

Common Workplace Injuries Meeting Kit

Workplace injuries are injuries or illnesses that occur in relation to an employee's job. Generally, a workplace injury occurs because the work environment is unsafe (the premises are dangerous, the equipment is defective, or the environment is contaminated with hazardous chemicals). In addition, jobs that require repetitive or difficult movements (eg. factory labor or heavy lifting) may cause injury.

COMMON CAUSES OF WORKPLACE INJURIES

Falls and Other Traumatic Injuries: Falls are common among construction workers, miners, and factory employees. Many construction accidents involve falls from defective ladders or scaffoldings. A fall from several stories up can break bones, cause internal injuries, and even result in permanent paralysis or death. Workers who do sustain such injuries can expect to miss a significant period of time at work while recovering, and many are never able to return.

Repetitive Motion Injuries: Repetitive motion injuries are the result of performing one characteristic movement over and over. For instance, many workers who spend their days typing at a computer keyboard without proper ergonomic protection suffer carpal tunnel syndrome, rendering many incapable of continuing to type for long periods. Employers are required to foresee such risks and provide appropriate protection to their employees.

Chronic Exposure Conditions: Many high-risk jobs involve exposure to toxic substances. Miners and industrial workers whose jobs require working with hazardous chemicals and minerals are entitled to appropriate safety equipment and other safeguards to prevent illness due to chronic exposure. The classic example of this scenario is asbestos exposure. Those who were exposed to asbestos in the mid- to late-20th century have since developed mesothelioma

and other life-threatening health problems because they were not sufficiently protected.

Psychological and Emotional Trauma: Not all workplace injuries are physical in nature. Many workers develop severe psychological problems due to the nature of their work. A hostile workplace environment, in which some workers are the victims of discrimination or abuse based on gender, race, sexual orientation, religion, or other factors, can be psychologically and emotionally devastating. Many workers in extremely hazardous or high-stress jobs develop stress-related disorders that require costly treatment and render them unable to continue working.

Defective or Hazardous Equipment: One of the most common causes of workplace injuries is defective or hazardous equipment. Equipment may be hazardous if it is poorly designed, manufactured, assembled, or repaired. Anything from complicated heavy machinery and power tools to ladders and scaffolds can cause a disabling or fatal injury given the right circumstances. These types of accidents are particularly common at construction and mining sites.

Hazardous Materials: Many workers are exposed to toxic substances. Employees whose jobs involve working with toxic substances have a right to appropriate safeguards so they are not at an unnecessary risk for illness or injury. For example, many workers in the asbestos industry were exposed to unsafe levels of asbestos during the 20th century and are now developing mesothelioma, asbestosis, lung cancer, and other conditions as a result.

Motor Vehicle Mishaps: Motor vehicles are integral to many peoples' jobs, and where there are motor vehicles, there is always a risk. These accidents may be caused by reckless drivers or by equipment malfunctions. They are often serious and deadly.

WHY WORKPLACE ACCIDENTS OCCUR

Insufficient Safety Guidelines

All workplaces are required to establish and enforce appropriate

safety guidelines in order to protect their employees. Workplaces that fail to do so are nearly always hazardous.

Insufficient Training

Many workers are injured each year because they or their co-workers do not receive the training necessary to foster a safe workplace. All employers are obligated to train their employees thoroughly in order to avoid injuries. Workers who are undertrained or asked to perform duties for which they are unqualified put themselves and others at risk.

Reckless Co-Worker Conduct

Employees can injure their co-workers when they behave recklessly or under the influence in spite of thorough safety training and appropriate guidelines. In these cases, the reckless individuals can be held responsible, but so can their supervisors and those who hired them.

BEST SAFETY PRACTICES TO PREVENT WORKPLACE INJURIES

- Train employees on smart lifting practices like lifting with their knees
- Mandate the use of safety harnesses, back braces, and lift aids
- Require frequent breaks for employees who maintain a particular position for sustained periods
- Invest in ergonomic furniture
- Encourage employees to change tasks when possible
- Clean spills immediately upon discovery
- Use “wet floor” signs after mopping or spills
- Place nonslip tape on steps or frequently used paths
- Install handrails where traffic on steps is frequent and heavy
- Encourage employees to use nonslip soles on shoes
- Hire an expert to review your safety procedures
- Require regular workplace safety training

- Make sure all equipment is secure throughout the day
- Limit loads on any motorized vehicles to ensure the operator has a clear view
- Instruct employees to use the appropriate safety equipment
- Discipline employees who misbehave near machinery, motorized vehicles, and other heavy equipment

FINAL WORD

Workplace injuries happen in workplaces where the premises are unsafe, the equipment is defective or the environment is contaminated.

Common Workplace Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones en el lugar de trabajo son lesiones o enfermedades que se producen en relación con el trabajo de un empleado. Por lo general, una lesión laboral se produce porque el entorno de trabajo es inseguro (las instalaciones son peligrosas, el equipo es defectuoso o el entorno está contaminado con productos químicos peligrosos). Además, los trabajos que requieren movimientos repetitivos o difíciles (por ejemplo, el trabajo en una fábrica o el levantamiento de objetos pesados) pueden causar lesiones.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS COMUNES DE LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Caídas y otras lesiones traumáticas: Las caídas son habituales

entre los trabajadores de la construcción, los mineros y los empleados de las fábricas. Muchos accidentes en la construcción tienen que ver con caídas desde escaleras o andamios defectuosos. Una caída desde varios pisos de altura puede romper huesos, causar lesiones internas e incluso provocar una parálisis permanente o la muerte. Los trabajadores que sufren este tipo de lesiones pueden esperar perderse un periodo importante de trabajo mientras se recuperan, y muchos no pueden volver nunca.

Lesiones por movimientos repetitivos: Las lesiones por movimientos repetitivos son el resultado de realizar un movimiento característico una y otra vez. Por ejemplo, muchos trabajadores que se pasan el día escribiendo en un teclado de ordenador sin una protección ergonómica adecuada sufren el síndrome del túnel carpiano, lo que hace que muchos sean incapaces de seguir escribiendo durante largos períodos. Los empleadores están obligados a prever estos riesgos y a proporcionar una protección adecuada a sus empleados.

Condiciones de exposición crónica: Muchos trabajos de alto riesgo implican la exposición a sustancias tóxicas. Los mineros y los trabajadores industriales cuyos empleos requieren trabajar con productos químicos y minerales peligrosos tienen derecho a un equipo de seguridad adecuado y a otras salvaguardias para evitar enfermedades debidas a la exposición crónica. El ejemplo clásico de esta situación es la exposición al amianto. Quienes estuvieron expuestos al amianto a mediados y finales del siglo XX han desarrollado desde entonces un mesotelioma y otros problemas de salud potencialmente mortales porque no estaban suficientemente protegidos.

Trauma psicológico y emocional: No todas las lesiones en el lugar de trabajo son de naturaleza física. Muchos trabajadores desarrollan graves problemas psicológicos debido a la naturaleza de su trabajo. Un entorno laboral hostil, en el que algunos trabajadores son víctimas de discriminación o abuso por razón de género, raza, orientación sexual, religión u otros factores, puede ser psicológica y emocionalmente devastador. Muchos trabajadores que desempeñan trabajos extremadamente peligrosos o muy

estresantes desarrollan trastornos relacionados con el estrés que requieren un costoso tratamiento y les incapacitan para seguir trabajando.

Equipos defectuosos o peligrosos: Una de las causas más comunes de las lesiones en el lugar de trabajo son los equipos defectuosos o peligrosos. Los equipos pueden ser peligrosos si están mal diseñados, fabricados, montados o reparados. Cualquier cosa, desde la complicada maquinaria pesada y las herramientas eléctricas hasta las escaleras y los andamios, puede causar una lesión incapacitante o mortal si se dan las circunstancias adecuadas. Este tipo de accidentes son especialmente frecuentes en las obras de construcción y en las minas.

Materiales peligrosos: Muchos trabajadores están expuestos a sustancias tóxicas. Los empleados que trabajan con sustancias tóxicas tienen derecho a recibir las garantías adecuadas para no correr un riesgo innecesario de enfermedad o lesión. Por ejemplo, muchos trabajadores de la industria del amianto estuvieron expuestos a niveles inseguros de amianto durante el siglo XX y ahora están desarrollando mesotelioma, asbestosis, cáncer de pulmón y otras enfermedades como resultado.

Percances con vehículos de motor: Los vehículos de motor forman parte del trabajo de muchas personas, y donde hay vehículos de motor, siempre hay un riesgo. Estos accidentes pueden ser causados por conductores imprudentes o por el mal funcionamiento de los equipos. A menudo son graves y mortales.

COMO PROTEGERSE

POR QUÉ SE PRODUCEN LOS ACCIDENTES LABORALES

Pautas de seguridad insuficientes

Todos los centros de trabajo están obligados a establecer y aplicar directrices de seguridad adecuadas para proteger a sus empleados. Los lugares de trabajo que no lo hacen son casi siempre peligrosos.

Capacitación insuficiente

Muchos trabajadores se lesionan cada año porque ellos o sus compañeros no reciben la capacitación necesaria para fomentar un lugar de trabajo seguro. Todos los empleadores están obligados a capacitar a sus empleados a fondo para evitar lesiones. Los trabajadores que no están suficientemente capacitados o a los que se les pide que realicen tareas para las que no están cualificados se ponen a sí mismos y a los demás en peligro.

Conducta imprudente de los compañeros de trabajo

Los empleados pueden herir a sus compañeros de trabajo cuando se comportan de forma imprudente o bajo la influencia de sustancias, a pesar de la exhaustiva capacitación en materia de seguridad y de las directrices adecuadas. En estos casos, los individuos imprudentes pueden ser considerados responsables, pero también sus supervisores y quienes los contrataron.

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA PREVENIR LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Capacitar a los empleados en prácticas inteligentes de levantamiento, como levantar con las rodillas
- Exija el uso de arneses de seguridad, corsés para la espalda y ayudas para la elevación
- Exija descansos frecuentes a los empleados que mantengan una posición determinada durante periodos prolongados
- Invierta en mobiliario ergonómico.
- Anime a los empleados a cambiar de tarea cuando sea posible
- Limpie los derrames inmediatamente después de descubrirlos
- Utilice carteles de “suelo mojado” después de fregar o derramar.
- Coloque cinta antideslizante en los escalones o caminos de uso frecuente
- Instale barandillas en los lugares en los que el tránsito por los escalones sea frecuente y abundante
- Anime a los empleados a utilizar suelas antideslizantes en los zapatos
- Contrate a un experto para que revise sus procedimientos de

seguridad

- Exija una capacitación periódica en materia de seguridad en el lugar de trabajo
- Asegúrese de que todo el equipo está asegurado durante todo el día
- Limite la carga de cualquier vehículo motorizado para garantizar que el operador tenga una visión clara
- Instruya a los empleados para que utilicen el equipo de seguridad adecuado
- Discipline a los empleados que se comporten mal cerca de la maquinaria, los vehículos motorizados y otros equipos pesados

CONCLUSIÓN

Las lesiones laborales se producen en lugares de trabajo en los que los locales son inseguros, el equipo es defectuoso o el entorno está contaminado.

Commercial Movers Stats and Facts

FACTS

- **Overexertion Injuries:** Professional movers are expected to lift heavy objects many times per work shift. This can easily lead to overexertion and repetitive injuries because certain parts of the body will become overworked and worn down. Some injuries that appear from overexertion include carpal tunnel, stress fractures, and disc degeneration.
- **Cuts and Scrapes:** Moving large, heavy mirrors, glassware, or

kitchen boxes that are not packed safely can easily lead to cuts and scrapes. If any of these items falls, breaks, or pokes through a box, a mover can easily be injured and have to seek emergency treatment for a significant cut.

- **Broken Bones:** Broken bones are not uncommon injuries when working as a professional mover. Broken bones can be extremely painful and require emergency medical attention. Sometimes a broken bone will require surgery to fix.
- **Back Injuries:** Straining the back, also known as “throwing your back out,” can leave a worker with severe, debilitating back pain. More severe back injuries – including herniated discs and torn muscles – can also occur after lifting a heavy item.
- **Slips, Trips, and Falls:** If the weight of an object is not balanced correctly or the object is an unusual shape and a worker cannot grip the item safely, they may slip and fall while holding it. Slipping, tripping, and falling can cause severe knee and elbow injuries from twisting the body in an unnatural way, as well as possibly breaking bones when trying to brace for impact during a fall. Slipping and rolling an ankle can cause a sprain or strain that can disable a worker for days if not weeks

STATS

- Commercial movers suffered the largest number of occupational injuries and illnesses in Texas.
- Overexertion was the leading cause of injury and illness, affecting 27% of commercial movers, followed by contact with objects and moving equipment, 24 %. Sprains and strains were the leading injury or illness, representing 47 % of all cases. The back was the most affected part of the body, with 23 %.
- Commercial movers experienced 184,470 injuries and illnesses in 2018 that resulted in days away from work. That was 20 % of all the cases that resulted in days away from work. The incidence rate for transportation and material moving

workers was 193.7 cases per 10,000 full-time workers. These workers took a median of 13 days away from work to recuperate from their injuries and illnesses.

- Lifting heavy items, such as furniture, bulky household items and large appliances is a primary cause of accidental injury. A study conducted by Bureau of Labor Statistics showed that more than one-third of heavy lifting injuries resulted in, at best, missed workdays. At worst, overexertion can lead to a fatal heart attack or possible life-threatening stroke. Slip-and-fall accidents, which can happen anytime, also have the potential for fatal consequences.
-

Commercial Movers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Lesiones por sobreesfuerzo:** Los profesionales de la mudanza deben levantar objetos pesados muchas veces por turno de trabajo. Esto puede conducir fácilmente a un sobreesfuerzo y a lesiones repetitivas porque ciertas partes del cuerpo se sobrecargan y se desgastan. Algunas lesiones que aparecen por sobreesfuerzo incluyen el túnel carpiano, las fracturas por estrés y la degeneración discal.
2. **Cortes y rasguños:** Trasladar espejos grandes y pesados, cristalería o cajas de cocina que no estén embaladas de forma segura puede provocar fácilmente cortes y rasguños. Si alguno de estos artículos se cae, se rompe o se asoma a través de una caja, la persona que realiza la mudanza puede lesionarse fácilmente y debe buscar tratamiento de emergencia por un corte importante.

3. **Rotura de huesos:** Los huesos rotos no son lesiones poco comunes cuando se trabaja como una mudanza profesional. Los huesos rotos pueden ser extremadamente dolorosos y requieren atención médica de emergencia. A veces un hueso roto requerirá cirugía para arreglarlo.
4. **Lesiones de espalda:** Las torceduras de espalda, también conocidas como “tirar la espalda”, pueden dejar a un trabajador con un dolor de espalda severo y debilitante. También pueden producirse lesiones más graves en la espalda, como hernias discales y desgarros musculares, tras levantar un objeto pesado.
5. **Resbalones, tropezones y caídas:** Si el peso de un objeto no está correctamente equilibrado o el objeto tiene una forma inusual y un trabajador no puede agarrar el artículo con seguridad, puede resbalar y caer mientras lo sostiene. Los resbalones, los tropezones y las caídas pueden causar graves lesiones en las rodillas y los codos al torcer el cuerpo de forma antinatural, así como la posible rotura de huesos al intentar sujetar el impacto durante la caída. Los resbalones y las torceduras de tobillo pueden provocar un esguince o una torcedura que puede incapacitar al trabajador durante días, si no semanas.

ESTADÍSTICAS

- Los profesionales de las mudanzas comerciales sufrieron el mayor número de lesiones y enfermedades profesionales en Texas.
- El sobreesfuerzo fue la principal causa de lesiones y enfermedades, afectando al 27% de los mozos de mudanzas comerciales, seguido del contacto con objetos y equipos en movimiento, el 24%. Los esguinces y las torceduras fueron la principal lesión o enfermedad, representando el 47 % de todos los casos. La espalda fue la parte del cuerpo más afectada, con un 23%.
- Los profesionales de las mudanzas comerciales experimentaron 184.470 lesiones y enfermedades en 2018 que dieron lugar a días de baja laboral. Esto supuso el 20 % de todos los casos

que dieron lugar a días de baja laboral. La tasa de incidencia para los trabajadores de transporte y movimiento de materiales fue de 193,7 casos por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo. Estos trabajadores necesitaron una media de 13 días de baja para recuperarse de sus lesiones y enfermedades.

- Levantar objetos pesados, como muebles, artículos domésticos voluminosos y grandes electrodomésticos, es una de las principales causas de lesiones accidentales. Un estudio realizado por la Oficina de Estadísticas Laborales demostró que más de un tercio de las lesiones por levantar objetos pesados provocan, en el mejor de los casos, bajas laborales. En el peor de los casos, el sobreesfuerzo puede provocar un infarto mortal o un posible derrame cerebral que ponga en peligro la vida. Los accidentes por resbalones y caídas, que pueden ocurrir en cualquier momento, también pueden tener consecuencias fatales.
-

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Stats and Facts

FACTS

1. Burns are the worst form of injuries a human body can suffer. Unfortunately, many workplaces expose employees to numerous burn injury threats.
2. Burn wounds evolve in the first few days after injury, as the process of inflammation becomes established and healing progresses. The elderly and unwell frequently have very limited capacity to heal even quite superficial burns. Burns involving the feet and lower leg often become more painful, swollen and deeper in the days after injury, especially if

the patient does not rest with the limb elevated.

3. Burn wounds can be classified into 6 separate groups based on the mechanism of injury: scalds, contact burns, fire, chemical, electrical, and radiation. Scald burn injuries can be caused by liquids, grease, or steam. Liquid scalds can be further divided into spill and immersion scalds. Fire burn injuries can be divided into flash and flame burns. Patients with flame burns and electrical burn injuries often require hospitalization. In contrast, most patients with burns caused either by contact with hot surfaces or sun exposure are managed as outpatients.
4. Hand and foot burns are generally not considered minor because inadequate management can result in serious disability. Most clinicians err on the side of caution when treating hand burns and refer them to a burn center if there is any doubt about the severity of the injury.

STATS

- Burns and fires are a leading cause of injury and accidental death in children and adults, and account for an estimated 3,275 adult deaths per year.
- The World Health Organization estimates that burn accidents account for at least 180,000 deaths each year. While most of these burns take place at home, a significant percentage of burn accidents are workplace-related.
- Burns are a global public health problem, accounting for an estimated 265,000 deaths annually. In the United States, burn injuries are second only to motor vehicle accidents as the leading cause of accidental death in the United States. The majority of these burns occur in the home, but burns in the workplace account for a major proportion of all burns. Statistics from the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) show that more than 5,000 burn injuries occur in the United States annually as a result of work-related fires and explosions.
- Every year for National Burn Awareness week, the American Burn Association brings attention to burn injuries that

result in over 40,000 hospitalizations per year.

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las quemaduras son la peor forma de lesiones que puede sufrir el cuerpo humano. Desgraciadamente, muchos lugares de trabajo exponen a los empleados a numerosas amenazas de lesiones por quemaduras.
2. Las heridas por quemaduras evolucionan en los primeros días después de la lesión, a medida que se establece el proceso de inflamación y progresa la curación. Los ancianos y los enfermos suelen tener una capacidad muy limitada para curar incluso las quemaduras más superficiales. Las quemaduras que afectan a los pies y a la parte inferior de la pierna suelen ser más dolorosas, hinchadas y profundas en los días posteriores a la lesión, especialmente si el paciente no descansa con la extremidad elevada.
3. Las heridas por quemaduras pueden clasificarse en 6 grupos distintos en función del mecanismo de la lesión: escaldaduras, quemaduras por contacto, fuego, químicas, eléctricas y por radiación. Las quemaduras por escaldadura pueden ser causadas por líquidos, grasa o vapor. Las escaldaduras por líquidos pueden dividirse a su vez en escaldaduras por derrame y por inmersión. Las quemaduras por fuego pueden dividirse en quemaduras por fogonazo y por llama. Los pacientes con quemaduras por llama y quemaduras eléctricas suelen requerir hospitalización. En cambio, la mayoría de los pacientes con quemaduras causadas por el contacto con superficies calientes o por la exposición al

sol se tratan como pacientes externos.

4. Las quemaduras de manos y pies no suelen considerarse menores porque un tratamiento inadecuado puede provocar una discapacidad grave. La mayoría de los médicos pecan de precavidos al tratar las quemaduras de manos y las remiten a un centro de quemados si hay alguna duda sobre la gravedad de la lesión.

ESTADÍSTICAS

- Las quemaduras y los incendios son una de las principales causas de lesiones y muerte accidental en niños y adultos, y se calcula que son responsables de 3.275 muertes de adultos al año.
- La Organización Mundial de la Salud calcula que los accidentes por quemaduras provocan al menos 180.000 muertes al año. Aunque la mayoría de estas quemaduras tienen lugar en el hogar, un porcentaje importante de los accidentes por quemaduras están relacionados con el lugar de trabajo.
- Las quemaduras son un problema de salud pública a nivel mundial, ya que se calcula que causan 265.000 muertes al año. En Estados Unidos, las lesiones por quemaduras son la segunda causa de muerte accidental, después de los accidentes de tráfico. La mayoría de estas quemaduras se producen en el hogar, pero las quemaduras en el lugar de trabajo representan una proporción importante de todas las quemaduras. Las estadísticas de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) muestran que en Estados Unidos se producen más de 5.000 lesiones por quemaduras al año debido a incendios y explosiones relacionadas con el trabajo.
- Cada año, con motivo de la Semana Nacional de Concienciación sobre las Quemaduras, la Asociación Americana de Quemaduras llama la atención sobre las lesiones por quemaduras, que provocan más de 40.000 hospitalizaciones al año.

Commercial Movers Fatality File

Moving company cited in heat-related death of worker

Employer name: Select Van and Storage doing business as Mayflower/United, 10511 S. Circle, Omaha, Nebraska

Citations issued: The U.S. Department of Labor's Occupational Safety and Health Administration issued one serious, and one other-than-serious safety violation to the company by mail on Aug. 14, 2015.

Investigation findings: One serious violation was issued for exposing workers to excessive heat following an investigation into the death of a 49-year-old employee on June 9. The worker was packing and loading boxes in a moving truck on a day when the heat index reached 112 degrees Fahrenheit. He suffered heat stroke and died later that same day at a local hospital. He had been employed by the company for more than eight years.

The company was also issued one other-than-serious violation for failing to report the death of a worker within eight hours, as required.

Quote: "You hear a story like this, and it just breaks your heart. Heat deaths are so preventable. There's just no reason for a worker to die this way. If you're working in those extreme triple digits, you've got to train your workers to recognize the symptoms of heat stroke and seek immediate medical attention," said Darwin Craig, OSHA's acting area director in Omaha. "Additional breaks, water and shade are important preventive steps."

Proposed Penalties: \$12,000

Commercial Movers Fatality File – Spanish

Empresa de mudanzas citada por la muerte de un trabajador a causa del calor

Nombre del empleador: Select Van and Storage haciendo negocios como Mayflower/United, 10511 S. Circule, Omaha, Nebraska

Citaciones emitidas: La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos emitió una violación de seguridad grave y otra no grave a la empresa por correo el 14 de agosto de 2015.

Resultados de la investigación: Se emitió una infracción grave por exponer a los trabajadores a un calor excesivo tras una investigación sobre la muerte de un empleado de 49 años el 9 de junio. El trabajador estaba empaquetando y cargando cajas en un camión de mudanzas en un día en el que el índice de calor alcanzó los 112 grados Fahrenheit. Sufrió un golpe de calor y murió ese mismo día en un hospital local. Llevaba más de ocho años trabajando en la empresa.

La empresa también fue sancionada con una infracción no grave por no informar de la muerte de un trabajador en un plazo de ocho horas, como es preceptivo.

Cita: “Oyes una historia como ésta y se te rompe el corazón. Las muertes por calor son tan evitables. No hay ninguna razón para que un trabajador muera de esta manera. Si se trabaja en esas temperaturas extremas de tres dígitos, hay que capacitar a los trabajadores para que reconozcan los síntomas de la insolación y

busquen atención médica inmediata”, dijo Darwin Craig, director interino de la OSHA en Omaha. “Los descansos adicionales, el agua y la sombra son medidas preventivas importantes”.

Sanciones propuestas: 12.000 dólares

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Fatality File

Man suffers serious burns in workplace explosion near Wollongong

Shortly after 2.30pm today emergency services were called to a property in Berkeley following reports of an explosion and a man suffering burns to the front half of his body.

Four NSW Ambulance crews were dispatched to the location where they treated a 49-year-old man for burns to his arms, chest and legs.

The man was rushed to hospital in a serious condition.

NSW Ambulance Duty Operations Manager Chief Inspector Norm Rees said serious burns can often be fatal.

“Arriving at a scene where a patient is suffering severe burns is very intense – your mind tends to race until you get to them and see the extent of the injuries,” Chief Inspector Rees said.

“The main concern around that would be if the patient had any airway involvement, because that creates fairly rapid onset of swelling, which can cause breathing problems and essentially the airway to close over.”

Chief Inspector Rees advised treating those with suspected burns by applying cool water immediately.

“No matter what, never transport anyone suffering burns directly to hospital without cooling the area first – this can be extremely dangerous as the longer you wait to cool the burn, the worse the injury can become,” Chief Inspector Rees said.

“We urge people to make sure they run the burn under cool water immediately, but definitely not ice, and if it is a large area of burns, maybe run a shower.

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Fatality File – Spanish

Un hombre sufre graves quemaduras en una explosión en su lugar de trabajo cerca de Wollongong

Poco después de las 14:30 horas de hoy, los servicios de emergencia fueron llamados a una propiedad en Berkeley tras recibir informes de una explosión y de un hombre que sufría quemaduras en la mitad delantera de su cuerpo.

Cuatro equipos de Ambulancias de Nueva Gales del Sur se desplazaron al lugar, donde atendieron a un hombre de 49 años por quemaduras en brazos, pecho y piernas.

El hombre fue trasladado al hospital en estado grave.

El jefe de operaciones de Ambulancias de Nueva Gales del Sur, el inspector jefe Norm Rees, dijo que las quemaduras graves a menudo pueden ser mortales.

“Llegar a una escena en la que un paciente sufre quemaduras graves es muy intenso: tu mente tiende a acelerarse hasta que llegas a ellos y ves el alcance de las lesiones”, dijo el inspector jefe Rees.

“La principal preocupación en torno a esto sería si el paciente tuviera alguna afectación de las vías respiratorias, porque eso crea una hinchazón de aparición bastante rápida, que puede causar problemas respiratorios y, esencialmente, el cierre de las vías respiratorias”.

El inspector jefe Rees aconsejó tratar a las personas con sospecha de quemaduras aplicando agua fría inmediatamente.

“No importa lo que ocurra, nunca transporten a nadie que sufra quemaduras directamente al hospital sin enfriar primero la zona; esto puede ser extremadamente peligroso, ya que cuanto más tiempo se espere para enfriar la quemadura, peor puede ser la lesión”, dijo el inspector jefe Rees.

“Instamos a la gente a que se asegure de pasar la quemadura por agua fría inmediatamente, pero definitivamente no por hielo, y si se trata de una zona grande de quemaduras, tal vez por una ducha”.

Commercial Movers Infographic

COMMERCIAL MOVING TIPS

At Best Deal Movers, we have seen many commercial moves go smoothly and want yours to be as seamless as possible.

COMMUNICATION IS KEY

Though it might seem time-consuming, take a moment to meet with your team every day during the moving process.



GO PROFESSIONAL

By going professional, you minimize the risk of a costly error with your belongings.

GIVE NOTICE

Inform all of your clients and customers by reaching out to them to communicate when and where you are moving.



PACK PROPERLY

Communicate to your team that they should be mindful not to overpack the boxes.

PRIORITIZE SERVICES

Do not overlook services that are necessary for your daily operations such as internet and other utilities.



BESTDEALMOVERS.COM
678-771-5599



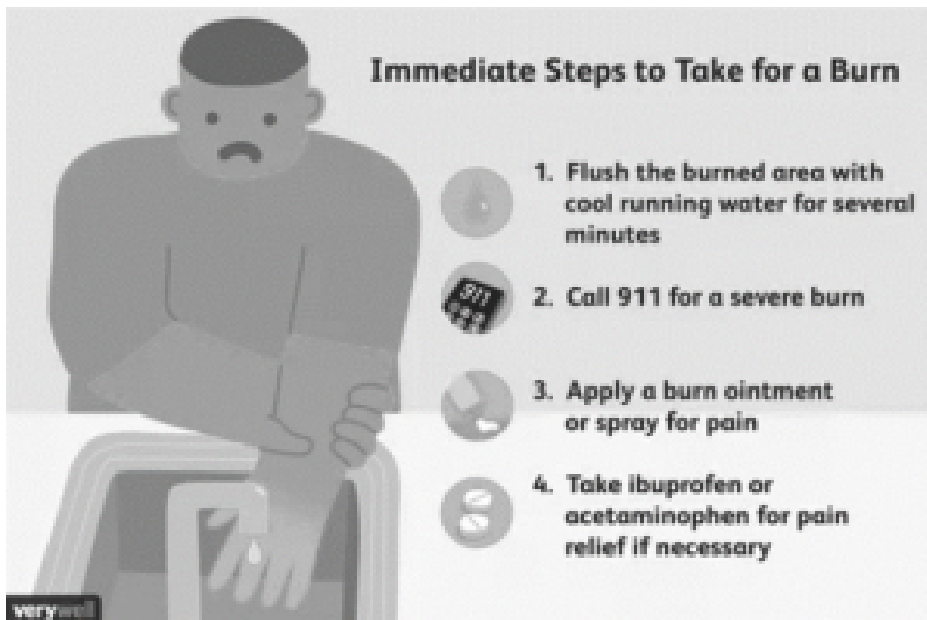
Source: <https://www.bestdeal movers.com>

Commercial Movers Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.mudanzasroy.es>

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Infographic



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

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Infographic – Spanish



Common Workplace Injuries Stats and Facts

FACTS

1. The following workplace hazards result in the injuries to workers that are preventable.

- Overexertion
- Same Level Falls
- Struck by Object or Equipment
- Falls to Lower Level
- Bodily Reactions or Other Exertions
- Motorized Vehicle Accidents
- Slip or Trip with No Fall
- Caught or Compressed by Machinery
- Struck Against an Object

1. Most cited violations by OSHA

- Fall Protection
- Hazard Communication Standard
- Scaffolding Requirements
- Respiratory Protection
- Lockout/ Tagout Requirements
- Powered Industrial Trucks.

STATS

- The number of work-related fatalities has declined by more than 65 percent in the last few decades, and work related illnesses have declined by an impressive 67 percent.

- Falls, slips, and trips reported 25,460 such injuries at a rate of 35.9 per 10,000 full-time workers. More than 72,000 workers in trade, transportation, and utilities were also injured in falls during 2019, at a rate of 31.4 per 10,000 full-time workers.
 - The BLS categorizes 275,590 incidents as “overexertion and bodily reaction,” making it the most common source of work-related injuries for private companies.
 - Contact with objects or equipment is third place on a list of work-related injuries with 229,410 accidents in this category, 25.8% of all incidents compared to 27.5% for falls, slips, and trips.
 - OSHA says 75% of all “struck-by” fatalities involve heavy equipment.
 - With 49,430 injuries, transportation incidents only make up about 5.6% of all nonfatal workplace injuries. However, they caused more worker deaths (2,122) in 2019 than the top three workplace injuries combined (1,612).
-

Common Workplace Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los siguientes peligros en el lugar de trabajo provocan lesiones a los trabajadores que son evitables.
 - Sobreesfuerzo
 - Caídas al mismo nivel
 - Golpe por objeto o equipo
 - Caídas a un nivel inferior
 - Reacciones corporales u otros esfuerzos
 - Accidentes con vehículos motorizados

- Resbalón o tropiezo sin caída
- Atrapado o comprimido por maquinaria
- Golpe contra un objeto

1. Infracciones más citadas por la OSHA

- Protección contra caídas
- Norma de comunicación de riesgos
- Requisitos de los andamios
- Protección respiratoria
- Requisitos de bloqueo y etiquetado
- Carretillas industriales motorizadas.

ESTADÍSTICAS

- El número de víctimas mortales relacionadas con el trabajo se ha reducido en más de un 65% en las últimas décadas y las enfermedades relacionadas con el trabajo han disminuido en un impresionante 67%.
- Las caídas, resbalones y tropiezos registraron 25.460 lesiones de este tipo, con una tasa de 35,9 por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo. Más de 72.000 trabajadores de comercio, transporte y servicios públicos también se lesionaron en caídas durante 2019, a una tasa de 31,4 por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo.
- El BLS clasifica 275.590 incidentes como “sobreesfuerzo y reacción corporal”, lo que lo convierte en la fuente más común de lesiones relacionadas con el trabajo para las empresas privadas.
- El contacto con objetos o equipos ocupa el tercer lugar en la lista de lesiones relacionadas con el trabajo, con 229.410 accidentes en esta categoría, el 25,8% de todos los incidentes, frente al 27,5% de las caídas, resbalones y tropiezos.
- Según la OSHA, el 75% de los accidentes mortales por atropello están relacionados con equipos pesados.
- Con 49.430 lesiones, los incidentes relacionados con el transporte sólo representan el 5,6% de todas las lesiones no mortales en el lugar de trabajo. Sin embargo, causaron más

muertes de trabajadores (2.122) en 2019 que las tres principales lesiones en el lugar de trabajo combinadas (1.612).

Common Workplace Injuries Fatality File

One worker falls to his death and another is critically injured after 100 foot fall from the Manhattan Bridge

At approximately 1.50 pm, a 37-year-old independent contractor fell 100 feet from the bridge and was pronounced dead where he landed near the intersection of South Street and Pike Slip near FDR Drive, police said.

The second man, 55, was hospitalized in critical condition after he fell from the bridge. Both men were wearing harnesses, but were briefly unclipped while they were shifting to another location on the structure.

Police at the scene said that wind 'may have been a factor' in the freak accident. They could be seen interviewing a group of contractors in yellow vests, although it isn't certain that they were the deceased man's coworkers.

The MTA delayed or rerouted subway lines B, D, N, Q and W, which run on the bridge, as police investigated.

Neither man's identity has been released pending the notification of their families.

Common Workplace Injuries Fatality File – Spanish

Un trabajador cae al vacío y otro resulta herido de gravedad tras caer desde 30 metros del puente de Manhattan

Aproximadamente a las 13.50 horas, un contratista independiente de 37 años cayó desde 30 metros del puente y fue declarado muerto en el lugar donde aterrizó, cerca de la intersección de South Street y Pike Slip, cerca de FDR Drive, informó la policía.

El segundo hombre, de 55 años, fue hospitalizado en estado crítico tras caer del puente. Ambos hombres llevaban arneses, pero se soltaron brevemente mientras se desplazaban a otro lugar de la estructura.

La policía en el lugar de los hechos dijo que el viento “puede haber sido un factor” en el extraño accidente. Se pudo ver a un grupo de contratistas con chalecos amarillos, aunque no es seguro que fueran los compañeros de trabajo del hombre fallecido.

La MTA retrasó o desvió las líneas de metro B, D, N, Q y W, que pasan por el puente, mientras la policía investigaba.

No se ha revelado la identidad de ninguno de los dos hombres a la espera de que se notifique a sus familias.

Concrete Construction Safety Meeting Kit

Concrete is a versatile and strong material for construction. Concrete workers are just as versatile when performing excavations, carpentry, metalworking, pouring, and smoothing to create concrete structures.

The potential for serious injuries and even fatalities is very high when thinking about work for concrete and masonry workers. The potential for employees to be hurt or killed is high if dangers and hazards of working with concrete are not identified and addressed.

SITE SPECIFIC CONCRETE WORK HAZARDS

Dry Concrete: Dry concrete can irritate the eyes, nose, and throat, as well as the skin. When dry concrete makes contact with skin, it can result in minor irritation to cracking of the skin. Those who are exposed to silica dust, a main component in dry concrete, for long periods of time are at risk for developing silicosis or lung cancer.

To ensure dry concrete does not cause any harm or damage, follow the following safety precautions:

- If you get concrete dust in your eyes, immediately flush eyes out at the eyewash station.
- After working with dry concrete, wash your hands with soap and water thoroughly to avoid skin damage.
- To avoid developing serious illnesses, wear an N-95 respirator to decrease the inhalation of dust.
- When taking a break on a construction site, eat or drink in dust-free areas or inside to avoid ingesting any cement dust.

Wet Concrete: When working with wet concrete, it's true that the risk of silica exposure decreases, but there are still many

hazards to be aware of. The following safety precautions should be taken:

- To protect your skin and eyes, wear alkali-resistant gloves, long sleeves and long pants to keep skin covered, waterproof boots, and eye protection. It is good practice to keep extra gloves and safety glasses at construction sites.
- When wet concrete makes contact with skin, it can result in severe chemical burns. If this happens to you, wash the contaminated skin areas with cold water and non-alkaline soap as soon as possible to prevent skin damage.
- If wet concrete somehow gets on your face or in your eyes, use the eyewash station for 15 minutes and consider going to the hospital for more treatment.

THE MOST COMMON CAUSES OF CONCRETE FAILURES

- **Mechanical Failure:** This usually occurs because of physical impacts that weaken the structure, such as collisions, vibrations, and too much weight/overloading.
- **Chemical Failure:** There is a chemical reaction that is required initially to create strong and durable concrete. However, even if this is accomplished, other chemical reactions such as sulfates and other soil contaminants can cause the cement matrix to weaken.
- **Fire:** The excessive heat and extreme temperatures generated by fires can negatively alter the properties of the concrete, which can cause it to weaken and deteriorate.
- **Electrical Currents:** Stray electrical currents that carry high volts through the inside of the concrete can have a cancerous effect and cause the concrete to deteriorate from the inside out.
- **Corrosion:** Exterior concrete is at a high risk of corrosion due to inclement weather as well as road salts, heavy vehicle traffic, and similar issues.

SAFETY TIPS WHEN WORKING WITH CONCRETE

Protect Your Skin: Contact with wet or unhardened concrete mortar cement, or cement mixtures can cause skin irritation, severe chemical burns up to third-degree, or serious eye damage. Cement burns are extremely painful and disfiguring. Unfortunately, the pain is not felt for hours and may not be severe for days. By the time medical attention is sought, a third-degree burn often has occurred.

Frequent exposure may be associated with irritant and/or allergic contact dermatitis. Wear water-proof gloves, a long-sleeved shirt, full-length pants, and proper eye protection when working with these materials. If you have to stand in wet concrete, use water-proof boots that are high enough to keep concrete from flowing into them.

Wash wet concrete, mortar, cement, or cement mixtures from your skin immediately. Flush eyes with clean water immediately after contact and seek immediate medical attention. Indirect contact through clothing can be as serious as direct contact, so promptly rinse out wet concrete, mortar, cement, or cement mixtures from clothing.

Protect Your Head: Always wear an approved hard hat when on a construction job site. Be sure to take proper care of your hard hat. Do not punch holes into it and don't store or carry it on the rear window shelf of a vehicle as the sunlight and extreme heat may weaken it. Do not wear the hat backward or when it is damaged. Don't wear a steel hard hat, which can conduct electricity.

Protect Your Eyes: Wear shatterproof safety eye protection at all times to keep cement, flying particles, dust and toxic fumes out of your eyes. Don't wear contact lenses on the job. Chemicals, gases or dust may get under them and irritate or damage the eyes.

Protect Your Ears: There is no cure for noise-induced hearing loss. To avoid damage, wear self-fitting earplugs made of waxed

cotton, foam or glass fiber wool which are available in most drug stores. Preformed or molded earplugs that are fitted to your ears specifically can also be purchased from a professional. Do not use disposable earplugs more than once.

FINAL WORD

The dangers of working with concrete in construction are many. The hazards and dangers of working with concrete must be identified and addressed before the work starts.

Concrete Construction Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El concreto es un material versátil y fuerte para la construcción. Los trabajadores del concreto son igual de versátiles cuando realizan excavaciones, trabajos de carpintería, metalistería, vertido y alisado para crear estructuras de concreto.

El potencial de lesiones graves e incluso de muertes es muy alto cuando se piensa en el trabajo de los trabajadores del concreto y la albañilería. El potencial de que los empleados se lesionen o mueran es alto si no se identifican y abordan los peligros y riesgos de trabajar con concreto.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS ESPECÍFICOS DEL TRABAJO CON CONCRETO

Concreto seco: El concreto seco puede irritar los ojos, la nariz y

la garganta, así como la piel. Cuando el concreto seco entra en contacto con la piel, puede provocar una irritación menor hasta agrietar la piel. Las personas expuestas al polvo de sílice, uno de los principales componentes del concreto seco, durante largos periodos de tiempo corren el riesgo de desarrollar silicosis o cáncer de pulmón.

Para asegurarse de que el concreto seco no cause ningún daño o perjuicio, siga las siguientes precauciones de seguridad:

- Si le entra polvo de concreto en los ojos, lávelos inmediatamente en la estación de lavado de ojos.
- Después de trabajar con concreto seco, lávese bien las manos con agua y jabón para evitar daños en la piel.
- Para evitar el desarrollo de enfermedades graves, use un respirador N-95 para disminuir la inhalación de polvo.
- Cuando se tome un descanso en una obra de construcción, coma o beba en zonas libres de polvo o en el interior para evitar ingerir el polvo de concreto.

Concreto húmedo: Cuando se trabaja con concreto húmedo, es cierto que el riesgo de exposición a la sílice disminuye, pero aún existen muchos peligros que se deben tener en cuenta. Deben tomarse las siguientes precauciones de seguridad:

- Para proteger la piel y los ojos, use guantes resistentes a los álcalis, mangas y pantalones largos para mantener la piel cubierta, botas impermeables y protección para los ojos. Es una buena práctica tener guantes y gafas de seguridad adicionales en las obras.
- Cuando el concreto húmedo entra en contacto con la piel, puede provocar quemaduras químicas graves. Si esto le ocurre, lave las zonas contaminadas de la piel con agua fría y jabón no alcalino lo antes posible para evitar daños en la piel.
- Si el concreto húmedo entra de alguna manera en su cara o en sus ojos, use la estación de lavado de ojos durante 15 minutos y considere ir al hospital para recibir más tratamiento.

LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE LOS FALLOS DEL CONCRETO

- **Fallos mecánicos:** Suele producirse por impactos físicos que debilitan la estructura, como colisiones, vibraciones y demasiado peso/sobrecarga.
- **Fallo químico:** Hay una reacción química que se requiere inicialmente para crear un concreto fuerte y duradero. Sin embargo, aunque esto se logre, otras reacciones químicas como los sulfatos y otros contaminantes del suelo pueden hacer que la matriz de cemento se debilite.
- **Fuego:** El calor excesivo y las temperaturas extremas generadas por los incendios pueden alterar negativamente las propiedades del concreto, lo que puede causar su debilitamiento y deterioro.
- **Corrientes eléctricas:** Las corrientes eléctricas parásitas que transportan altos voltios a través del interior del concreto pueden tener un efecto cancerígeno y hacer que el concreto se deteriore de adentro hacia afuera.
- **Corrosión:** El concreto exterior corre un alto riesgo de corrosión debido a las inclemencias del tiempo, así como a las sales de la carretera, el tráfico de vehículos pesados y cuestiones similares.

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS DE SEGURIDAD AL TRABAJAR CON EL CONCRETO

Proteja su piel: El contacto con cemento de mortero de hormigón húmedo o no endurecido, o con mezclas de cemento, puede causar irritación de la piel, quemaduras químicas graves de hasta tercer grado, o daños oculares graves. Las quemaduras de cemento son extremadamente dolorosas y desfigurantes. Por desgracia, el dolor no se siente durante horas y puede no ser grave durante días. Para cuando se busca atención médica, a menudo se ha producido una quemadura de tercer grado.

La exposición frecuente puede estar asociada a una dermatitis de contacto irritante y/o alérgica. Utilice guantes impermeables, camisa de manga larga, pantalones largos y protección ocular

adecuada cuando trabaje con estos materiales. Si tiene que estar de pie sobre el concreto mojado, use botas a prueba de agua que sean lo suficientemente altas para evitar que el concreto fluya hacia ellas.

Lávese inmediatamente de la piel el concreto mojado, el mortero, el cemento o las mezclas de cemento. Lave los ojos con agua limpia inmediatamente después del contacto y busque atención médica inmediata. El contacto indirecto a través de la ropa puede ser tan grave como el contacto directo, por lo que hay que enjuagar rápidamente el concreto, el mortero, el cemento o las mezclas de cemento mojados de la ropa.

Proteja su cabeza: Lleve siempre un casco aprobado cuando esté en una obra de construcción. Asegúrese de cuidar adecuadamente su casco. No le haga agujeros y no lo guarde ni lo lleve en el estante de la ventana trasera de un vehículo, ya que la luz del sol y el calor extremo pueden debilitarlo. No lleve el casco al revés o cuando esté dañado. No lleve un casco de acero, que puede conducir la electricidad.

Proteja sus ojos: Lleve siempre protectores oculares de seguridad inastillables para evitar que el cemento, las partículas voladoras, el polvo y los gases tóxicos entren en sus ojos. No lleves lentes de contacto en el trabajo. Los productos químicos, los gases o el polvo pueden meterse debajo de ellas e irritar o dañar los ojos.

Proteja sus oídos: No hay cura para la pérdida de audición inducida por el ruido. Para evitar daños, utilice tapones para los oídos autoajustables de algodón encerado, espuma o lana de fibra de vidrio que se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias. También puede comprar a un profesional tapones preformados o moldeados que se adaptan específicamente a sus oídos. No utilice tapones desechables más de una vez.

CONCLUSIÓN

Los peligros de trabajar con concreto en la construcción son muchos. Los riesgos y peligros de trabajar con concreto deben ser

identificados y abordados antes de comenzar el trabajo.

Common Workplace Injuries Infographic



Source: <https://ankinlaw.com>

Common Workplace Injuries Infographic – Spanish

Causas más comunes

ACCIDENTES LABORALES



1



RESBALONES Y CAÍDAS

Las caídas al mismo nivel son habituales y se deben al estado del suelo, ya sea porque está mojado o sucio (grasa, aceites...), o por la presencia de obstáculos. Por lo tanto, es imprescindible mantener un correcto orden y limpieza del suelo y llevar un calzado adecuado.

2

ATRAPAMIENTOS EN MAQUINARIA

Son accidentes generalmente de gravedad elevada. Es importante tener, en los puestos de trabajo, maquinaria segura que disponga de elementos de seguridad para evitar atrapamientos, y los trabajadores que la utilizan deben tener la adecuada formación para un uso seguro de estos equipos. Igualmente, es fundamental un buen mantenimiento y una revisión de la maquinaria a utilizar.



3



ACCIDENTES "IN ITINERE"

Hay que cumplir con las normas de seguridad vial, tanto en desplazamientos en coche, bicicleta, patinete o motocicleta, y mantener los medios de movilidad en correctas condiciones de funcionamiento (revisiones, mantenimientos, ITV...).

4

LESIONES MUSCULARES

Son muy frecuentes y provienen de sobreesfuerzos, posturas forzadas o movimientos repetitivos. Es importante realizar una evaluación del riesgo ergonómico para definir las mejores medidas preventivas y correctoras, específicas para cada sitio evaluado, y completar la intervención con una formación en ergonomía.



5



ESTRÉS Y ANSIEDAD

El estrés y la ansiedad aparecen debido a las demandas del entorno (familiar, del trabajo...). Es importante, en el entorno laboral, realizar una evaluación del riesgo psicosocial para posteriormente establecer las medidas organizativas y de prevención más adecuadas, y diseñar un programa de intervención y control.

6

INCENDIOS

No son habituales, pero sí peligrosos. Es necesario disponer de los equipos de protección contra incendios requeridos por la normativa vigente y que estos se encuentren convenientemente revisados de forma periódica y señalizados.



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

Construction Site Hygiene Meeting Kit

Health and hygiene in the construction industry may initially appear to be a relatively simple topic due to the fact that the majority of supervisors are aware of its importance. There are

often times when such concerns may be overlooked due to other pressing issues such as a completion date or the arrival of new materials.

THE NEED FOR CONSTRUCTION SITE HYGIENE: Construction site hygiene is essential to ensure the health and well-being of the workers. While it does include cleanliness, there are other equally important aspects that go into maintaining a healthy construction site.

Do your part on the job to ensure good hygiene. Immediately report unsanitary or hazardous conditions on the jobsite to your supervisor. Participate in site cleanup activities, clean as you go, and keep the worksite clear of debris, trash, and hazardous substances. Use washing facilities to clean your hands and avoid cross-contamination to ensure a healthy work environment for all.

IMPORTANCE OF HOUSEKEEPING: Construction site hygiene also includes housekeeping. This means cleaning the site every day, ensuring the walking surfaces are level and without any dangerous obstacles, and any scrap or potentially injurious material is stored safely and out of the way.

If you use housekeeping best practices, you can minimize the risk of accidents at your construction site, reduce liability, and promote worker productivity. Make an ongoing effort to integrate good housekeeping into your overall on-site operations to prioritize sanitation at all times.

HOW TO PROMOTE SAFE ON-SITE HYGIENE PRACTICES: There are many ways to effectively tackle the concept of health and safety on construction sites. Common practices include the use of appropriate personal protective equipment (PPE) and recognising the dangers associated with heavy machinery. However, the generally fast-paced nature of these locations dictates that hygiene needs to play an equally important role. This particularly the case when referring to the practices carried out by staff members.

- **Provide Adequate Water:** Construction work is intensive, and

workers are especially prone to dehydration. Plan to provide enough clean drinking water. Water containers should be clearly marked, fitted with a tight cap, and equipped with a tap for safe dispersion of water. Consider providing environmentally friendly disposal cups, and supply clean containers for storing unused cups and disposing of used cups.

- **Set Up Portable Toilets:** Safe, clean, and well-placed toilets should be a priority where construction site sanitation is concerned.

For increased comfort and efficiency, opt for portable toilets with additional features such as hot and cold water, as well as cooling and heating amenities.

(OSHA) recommends at least one toilet in facilities with 20 or fewer workers.

For sites with 20 or more workers, provide at least 1 toilet and a urinal per 40 workers and at least 1 toilet and a urinal per 50 workers on sites with 200 or more workers.

- **Provide Showers:** Shower facilities allow employees to rid themselves of potentially harmful construction materials.

To address these needs, rent shower trailers that can be customized to your preference. Shower trailers typically come with large water tanks for cold and hot water and are suitable for sites that do not have running water. Be sure to provide hand and body soap, and separate hand cloth or paper towels.

If you have both female and male workers on your site, provide separate shower stalls for each gender.

Place bathrooms and showers in close proximity to the worksite for workers' comfort and convenience.

- **Supply Changing Rooms:** If your workers wear protective clothing, arrange for a change room. Ask your shower trailer provider about customizing the trailer facility to accommodate a changing room.

Alternatively, consider renting a separate trailer to serve the purpose of a changing room. This facility should have functional and adequate storage space for workers' clothing, shoes, and other gear.

- **Install Hand Washing Stations:** Hand-washing and sanitizing stations come equipped with a large supply of water, soap, and paper towels. These may also include an antiseptic agent to eliminate germs on the hands, an important consideration for construction workers who handle all kinds of dirt and debris.

BENEFITS OF CONSTRUCTION HYGIENE

Employee Happiness: Even though welfare facilities might not seem like much, having these on the site can make a big difference to worker morale. Whilst these are legally required, by investing in ways to have better hygiene on your construction site, you tell your workers that you are invested in their welfare. As a result, they are more satisfied with their job and less likely to leave. This not only helps reduce your company's turnover but also improves the quality of work.

Company Reputation: Healthy and satisfied employees are more likely to talk about work in good terms. This can add to your company's reputation, presenting it as a good place to work. Moreover, having proper hygiene on your construction site also helps in the way your company appears to any visitors on the site. A clean, well-maintained site with all the welfare needs met can help your reputation with potential clients and contractors.

Healthier Employees: Since food and water are essential for good health, having clean drinking water available at all times along with a space to sit down and eat means your workers are able to meet their bodies' nutritional requirements in a stress-free environment. Having a space to sit down and relax between tasks also helps them recover from the strain of the work and unwind. This can be a huge help in ensuring optimal mental health for construction site employees.

Reduce Accidents: In addition to helping workers avoid infection, maintaining proper hygiene on the construction site means there are fewer accidents and injuries there. As a result, workers don't have to take days off to recover from injuries.

Construction Site Safety Best Practices: Having construction site protocols is important for several reasons. Not only will they prevent your team from becoming injured or incapacitated, but they will also ensure you're adhering to the strict regulations that govern the industry.

CLEANLINESS AND PROPER SANITATION OVERVIEW PARTICULARLY TO STOP COVID SPREAD

Make sure that there are hand washing stations and hand sanitizing gels available at multiple different locations.

If a member of your team is sick, whether with COVID-19 or not, you must discourage them from coming into work.

FINAL WORD

Hygiene in the workplace does not solely dwell in white collar and laboratory settings. Hygiene and sound housekeeping practices go hand in hand in the construction sector.

Construction Site Hygiene Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La salud y la higiene en el sector de la construcción pueden parecer inicialmente un tema relativamente sencillo, ya que la mayoría de los supervisores son conscientes de su importancia. Sin embargo, a menudo se pasan por alto estas preocupaciones debido a otras cuestiones urgentes, como la fecha de finalización o la llegada de nuevos materiales.

CUÁL ES EL PELIGRO

LA NECESIDAD DE HIGIENE EN LA OBRA: La higiene en la obra es esencial para garantizar la salud y el bienestar de los trabajadores. Aunque incluye la limpieza, hay otros aspectos igualmente importantes para mantener una obra sana.

Ponga de su parte en la obra para garantizar una buena higiene. Informe inmediatamente a su supervisor de las condiciones insalubres o peligrosas en la obra. Participe en las actividades de limpieza de la obra, limpie sobre la marcha y mantenga el lugar de trabajo libre de escombros, basura y sustancias peligrosas. Utilice las instalaciones de lavado para limpiar sus manos y evitar la contaminación cruzada para garantizar un entorno de trabajo saludable para todos.

COMO PROTEGERSE

IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA: La higiene en las obras de construcción también incluye el mantenimiento de la casa. Esto significa limpiar la obra todos los días, asegurarse de que las superficies para caminar estén niveladas y sin obstáculos peligrosos, y que cualquier chatarra o material potencialmente dañino se almacene de forma segura y fuera del camino.

Si utiliza las mejores prácticas de limpieza, puede minimizar el riesgo de accidentes en su obra, reducir la responsabilidad y promover la productividad de los trabajadores. Haga un esfuerzo continuo para integrar las buenas prácticas de limpieza en sus operaciones generales en la obra para dar siempre prioridad a la

higiene.

CÓMO PROMOVER PRÁCTICAS HIGIÉNICAS SEGURAS EN LA OBRA Hay muchas maneras de abordar eficazmente el concepto de salud y seguridad en las obras de construcción. Entre las prácticas habituales se encuentran el uso de equipos de protección individual (EPP) adecuados y el reconocimiento de los peligros asociados a la maquinaria pesada. Sin embargo, la naturaleza generalmente rápida de estos lugares dicta que la higiene debe desempeñar un papel igualmente importante. Este es el caso, en particular, de las prácticas realizadas por los miembros del personal.

1. **Proporcionar agua adecuada:** El trabajo de construcción es intensivo, y los trabajadores son especialmente propensos a la deshidratación. Hay que prever el suministro de suficiente agua potable. Los contenedores de agua deben estar claramente marcados, provistos de un tapón hermético y equipados con un grifo para la dispersión segura del agua. Considere la posibilidad de proporcionar vasos para desechar agua que no dañen el medio ambiente, y suministre recipientes limpios para guardar los vasos que no se usen y para desechar los vasos usados.
2. **Prepare aseos portátiles:** Unos aseos seguros, limpios y bien ubicados deben ser una prioridad en lo que respecta al saneamiento de la obra.

Para una mayor comodidad y eficiencia, opte por aseos portátiles con características adicionales como agua caliente y fría, así como servicios de refrigeración y calefacción.

(OSHA) recomienda al menos un aseo en instalaciones con 20 o menos trabajadores.

Para los sitios con 20 o más trabajadores, proporcione al menos 1 inodoro y un urinario por cada 40 trabajadores y al menos 1 inodoro y un urinario por cada 50 trabajadores en sitios con 200 o más trabajadores.

1. **Proporcione duchas:** Las duchas permiten a los empleados deshacerse de los materiales de construcción potencialmente

dañinos.

Para satisfacer estas necesidades, alquile remolques con duchas que puedan adaptarse a sus preferencias. Los remolques de duchas suelen venir con grandes depósitos de agua fría y caliente y son adecuados para las obras que no tienen agua corriente. Asegúrese de proporcionar jabón para las manos y el cuerpo, así como toallas de mano o de papel separadas.

Si hay trabajadores de ambos sexos en la obra, proporcione duchas separadas para cada uno de ellos.

Coloque los baños y las duchas cerca del lugar de trabajo para mayor comodidad y conveniencia de los trabajadores.

1. **Suministre vestuarios:** Si sus trabajadores llevan ropa de protección, disponga de un vestuario. Pregunte a su proveedor de remolques de duchas sobre la posibilidad de adaptar las instalaciones del remolque para acomodar un vestuario.

O bien, considere la posibilidad de alquilar un remolque independiente para que sirva de vestuario. Esta instalación debe tener un espacio de almacenamiento funcional y adecuado para la ropa, los zapatos y otros equipos de los trabajadores.

1. **Instale estaciones de lavado de manos:** Las estaciones de lavado y desinfección de manos vienen equipadas con un gran suministro de agua, jabón y toallas de papel. También pueden incluir un agente antiséptico para eliminar los gérmenes de las manos, una consideración importante para los trabajadores de la construcción que manipulan todo tipo de suciedad y desechos

BENEFICIOS DE LA HIGIENE EN LA CONSTRUCCIÓN

Felicidad de los empleados: Aunque las instalaciones de bienestar no parezcan gran cosa, tenerlas en la obra puede suponer una gran diferencia en la moral de los trabajadores. Aunque son obligatorios por ley, al invertir en formas de mejorar la higiene en su obra, les dice a sus trabajadores que se preocupa por su

bienestar. Como resultado, están más satisfechos con su trabajo y es menos probable que se marchen. Esto no sólo ayuda a reducir la rotación de personal de su empresa, sino que también mejora la calidad del trabajo.

Reputación de la empresa: Los empleados sanos y satisfechos son más propensos a hablar del trabajo en buenos términos. Esto puede contribuir a la reputación de su empresa, presentándola como un buen lugar para trabajar. Además, tener una higiene adecuada en su obra también ayuda a la forma en que su empresa se presenta a cualquier visitante en la obra. Una obra limpia, bien mantenida y con todas las necesidades de bienestar satisfechas puede contribuir a su reputación ante posibles clientes y contratistas.

Empleados más sanos: Dado que la comida y el agua son esenciales para una buena salud, disponer siempre de agua potable junto con un espacio para sentarse y comer significa que sus trabajadores pueden satisfacer las necesidades nutricionales de su cuerpo en un entorno sin estrés. Disponer de un espacio para sentarse y relajarse entre tareas también les ayuda a recuperarse de la torcedura del trabajo y a relajarse. Esto puede ser de gran ayuda para garantizar una salud mental óptima a los empleados de la obra.

Reduce los accidentes: Además de ayudar a los trabajadores a evitar infecciones, mantener una higiene adecuada en la obra significa que hay menos accidentes y lesiones en ella. Como resultado, los trabajadores no tienen que tomarse días libres para recuperarse de las lesiones.

Mejores prácticas de seguridad en la obra: Contar con protocolos para la obra es importante por varias razones. No sólo evitarán que su equipo se lesione o quede incapacitado, sino que también garantizarán que se está cumpliendo la estricta normativa que rige el sector.

LA LIMPIEZA Y EL SANEAMIENTO ADECUADO SON FUNDAMENTALES PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL COVID

Asegúrese de que hay estaciones de lavado de manos y geles

desinfectantes disponibles en diferentes lugares.

Si un miembro de su equipo está enfermo, ya sea con COVID-19 o no, debe disuadirle de acudir al trabajo.

CONCLUSIÓN

La higiene en el lugar de trabajo no se limita a los entornos de cuello blanco y de laboratorio. La higiene y las buenas prácticas domésticas van de la mano en el sector de la construcción.

Compressed Gas Cylinder (CGC) Safety Meeting Kit

WHAT ARE COMPRESSED GASES

Compressed or liquefied gas cylinders are often used to store chemicals for industrial purposes. The compression of the chemicals allows for a large quantity of material to be stored in a relatively small space. Because cylinder contents are under high pressure (up to 2,500 pounds-per-square-inch, or psi), there can be physical and chemical hazards involved with the use of compressed gas cylinders.

DANGERS OF COMPRESSED GASES

Inert gases, such as argon, helium, neon and nitrogen, are not toxic and do not burn or explode. Yet they can cause injury or death if they are present in sufficiently high concentrations. They can displace enough air to reduce oxygen levels. If oxygen levels are low enough, people entering the area can lose consciousness or die from asphyxiation. Low oxygen levels can

particularly be a problem in poorly ventilated, confined spaces.

Some compressed gases are corrosive. They can burn and destroy body tissues on contact. Corrosive gases can also attack and corrode metals. Common corrosive gases include ammonia, hydrogen chloride, chlorine and methylamine.

Compressed gases are stored in **heavy-walled metal cylinders** designed, produced and tested for use with compressed gases. Cylinders are made in a wide variety of sizes and shapes. They range from small lecture bottles, often used for demonstration purposes, to large cylinders over 3 metres long.

When in proper working order, cylinders are fitted with valves and regulators to control the release of the contents. When there is a failure of the valve or when the cylinder is damaged or punctured, the pressurized contents can release violently. This sudden release can propel a cylinder up into the air 3/4 of a mile, or along the ground up to 30 miles per hour. The energy released may also cause the cylinder to spin, ricochet, or even crash through brick walls. Uncontrolled releases from gas cylinders can pose a severe physical hazard.

The contents of compressed gas cylinders can also pose a chemical hazard if they are accidentally released. Gases may be cryogenic, flammable, combustible, explosive, oxidizing, corrosive, toxic, poisonous, or inert. The sudden release of these materials can create fire and explosion dangers, worker exposure to toxic or poisonous gases, or even asphyxiation (suffocation) danger if the released gas displaces room air.

HEALTH HAZARDS ASSOCIATED WITH COMPRESSED GASES

Avoid Skin Contact: When using gases that are harmful by skin contact, wear protective gloves, aprons or other clothing depending on the risk of skin contact. Choose clothing made of materials that resist penetration or damage by the chemical. The MSDS should recommend appropriate materials. If it does not,

contact the gas supplier for specific information.

Protect Your Eyes and Face: Always wear eye protection when working with compressed gases. Avoid ordinary safety glasses. Use chemical safety goggles instead. In some cases, you should also wear a face shield (with safety glasses or goggles) to protect your face.

Avoid Breathing Harmful Gases: If respirators must be used for breathing protection, there should be a written respiratory protection program to follow.

COMPRESSED GASES SAFETY CHECKLIST FOR WORKERS

- Read the MSDSs and labels for all the materials you work with.
- Know all the hazards (fire/explosion, health, chemical reactivity, corrosivity, pressure) of the materials you work with.
- Know which of the materials you work with are compressed gases and check the label, not the cylinder colour, to identify the gas.
- Store compressed gas cylinders in cool, dry, well-ventilated areas, away from incompatible materials and ignition sources. Ensure that the storage temperature does not exceed 52°C (125°F).
- Store, handle and use compressed gas cylinders securely fastened in place in the upright position. Never roll, drag, or drop cylinders or permit them to strike each other.
- Move cylinders in handcarts or other devices designed for moving cylinders.
- Leave the cylinder valve protection cap in place until the cylinder is secured and ready for use.
- Discharge compressed gases safely using devices, such as pressure regulators, approved for the particular gas.
- Never force connections or use homemade adaptors.
- Ensure that equipment is compatible with cylinder pressure

and contents.

- Carefully check all cylinder-to-equipment connections before use and periodically during use, to be sure they are tight, clean, in good condition and not leaking.
- Carefully open all valves, slowly, pointed away from you and others, using the proper tools.
- Close all valves when cylinders are not in use.
- Never tamper with safety devices in cylinders, valves or equipment.
- Do not allow flames to contact cylinders and do not strike an electric arc on cylinders.
- Always use cylinders in cool well-ventilated areas.
- Handle “empty” cylinders safely: leave a slight positive pressure in them, close cylinder valves, disassemble equipment properly, replace cylinder valve protection caps, mark cylinders “empty” or “MT,” and store them separately from full cylinders.
- Wear the proper personal protective equipment for each of the jobs you do.
- Know how to handle emergencies such as fires, leaks or personal injury.
- Follow the health and safety rules that apply to your job.

FINAL WORD

Gases contained and housed cylinders are very toxic. In contact with skin, eyes, face and breath, serious health problems will occur. Take all precautions in use, handling and storage of cylinders.

