Stopping Work Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen?

Hay un hombre usando una escalera de una manera muy equivocada y muy insegura, primero la escalera está en una pendiente, segundo está parado en la parte superior, y tercero no tiene nada para sostenerse, esta persona en la imagen es muy probable que sufra un incidente de caída que será muy doloroso, algunos huesos pueden terminar rotos o incluso la muerte. Hay momentos en los que hay

que trabajar más y duro y momentos en los que hay que dejar de trabajar y esta es una situación en la que hay que dejar de trabajar inmediatamente para evitar una lesión dolorosa y para evaluar lo que se está haciendo mal y aplicar las prácticas de seguridad en el trabajo.

Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción en Estados Unidos En 2010, hubo 264 muertes por caídas (255 caídas al nivel inferior) de un total de 774 muertes en la construcción. Estas muertes son evitables. Las caídas desde escaleras, andamios y tejados pueden prevenirse y se pueden salvar vidas mediante tres sencillos pasos: Planificar, proporcionar y formar.

A veces, personas altamente cualificadas trabajan con materiales extremadamente peligrosos o en lugares de trabajo peligrosos de forma muy segura con una planificación adecuada, formación y herramientas especiales. Pero con más frecuencia, las personas están tan absortas en su trabajo, o apuradas por las “exigencias de la vida”, que no ven el panorama más amplio de “inseguridad” que puede ser bastante obvio para alguien que no esté directamente involucrado en el trabajo. Y esos son los momentos en los que hay que dejar de trabajar para evitar un incidente y salvar una vida.

Stretching Pros and Cons Meeting Kit

STRETCHING SAFETY TALK – PROS AND CONS

Strains, sprains, and tears are the most common types of workplace injuries every year.

Many people receive sprain and strain injuries while exercising,

working on a project, or taking part in a hobby.

THE BENEFITS OF STRETCHING AT WORK

Reduces Fatigue. Stretching at work can reduce fatigue by increasing blood supply and nutrients to your muscles.

Can Prevent Muscle Strain Injuries. Stretching is waking up your muscles to let them know that they will be performing a job. Stretching warms up the muscles by working them gently – just like an athlete. Athletes always stretch out before practices and games to warm up their muscles. Why do they do that? So they perform better.

Improves Posture. Stretching can improve posture by allowing muscle tissues to realign, thus reducing effort to achieve and maintain good posture. Often these muscles have adapted poorly to effects of gravity and poor postural habits.

Increases Muscle Coordination and Balance. Stretching also helps opposing muscle groups work in a more coordinated fashion.

STRETCHING OUT YOUR ARMS

Triceps stretches

- Raise your arm and bend it so that your hand reaches toward the opposite side.
- Use your other hand and pull the elbow toward your head.
- Hold for 10 to 30 seconds.
- Repeat on the other side.

Overhead reach, or latissimus stretch

1. Extend each arm overhead.
2. Reach to the opposite side.
3. Hold for 10 to 30 seconds.
4. Repeat on the other side.

Upper body and arm stretch

1. Clasp hands together above the head with palms facing

outward.
2. Push your arms up, stretching upward.
3. Hold the pose for 10 to 30 seconds.

Shoulder, or pectoralis stretch

1. Clasp hands behind your back.
2. Push the chest outward, and raise the chin.
3. Hold the pose for 10 to 30 seconds.

TORSO STRETCH, OR TRUNK ROTATION

1. Keep your feet firmly on the ground, facing forward.
2. Twist your upper body in the direction of the arm that’s resting on the back of your chair.
3. Hold pose for 10 to 30 seconds.
4. Repeat on other side.

STRETCHING OUT YOUR LEGS AND KNEES

Hip and knee flexion stretch

1. Hug one knee at a time, pulling it toward your chest.
2. Hold the pose for 10 to 30 seconds.
3. Alternate.

Hamstrings stretch

1. Remaining seated, extend one leg outward.
2. Reach toward your toes.
3. Hold for 10 to 30 seconds.
4. Repeat on the other side.

HEAD AND SHOULDER STRETCHES

Shoulder shrug

1. Raise both shoulders at once up toward the ears.
2. Drop them and repeat 10 times each direction.

Neck stretches

1. Relax and lean your head forward.
2. Slowly roll toward one side and hold for 10 seconds.

3. Repeat on other side.
4. Relax again and lift your chin back to starting position.
5. Do this three times for each direction.

FINAL WORD

If you do choose to stretch, do so safely. It is not advised to stretch a cold muscle. Warm up with aerobic activity before jumping into stretching exercises. You should not feel pain when you are stretching. If you feel pain it probably means you are pushing your body too far.

Stretching Pros and Cons Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA SOBRE SEGURIDAD DE LOS ESTIRAMIENTOS – PROS Y CONTRAS

Las distensiones, los esguinces y los desgarros son los tipos de lesiones laborales más comunes cada año.

CUÁL ES EL PELIGRO

Muchas personas se lesionan con esguinces y distensiones mientras hacen ejercicio, trabajan en un proyecto o participan en un pasatiempo.

COMO PROTEGERSE

LOS BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS EN EL TRABAJO

Reduzca la fatiga. Los estiramientos en el trabajo pueden reducir la fatiga al aumentar el suministro de sangre y nutrientes a los músculos.

Puede prevenir las lesiones por distensión muscular. Estirar es despertar a sus músculos para que sepan que van a realizar un trabajo. El estiramiento calienta los músculos al trabajarlos suavemente, al igual que un atleta. Los atletas siempre se estiran antes de los entrenamientos y los partidos para calentar los músculos. ¿Por qué lo hacen? Para rendir mejor.

Mejore la postura. Los estiramientos pueden mejorar la postura al permitir que los tejidos musculares se realineen, reduciendo así el esfuerzo para lograr y mantener una buena postura. A menudo estos músculos se han adaptado mal a los efectos de la gravedad y a los malos hábitos posturales.

Aumenta la coordinación muscular y el equilibrio. Los estiramientos también ayudan a que los grupos musculares opuestos trabajen de forma más coordinada.

ESTIRAR LOS BRAZOS

Estiramientos de tríceps

- Levante el brazo y dóblelo de forma que la mano se dirija hacia el lado contrario.
- Utilice la otra mano y tire del codo hacia la cabeza.
- Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
- Repita la operación en el otro lado.

Estiramiento de la cabeza, o estiramiento del latissimus

1. Extienda cada brazo por encima de la cabeza.
2. Extienda el brazo hacia el lado opuesto.
3. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
4. Repita la operación en el otro lado.

Estiramiento de la parte superior del cuerpo y de los brazos

1. Junte las manos por encima de la cabeza con las palmas hacia fuera.

2. Empuje los brazos hacia arriba, estirando hacia arriba.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.

Estiramiento de los hombros o pectorales

1. Junte las manos detrás de la espalda.
2. Empuje el pecho hacia fuera y levante la barbilla.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TORSO, O ROTACIÓN DEL TRONCO

1. Mantenga los pies firmes en el suelo, mirando hacia delante.
2. Gire la parte superior del cuerpo en dirección al brazo que está apoyado en el respaldo de la silla.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.
4. Repita en el otro lado.

ESTIRAR LAS PIERNAS Y LAS RODILLAS

Estiramiento de flexión de cadera y rodilla

1. Abrace una rodilla a la vez, tirando de ella hacia el pecho.
2. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.
3. Alternar.

Estiramiento de los isquiotibiales

1. Permaneciendo sentado, extienda una pierna hacia afuera.
2. Alcance los dedos de los pies.
3. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
4. Repita en el otro lado.

ESTIRAMIENTOS DE CABEZA Y HOMBROS

Encogimiento de hombros

1. Levantar los dos hombros a la vez hacia las orejas.
2. Déjelos caer y repita 10 veces en cada dirección.

Estiramientos de cuello

1. Relájese e incline la cabeza hacia delante.
2. Gire lentamente hacia un lado y mantenga durante 10 segundos.

3. Repita en el otro lado.
4. Relájese de nuevo y levante la barbilla hasta la posición inicial.
5. Haga esto tres veces para cada dirección.

CONCLUSIÓN

Si decide estirar, hágalo con seguridad. No es aconsejable estirar un músculo frío. Caliente con una actividad aeróbica antes de empezar los ejercicios de estiramiento. No debe sentir dolor cuando se estira. Si siente dolor, probablemente significa que está forzando demasiado su cuerpo.

Stretching Pros and Cons Stats and Facts

FACTS

1. Dynamic stretching is better when warming up.
2. To increase range of motion, try PNF stretching.
3. Stretching does not prevent muscle soreness.
4. Stretching improves your flexibility.
5. Stretching can decrease your risk of injury.
6. Stretching increases blood flow to your muscles.
7. Stretching throughout the day is a good idea.
8. You should never bounce when you stretch.
9. Stretch on both sides to keep everything balanced.

STATS

- Stretching is beneficial to the overall health of the body

and plays a role in reducing musculoskeletal disorders among employees. MSD's account for more than 600,000 injuries and illnesses and 34 percent of all workdays lost.

- Hundreds of thousands of workers sit at a computer or desk all day long. But experts say it doesn't matter where the sitting takes place – at the office, at school, or in the car; in front of a computer or in front of a television screen – it's the overall number of hours spent sitting that matters most.
- Inactivity or being sedentary increases the pressure on spinal discs by about 40 percent more than standing, according to a 2009 report in Medical News Today.
- A study published in The Journal of Strength and Conditioning Research found that static stretching before a workout reduced participants' strength in the squat by 8.36 percent, and reduced lower-body stability by 22.68 percent. A research review of 104 studies found that static stretching reduces overall strength in the stretched muscles by almost 5.5 percent.

Stretching Pros and Cons Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los estiramientos dinámicos son mejores cuando se calienta.
2. Para aumentar la amplitud de movimiento, prueba los estiramientos PNF.
3. Los estiramientos no evitan las agujetas.
4. Los estiramientos mejoran su flexibilidad.
5. Los estiramientos pueden disminuir el riesgo de lesiones.
6. Los estiramientos aumentan el flujo sanguíneo a sus

músculos.
7. Estirar a lo largo del día es una buena idea.
8. Nunca hay que rebotar cuando se estira.
9. Estire por ambos lados para mantener el equilibrio.

ESTADÍSTICAS

- Los estiramientos son beneficiosos para la salud general del cuerpo y contribuyen a reducir los trastornos musculoesqueléticos entre los empleados. Los TME son la causa de más de 600.000 lesiones y enfermedades y del 34% de las bajas laborales.
- Cientos de miles de trabajadores están sentados frente a un ordenador o un escritorio todo el día. Pero los expertos afirman que no importa dónde se esté sentado -en la oficina, en la escuela o en el vehículo; delante de un ordenador o de una pantalla de televisión-, lo más importante es el número total de horas que se pasa sentado.
- La inactividad o el sedentarismo aumentan la presión sobre los discos de la columna vertebral en un 40% más que estar de pie, según un informe de 2009 publicado en Medical News Today.
- Un estudio publicado en The Journal of Strength and Conditioning Research descubrió que los estiramientos estáticos antes de un entrenamiento reducían la fuerza de los participantes en la sentadilla en un 8,36%, y la estabilidad de la parte inferior del cuerpo en un 22,68%. Una revisión de 104 estudios descubrió que los estiramientos estáticos reducen la fuerza general de los músculos estirados en casi un 5,5%.

Stretching Pros and Cons Fatality File

Strain and Manual Handling Injury Case

Tina Bowen, a kitchen worker at Pengar School in Llanelli, was left in agony after repeatedly lifting sacks of potatoes onto a trolley.

The potato peeling machine in Tina’s school kitchen had been broken for a long period of time and, as a result, she used a machine at a different school, so she would manually lift the heavy sacks of potatoes onto a trolley and push them across a car park. Tina would then have to load the clean potatoes back onto the trolley in order to take them back to Pengar School to be cooked.

During one trip, Tina felt severe pain in her left shoulder. She was then off work for six months, during which time she lost vital earnings and struggled with the simplest of day-to-day tasks.

We supported Tina in her successful claim for compensation.

Tina said: “I can barely describe how unbearable the pain in my shoulder was during those six months.

“My movement was so restricted that I could hardly even dress myself. I wish that the management had fixed the potato peeler earlier or provided me with a safe alternative; this could all have been avoided.”

Stretching Pros and Cons Fatality File – Spanish

Caso de lesión por esfuerzo y manipulación manual

Tina Bowen, trabajadora de la cocina de la escuela Pengar de Llanelli, sufrió una agonía tras levantar repetidamente sacos de patatas en un carro.

La máquina de pelar patatas de la cocina de la escuela de Tina llevaba mucho tiempo estropeada y, por ello, utilizaba una máquina de otra escuela, por lo que levantaba manualmente los pesados sacos de patatas en un carrito y los empujaba por un aparcamiento. A continuación, Tina tenía que volver a cargar las patatas limpias en el carro para llevarlas de nuevo a la escuela Pengar y cocinarlas.

Durante un viaje, Tina sintió un fuerte dolor en el hombro izquierdo. Estuvo de baja durante seis meses, durante los cuales perdió unos ingresos vitales y tuvo que hacer las tareas más sencillas del día a día.

Ayudamos a Tina a reclamar una indemnización.

Tina dijo: “Apenas puedo describir lo insoportable que fue el dolor en mi hombro durante esos seis meses.

“Mis movimientos estaban tan limitados que apenas podía vestirme. Ojalá la dirección hubiera arreglado antes el pelapatatas o me hubiera proporcionado una alternativa segura; todo esto podría haberse evitado.”

Severity and Frequency Meeting Kit

When evaluating hazards of a new job or task many professionals evaluate severity versus frequency (or likelihood of occurring). Using this method enables an individual to compare a less severe but more frequent outcome to a severe but less frequently occurring outcome to decide where to place the most time, energy, and resources in mitigating hazards to prevent incidents.

SEVERITY

Severity is defined as “the fact or condition of being severe”. Severe is then defined as “of something bad or undesirable; intense”. We are all familiar with terms such as severe storm or severe consequences, but severe can mean different things to different people. When evaluating outcomes of an incident occurring it is useful to use a scale from 1 to 10 or 1 to 100 and assign examples to the numbers to help define severity. For example, a person who is evaluating the negative outcomes created by a hazard of a new work task may feel that an incident that results in a recordable injury is a 7 on a 1 to 10 scale. A 10 on the scale may be a fatality or losing an entire building to a fire. This creates more of a solid definition of what is considered severe to the individual, group, or company evaluating the hazards and negative outcomes of a new work task.

FREQUENCY

Frequency is defined as “the rate at which something occurs or is repeated over a particular period of time or in a given sample”. The term frequent, just like severe, can also mean many different things to different people. The same method of assigning numbers to severity can be done for frequency to better define it. After defining frequency, you can look at both severity and frequency of negative outcomes resulting from the different hazards of a new work task or a possible negative event.

SEVERITY AND FREQUENCY EVALUATION

It is not enough to just focus on the hazards or events that have the most severe outcomes. If the frequency of the event causing the severe outcome is extremely low, then it may not be what needs the most attention. A hazard or event that occurs very frequently and causes a low severity incident may need more attention to protect employees.

FREQUENCY AND SEVERITY RATE INTERTWINED

Most statistical analyses of accidents are based on either frequency or severity or both. The standard frequency rate represents the number of disabling injuries for given man hours of exposure. The standard severity rate is the total time charged because of lost time injury for a given number of man hours of exposure.

Thus, the frequency rate indicates how many injuries are occurring in relation to number of man hours worked and the severity rate indicates how severe those injuries are in terms of wage lost in relation to hours of exposure.

Frequency and severity rate vary from one industry to another rate, whereas mining and lumbering are at the other opposite extremes. These differences reflect not only the inherent dangers in the industry but also many other factors including the efficiency of the safety program.

EMPLOYER RESPONSIBILITY FOR WORKERS

A new concept was inherent in laws that the employer should accept primary responsibility for injuries incurred at work even though they could not be attributed to any one person or cause. Industry became legally liable for injuries to its workers and became obligated to provide benefits during the time lost from work, medical and surgical care, and death benefits to dependents.

BEST PRACTICES TO REDUCE INJURIES IN THE WORKPLACE FOR WORKERS

Safety culture

Establish a strong safety culture. Begin every meeting with a safety update.

Ensure from the moment of hire each employee understands that safety is his or her responsibility. Strengthen and consistently enforce policies and procedures to promote a safer workplace.

Train Workers

Provide continuous training and try to establish a return-on-investment (ROI) for all training initiatives.

Report

Strengthen internal accident reporting system. Ensure employees understand that injuries must be reported immediately, even if they do not feel the need to seek medical treatment at that time.

Physicians/ urgent care clinics

Develop a network of local physicians or urgent care clinics to treat your injured employees.

Job description

Make sure you have current, written descriptions for each job. Send a copy of this job description to the physician at the time of injury and each time the employee visits a new physician. Update physical requirements so that doctors understand what employees really do in their work process. Otherwise, doctors rely solely on the employee’s description of the physical requirements of the position, which may tend to overstate physical requirements.

Employee buy – in

Employee ownership of the safety process is critical to a safe

working environment. Form a safety committee composed of line employees and a few front-line supervisors, with your risk management department on board. Front-line employees are often best versed in determining how to prevent future accidents. They can make common-sense suggestions on how to prevent future losses.

FINAL WORD

Defining and looking at both severity and frequency helps to avoid only focusing on the less frequent “big” hazards that result in severe consequences such as a fatality. Attention also needs to be given to issues such as trip hazards that are much more frequent with a lesser outcome of severity. Often it is smaller more common hazards that lead to most workplace injuries, not the hazards that cause the most severe outcomes.

Severity and Frequency Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

A la hora de evaluar los peligros de un nuevo trabajo o tarea, muchos profesionales valoran la gravedad frente a la frecuencia (o la probabilidad de que se produzca). El uso de este método permite a una persona comparar un resultado menos grave pero más frecuente con un resultado grave pero menos frecuente para decidir dónde invertir más tiempo, energía y recursos en la mitigación de los peligros para evitar incidentes.

GRAVEDAD

La gravedad se define como “el hecho o la condición de ser grave”.

Severo se define entonces como “de algo malo o indeseable; intenso”. Todos estamos familiarizados con términos como tormenta severa o consecuencias severas, pero severo puede significar diferentes cosas para diferentes personas. Cuando se evalúan los resultados de un incidente, es útil utilizar una escala del 1 al 10 o del 1 al 100 y asignar ejemplos a los números para ayudar a definir la gravedad. Por ejemplo, una persona que esté evaluando los resultados negativos creados por un peligro de una nueva tarea laboral puede considerar que un incidente que da lugar a una lesión registrable es un 7 en una escala del 1 al 10. Un 10 en la escala puede ser una víctima mortal o la pérdida de todo un edificio en un incendio. Esto crea una definición más sólida de lo que se considera grave para el individuo, el grupo o la empresa que evalúa los peligros y los resultados negativos de una nueva tarea laboral.

FRECUENCIA

La frecuencia se define como “la tasa en la que algo ocurre o se repite durante un período de tiempo particular o en una muestra determinada”. El término frecuente, al igual que severo, también puede significar muchas cosas diferentes para distintas personas. El mismo método de asignar números a la gravedad puede hacerse con la frecuencia para definirla mejor. Una vez definida la frecuencia, se puede examinar tanto la gravedad como la frecuencia de los resultados negativos derivados de los distintos peligros de una nueva tarea laboral o de un posible acontecimiento negativo.

EVALUACIÓN DE LA GRAVEDAD Y LA FRECUENCIA

No basta con centrarse en los peligros o sucesos que tienen los resultados más graves. Si la frecuencia del suceso que causa el resultado grave es extremadamente baja, puede que no sea lo que más atención necesita. Un peligro o suceso que se produce con mucha frecuencia y provoca un incidente de baja gravedad puede necesitar más atención para proteger a los empleados.

CUÁL ES EL PELIGRO

LA FRECUENCIA Y EL ÍNDICE DE GRAVEDAD SE ENTRELAZAN

La mayoría de los análisis estadísticos de los accidentes se basan en la frecuencia, la gravedad o ambas. El índice de frecuencia estándar representa el número de lesiones incapacitantes para unas horas de exposición determinadas. El índice de gravedad estándar es el tiempo total cargado debido a las lesiones con pérdida de tiempo para un número determinado de horas hombre de exposición.

Así pues, el índice de frecuencia indica el número de lesiones que se producen en relación con el número de horas de trabajo y el índice de gravedad indica la gravedad de esas lesiones en términos de pérdida de salario en relación con las horas de exposición.

El índice de frecuencia y el de gravedad varían de un sector a otro, mientras que la minería y la industria maderera se encuentran en los extremos opuestos. Estas diferencias reflejan no sólo los peligros inherentes a la industria, sino también muchos otros factores, como la eficacia del programa de seguridad.

COMO PROTEGERSE

RESPONSABILIDAD DEL EMPLEADOR POR LOS TRABAJADORES

Las leyes incorporan el nuevo concepto de que el empleador debe aceptar la responsabilidad principal por las lesiones sufridas en el trabajo, aunque no puedan atribuirse a ninguna persona o causa. La industria pasó a ser legalmente responsable de las lesiones de sus trabajadores y se vio obligada a proporcionar prestaciones durante el tiempo de baja laboral, atención médica y quirúrgica, y prestaciones por fallecimiento a los dependientes.

MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR LAS LESIONES DE LOS TRABAJADORES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Cultura de seguridad

Establezca una sólida cultura de seguridad. Comience cada reunión

con una actualización de la seguridad.
Asegúrese de que, desde el momento de la contratación, cada empleado entienda que la seguridad es su responsabilidad. Refuerce y haga cumplir sistemáticamente las políticas y procedimientos para promover un lugar de trabajo más seguro.

Formar a los trabajadores

Proporcione formación continua e intente establecer un retorno de la inversión (ROI) para todas las iniciativas de formación.

Informar

Refuerce el sistema interno de notificación de accidentes. Asegúrese de que los empleados entienden que las lesiones deben notificarse inmediatamente, aunque no sientan la necesidad de buscar tratamiento médico en ese momento.

Médicos/clínicas de atención urgente

Desarrolle una red de médicos locales o clínicas de atención urgente para tratar a sus empleados lesionados.

Descripción del puesto de trabajo

Asegúrese de tener descripciones escritas y actualizadas de cada puesto de trabajo. Envíe una copia de esta descripción del trabajo al médico en el momento de la lesión y cada vez que el empleado visite a un nuevo médico. Actualice los requisitos físicos para que los médicos comprendan lo que realmente hacen los empleados en su proceso de trabajo. De lo contrario, los médicos se basan únicamente en la descripción que hace el empleado de los requisitos físicos del puesto, que puede tender a exagerar los requisitos físicos.

La implicación de los empleados

La implicación de los empleados en el proceso de seguridad es fundamental para conseguir un entorno de trabajo seguro. Forme un comité de seguridad compuesto por empleados de línea y algunos supervisores de primera línea, con su departamento de gestión de riesgos a bordo. Los empleados de primera línea suelen ser los más

versados en determinar cómo prevenir futuros accidentes. Pueden hacer sugerencias de sentido común sobre cómo evitar futuras pérdidas.

CONCLUSIÓN

Definir y examinar tanto la gravedad como la frecuencia ayuda a evitar centrarse únicamente en los “grandes” peligros menos frecuentes que tienen consecuencias graves, como una víctima mortal. También hay que prestar atención a cuestiones como los peligros de tropiezo, que son mucho más frecuentes con un resultado de menor gravedad. A menudo son los peligros más pequeños y comunes los que provocan la mayoría de las lesiones en el lugar de trabajo, y no los peligros que causan las consecuencias más graves.

Severity and Frequency Stats and Facts

FACTS

1. Musculoskeletal disorders are categorized into six groups: rheumatoid arthritis, osteoarthritis, lower back pain, neck pain, gout and “other.” This last category included all other musculoskeletal disorders, such as systemic lupus erythematosus, axial spondyloarthropathies and other inflammatory arthritis diseases.
2. Musculoskeletal disorders (MSDs), sometimes called “ergonomic injuries”, occur when the body uses muscles, tendons, and ligaments to perform tasks, often in awkward positions or in frequent activities which over time can create pain and injury. Overexertion and repetitive motion

are the primary causes of these injuries.

3. The United States Bureau of Labor Statistics' publication "The Economics Daily" examined different kinds of work-related musculoskeletal disorders. The data shows that work-related musculoskeletal disorders that require days away from work often involve back injuries alone.

STATS

- In 2018, there were 900,380 DAFW cases in the U.S. private sector with 272,780 (or 30 percent) being MSD cases. The incidence rate of MSD cases was 27.2 per 10,000 full time workers in 2018. The median days away from work for MSD cases was 12 in 2018.
- The global point prevalence rate of musculoskeletal disorders in 2017 was higher in women than men and increased with age up to the oldest age group. Globally, the proportion of prevalent cases in 2017 was greatest for low back pain, at 36.8%; followed by "other" at 21.5%; osteoarthritis at 19.3%; neck pain at 18.4%; gout at 2.6%; and rheumatoid arthritis at 1.3%.
- In 2016, musculoskeletal disorders involving the back made up 38.5 percent of all work-related musculoskeletal disorders, or 134,550 back cases out of 349,050 total cases.
- Some occupations seem to generate more musculoskeletal disorders than others. Nursing assistants experienced 10,330 back-related musculoskeletal disorder cases in 2016, while laborers and hand material movers experienced 10,660. Those two occupations alone made-up 15.6 percent of all back-related cases in 2016. Other occupations where work-related musculoskeletal disorders are prevalent are janitors and cleaners, stock clerks and order fillers, maintenance and repair workers, and tractor-trailer truck drivers. Heavy tractor-trailer truck drivers had a greater proportion of injuries that affected the shoulder (19.2 percent) and leg (16.3 percent).

Severity and Frequency Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los trastornos musculoesqueléticos se clasifican en seis grupos: artritis reumatoide, artrosis, lumbalgia, cervicalgia, gota y “otros”. Esta última categoría incluía todos los demás trastornos musculoesqueléticos, como el lupus eritematoso sistémico, el espondilo artropatías axiales y otras enfermedades artríticas inflamatorias.
2. Los trastornos musculoesqueléticos (TME), a veces denominados “lesiones ergonómicas”, se producen cuando el cuerpo utiliza los músculos, tendones y ligamentos para realizar tareas, a menudo en posiciones incómodas o en actividades frecuentes que, con el tiempo, pueden generar dolor y lesiones. El sobreesfuerzo y los movimientos repetitivos son las principales causas de estas lesiones.
3. La publicación “The Economics Daily” de la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos examinó diferentes tipos de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. Los datos muestran que los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo que requieren días de baja laboral suelen ser únicamente lesiones de espalda.

ESTADÍSTICAS

- En el 2018, hubo 900.380 casos de DAFW en el sector privado de Estados Unidos, siendo 272.780 (o el 30%) casos de MSD. La tasa de incidencia de los casos de TME fue de 27,2 por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo en 2018. La mediana de días de baja laboral por casos de TME fue de 12

en 2018.

- La tasa de prevalencia puntual global de los trastornos musculoesqueléticos en 2017 fue mayor en las mujeres que en los hombres y aumentó con la edad hasta el grupo de mayor edad. A nivel mundial, la proporción de casos prevalentes en 2017 fue mayor para el dolor lumbar, con un 36,8%; seguido de “otros”, con un 21,5%; la osteoartritis, con un 19,3%; el dolor de cuello, con un 18,4%; la gota, con un 2,6%; y la artritis reumatoide, con un 1,3%.
- En 2016, los trastornos musculoesqueléticos que afectan a la espalda representaron el 38,5% de todos los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo, es decir, 134.550 casos de espalda de un total de 349.050 casos.
- Algunas ocupaciones parecen generar más trastornos musculoesqueléticos que otras. Los auxiliares de enfermería experimentaron 10.330 casos de trastornos musculoesqueléticos relacionados con la espalda en 2016, mientras que los obreros y los manipuladores de materiales manuales experimentaron 10.660. Esas dos ocupaciones por sí solas constituyeron el 15,6% de todos los casos relacionados con la espalda en 2016. Otras ocupaciones en las que prevalecen los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son los conserjes y limpiadores, los empleados de almacén y los encargados de hacer pedidos, los trabajadores de mantenimiento y reparación, y los conductores de camiones con remolque. Los conductores de camiones pesados con remolque tenían una mayor proporción de lesiones que afectaban al hombro (19,2%) y a la pierna (16,3%).

Severity and Frequency Word

Search



Answer: Severity, Frequency, Safety Now, Period, Time, Incident, Report, Train, Industry, Ownership, Focus, Fatality, Majority, Description, Negative, Low

---

Severity and Frequency Word Search – Spanish

V Y T F A T A L I D A D L
Z F R E C U E N C I A C I
G P E I N C I D E N T E W
B I N P R O P I E D A D W
L A N E Y X M A Y O R Í A
V P J F G H J L T I E M P
O O M O O A W D E S C R I
P C I Ó N R T S E V E R I
D A D B H J M I F Z I N D
U S T R I A F E V X E N T
R E N A M I E N T O N B S
N E S A F E T Y N O W B V

Respuesta: Severidad, Frecuencia, Safety Now, Periodo, Tiempo, Incidente, Informe, Entrenamiento, Industria, Propiedad, Enfoque, Fatalidad, Mayoría, Descripción, Negativo, Bajo

---

Smoking and Your Health Meeting Kit

Smoking and your health safety talk

No matter how you smoke it, tobacco is dangerous to your health. There are no safe substances in any tobacco products, from acetone and tar to nicotine and carbon monoxide.

CENTRAL NERVOUS SYSTEM

One of the ingredients in tobacco is a mood-altering drug called nicotine. Nicotine reaches your brain in mere seconds and makes you feel more energized for a while. But as that effect wears off,

you feel tired and crave more. Nicotine is extremely habit-forming.

Physical withdrawal from nicotine can impair your cognitive functioning and make you feel anxious, irritated, and depressed. Withdrawal can also cause headaches and sleep problems.

RESPIRATORY SYSTEM

When you inhale smoke, you're taking in substances that can damage your lungs. Along with increased infections, people who smoke are at higher risk for chronic no reversible lung conditions.

CARDIOVASCULAR SYSTEM

Smoking damages your entire cardiovascular system. Nicotine causes blood vessels to tighten, which restricts the flow of blood. Over time, the ongoing narrowing, along with damage to the blood vessels, can cause peripheral artery disease.

Smoking also raises blood pressure, weakens blood vessel walls, and increases blood clots. Together, this raises your risk of stroke.

You're also at an increased risk of worsening heart disease if you've already had heart bypass surgery, a heart attack, or a stent placed in a blood vessel.

Smoking not only impacts your cardiovascular health, but also the health of those around you who don't smoke. Exposure to second-hand smoke carries the same risk to a non-smoker as someone who does smoke. Risks include stroke, heart attack, and heart disease.

COPD, which is one of the leading causes of death in the United States, includes both chronic bronchitis and emphysema. Most people with COPD have both of these conditions, but the severity of each of them varies from person to person.

In **COPD,** damage to the small airways in the lungs makes it hard for the lungs to get oxygen to the rest of the body.

Smoking is by far the most common cause of **COPD**. The risk goes up

the more you smoke and the longer you smoke.

Some of the early signs and symptoms of **COPD** can include noises in the chest (such as wheezing, rattling, or whistling), shortness of breath when active, and coughing up mucus (phlegm). Over time, COPD can make it hard to breathe at rest as well, sometimes even when a person is getting oxygen through a mask or nasal tube.

COPD tends to get worse over time, especially if a person continues to smoke. There is no cure for **COPD**, although some medicines might help with symptoms.

CHRONIC BRONCHITIS is a common problem in people who smoke for a long time. In this disease, the airways make too much mucus, forcing the person to try to cough it out. The airways become inflamed (swollen), and the cough becomes chronic (long-lasting). The symptoms can get better at times, but the cough keeps coming back. Over time, the airways can get blocked by scar tissue and mucus, which can lead to bad lung infections (pneumonia).

There’s no cure for chronic bronchitis, but quitting smoking can help keep symptoms under control and help keep the damage from getting worse.

EMPHYSEMA, the walls between the tiny air sacs in the lungs break down, which creates larger but fewer sacs. This lowers the amount of oxygen reaching the blood. Over time, these sacs can break down to the point where a person with emphysema might struggle to get enough air, even when at rest.

People with emphysema are at risk for many other problems linked to weak lung function, including pneumonia. In later stages of the disease, patients often need an oxygen mask or tube to help them breathe.

Emphysema cannot be cured, but it can be treated and slowed down if the person stops smoking.

CANCER

Smoking causes about 20% of all cancers and about 30% of all

cancer deaths in the United States.

About 80% of lung cancers, as well as about 80% of all lung cancer deaths, are due to smoking. Lung cancer is the leading cause of cancer death in both men and women.

Smoking also increases the risk for cancers of the:Mouth

- Larynx (voice box)
- Pharynx (throat)
- Esophagus
- Kidney
- Cervix
- Liver
- Bladder
- Pancreas
- Stomach
- Colon/rectum

QUITTING

Quitting smoking is the one of the single best things you can do to greatly improve your overall health. Only a few hours of not smoking your heart rate and blood pressure decrease close to a normal level. Your blood circulation will also improve. After about a year of quitting smoking your chances of heart disease decreases by half.

OVERALL HEALTH AND LIFE SPAN

- Smokers take more sick days. They also have higher health care costs.
- Insurers can charge tobacco users up to 50% more than people who don’t use tobacco.
- Smoking can cut at least 10 years off your expected lifespan.
- Smoking is the leading cause of premature, preventable death.

FINAL WORD

Smoking increases the risk of coronary heart disease and stroke by two to four times. People who smoke fewer than five cigarettes a day can have early signs of cardiovascular disease.

Smoking and Your Health Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre el tabaquismo y la seguridad de su salud

Independientemente de cómo se fume, el tabaco es peligroso para la salud. No hay sustancias seguras en ningún producto del tabaco, desde la acetona y el alquitrán hasta la nicotina y el monóxido de carbono.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Uno de los ingredientes del tabaco es una droga que altera el estado de ánimo llamada nicotina. La nicotina llega al cerebro en cuestión de segundos y hace que se sienta con más energía durante un tiempo. Pero cuando ese efecto desaparece, se sientes cansado y con ganas de más. La nicotina es extremadamente adictiva.

La abstinencia física de la nicotina puede afectar a tu funcionamiento cognitivo y hacerle sentir ansioso, irritado y deprimido. La abstinencia también puede provocar dolores de cabeza y problemas de sueño.

SISTEMA RESPIRATORIO

Cuando se inhala el humo, se ingieren sustancias que pueden dañar

los pulmones. Además de un aumento de las infecciones, las personas que fuman tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades pulmonares crónicas no reversibles.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Fumar daña todo su sistema cardiovascular. La nicotina hace que los vasos sanguíneos se estrechen, lo que restringe el flujo de sangre. Con el tiempo, el estrechamiento continuo, junto con el daño a los vasos sanguíneos, puede causar la enfermedad arterial periférica.

Fumar también eleva la presión arterial, debilita las paredes de los vasos sanguíneos y aumenta los coágulos de sangre. Todo ello aumenta el riesgo de sufrir un ictus.

También tiene un mayor riesgo de empeorar la enfermedad cardíaca si ya se ha sometido a una cirugía de bypass cardíaco, a un ataque cardíaco o a la colocación de un stent en un vaso sanguíneo.

El tabaquismo no sólo afecta a su salud cardiovascular, sino también a la de quienes le rodean y no fuman. La exposición al humo ajeno conlleva el mismo riesgo para un no fumador que para alguien que fuma. Los riesgos son, entre otros, derrames cerebrales, ataques al corazón y enfermedades cardíacas.

La **EPOC**, que es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos, incluye tanto la bronquitis crónica como el enfisema. La mayoría de las personas con **EPOC** padecen estas dos enfermedades, pero la gravedad de cada una de ellas varía de una persona a otra.

En la **EPOC,** los daños en las pequeñas vías respiratorias de los pulmones dificultan la llegada de oxígeno al resto del cuerpo.

El tabaquismo es, con mucho, la causa más común de la **EPOC.** El riesgo aumenta cuanto más se fuma y cuanto más tiempo se fuma.

Algunos de los primeros signos y síntomas de la **EPOC** pueden ser ruidos en el pecho (como sibilancias, traqueteos o silbidos), dificultad para respirar cuando se está activo y tos con mucosidad (flema). Con el tiempo, la EPOC también puede dificultar la

respiración en reposo, a veces incluso cuando la persona recibe oxígeno a través de una mascarilla o un tubo nasal.

La **EPOC** tiende a empeorar con el tiempo, especialmente si la persona sigue fumando. No hay cura para la b, aunque algunos medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas.

CUÁL ES EL PELIGRO

La BRONQUITIS CRÓNICA es un problema común en las personas que fuman durante mucho tiempo. En esta enfermedad, las vías respiratorias producen demasiada mucosidad, lo que obliga a la persona a intentar toserla. Las vías respiratorias se inflaman (se hinchan) y la tos se vuelve crónica (de larga duración). Los síntomas pueden mejorar a veces, pero la tos vuelve a aparecer. Con el tiempo, las vías respiratorias pueden obstruirse con tejido cicatrizado y mucosidad, lo que puede provocar infecciones pulmonares graves (neumonía).
No hay cura para la bronquitis crónica, pero dejar de fumar puede ayudar a mantener los síntomas bajo control y evitar que el daño empeore.
EMPHYSEMA, las paredes entre los diminutos sacos de aire de los pulmones se rompen, lo que crea sacos más grandes pero menos numerosos. Esto reduce la cantidad de oxígeno que llega a la sangre. Con el tiempo, estos sacos pueden romperse hasta el punto de que una persona con enfisema puede tener dificultades para obtener suficiente aire, incluso en reposo.
Los enfermos de enfisema corren el riesgo de sufrir muchos otros problemas relacionados con la debilidad de la función pulmonar, como la neumonía. En las últimas fases de la enfermedad, los pacientes suelen necesitar una máscara o tubo de oxígeno para poder respirar.
El enfisema no puede curarse, pero puede tratarse y ralentizarse si la persona deja de fumar.

CÁNCER

El tabaquismo causa alrededor del 20% de todos los cánceres y cerca del 30% de todas las muertes por cáncer en los Estados

Unidos.
Cerca del 80% de los cánceres de pulmón, así como cerca del 80% de todas las muertes por cáncer de pulmón, se deben al tabaquismo. El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres.
Fumar también aumenta el riesgo de padecer cánceres de:

- Boca
- Laringe (caja de voz)
- Faringe (garganta)
- Esófago
- Riñón
- Cérvix
- Hígado
- Vejiga
- Páncreas
- Estómago
- Colon/recto

COMO PROTEGERSE

DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud en general. A las pocas horas de no fumar su ritmo cardíaco y su presión arterial disminuyen hasta acercarse a un nivel normal. Su circulación sanguínea también mejorará. Después de un año de dejar de fumar, las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca se reducen a la mitad.

SALUD GENERAL Y DURACIÓN DE LA VIDA

- Los fumadores cogen más días de baja. También tienen mayores costes de atención sanitaria.
- Las aseguradoras pueden cobrar a los consumidores de tabaco hasta un 50% más que a las personas que no lo consumen.
- Fumar puede recortar al menos 10 años de su esperanza de vida.
- Fumar es la principal causa de muerte prematura y evitable.

CONCLUSIÓN

El tabaquismo aumenta entre dos y cuatro veces el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria y un accidente cerebrovascular. Las personas que fuman menos de cinco cigarrillos al día pueden presentar signos tempranos de enfermedad cardiovascular.

Seven Basic General Industry Safety Rules Picture This



What’s wrong in this picture? Safety-related incidents can affect overall productivity, quality of work, and employee morale. In many cases, workplace accidents are preventable.

In a safe working environment, the quality and quantity of work can be maintained without the staffing issues caused by unexpected

employee absences. When employees and management work together to maximize safety, it benefits everyone.

Understanding and emphasizing the importance of industrial safety can prevent severe worker injuries and deaths.

Seven Basic General Industry Safety Rules Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen? Los incidentes relacionados con la seguridad pueden afectar a la productividad general, la calidad del trabajo y la moral de los empleados. En muchos casos, los accidentes laborales se pueden prevenir.

En un entorno de trabajo seguro, la calidad y la cantidad de

trabajo pueden mantenerse sin los problemas de personal causados por las ausencias inesperadas de los empleados. Cuando los empleados y la dirección trabajan juntos para maximizar la seguridad, todos se benefician.

Comprender y hacer hincapié en la importancia de la seguridad industrial puede evitar graves lesiones y muertes de trabajadores.

Slips, Trips, and Falls Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los derrames, el hielo, la nieve, la lluvia, los tapetes sueltos, las alfombras y las escaleras de mano son algunas de las causas comunes de los resbalones, los tropezones y las caídas.
2. La mala iluminación y el desorden pueden causar lesiones como esguinces, torceduras, magulladuras, golpes, fracturas, arañazos y cortes.
3. Las tres principales causas de lesiones relacionadas con el trabajo que se tratan en un servicio de urgencias son el contacto con objetos y equipos, el sobreesfuerzo y la reacción corporal, y las caídas, resbalones y tropiezos sin caída.
4. Un trabajador no tiene que caerse desde un nivel alto para sufrir lesiones mortales. Los trabajadores de la construcción son los que más riesgo tienen de sufrir caídas mortales desde la altura -más de siete veces la tasa de otros sectores-, pero las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar, incluso en un “trabajo de escritorio.”
5. Los datos del NSC para 2016 incluyen las caídas desde altura y las caídas al mismo nivel, por industria:

- Construcción: 24.700 lesiones, 384 muertes
- Industria manufacturera: 22.040 lesiones, 49 muertes
- Comercio al por mayor: 10.250 lesiones, 21 muertes
- Comercio minorista: 29.830 lesiones, 29 muertes
- Transporte y almacenamiento: 23.490 heridos, 46 muertos
- Servicios profesionales y empresariales: 22.090 heridos, 111 muertos
- Servicios de educación y salud: 43.660 lesiones, 18 muertes
- Administración pública: 63.350 lesiones, 44 muertes

ESTADÍSTICAS

- Las caídas desde escaleras portátiles (de mano, rectas, combinadas y de extensión) son una de las principales causas de muertes y lesiones laborales.
- El 27% de las 900.380 lesiones laborales no mortales que dieron lugar a días de ausencia del trabajo en 2018 estaban relacionadas con resbalones, tropiezos y caídas.
- Las muertes por caídas se dividen casi por igual entre hombres y mujeres. Sin embargo, más mujeres experimentarán un accidente de resbalón y caída. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las caídas representaron el 5% de las muertes relacionadas con el trabajo para las mujeres, en comparación con el 11% para los hombres.
- Caídas desde altura (aproximadamente el 40% de los casos de caídas indemnizables, aproximadamente el 10% de las muertes laborales).
- Los resbalones, tropiezos y caídas (STF) representan la mayor parte de los accidentes de la industria general.
- Aproximadamente el 65% de todos los días de trabajo o 95 millones de días de trabajo se pierden debido a resbalones, tropiezos y caídas.

Slips, Trips, and Falls Stats and Facts

FACTS

1. Spills, ice, snow, rain, loose mats, rugs, and stepladders are some of the common causes of slips, trips, and falls.
2. Poor lighting and clutter can cause injuries such as sprains, strains, bruises, bumps, fractures, scratches, and cuts.
3. The three leading causes of work-related injuries treated in an emergency department were contact with objects and equipment, overexertion and bodily reaction, and falls, slips and trips without a fall.
4. A worker doesn’t have fall from a high level to suffer fatal injuries. Construction workers are most at risk for fatal falls from height – more than seven times the rate of other industries – but falls can happen anywhere, even at a “desk job.”
5. NSC data for 2016 includes falls from height and falls on the same level, by industry:

- Construction: 24,700 injuries, 384 deaths
- Manufacturing: 22,040 injuries, 49 deaths
- Wholesale trade: 10,250 injuries, 21 deaths
- Retail trade: 29,830 injuries, 29 deaths
- Transportation and Warehousing: 23,490 injuries, 46 deaths
- Professional and business services: 22,090 injuries, 111 deaths
- Education and health services: 43,660 injuries, 18 deaths
- Government: 63,350 injuries, 44 deaths

STATS

- Falls from portable ladders (step, straight, combination and extension) are one of the leading causes of occupational

fatalities and injuries.

- 27% of the 900,380 nonfatal work injuries resulting in days away from work in 2018 were related to slips, trips, and falls.
- Fall fatalities are nearly equally divided between men and women. However, more women will experience a slip-and-fall accident. According to the Bureau of Labor Statistics, falls accounted for 5% of the job-related fatalities for women compared to 11% for men.
- Falls from elevation (approximately 40% of compensable fall cases, approximately 10% of occupational fatalities).
- Slips, trips, and falls (STFs) account for the majority of general industry accidents.
- About 65 percent of all work days or 95 million work days are lost due to slips, trips, and falls.

Slips, Trips, and Falls Fatality File

ST. PAUL: Painter dies in fall at library

A decorative painter lay fatally injured and alone overnight in the downtown St. Paul Public Library this weekend before his worried wife found him, according to the man's employer. After apparently falling from a ladder or scaffolding, Raymond Tatar was found unconscious but breathing Sunday morning inside the library, which is closed while undergoing a two-year $15.9 million renovation. He died Sunday night at Regions Hospital. Janice Tatar, concerned when she couldn't contact her 46-year-old husband, had driven about 320 miles from the couple's northwestern Illinois home to find out what became of him. "We don't know most

of the details, but we know it happened sometime Saturday and he wasn't found until Sunday morning," said Jacqueline Beeken, CEO of New Millennium Inc., of Suttons Bay, Mich., the company that employed Tatar. The firm was restoring the historic library's ceilings. It is the third time in recent weeks that a Twin Cities worker has died in a construction-related fall, and the Minnesota Occupational Health and Safety Division is investigating each death. Tatar wasn't scheduled to work Saturday and his bosses in Michigan believed he was taking the weekend off. But Beeken said she later learned the painter had told members of the construction management team in St. Paul that he was working Saturday afternoon. Tatar was last seen by some other workers about 2:30 p.m. Saturday inside the library, which has been closed since 2000 and is scheduled to reopen this fall. "He must have had something he felt he needed to finish," Beeken said. Paul Oberhaus, whose Bloomington-based Cost Planning Management International is managing the project, declined to comment. He also declined to say whether regular rounds are made at the construction site. Tatar's wife was the first to become concerned. From the family's home in Savanna, Ill., she placed several calls to her husband Saturday, and when she didn't hear from him she got on the road. "She drove up from Savanna, to see what the problem was, I guess. And she went to the job site and found his truck there," Beeken said. She asked a maintenance worker to look around, but the man saw no one. So Tatar's wife asked if she could look around. Together, they went in and searched again. This time, they found Tatar at the bottom of some stairs, Beeken said. Initial police reports stated he might have fallen four flights, but details were not available Monday from the St. Paul Fire Department, which responded to the accident. Considering the severity of Tatar's head injuries, Beeken said it's not clear whether he could have survived if he had been found and received immediate medical attention. Janice Tatar could not be reached for comment. Raymond Tatar was the supervisor of a small crew and was meticulous about safety, Beeken said. But on Saturday, he was working alone and wasn't wearing the safety belt required when working on ladders and scaffolding — both in violation of company policy. "He was our safety officer, he was our job site supervisor, and he stressed safety

continuously. So why he was on a ladder, why he was alone, we just don’t know and never probably will,” Beeken said. “He was just an excellent, excellent employee and we are going to miss him,” she said of Tatar, who had worked for New Millennium Inc. since May 2001, but had been a painter since 1975.

Slips, Trips, and Falls Fatality File – Spanish

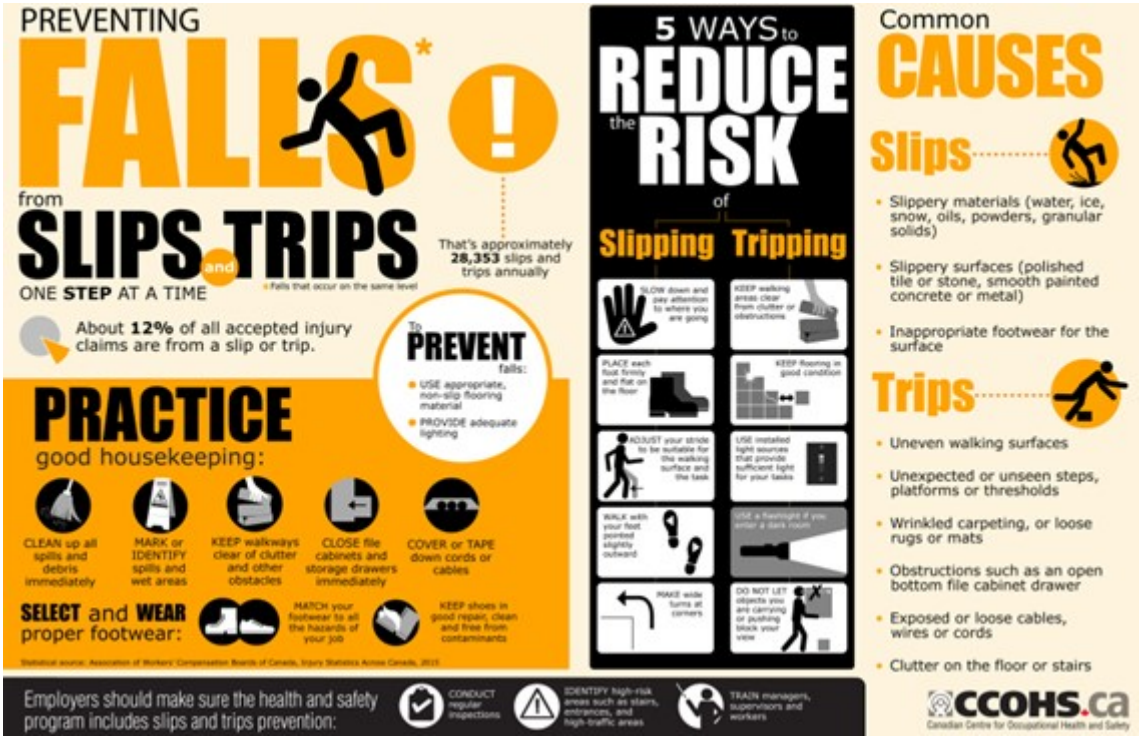
ST. PAUL: Un pintor muere en una caída en la biblioteca

Un pintor de decoración permaneció herido y solo durante la noche en la biblioteca pública del centro de St. Paul antes de que su preocupada esposa lo encontrara, según el empleador del hombre. Tras caer aparentemente de una escalera o un andamio, Raymond Tatar fue encontrado inconsciente pero respirando el domingo por la mañana en el interior de la biblioteca, que está cerrada mientras se lleva a cabo una renovación de dos años por valor de 15,9 millones de dólares. Murió el domingo por la noche en el Hospital Regions. Janice Tatar, preocupada al no poder contactar con su marido de 46 años, había conducido unos 320 kilómetros desde la casa de la pareja en el noroeste de Illinois para saber qué había sido de él. “No conocemos la mayoría de los detalles, pero sabemos que ocurrió en algún momento del sábado y que no lo encontraron hasta el domingo por la mañana”, dijo Jacqueline Beeken, directora general de New Millennium Inc. de Suttons Bay, Michigan, la empresa que empleaba a Tatar. La empresa estaba restaurando los techos de la histórica biblioteca. Es la tercera vez en las últimas semanas que un trabajador de las Ciudades Gemelas muere en una caída relacionada con la construcción, y la División de Salud y Seguridad Laboral de Minnesota está

investigando cada muerte. Tatar no tenía previsto trabajar el sábado y sus jefes en Michigan creyeron que se tomaba el fin de semana libre. Pero Beeken dijo que más tarde se enteró de que el pintor había dicho a los miembros del equipo de gestión de la construcción en San Pablo que iba a trabajar el sábado por la tarde. Tatar fue visto por última vez por otros trabajadores sobre las 14:30 horas del sábado en el interior de la biblioteca, que lleva cerrada desde el año 2000 y cuya reapertura está prevista para este otoño. “Debía de tener algo que necesitaba terminar”, dijo Beeken. Paul Oberhaus, cuya empresa Cost Planning Management International, con sede en Bloomington, gestiona el proyecto, no quiso hacer comentarios. También se negó a decir si se hacen rondas regulares en la obra. La mujer de Tatar fue la primera en preocuparse. Desde la casa de la familia en Savanna (Illinois), hizo varias llamadas a su marido el sábado y, al no tener noticias suyas, se puso en marcha. “Condujo desde Savanna para ver cuál era el problema, supongo. Y fue al lugar de trabajo y encontró su camión allí”, dijo Beeken. Pidió a un trabajador de mantenimiento que echara un vistazo, pero el hombre no vio a nadie. Así que la mujer de Tatar le preguntó si podía echar un vistazo. Juntos, entraron y volvieron a buscar. Esta vez, encontraron a Tatar al pie de unas escaleras, dijo Beeken. Los primeros informes de la policía indicaban que podría haber caído cuatro pisos, pero el lunes no se dispuso de detalles del Departamento de Bomberos de St. Paul, que acudió al accidente. Teniendo en cuenta la gravedad de las lesiones en la cabeza de Tatar, Beeken dijo que no está claro si podría haber sobrevivido si hubiera sido encontrado y recibido atención médica inmediata. No fue posible contactar con Janice Tatar para que hiciera comentarios. Raymond Tatar era el supervisor de una pequeña cuadrilla y era meticuloso con la seguridad, dijo Beeken. Pero el sábado estaba trabajando solo y no llevaba el cinturón de seguridad necesario para trabajar en escaleras y andamios, lo que supone una violación de la política de la empresa. “Era nuestro responsable de seguridad, era nuestro supervisor de obra y hacía hincapié en la seguridad continuamente. Así que por qué estaba en una escalera, por qué estaba solo, simplemente no lo sabemos y probablemente nunca lo sabremos”, dijo Beeken. “Era un excelente empleado y lo vamos a echar de menos”,

dijo sobre Tatar, que trabajaba para New Millennium Inc. desde mayo de 2001, pero que era pintor desde 1975.

Slips, Trips, and Falls Picture This



Source: https://ehssafetynewsamerica.com

Slips, Trips, and Falls Picture This – Spanish



Seven Basic General Industry Safety Rules Stats and Facts –

Spanish

HECHOS

Las siguientes fueron las 10 normas más citadas por la OSHA federal en el año fiscal 2019:

1. Protección contra caídas, construcción
2. Norma de comunicación de riesgos, industria general
3. Andamios, requisitos generales, construcción
4. Control de la energía peligrosa (bloqueo/etiquetado), industria general
5. Protección respiratoria, industria en general
6. Escaleras, construcción
7. Carretillas industriales motorizadas, industria general
8. Requisitos de formación en materia de protección contra caídas
9. Protección de maquinaria y máquinas, requisitos generales
10. Protección de los ojos y la cara

ESTADÍSTICAS

Estadísticas generales sobre lesiones en el lugar de trabajo

- Las lesiones y enfermedades laborales han descendido: de 10,9 incidentes por cada 100 trabajadores en 1972 a 2,8 por cada 100 en 2017 (OSHA).
- Casi un tercio de las lesiones y enfermedades laborales no mortales provocaron días de baja laboral (BLS).
- Un estadounidense se lesiona accidentalmente cada segundo por un evento prevenible (NSC).
- El 33% de las personas sufren una presión excesiva en su trabajo (GWI).
- El 15% de todos los costes de indemnización de los trabajadores se destinan a trabajadores que se lesionaron mientras estaban en una obra (WCB).
- La OSHA cree que cerca de la mitad de las lesiones graves

que se producen en los lugares de trabajo siguen sin denunciarse (LDG Law).
- El 50% de una encuesta nacional de seguridad de 2016 afirma que las reuniones de seguridad se celebran con menos frecuencia de la que deberían.
- El 39% de una encuesta nacional de seguridad de 2016 cree que la dirección hace lo mínimo que exige la ley para mantener a los empleados seguros (NSC).
- El 36% de una encuesta nacional de seguridad de 2016 afirma que la seguridad queda relegada a un segundo plano respecto a la realización de las tareas laborales de forma eficiente.
- El 30% de los participantes en una encuesta nacional sobre seguridad de 2016 afirma que tiene demasiado miedo de informar sobre problemas de seguridad (NSC).

Seven Basic General Industry Safety Rules Fatality File

Coroner: Man dies in industrial accident

GARDEN GROVE – A 49-year-old man died after an industrial accident, the Orange County coroner reported Saturday.

Tuan Phan of Garden Grove died at 3:12 p.m. Friday at the West Anaheim Medical Center in Anaheim, about 30 minutes after the machine operator was crushed by a circular knitting machine, according to the injury description on the coroner's website.

The incident happened at American Apparel, 12691 Pala Drive # B, in an industrial area in Garden Grove, according to Metro Net fire dispatch. Fire personnel responded to a 2:39 p.m. call of a person stuck in a machine.

Garden Grove police could not offer any other details Saturday.

Representatives of American Apparel could not be reached for comment.

According to a previous Orange County Register report, the Los Angeles-based global clothing maker signed a 10-year lease on 70,000 square feet of space at the industrial property in Garden Grove for an undisclosed price.

The deal was the largest lease transaction in the city in 2008, according to the broker’s public relations firm.