir por la falta de oxígeno y nutrientes y por la acumulación de productos tóxicos.

Los síntomas del pie de trinchera incluyen: Enrojecimiento de la piel, entumecimiento, calambres en las piernas, hinchazón, dolor por hormigueo, ampollas o úlceras, sangrado bajo la piel, gangrena

(el pie puede volverse de color morado oscuro, azul o gris).

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DEL TRABAJADOR

Si los trabajadores no pueden evitar el entorno de estrés por frío, siga estas recomendaciones.

- Llevar ropa adecuada.
- Lleve varias capas de ropa suelta. Las capas proporcionan un mejor aislamiento.
- La ropa ajustada reduce la circulación sanguínea. La sangre caliente debe circular hacia las extremidades.
- A la hora de elegir la ropa, tenga en cuenta que algunas prendas pueden restringir el movimiento y provocar una situación de peligro.
- Asegúrese de proteger las orejas, la cara, las manos y los pies cuando haga mucho frío. Las botas deben ser impermeables y estar aisladas.
- Lleve un gorro; mantendrá todo su cuerpo más caliente. (Los gorros reducen la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza).
- Sitúese en lugares cálidos durante las pausas en el trabajo; limite el tiempo que pasa al aire libre en los días extremadamente fríos.
- Lleve consigo equipo para el frío, como calcetines, guantes, gorros, chaqueta, mantas, una muda y un termo con líquido caliente.
- Incluya un termómetro y compresas químicas calientes en su botiquín de primeros auxilios.
- Evite tocar superficies metálicas frías con la piel descubierta.
- Vigile su estado físico y el de sus compañeros de trabajo.

CREAR UNA POLÍTICA DE EXPOSICIÓN AL ESTRÉS POR FRÍO – La mejor manera de combatir el estrés por frío

Explicar. Ayude a los trabajadores a comprender los peligros que se intentan prevenir, como la congelación y la hipotermia, explicándolos en la política.

Exija una supervisión periódica de la temperatura, la sensación térmica y otros factores. La obligación de proteger a los trabajadores contra el estrés por frío implica el control de los niveles de temperatura y sensación térmica.

Exija a los supervisores que protejan a los trabajadores expuestos al frío. Sus supervisores también deben vigilar a los trabajadores que realizan trabajos ligeros, moderados o pesados. Mientras que el trabajo moderado proporciona un efecto de calentamiento, el trabajo pesado produce sudoración que hace que los trabajadores sean más vulnerables a las lesiones por estrés por frío. Otro factor importante es si las condiciones de trabajo son húmedas -lo que requeriría protección adicional- o secas.

Haga que los trabajadores trabajen en grupo. Los problemas de estrés por frío pueden afectar a un trabajador antes de que se dé cuenta de lo que ocurre. Proteja a los trabajadores haciéndolos trabajar juntos, poniendo a cada uno a cargo de la seguridad de otro.

Prevea la capacitación de los trabajadores. El plan debe requerir que alguien en sus instalaciones capacite a todos los trabajadores y supervisores sobre los signos, síntomas y prevención del estrés por frío.

CONCLUSIÓN

El estrés por frío hace descender la temperatura de la piel y, finalmente, la temperatura interna del cuerpo (temperatura central). Esto puede provocar graves problemas de salud y causar daños en los tejidos, y posiblemente la muerte.

Cold Stress Meeting Kit

Working under cold conditions can lead to various injuries or health effects, which are collectively known as cold stress. This can lead to death or serious physical harm in the workplace.

DANGERS OF COLD STRESS

Along with air temperature, wind and moisture can create issues for employees working in the cold. Water, including sweat, can displace body heat 25 times faster than dry air, according to the Canadian Center for Occupational Health and Safety. Likewise, wind can blow away the body's protective external layer of heat. This is why wind chill is an important factor to understand. So, for

example, when the temperature is 25° F and the wind is blowing 25 mph, the wind chill is 9° F, resulting in more dangerous conditions.

There are three thresholds of cold stress hazards:

- Little danger: Freezing of exposed skin within one hour
- Danger: Freezing of exposed skin within one minute
- Extreme danger: Freezing of exposed skin within 30 seconds

HEALTH EFFECTS OF COLD STRESS

Hypothermia: When exposed to cold temperatures, your body begins to lose heat faster than it can be produced. Prolonged exposure to cold will eventually use up your body's stored energy. The result is hypothermia, or abnormally low body temperature. A body temperature that is too low affects the brain, making the victim unable to think clearly or move well. This makes hypothermia particularly dangerous because a person may not know it is happening and will not be able to do anything about it.

Symptoms of hypothermia vary depending on how long one has been exposed to the cold temperatures.

Early Symptoms

- Shivering
- Fatigue
- Loss of coordination
- Confusion and disorientation

Late Symptoms

- No shivering
- Blue skin
- Dilated pupils
- Slowed pulse and breathing
- Loss of consciousness

Frostbite: Frostbite is an injury to the body that is caused by freezing. Frostbite causes a loss of feeling and color in the

affected areas. It most often affects the nose, ears, cheeks, chin, fingers, or toes. Frostbite can permanently damage body tissues, and severe cases can lead to amputation. In extremely cold temperatures, the risk of frostbite is increased in workers with reduced blood circulation and among workers who are not dressed properly.

Symptoms of frostbite include: Reduced blood flow to hands and feet (fingers or toes can freeze), Numbness, Tingling or stinging, Aching, Bluish or pail, waxy skin.

Trench Foot: Trench foot, also known as **immersion foot**, is an injury of the feet resulting from prolonged exposure to wet and cold conditions. Trench foot can occur at temperatures as high as 60 degrees F if the feet are constantly wet. Injury occurs because wet feet lose heat 25-times faster than dry feet. Therefore, to prevent heat loss, the body constricts blood vessels to shut down circulation in the feet. Skin tissue begins to die because of lack of oxygen and nutrients and due to the buildup of toxic products.

Symptoms of trench foot include: Reddening of the skin, Numbness, Leg cramps, Swelling, Tingling pain, Blisters or ulcers, bleeding under the skin, Gangrene (the foot may turn dark purple, blue, or gray).

WORKER PROTECTION MEASURES

If workers cannot avoid the cold stress environment, then follow these recommendations.

- Wear appropriate clothing.
- Wear several layers of loose clothing. Layering provides better insulation.
- Tight clothing reduces blood circulation. Warm blood needs to be circulated to the extremities.
- When choosing clothing, be aware that some clothing may restrict movement resulting in a hazardous situation.
- Make sure to protect the ears, face, hands and feet in extremely cold weather. Boots should be waterproof and insulated.

- Wear a hat; it will keep your whole body warmer. (Hats reduce the amount of body heat that escapes from your head.)
- Move into warm locations during work breaks; limit the amount of time outside on extremely cold days.
- Carry cold weather gear, such as extra socks, gloves, hats, jacket, blankets, a change of clothes and a thermos of hot liquid.
- Include a thermometer and chemical hot packs in your first aid kit.
- Avoid touching cold metal surfaces with bare skin.
- Monitor your physical condition and that of your coworkers.

CREATE A COLD STRESS EXPOSURE POLICY

– The Best way to combat cold stress

Explain. Help workers understand the dangers they are trying to prevent, such as frostbite and hypothermia, by explaining them in the policy.

Require Periodic Monitoring of Temperature, Wind Chill, and Other Factors. The obligation to protect workers against cold stress involves monitoring temperature and wind chill levels.

Require Supervisors to Protect Workers Subject to Cold Exposure. Your supervisors should also monitor workers performing light, moderate or heavy work. While moderate work provides a warming effect, heavy work produces perspiration which makes workers more vulnerable to cold stress injuries. Another important factor is whether working conditions are wet – which would require additional protection – or dry.

Make Workers Work in Groups. Cold stress problems can creep up on a worker before they realize what's going on. Protect workers by having them work together, putting each worker in charge of another's safety.

Provide for Worker Training. The plan should require somebody at your facility to train all workers and supervisors about the signs, symptoms and prevention of cold stress.

FINAL WORD

Cold stress occurs by driving down the skin temperature and eventually the internal body temperature (core temperature). This may lead to serious health problems, and may cause tissue damage, and possibly death.

Cold Storage Safety Stats and Facts

FACTS

A cold storage environment may be a significant health risk factor.

1. Many types of chronic health problems, such as cardiovascular diseases, respiratory symptoms, musculoskeletal diseases, peripheral circulation problems, and skin diseases, are associated with cold exposure.
2. Varying amounts of exposure to cold environments may cause cooling injuries, such as local frostbites, and induce hypothermia.
3. The risk of cardiovascular diseases has been found to be higher in populations exposed to cold particularly during wintertime.
4. Cold-protective clothing can increase the physical work due to bulkiness.
5. The weight of the cold-protective clothing ensemble of the studied workers was high probably increasing the workers' muscle strain.
6. Clothing is usually effective against many of the ill effects of cold, but it may not protect the respiratory system. The only unprotected part of the body of the workers was a small area of facial skin, which is thus considered a possible trigger site (including nasal mucosa) for cold air-provoked respiratory symptoms. From an epidemiological viewpoint, an association has been established between cold exposure and musculoskeletal symptoms and complaints, especially for the neck and upper arms.

STATS

- The highest prevalence of health problems related to cold exposure in the studied population was for the episodic white and red/purple finger symptoms reported by 21% and 17% of workers, respectively. Increased excretion of mucus from the lungs was reported by 17% of the workers.
- The workers in the company studied are exposed to extreme

cold conditions during 50% of the working time and wear inadequate cold-protective clothing.

- The use of cold-protective clothing has been involved with some adverse effects on workers' work performance and health. For example, each additional kg in clothing weight increase energy costs approximately by 3%.
 - In a working population (workers in the fish industry) exposed to a temperature of +10 °C, a high prevalence of periodical circulatory disturbances in hands and/or feet (52%) was explained by inadequate protection of hands.
 - Respiratory symptoms were frequent among the workers in the freeze-drying coffee company. Increased excretion of mucus from the lungs and persistent cough or bouts of cough were present (17% and 4% respectively). Respiratory symptoms provoked by cold air are common in countries with a cold climate; however, a cold ambient temperature is more likely to function as a trigger for symptoms rather than an actual causal factor initiating lung diseases.
-

Cold Storage Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Un entorno de almacenamiento en frío puede ser un importante factor de riesgo para la salud.

1. Muchos tipos de problemas de salud crónicos, como las enfermedades cardiovasculares, los síntomas respiratorios, las enfermedades musculoesqueléticas, los problemas de circulación periférica y las enfermedades de la piel están asociados a la exposición al frío.
2. Las cantidades variables de exposición a ambientes fríos

pueden causar lesiones por enfriamiento, como las congelaciones locales, e inducir hipotermia.

3. Se ha comprobado que el riesgo de enfermedades cardiovasculares es mayor en las poblaciones expuestas al frío, especialmente durante el invierno.
4. La ropa de protección contra el frío puede aumentar el trabajo físico debido a su voluminosidad.
5. El peso del conjunto de ropa de protección contra el frío de los trabajadores estudiados era elevado, lo que probablemente aumenta el esfuerzo muscular de los trabajadores.
6. La ropa suele ser eficaz contra muchos de los efectos nocivos del frío, pero puede no proteger el sistema respiratorio. La única parte del cuerpo de los trabajadores que no estaba protegida era una pequeña zona de la piel de la cara, por lo que se considera un posible lugar desencadenante (incluida la mucosa nasal) de los síntomas respiratorios provocados por el aire frío. Desde el punto de vista epidemiológico, se ha establecido una asociación entre la exposición al frío y los síntomas y molestias musculoesqueléticas, especialmente en el cuello y la parte superior de los brazos.

ESTADÍSTICAS

- La mayor prevalencia de problemas de salud relacionados con la exposición al frío en la población estudiada correspondió a los síntomas episódicos de dedos blancos y rojos/púrpura notificados por el 21% y el 17% de los trabajadores, respectivamente. El 17% de los trabajadores declararon un aumento de la excreción de mucosidad de los pulmones.
- Los trabajadores de la empresa estudiada están expuestos a condiciones de frío extremo durante el 50% del tiempo de trabajo y llevan ropa de protección contra el frío inadecuada.
- El uso de ropa de protección contra el frío se ha relacionado con algunos efectos adversos en el rendimiento laboral y la salud de los trabajadores. Por ejemplo, cada

kilo adicional de peso de la ropa aumenta los costes energéticos aproximadamente en un 3%.

- En una población laboral (trabajadores de la industria pesquera) expuesta a una temperatura de +10 °C, una alta prevalencia de alteraciones circulatorias periódicas en manos y/o pies (52%) se explicaba por la inadecuada protección de las manos.
 - Los síntomas respiratorios eran frecuentes entre los trabajadores de la empresa de café liofilizado. Se observó un aumento de la excreción de mucosidad de los pulmones y una tos persistente o ataques de tos (17% y 4% respectivamente). Los síntomas respiratorios provocados por el aire frío son frecuentes en los países de clima frío; sin embargo, es más probable que la temperatura ambiental fría funcione como desencadenante de los síntomas que como factor causal real que inicie las enfermedades pulmonares.
-

Cold Storage Safety Fatality File

Two workers killed in ammonia gas leak in cold-storage unit

Two labourers working in a potato cold-storage unit died and two were seriously injured after inhaling ammonia gas that leaked following an explosion in a pipeline late on Saturday night. The incident occurred in the Itaunja police station area.

The injured were admitted to the intensive care unit (ICU) of King George's Medical University (KGMU) Trauma Centre. Their condition is improving gradually, according to the police.

Sources said the control valve of a pipeline carrying ammonia to

the Vindeshwari cold-storage facility exploded, causing panic. Four labourers working in the unit at the time inhaled the ammonia. The deceased were identified as Sitapur residents Mishrilal (28) and Dharmendra (27), while Paramanda and Vinod were injured and moved to KGMU. About half-a-kilometre of the area around the facility was cordoned off as a precautionary measure as the fire department brought the gas leak under control.

“We have registered an FIR against the cold storage owner, identified as Santosh Pandey, and manager, who is yet unidentified, under sections 304 (culpable homicide not amounting to murder), 308 (attempt to commit culpable homicide) and 269 (negligent act likely to spread infection of disease dangerous to life) of the IPC. As per the information there was an explosion in the oxygen supply and caused a leak of ammonia gas,” said Bakshi ka Talab Circle Officer (CO) Hirdesh Katheriya.

Lucknow (Rural) SP Hirdesh Kumar said experts were trying to figure out why the explosion occurred. Action would be taken based on their report, he added.

“After coming to know about the incident, our main focus was on the treatment of the injured. Based on the statement of those injured, and findings by the experts we will come to know more about the incident. We will be taking further action based on that. As of now, we know that there was a leak of ammonia gas that is used in cold storages. The death was caused by the inhalation of the same. There were four labourers present on the premises at the time of the incident and they came in contact [with the gas],”

Cold Storage Safety Fatality

File – Spanish

Mueren dos trabajadores por una fuga de gas amoníaco en un almacén frigorífico

Dos obreros que trabajaban en un almacén frigorífico de patatas murieron y otros dos resultaron gravemente heridos tras inhalar el gas amoníaco que se filtró tras la explosión de una tubería el sábado por la noche. El incidente se produjo en la zona de la comisaría de Itaunja.

Los heridos fueron ingresados en la unidad de cuidados intensivos (UCI) del Centro de Traumatología de la Universidad Médica Rey Jorge (KGMU). Su estado está mejorando gradualmente, según la policía.

Las fuentes indicaron que la válvula de control de una tubería que transportaba amoníaco al almacén frigorífico de Vindeshwari explotó, provocando el pánico. Cuatro obreros que trabajaban en la unidad en ese momento inhalaban el amoníaco. Los fallecidos fueron identificados como los residentes de Sitapur Mishrilal (28) y Dharmendra (27), mientras que Paramanda y Vinod resultaron heridos y fueron trasladados a la KGMU. Se acordonó medio kilómetro de la zona alrededor de la instalación como medida de precaución mientras los bomberos controlaban la fuga de gas.

“Hemos registrado un informe contra el propietario de la cámara frigorífica, identificado como Santosh Pandey, y el gerente, que aún no ha sido identificado, en virtud de los artículos 304 (homicidio culposo no equivalente a asesinato), 308 (tentativa de homicidio culposo) y 269 (acto negligente que puede propagar la infección de una enfermedad peligrosa para la vida) del Código Penal Internacional. Según la información, se produjo una explosión en el suministro de oxígeno y se produjo una fuga de gas amoníaco”, dijo el oficial del círculo (CO) de Bakshi ka Talab,

Hirdesh Katheriya.

El SP de Lucknow (Rural) Hirdesh Kumar dijo que los expertos estaban tratando de averiguar por qué se produjo la explosión. Se tomarán medidas en función de su informe, añadió.

“Tras conocer el incidente, nos centramos en el tratamiento de los heridos. Basándonos en las declaraciones de los heridos y en las conclusiones de los expertos, sabremos más sobre el incidente. En función de ello, tomaremos nuevas medidas. Por el momento, sabemos que hubo una fuga de gas amoníaco que se utiliza en las cámaras frigoríficas. La muerte fue causada por la inhalación de este. En el momento del incidente había cuatro trabajadores presentes en las instalaciones y entraron en contacto [con el gas]”.

Close Calls – Take a Close Look at Close Calls Stats and Facts

FACTS

1. Reducing the number of close calls automatically lowers the odds of having minor injuries (frequency) or a major injury (severity). Near misses that go uncorrected will inevitably become accidents.
2. Recognizing workplace hazards that result in the most common workplace accidents and implementing safety programs that reduce, or even eliminate those risks is quite possibly the most effective way to keep workers safe.
3. Companies which have enviable safety records say that they treat close call incidents as if they were fatalities. They say that the aim is not to place blame, but to figure out the basic cause of the accident.
4. Near misses are a red flag: a warning that something is very

wrong and requires immediate attention.

STATS

- According to the National Safety Council, 75 percent of all accidents are preceded by one or more near misses.
 - According to statistics, about 3 billion “close calls” or “near misses” occur annually in United States workplaces. Statistics also show that for every 300 near misses, 29 minor injuries occur, along with one injury serious enough to keep the injured person out of work.
 - Each year, an estimated two million people die as a result of occupational accidents and work-related diseases. Across the globe, there are some 270 million occupational accidents and 160 million work-related diseases each year.
 - Each year, workers suffer approximately 270 million occupational accidents that lead to absences from work for 3 days or more, and fall victim to some 160 million incidents of work-related disease.
 - A total of 5,333 workers died from a work-related injury in the U.S. in 2019, up 2 percent from the 2018 total of 5,250. The fatal work injury rate was 3.5 fatalities per 100,000 full-time equivalent (FTE) workers, which was the rate reported in 2018.
-

Cold Stress Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La sensación térmica es la combinación de la temperatura del aire y la velocidad del viento. Por ejemplo, cuando la

temperatura del aire es de 40º F. y la velocidad del viento es de 35 mph, su piel expuesta recibe condiciones equivalentes a que la temperatura del aire sea de 11º F. Aunque es obvio que las condiciones por debajo del punto de congelación, combinadas con una ropa inadecuada, podrían provocar estrés por frío, también puede ser provocado por temperaturas de 50º junto con algo de lluvia y viento.

2. Cuando se trabaja al aire libre con tiempo frío o se trabaja en ambientes artificialmente fríos, como las áreas refrigeradas, pueden producirse graves lesiones y enfermedades relacionadas con el frío.
3. El trabajo con palas de nieve es especialmente agotador porque requiere el trabajo de los brazos, que es más agotador que el de las piernas. El esfuerzo para mover la nieve húmeda y pesada es especialmente probable que provoque un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.
4. Muchas personas aguantan la respiración durante el duro trabajo, lo que también supone una torcedura para el cuerpo.
5. Las personas con mayor riesgo son las habitualmente sedentarias con enfermedad coronaria conocida o sospechada, que salen una vez al año a quitar la nieve, aumentan el riesgo. Si tiene que hacerlo, empuje en lugar de levantar la nieve, vístase en capas, haga descansos regulares en el interior y no coma ni fume antes de palear.

ESTADÍSTICAS

- Las lesiones y enfermedades con baja laboral provocadas por el “frío ambiental” se dispararon casi un 142% en 2018, llegando a 290 casos desde los 120 del año anterior, según la Oficina de Estadísticas Laborales.
- Esos casos, más los 280 reportados en 2019, son un probable indicador de la falta de comprensión del empleador y del trabajador sobre los peligros del estrés por frío.
- El Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los CDC informa que aproximadamente el doble de personas muere por condiciones de “frío excesivo” en un año determinado que por “calor excesivo”. Según un estudio de los CDC,

aproximadamente 1.300 muertes al año son consecuencia de la exposición al frío extremo.

- Cada año mueren aproximadamente 2.000 trabajadores por causas relacionadas con el clima. De esa población, el 63% de las muertes se debe a la exposición al frío y/o a la hipotermia, mientras que sólo el 31% se atribuye a la exposición relacionada con el calor, como la insolación.
 - En todo Estados Unidos, las muertes atribuidas a la hipotermia o a la exposición prolongada al frío excesivo han aumentado de forma constante en los últimos años. Más de 1.000 personas mueren cada año en Estados Unidos por exposición al frío. El Servicio Meteorológico Nacional dice que la hipotermia puede producirse entre temperaturas de 30 y 50 grados.
-

Close Calls – Take a Close Look at Close Calls Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La reducción del número de casi accidentes disminuye automáticamente las probabilidades de sufrir lesiones leves (frecuencia) o graves (gravedad). Los casi accidentes que no se corrigen se convertirán inevitablemente en accidentes.
2. Reconocer los peligros del lugar de trabajo que provocan los accidentes laborales más comunes y aplicar programas de seguridad que reduzcan, o incluso eliminen, esos riesgos son, muy posiblemente, la forma más eficaz de mantener la seguridad de los trabajadores.
3. Las empresas que tienen un historial de seguridad envidiable afirman que tratan los incidentes que se producen por poco

tiempo como si fueran víctimas mortales. Dicen que el objetivo no es echar la culpa, sino averiguar la causa básica del accidente.

4. Los casi accidentes son una bandera roja: un aviso de que algo va muy mal y requiere atención inmediata.

ESTADÍSTICAS

- Según el Consejo Nacional de Seguridad, el 75 por ciento de los accidentes vienen precedidos de uno o más “cuasi accidentes”.
 - Según las estadísticas, en los lugares de trabajo de Estados Unidos se producen anualmente cerca de 3.000 millones de “llamadas de atención” o “cuasi accidentes”. Las estadísticas también muestran que por cada 300 cuasi accidentes, se producen 29 lesiones leves, junto con una lesión lo suficientemente grave como para mantener a la persona lesionada fuera del trabajo.
 - Se calcula que cada año mueren dos millones de personas como consecuencia de accidentes laborales y enfermedades relacionadas con el trabajo. En todo el mundo se producen cada año unos 270 millones de accidentes laborales y 160 millones de enfermedades relacionadas con el trabajo.
 - Cada año, los trabajadores sufren aproximadamente 270 millones de accidentes laborales que provocan ausencias del trabajo de 3 días o más y son víctimas de unos 160 millones de incidentes de enfermedades relacionadas con el trabajo.
 - Un total de 5.333 trabajadores murieron por una lesión relacionada con el trabajo en los Estados Unidos en 2019, un 2% más que el total de 2018 de 5.250. La tasa de lesiones laborales mortales fue de 3,5 víctimas mortales por cada 100.000 trabajadores equivalentes a tiempo completo (ETC), que fue la tasa reportada en 2018.
-

Cold Stress Stats and Facts

FACTS

1. Wind chill is the combination of air temperature and wind speed. For example, when the air temperature is 40° F. and the wind speed is 35 mph, your exposed skin receives conditions equivalent to the air temperature being 11° F. While it is obvious that below freezing conditions combined with inadequate clothing could bring about cold stress, it can also be brought about by temperatures in the 50's coupled with some rain and wind.
2. When working outdoors in cold weather or working in artificially cold environments, such as refrigerated areas, serious cold-related injuries and illnesses may occur.
3. Snow shovelling is particularly strenuous because it uses arm work, which is more taxing than leg work. Straining to move wet and heavy snow is particularly likely to cause a surge in heart rate and blood pressure.
4. Many people hold their breath during the hard work, which also puts a strain on the body.
5. People at greatest risk are those who are habitually sedentary with known or suspected coronary disease, who go out once a year to clear snow, increase the risk. If you must do it, push rather than lift the snow, dress in layers, take regular breaks indoors and don't eat or smoke before shovelling.

STATS

- Lost-time injuries and illnesses resulting from "environmental cold" spiked nearly 142% in 2018 – soaring to 290 cases from 120 the previous year, according to the Bureau of Labor Statistics.
- Those cases, plus the 280 reported in 2019, are a likely indicator of a lack of employer and worker understanding

about the dangers of cold stress.

- The CDC's National Center for Health Statistics reports about twice as many people die of "excessive cold" conditions in a given year than of "excessive heat." According to a study by the CDC, approximately 1,300 deaths per year as resulting from extreme cold exposure.
 - Each year, approximately 2,000 workers die due to weather-related causes. Of that population, 63% of deaths are caused by exposure to cold and/or hypothermia, while only 31% are attributed to heat-related exposure such as heat or sun stroke.
 - Across the U.S., deaths attributed to hypothermia or prolonged exposure to excessive cold have increased steadily in recent years. More than 1,000 people die of cold exposure in the U.S. every year. The National Weather Service says hypothermia can happen between temperatures of 30 and 50 degrees.
-

Cold Stress Fatality File

Cold Stress Hazards Fatality Report

A 69-year-old FedEx worker has been found dead outside a delivery hub in western Illinois, and police believe the extreme cold snap that hit the country this week played a role.

The man, whose name wasn't released, is among 23 people killed in the United States as a result of extreme weather conditions this week. Cook County, Illinois, which includes Chicago, announced three deaths on Friday, including a 92-year-old man.

At the FedEx delivery hub in East Moline, a coworker found the man's body outside between two tractor-trailers Thursday morning, police Capt. Darren Gault said.

It wasn't immediately clear how long the worker had been there, or why he was there.

It was extremely cold in the Moline area this week. At an airport only 10 miles from the hub, temperatures dipped below zero late Tuesday afternoon and never rose above that until Thursday evening. Wednesday evening's low was 29 below with a wind chill of 34 below; Thursday morning's low was 33 below.

"We are saddened by the loss of our team member and our sympathies go out to his family and friends," FedEx said in a statement Friday. "We are working with local authorities as they investigate.

"FedEx has contingency plans in place to ensure the well-being of our team members and service providers. Several of our centers, including the Rock Island center, were closed or running very limited operations this week due to the extreme cold."

Cold Stress Fatality File – Spanish

Informe sobre la muerte por estrés por frío

Un trabajador de FedEx de 69 años ha sido encontrado muerto en el exterior de un centro de reparto en el oeste de Illinois, y la policía cree que la ola de frío extremo que ha afectado al país esta semana ha tenido algo que ver.

El hombre, cuyo nombre no ha sido revelado, es una de las 23 personas que han muerto en Estados Unidos a causa de las condiciones meteorológicas extremas de esta semana. El condado de

Cook (Illinois), que incluye Chicago, anunció el viernes tres muertes, entre ellas la de un hombre de 92 años.

En el centro de entrega de FedEx en East Moline, un compañero de trabajo encontró el cuerpo del hombre al aire libre entre dos remolques de tractores el jueves por la mañana, dijo el capitán de la policía Darren Gault.

No estaba claro de inmediato cuánto tiempo había estado el trabajador allí, o por qué estaba allí.

Esta semana ha hecho mucho frío en la zona de Moline. En un aeropuerto situado a sólo 16 kilómetros del centro de operaciones, las temperaturas cayeron bajo cero el martes por la tarde y no subieron hasta el jueves por la noche. La mínima del miércoles por la noche fue de 29 bajo cero con una sensación térmica de 34 bajo cero; la mínima del jueves por la mañana fue de 33 bajo cero.

“Estamos tristes por la pérdida de nuestro miembro del equipo y nuestras condolencias están con su familia y amigos”, dijo FedEx en un comunicado el viernes. “Estamos trabajando con las autoridades locales mientras investigan.

“FedEx tiene planes de contingencia para asegurar el bienestar de los miembros de nuestro equipo y los proveedores de servicios. Varios de nuestros centros, incluyendo el centro de Rock Island, estaban cerrados, o ejecutando operaciones muy limitadas esta semana debido al frío extremo.”

Close Calls – Take a Close Look at Close Calls Fatality File

Close Calls Reflect Accident Hazards

A worker received an electric shock on a piece of equipment he was using. He was not injured, and he did not report the incident. A few days later another worker also received a shock from the same defective equipment, and again did not report the problem. Within days a third worker also received an electrical shock which killed him.

This true story illustrates what can happen when we ignore close calls in the workplace. A close call is a chance to identify a hazard and correct it before someone is seriously injured or killed.

We have all had many experiences with close calls (also known as free warnings) in our everyday lives. The best thing we can do is to pay attention to them and learn from them. For example, most of us have slipped while rushing down a stairway. We may have caught ourselves before falling, and then resolve to slow down in the future. Another example is pulling out to pass when driving and being faced with an oncoming car. We quickly pull back into our own lane, and tell ourselves next time we will make sure it is safe before we try to pass.

In both instances, there was the potential for a serious accident, but we were lucky. We have learned something from the close call, and will probably be more aware in the future.

Close calls in the workplace serve the same function. They give us an opportunity to recognize that something is wrong and to do something about it before someone gets hurt.

Close Calls – Take a Close Look

at Close Calls Fatality File – Spanish

Los eventos peligrosos reflejan los riesgos de accidente

Un trabajador recibió una descarga eléctrica en un equipo que estaba utilizando. No resultó herido y no informó del incidente. Unos días más tarde, otro trabajador también recibió una descarga del mismo equipo defectuoso, y de nuevo no informó del problema. A los pocos días, un tercer trabajador también recibió una descarga eléctrica que le causó la muerte.

Esta historia real ilustra lo que puede ocurrir cuando se ignoran las situaciones de peligro en el lugar de trabajo. Una llamada de atención es una oportunidad para identificar un peligro y corregirlo antes de que alguien resulte gravemente herido o muerto.

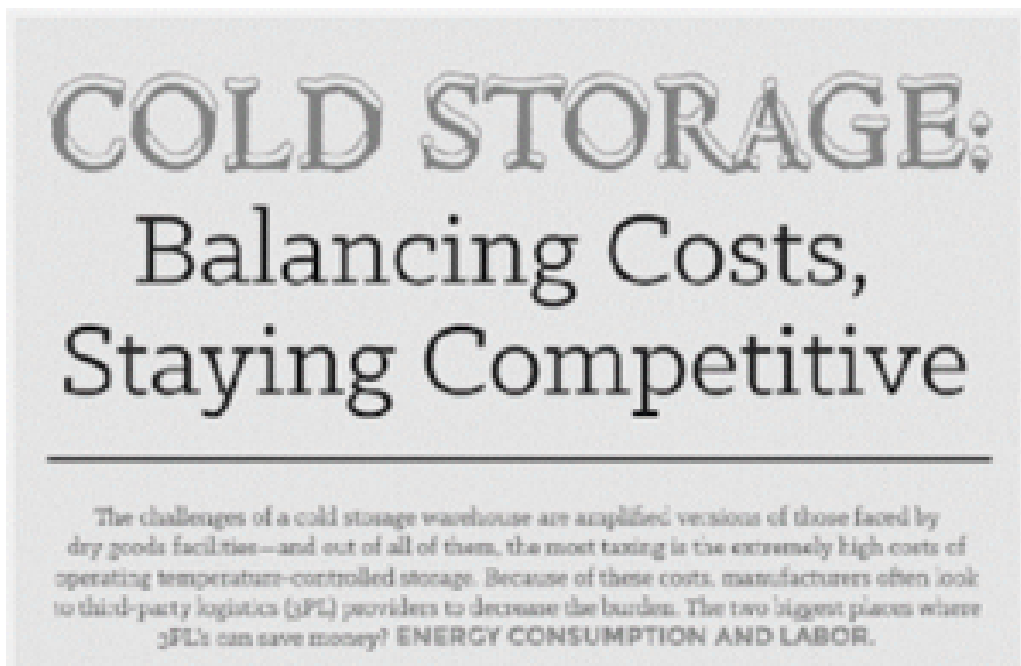
Todos hemos tenido muchas experiencias con llamadas de atención (también conocidas como advertencias gratuitas) en nuestra vida cotidiana. Lo mejor que podemos hacer es prestarles atención y aprender de ellas. Por ejemplo, la mayoría de nosotros hemos resbalado al bajar una escalera a toda prisa. Es posible que nos hayamos agarrado antes de caer y que hayamos decidido reducir la velocidad en el futuro. Otro ejemplo es salir para adelantar cuando se conduce y encontrarse con un coche que viene de frente. Volvemos rápidamente a nuestro carril y nos decimos que la próxima vez nos aseguraremos de que es seguro antes de intentar adelantar.

En ambos casos, hubo la posibilidad de un accidente grave, pero tuvimos suerte. Hemos aprendido algo de la situación de peligro y probablemente seremos más conscientes en el futuro.

Las llamadas de atención en el lugar de trabajo cumplen la misma función. Nos dan la oportunidad de reconocer que algo va mal y de

hacer algo al respecto antes de que alguien salga herido.

Cold Storage Safety Picture This



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

Cold Storage Safety Picture This – Spanish

CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO EN CUARTO FRÍO



Fuente: <https://www.caloryfrio.com/>

Cold Stress Picture This



Cold is an occupational health hazard for many types of workers. If your job requires you to work outside in cold weather, it's even more critical for you to be not only prepared with the proper gear to keep you safe from the dangers of the job, but also with proper clothing to keep you safe from the dangers of the cold.

Dressing properly is extremely important to preventing cold stress. Dressing properly for the cold depends on how long you'll be outside, whether the conditions are wet or dry and how cold the temperature is.

Cold Stress Picture This – Spanish



El frío es un riesgo para la salud en el trabajo para muchos tipos de trabajadores. Si su trabajo requiere que trabaje al aire libre cuando hace frío, es aún más importante que esté preparado no sólo con el equipo adecuado para mantenerle a salvo de los peligros del trabajo, sino también con la ropa adecuada para mantenerle a salvo de los peligros del frío.

Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. Vestirse adecuadamente para el frío depende del tiempo que vaya a estar fuera, de si las condiciones son húmedas o secas y de lo fría que sea la temperatura.

Close Calls – Take a Close Look at Close Calls Infographic

**A CLOSE CALL IS
A CALL FOR ACTION.**

REPORT IT!

**BY REPORTING
CLOSE CALLS,
YOU CAN:**

- 1.** Help identify & change unsafe procedures or fixing a hazard.
- 2.** Help improve your company's safety culture.
- 3.** Help prevent an injury or death.



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

Commercial Movers Meeting Kit

Commercial movers face safety challenges on the job. Whether moving a business across town or a family across the country, movers must focus on proper ergonomics, material handling, and proper housekeeping.

TAKE THE STRESS OUT OF MOVING: Moving can be stressful, and commercial moves can include even more moving pieces. Whether you're upsizing or downsizing, chances are your most important

concern is keeping business running smoothly before, during, and after a move.

TIPS TO RELIEVE THE STRESS

- **Take Inventory Before the Move:** The easiest way to prevent becoming overwhelmed with a move is to narrow down the number of objects you have to move in the first place. From storage units to desk drawers, cleaning and decluttering as much as possible before the move can save untold amounts of time and energy.

Evaluate Possessions and Needs: Does your team need new furniture? Donate your current furniture to a non-profit association or your local Goodwill donation center and purchase and assemble new furniture at the new location. Plus, the less heavy objects your movers have to transfer, the lower your costs will be.

Donate Extras and Unnecessary Items: Sift through your current inventory and donate or trash anything that doesn't need to be taken along in the move.

Shred Old or Unused Files: Most businesses utilize digital technology over paper records these days, and if you're holding on to paper copies that can easily be uploaded to an online storage system, you're simply wasting space. Invest in a digital scanner to upload files that need to be kept, and shred the originals, as well as documents that are no longer needed.

- **Sort Items by Room and Category:** Once you've decluttered and removed unnecessary items, sorting objects by room and category for packing allows you to organize your items for a move. Don't forget to label each box with a description of the contents inside as well as the room or area of the new location they'll need to be taken to.

Use Color Coded Stickers or Labels: If you're really into organizing, consider creating a color-coded systems for movers or anyone else who may need to know where various items should be delivered and unpacked. Whether you sort by room or category will

depend on the size of your company and your new location, If you have a small office, sorting by category type can be beneficial, but for larger offices, sorting by room can certainly help keep items in order. An example of a color-coding system for a commercial move can look like so:

- Files / Record Room: Blue
- Office Supplies: Green
- Decor: Yellow
- Kitchen Items: Red

Create an Inventory Sheet: Creating a list of items that are moving from one location to another is the best way to keep track of what needs to be moved, and whether or not anything has been misplaced. Before the move, make a list of every item that will need to be moved. Before leaving your current location, run through your checklist to ensure each item is in route or has been packed.

BEST COMMERCIAL MOVERS' SAFETY PRACTICES

Select the proper Personal Protective Equipment (PPE)

- Choose sturdy work boots to protect your feet from crushing injuries. The boots should have a non-slip sole and a slight heel to assist climbing onto step stools, ladders, and vehicles.
- Wear long sleeve shirts and pants to protect your skin.
- Use gloves to protect your hands from cuts and scrapes when lifting and carrying large items.

Gather Tools and Supplies That Help Make the Job Easier and Safer

- Bring plenty of boxes, papers, packing blankets, utility knives, and tape supplies.
- Have enough hand trucks and dollies for everyone to use.
- Consider furniture sliders and straps to move items and ease loads out of tight areas.
- Use straps to secure loads during movement and once they are

packed in the truck.

Packing Boxes Should Be Sized According to the Weight of the Contents

- Put heavy items in small boxes and lighter items in larger boxes.
- Inside each box, layer the heaviest items on the bottom and gradually lighten up toward the top.
- Don't overfill boxes; they may be unstable for carrying or accidentally open during movement.
- Keep boxes of the size and weight that one person can safely lift and carry.

Observe Proper Housekeeping Protocol

- Keep debris off of the floor.
- Cardboard, paper, and plastic and bubble wraps can be very slippery, so don't store them on the floor or try to walk over them.
- Don't block exits, aisles, or hallways with packed boxes and items.
- Broken glass should be cleaned up with plastic or cardboard scoops and placed in rigid containers labeled, "broken glass."

Use Proper Lifting Techniques

- Squat down and use your legs when lifting a heavy object, not your back.
- Always take your time and focus on the item you are lifting.
- When team lifting, communicate when and how the lift will be performed and the path you are going to take together.
- Wear appropriate safety gear, including work gloves, steel toed boots, and back harnesses as appropriate.
- Avoid tripping and falling by clearing the walking pathway before performing the lift.
- Use a dolly or cart for heavy objects you cannot lift safely on your own.

FINAL WORD

A commercial mover's job is not an easy one. However, practicing good teamwork, hazard awareness, and good body mechanics will "move" you in the right direction.

Commercial Movers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los servicios de mudanzas comerciales se enfrentan a retos de

seguridad en el trabajo. Tanto si se trata de trasladar un negocio a otra ciudad como una familia a otro país, los encargados de las mudanzas deben centrarse en la ergonomía adecuada, la manipulación de materiales y la limpieza correcta.

CUÁL ES EL PELIGRO

ELIMINE EL ESTRÉS DE LA MUDANZA: Una mudanza puede ser estresante, y las mudanzas comerciales pueden incluir aún más piezas. Tanto si se trata de una mudanza como de una reducción de tamaño, lo más probable es que su preocupación más importante sea mantener el negocio en marcha sin problemas antes, durante y después de la mudanza.

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

1. **Haga un inventario antes de la mudanza:** La forma más fácil de evitar agobiarse con una mudanza es reducir el número de objetos que debe trasladar en primer lugar. Desde las unidades de almacenamiento hasta los cajones del escritorio, limpiar y desordenar todo lo posible antes de la mudanza puede ahorrar cantidades incalculables de tiempo y energía.

Evalúe las posesiones y las necesidades: ¿Necesita su equipo muebles nuevos? Done sus muebles actuales a una asociación sin ánimo de lucro o a su centro de donación local Goodwill y compre y monte muebles nuevos en la nueva ubicación. Además, cuantos menos objetos pesados tengan que trasladar los encargados de la mudanza, menores serán los costes.

Done los extras y los artículos innecesarios: Revise su inventario actual y done o tire a la basura todo lo que no necesite llevarse en la mudanza.

Destruya los archivos antiguos o que no utilice: Hoy en día, la mayoría de las empresas utilizan la tecnología digital en lugar de los registros en papel, y si está guardando copias en papel que pueden cargarse fácilmente en un sistema de almacenamiento en

línea, simplemente está desperdiciando espacio. Invierte en un escáner digital para subir los archivos que necesitas conservar, y destruye los originales, así como los documentos que ya no son necesarios.

1. **Ordene los artículos por habitación y categoría:** Una vez que haya desordenado y eliminado los artículos innecesarios, clasificar los objetos por habitación y categoría para el embalaje le permite organizar sus artículos para una mudanza. No olvide etiquetar cada caja con una descripción del contenido que contiene, así como la habitación o zona de la nueva ubicación a la que deberán llevarse.

Utilice pegatinas o etiquetas de colores: Si le gusta mucho la organización, considere la posibilidad de crear un sistema de códigos de colores para los encargados de la mudanza o cualquier otra persona que necesite saber dónde deben entregarse y desembalsarse los distintos artículos. La clasificación por habitaciones o por categorías dependerá del tamaño de su empresa y de su nueva ubicación; si tiene una oficina pequeña, la clasificación por tipo de categoría puede ser beneficiosa, pero para las oficinas más grandes, la clasificación por habitaciones puede ayudar sin duda a mantener los artículos en orden. Un ejemplo de sistema de codificación por colores para una mudanza comercial puede ser el siguiente

- Archivos / Sala de registros: Azul
- Material de oficina: Verde
- Decoración: Amarillo
- Artículos de cocina: Rojo

Cree una hoja de inventario: Crear una lista de los artículos que se van a trasladar de un lugar a otro es la mejor manera de hacer un seguimiento de lo que hay que trasladar y de si se ha extraviado algo. Antes de la mudanza, elabore una lista de todos los artículos que haya que trasladar. Antes de dejar su ubicación actual, repase la lista de comprobación para asegurarse de que cada artículo está en camino o ha sido embalado.

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD DE LAS EMPRESAS DE MUDANZAS

COMERCIALES

Seleccione el equipo de protección personal (EPP) adecuado

- Elija botas de trabajo resistentes para proteger sus pies de lesiones por aplastamiento. Las botas deben tener una suela antideslizante y un ligero tacón para ayudar a subir a taburetes, escaleras y vehículos.
- Use camisas de manga larga y pantalones para proteger su piel.
- Utilice guantes para proteger sus manos de cortes y rasguños al levantar y transportar objetos grandes.

Reúna herramientas y suministros que le ayuden a hacer el trabajo más fácil y seguro

- Lleve muchas cajas, papeles, mantas para embalar, cuchillas multiusos y cinta adhesiva.
- Tenga suficientes carretillas y carros de mano para que todos puedan utilizarlos.
- Considere la posibilidad de utilizar correas y deslizadores de muebles para mover los artículos y facilitar la salida de las cargas de zonas estrechas.
- Utilice correas para asegurar las cargas durante el movimiento y una vez embaladas en el camión.

Las cajas de embalaje deben tener un tamaño acorde con el peso del contenido

- Ponga los artículos pesados en cajas pequeñas y los más ligeros en cajas más grandes.
- Dentro de cada caja, coloque los artículos más pesados en la parte inferior y aligere gradualmente hacia la parte superior.
- No llene demasiado las cajas, ya que pueden resultar inestables para el transporte o abrirse accidentalmente durante el traslado.
- Mantenga las cajas del tamaño y peso que una persona pueda levantar y transportar con seguridad.

Respete el protocolo de limpieza adecuado

- Mantenga los residuos fuera del suelo.
- El cartón, el papel y los envoltorios de plástico y de burbujas pueden ser muy resbaladizos, así que no los almacene en el suelo ni intente caminar sobre ellos.
- No bloquee las salidas, los pasillos o los corredores con cajas y artículos empaquetados.
- Los cristales rotos deben limpiarse con palas de plástico o cartón y colocarse en contenedores rígidos etiquetados como “cristales rotos”.

Utilice técnicas de levantamiento adecuadas

- Póngase en cuclillas y utilice las piernas cuando levante un objeto pesado, no la espalda.
- Tómese siempre su tiempo y concéntrese en el objeto que está levantando.
- Cuando levanten en equipo, comuniquen cuándo y cómo se va a realizar el levantamiento y el camino que van a seguir juntos.
- Utilice el equipo de seguridad adecuado, incluyendo guantes de trabajo, botas con puntera de acero y arneses para la espalda, según corresponda.
- Evite tropiezos y caídas despejando el camino antes de realizar la elevación.
- Utilice una carretilla o un carro para los objetos pesados que no pueda levantar con seguridad por sí mismo.

CONCLUSIÓN

El trabajo de un transportista comercial no es fácil. Sin embargo, la práctica de un buen trabajo en equipo, la conciencia de los peligros y una buena mecánica corporal le “moverán” en la dirección correcta.

Close Calls – Take a Close Look at Close Calls Infographic – Spanish

TEMA: LOS INCIDENTES SON ADVERTENCIA.

ACCIDENTE: Es un evento o cadena de eventos no planificados que han OCASIONADO daños personales y/o materiales.

INCIDENTE: Evento o cadena de eventos, no planificados que PUDIERA ocasionar lesión, enfermedad o daño a los recursos, al medio ambiente o a terceros.

- Los incidentes son una advertencia de que algo anda mal y de que existe algún peligro o condición que necesita ser corregida para evitar que se repita o se convierta en un accidente.



- La mayoría de los accidentes que no causan lesiones son los que se producen con mayor frecuencia.

- Todos los trabajadores, jefes de grupo y supervisores deben reportar estos incidentes, con ellos podemos evitar que un futuro ocurra un incidente con daños personales.

De nosotros depende el éxito de no accidentarnos, pongamos un poco de nuestra parte y reportemos lo que sucede.

LOS TRABAJADORES QUE PIENSAN EVITAN ACCIDENTES.

VISTA: Ver todos los peligros que existen alrededor de Uds.

PENSAMIENTO: Pensar en la manera de hacer su trabajo sin peligros.

CONOCIMIENTO: Cada uno debe conocer la forma correcta de hacer su trabajo.

Definimos muchas veces a un trabajador, el que no sabe hacerlo, se le enseña, el que puede hacerlo, se le entrena e induce a realizar el trabajo, y el último trabajador, EL QUE NO QUIERE, aquí no se le puede enseñar ni entrenar; lo que queda es separarlo.

INSPECCIÓN: Antes de hacer cualquier actividad, inspeccionar el área de trabajo, identificar los peligros, evaluar los riesgos y tomar las medidas de control. Todo esto para que el trabajador realice sus actividades en un ambiente seguro.



Fuente: <http://charladesensibilizacion.blogspot.com>

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Meeting Kit

Thermal burns happen when the skin is scalded by hot liquids, such as oil, grease or water, or when the skin comes into contact with a hot surface or open flames. Personal protective equipment (PPE), such as goggles, respirators, or body protection can help

prevent some types of thermal burn injuries.

THREE CATEGORIES OF BURNS – BURN TREATMENT

A. FIRST-DEGREE BURNS (AFFECTING TOP LAYER OF SKIN)

1. Cool Burn

- Hold burned skin under cool (not cold) running water or immerse in cool water until the pain subsides.
- Use compresses if running water isn't available.

2. Protect Burn

- Cover with sterile, non-adhesive bandage or clean cloth.
- Do not apply butter, oil, lotions, or creams (especially if they contain fragrance). Apply a petroleum-based ointment two to three times per day.

3. Treat Pain

Give over-the-counter pain reliever such as acetaminophen (Panadol, Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin, Nuprin), or naproxen (Aleve, Naprosyn).

4. When to See a Doctor: Seek medical help if:

- You see signs of infection, like increased pain, redness, swelling, fever, or oozing.
- The person needs tetanus or booster shot, depending on date of last injection. Tetanus booster should be given every 10 years.
- The burn blister is larger than two inches or oozes.
- Redness and pain last more than a few hours.
- The pain gets worse.
- The hands, feet, face, or genitals are burned.

5. Follow Up

- The doctor will examine the burn and may prescribe

antibiotics and pain medication.

B. SECOND-DEGREE BURNS (AFFECTING TOP 2 LAYERS OF SKIN)

1. Cool Burn

- Immerse in cool water for 10 or 15 minutes.
- Use compresses if running water isn't available.
- Don't apply ice. It can lower body temperature and cause further pain and damage.
- Don't break blisters or apply butter or ointments, which can cause infection.

2. Protect Burn

- Cover loosely with sterile, nonstick bandage and secure in place with gauze or tape.

3. Prevent Shock: Unless the person has a head, neck, or leg injury, or it would cause discomfort:

- Lay the person flat.
- Elevate feet about 12 inches.
- Elevate burn area above heart level, if possible.
- Cover the person with coat or blanket.

4. See a Doctor: The doctor can test burn severity, prescribe antibiotics and pain medications.

C. THIRD-DEGREE BURNS

1. Call 911

2. Protect Burn Area

- Cover loosely with sterile, nonstick bandage or, for large areas, a sheet or other material that won't leave lint in wound.
- Separate burned toes and fingers with dry, sterile dressings.
- Do not soak burn in water or apply ointments or butter, which can cause infection.

3. Prevent Shock

Unless the person has a head, neck, or leg injury or it would cause discomfort:

- Lay the person flat.
- Elevate feet about 12 inches.
- Elevate burn area above heart level, if possible.
- Cover the person with coat or blanket.
- For an airway burn, do not place pillow under the person's head when the person is lying down. This can close the airway.
- Have a person with a facial burn sit up.
- Check pulse and breathing to monitor for shock until emergency help arrives.

4. See a Doctor

- Doctors will give oxygen and fluid, if needed, and treat the burn.

FINAL WORD

Damage does not happen at once when you burn yourself. Because the body holds heat, the burning process can last for several minutes up to several days or even longer in the case of serious burns.

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las quemaduras térmicas se producen cuando la piel es escaldada por líquidos calientes, como aceite, grasa o agua, o cuando la piel entra en contacto con una superficie caliente o con llamas.

CUÁL ES EL PELIGRO

El equipo de protección personal (EPP), como las gafas, los respiradores o la protección corporal, puede ayudar a prevenir algunos tipos de lesiones por quemaduras térmicas.

COMO PROTEGERSE

TRES CATEGORÍAS DE QUEMADURAS – TRATAMIENTO DE LAS QUEMADURAS

A. QUEMADURAS DE PRIMER GRADO (QUE AFECTAN A LA CAPA SUPERIOR DE LA PIEL)

1. Quemadura fría

- Mantenga la piel quemada bajo agua corriente fresca (no fría) o sumérjala en agua fresca hasta que el dolor disminuya.
- Utilizar compresas si no se dispone de agua corriente.

2. Proteger la quemadura

- Cubra la quemadura con un vendaje estéril no adhesivo o con un paño limpio.
- No aplique ungüento, aceite, lociones o cremas (especialmente si contienen fragancia). Aplicar una pomada a base de petróleo dos o tres veces al día.

3. Tratar el dolor

Administre un analgésico de venta libre como acetaminofén (Panadol, Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin, Nuprin) o naproxeno (Aleve, Naprosyn).

4. Cuando acudir al médico: Busque ayuda médica si:

- Observa signos de infección, como aumento del dolor, enrojecimiento, hinchazón, fiebre o supuración.
- La persona necesita una vacuna antitetánica o de refuerzo, según la fecha de la última inyección. La vacuna antitetánica debe administrarse cada 10 años.
- La ampolla de la quemadura mide más de cinco centímetros o supura.
- El enrojecimiento y el dolor duran más de unas horas.
- El dolor empeora.
- Se queman las manos, los pies, la cara o los genitales.

5. Seguimiento

- El médico examinará la quemadura y puede prescribir antibióticos y analgésicos.

B. QUEMADURAS DE SEGUNDO GRADO (QUE AFECTAN A LAS 2 CAPAS SUPERIORES DE LA PIEL)

1. Quemadura fría

- Sumergir en agua fría durante 10 o 15 minutos.
- Utilizar compresas si no se dispone de agua corriente.
- No aplique hielo. Puede bajar la temperatura del cuerpo y causar más dolor y daños.
- No rompa las ampollas ni aplique manteca o ungüentos, que pueden provocar una infección.

2. Proteger la quemadura

- Cubre sin apretar con un vendaje estéril y antiadherente y fíjalo en su sitio con una gasa o esparadrapo.

3. Evite el shock: A menos que la persona tenga una lesión en la cabeza, el cuello o las piernas, o que le cause molestias:

- Acueste a la persona en posición horizontal.
- Eleve los pies unos 30 cm.
- Eleve la zona de la quemadura por encima del nivel del corazón, si es posible.
- Cubra a la persona con un abrigo o manta.

4. Consulte a un médico: El médico puede comprobar la gravedad de la quemadura, prescribir antibióticos y analgésicos.

C. QUEMADURAS DE TERCER GRADO

1. Llamar al 911

2. Proteja la zona de la quemadura

- Cubrir sin apretar con un vendaje estéril y antiadherente o, para zonas grandes, con una sábana u otro material que no deje pelusa en la herida.
- Separe los dedos de los pies y de los manos quemados con apósitos secos y estériles.
- No empapar la quemadura en agua ni aplicar pomadas o mantecas, que pueden provocar una infección.

3. Prevenir el shock

A menos que la persona tenga una lesión en la cabeza, el cuello o las piernas, o que le cause molestias:

- Acueste a la persona en posición horizontal.
- Eleve los pies unos 30 cm.
- Eleve la zona de la quemadura por encima del nivel del corazón, si es posible.
- Cubra a la persona con un abrigo o una manta.
- En el caso de una quemadura de las vías respiratorias, no coloque una almohada debajo de la cabeza de la persona cuando esté acostada. Esto puede cerrar las vías respiratorias.
- Haga que la persona con una quemadura facial se siente.
- Compruebe el pulso y la respiración para vigilar el estado de shock hasta que llegue la ayuda de emergencia.

4. Consulte a un médico

- Los médicos administrarán oxígeno y líquidos, si es necesario, y tratarán la quemadura.

CONCLUSIÓN

Los daños no se producen de inmediato cuando uno se quema. Como el cuerpo retiene el calor, el proceso de quemado puede durar desde varios minutos hasta varios días o incluso más en el caso de quemaduras graves.