Selective Attention at Work Meeting Kit

THE BRAIN IS A FILTER FOR MULTI – TASKING

Selective attention is an involuntary response in your brain that functions as a filter; rather than being incapable of multitasking, selective attention identifies which multitasking elements are most important and diverts its attention to those things. This filtration system is extremely fluid, and moves in and out of its tasks seamlessly. Your focus might be diverted to the sound of the lawn mower going, for instance, anticipating the clink and clatter of a twig or rock getting caught in the blades, before it moves to the plaintive “meow” of the neighborhood cat getting too close to the mower. Your attention is constantly multitasking and taking in information, and your brain’s selective attention mechanism filters which sound, sights, or tasks are the most important at any given time.

HOW DOES SELECTIVE ATTENTION WORK

Selective attention is (at least) a two-step process, whereby your brain takes in all of the information it sees and hears and sends it to a filtering system, which then identifies which stimuli are most important. The human brain is filled with trillions of synapses and billions of neurons, each of them able to perform multiple tasks. Selective attention is an example of these synapses and neurons performing multiple functions and filtering the information the brain receives.

Certain parts of the brain are responsible for recognizing sight, patterns, and up-close experiences, while others are responsible for auditory signals, and still, others are responsible for “big picture” things and can take in more background noise. Each of

these parts of the brain works in tandem to identify which aspects of the input your brain is receiving are important, and which are acceptable to stifle.

THE IMPORTANCE OF SELECTIVE ATTENTION

Selective attention is important because it allows the human brain to function more effectively. Just as a computer gets slower when numerous windows, tabs, and programs are open, the human brain would quickly and easily become overloaded without the advent of selective attention. Selective attention functions as a filter to keep the brain working optimally as it goes about its tasks.

EMPLOYEE AWARENESS OF SURROUNDINGS REDUCES SAFETY INCIDENTS

The notion that employees can be injured simply because they were not paying close enough attention to the machinery and objects in their work environment is unacceptable. These types of accidents are almost always preventable.

Lacking awareness of one’s surroundings places employees in high-risk exposure situations that can lead to safety incidents, such as:

- Being distracted by loud noises or coworkers
- Taking one’s eyes off the road while driving
- Multitasking
- Rushing to complete a task
- Working while fatigued or extremely tired
- Working at a new job site

It is critical that employees get in the habit of asking themselves these three questions before starting any task:

- Is there anything in my work area that poses a threat to my safety, and if so, to what extent?
- Is the threat great enough that I should stop working immediately?

- Is there anything I can do to reduce the risk exposure so that I can continue to work safely?

MORE RECOMMENDATIONS

Survey Your Work Area Before Performing Any Tasks:

- Ensure that you have enough space to do your work.
- Identify energy sources that require lockout/tagout procedures.
- Look for hazards in your work area such as: low-hanging overhead objects, sharp edges or surfaces, standing water, exposed wiring, unguarded equipment, general work environment conditions.
- Make sure that all safety devices on your equipment are in good working order before use.
- Discuss work status and potential hazards with coworkers in your area and/or the person you are replacing at shift change prior to starting any work.

Think Before You Act:

- Before starting any task, be sure that you know the correct procedure to complete the job, have the correct PPE, and understand the present hazards of performing the task.
- Be aware of your body position and hands in relation to machinery, equipment, and other objects. Adjust, minimize, or slow your movements as required by your work environment to avoid contact with objects. Always walk behind moving equipment when possible, never obstruct your vision by overloading moving equipment, and use extra caution around corners and doorways.
- When transporting materials, walk the route you will be taking prior to moving anything. Look for obstacles such as uneven surfaces, trip hazards, objects you will need to maneuver around, and foot traffic.
- Don’t create additional hazards – avoid running extension cords through high foot traffic areas, don’t block exits or regularly used pathways and clean up once you complete a

task or your shift (tools, debris, replace machine guards, electrical covers, etc.).
- Consider how many coworkers will be in your work area when you perform a task.
- Put up barriers and signage to warn others to avoid dangers in your work area.
- Don’t become complacent. Employees who are too comfortable with their work surroundings may begin to overlook potential hazards.

FINAL WORD

Most people realize they miss certain details from time to time, however, many individuals may not realize how much they are actually missing every single day. The selective attention test is a good way to convey how easy it is to miss critical details when our attention is elsewhere. When you go to do your work tasks today, evaluate what critical details or hazards you may not be paying attention to.

Sleep Stats and Facts

FACTS

1. Lack Of Sleep Could Be The Reason Your Manager Is So Moody
2. Sleep-Deprivation Can Hurt The Economy
3. A Cat Nap At Work Can Make You More Productive
4. Corporate Nap Pods Are Here
5. Shift Work Sleep Disorder (SWSD) Is Real
6. Insomnia Decreases Work Productivity
7. Being Overworked Can Increase Health Risks
8. A Japanese Company Is Incentivizing Employees To Sleep

STATS

- 68% of Americans struggle to sleep at least once a week.
- 36.5% of U.S. workers receive less than the recommended seven hours of sleep.
- 41% of people use over-the-counter sleep aids several times a week.
- Americans who reported having very good or excellent health had 23 more minutes of sleep than those who rated their health as good, fair, or poor.
- Only 1 in 10 Americans consider sleep to be their top priority over fitness, work, hobbies, and social life.
- Only 1 in 10 Americans prioritize sleep over their work, fitness, hobbies, and social life.
- Women are more likely to struggle once per week with sleeping (26%) than men (16%). Better Sleep
- Healthy sleep duration is more common among non-Hispanic whites (67%), Hispanics (66%), and Asians (63%), and is less common among non-Hispanic blacks (54%) and multiracial non-Hispanics (54%). CDC
- The average person takes 7 minutes to fall asleep. Psych Central
- An extra 60 to 90 minutes of sleep per night can make you happier and healthier.
- People who get 5 to 6 hours of sleep are 4.2 times more likely to get sick over people who sleep 7 hours or more.
- People with consistent sleep schedules are 1.5 times more likely to feel well-rested during the day.
- People who follow a consistent sleep schedule are 1.5 times more well-rested during the day.

Sleep Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La falta de sueño podría ser la razón por la que su gerente está tan malhumorado
2. La falta de sueño puede perjudicar a la economía
3. Una siesta de gato en el trabajo puede hacerte más productivo
4. Ya están aquí las cápsulas de siesta corporativas
5. El trastorno del sueño por turnos (SWSD) es real
6. El insomnio disminuye la productividad laboral
7. El exceso de trabajo puede aumentar los riesgos para la salud
8. Una empresa japonesa está incentivando a sus empleados para que duerman

ESTADÍSTICAS

- El 68% de los estadounidenses tiene dificultades para dormir al menos una vez a la semana.
- El 36,5% de los trabajadores estadounidenses duermen menos de las siete horas recomendadas.
- El 41% de las personas utilizan ayudas para dormir sin receta médica varias veces a la semana.
- Los estadounidenses que declararon tener una salud muy buena o excelente durmieron 23 minutos más que los que calificaron su salud como buena, regular o mala.
- Sólo 1 de cada 10 estadounidenses considera que el sueño es su máxima prioridad por encima de la forma física, el trabajo, las aficiones y la vida social.
- Sólo 1 de cada 10 estadounidenses prioriza el sueño por encima de su trabajo, su forma física, sus aficiones y su vida social.
- Las mujeres son más propensas a tener problemas para dormir una vez a la semana (26%) que los hombres (16%). Dormir

mejor

- La duración del sueño saludable es más común entre los blancos no hispanos (67%), los hispanos (66%) y los asiáticos (63%), y es menos común entre los negros no hispanos (54%) y los multirraciales no hispanos (54%). CDC
- La persona media tarda 7 minutos en dormirse. Psych Central
- Un extra de 60 a 90 minutos de sueño por noche puede hacerte más feliz y más sano.
- Las personas que duermen entre 5 y 6 horas tienen 4,2 veces más probabilidades de enfermar que las que duermen 7 horas o más.
- Las personas con horarios de sueño constantes tienen 1,5 veces más probabilidades de sentirse bien descansadas durante el día.
- Las personas que siguen un horario de sueño constante están 1,5 veces más descansadas durante el día.

Sleep Fatality File

Lack of Sleep Eyed in Fatal Air Crash

Many questions still remain about the late August crash of a passenger jet on takeoff from Lexington, KY, but some of the early answers aren’t encouraging.

Forty-nine of the 50 people on board Comair Flight 5191 died when the pilot mistakenly attempted to take off in darkness from an unlighted runway that was too short. The CRJ-100 jet crashed into a fence and trees past the end of the runway.

The pilots should have used a much longer, lighted second runway. But that wasn’t the only problem. Early investigation revealed that there should have been two air traffic controllers on duty – one to monitor air traffic on radar and a second to perform other

tower functions.

Only one air traffic controller was on duty at the time of the crash and that person was performing both functions – on two hours' sleep. Another unusual event occurred before the jet even began taxiing. The flight crew somehow boarded the wrong aircraft and turned on the power before they were informed they were on the wrong plane.

After clearing the aircraft for takeoff on the proper 7,000-foot (2,133 meter) runway, the controller turned his attention to paperwork and had his back to the jet. He did not know that the Comair plane had turned onto a runway that was only 3,500 feet (1,067 meters) long – insufficient for the jet to get airborne safely. It crashed into a fence and trees and burst into flames. Only the plane's co-pilot survived. He was critically injured.

Although it will be some time before all the elements behind this tragic incident are known, it already carries some valuable lessons for supervisors. First, it's essential for people in safety-sensitive positions to not be suffering from severe sleep deprivation and second, when two people are required to safely perform an operation, trying to do so with just one person can be a fatal mistake.

Sleep Fatality File – Spanish

La falta de sueño, factor determinante en el accidente aéreo

Todavía quedan muchos interrogantes sobre el accidente de un avión de pasajeros a finales de agosto al despegar de Lexington, KY, pero algunas de las primeras respuestas no son alentadoras.

Cuarenta y nueve de las 50 personas que iban a bordo del vuelo 5191 de Comair murieron cuando el piloto intentó por error despegar en la oscuridad de una pista no iluminada que era demasiado corta. El avión CRJ-100 se estrelló contra una valla y unos árboles más allá del final de la pista.

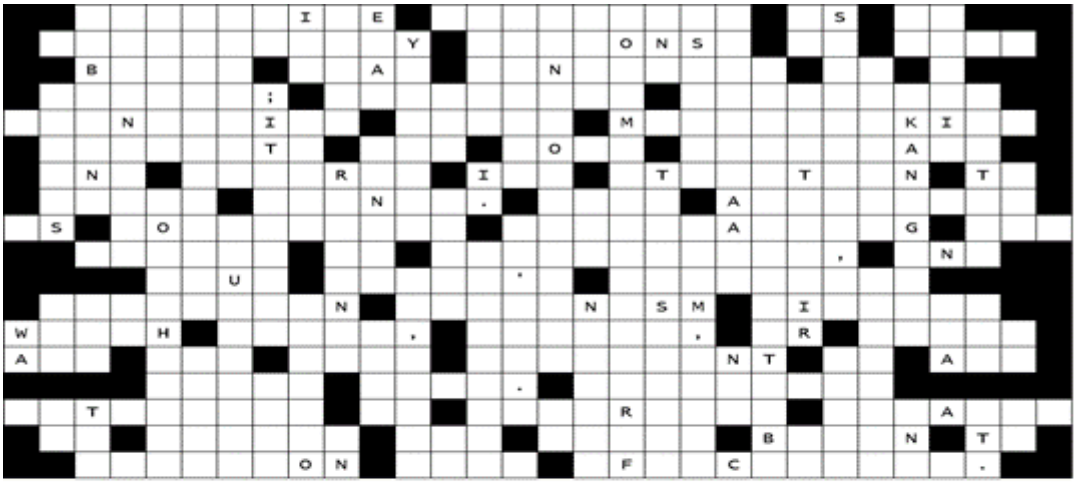
Los pilotos deberían haber utilizado una segunda pista mucho más larga e iluminada. Pero ese no fue el único problema. Las primeras investigaciones revelaron que debería haber habido dos controladores aéreos de guardia: uno para supervisar el tráfico aéreo en el radar y un segundo para realizar otras funciones de la torre.

Sólo había un controlador de tráfico aéreo en el momento del accidente y esa persona estaba realizando ambas funciones, con dos horas de sueño. Otro acontecimiento inusual se produjo antes de que el avión empezara a rodar. La tripulación se equivocó de avión y encendió el motor antes de ser informada de que estaba en el avión equivocado.

Después de autorizar el despegue del avión en la pista adecuada de 2.133 metros, el controlador se dedicó a hacer el papeleo y estaba de espaldas al avión. No sabía que el avión de Comair había girado hacia una pista que sólo tenía 1.067 metros de longitud, lo que era insuficiente para que el avión despegara con seguridad. El avión se estrelló contra una valla y unos árboles y estalló en llamas. Sólo sobrevivió el copiloto del avión. Resultó herido de gravedad.

Aunque pasará algún tiempo antes de que se conozcan todos los elementos de este trágico incidente, éste ya conlleva algunas lecciones valiosas para los supervisores. En primer lugar, es esencial que las personas que ocupan puestos sensibles a la seguridad no sufran una grave privación de sueño y, en segundo lugar, cuando se necesitan dos personas para realizar una operación de forma segura, intentar hacerlo con una sola persona puede ser un error fatal.

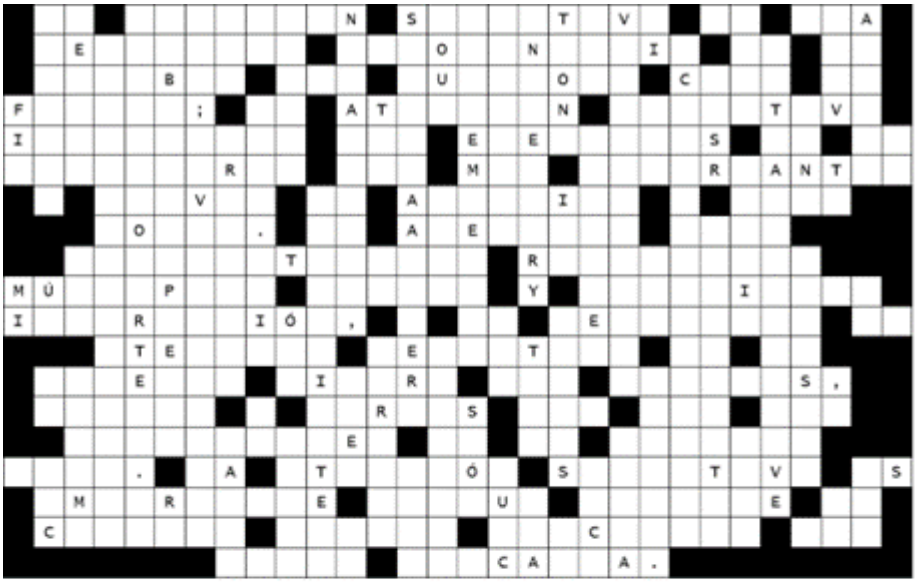
Selective Attention at Work Fallen Phrases





Selective attention is an involuntary response in your brain that functions as a filter; selective attention identifies which multitasking elements are most important and diverts its attention to those things. Your attention is constantly multitasking and taking in information, and your brain’s selective attention mechanism filters which sound, sights, or tasks are the most important at any given time. Selective attention is important because it allows the human brain to function more effectively.

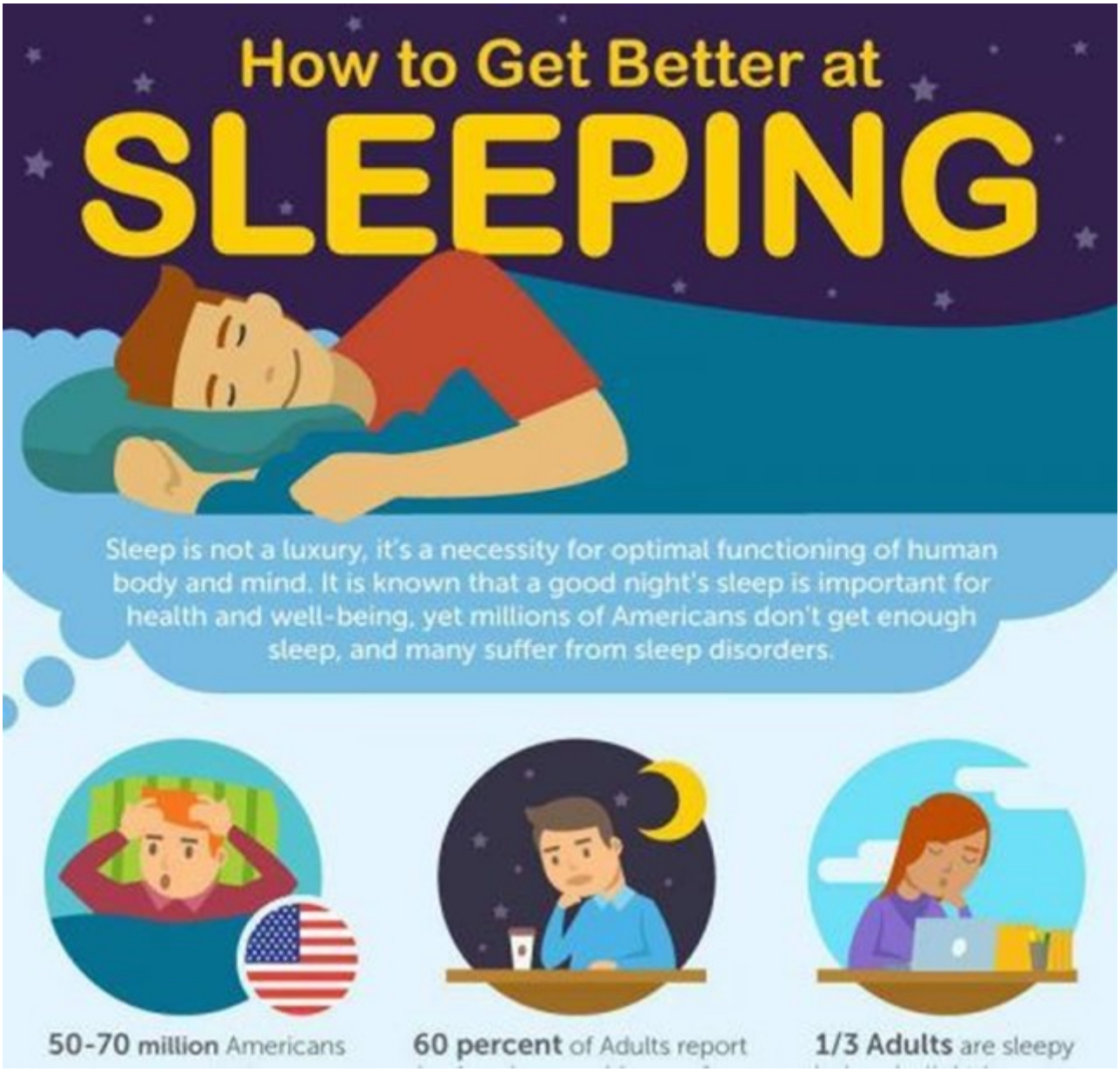
Selective Attention at Work Fallen Phrases – Spanish





La atención selectiva es una respuesta involuntaria de su cerebro que funciona como un filtro; la atención selectiva identifica qué elementos de la multitarea son más importantes y desvía su atención a esas cosas. Su atención está constantemente realizando múltiples tareas y recibiendo información, y el mecanismo de atención selectiva de su cerebro filtra qué sonidos, vistas o tareas son los más importantes en un momento dado. La atención selectiva es importante porque permite al cerebro humano funcionar con mayor eficacia.

Sleep Infographic



Source: https://elearninginfographics.com/

Slip Hazards and Safety Meeting Kit

Slips, trips and same-level falls result from some a kind of unintended or unexpected change in the contact between the feet and the ground or walking surface. This shows that good housekeeping, quality of walking surfaces, selection of proper footwear, and appropriate pace of walking are critical for preventing accidents.

DANGERS / HAZARDS

Most slips and trips are caused by:

- Poor lighting.
- Trailing cables.
- Unsuitable floor coverings.
- Uneven or damaged floor surfaces.
- Contaminated
- Floor surfaces, for example liquid or grease.

Slips

Slips happen where there is too little friction or traction between the footwear and the walking surface. Common causes of slips are:

- wet or oily surfaces
- occasional spills
- weather hazards
- loose, unanchored rugs or mats
- flooring
- or other walking surfaces that do not have same degree of traction in all areas

Trips

Trips happen when your foot collides (strikes, hits) an object causing you to lose the balance and, eventually fall. Common

causes of tripping are:obstructed view

- poor lighting
- clutter in your way
- wrinkled carpeting
- uncovered cables
- bottom
- drawers not being closed
- uneven (steps, thresholds) walking surfaces

PREVENTION GUIDELINES

Slips and trips are among the most common causes of injuries in the workplace, they are also among the most easily preventable.

1. **Create Good Housekeeping Practices**

To create an effective housekeeping program, there are three simple steps to get you started

- **Plan ahead**– Know what needs to be done, who's going to do it and what the particular work area should look like when you are done.
- **Assign responsibilities**– It may be necessary to assign a specific person or group of workers to clean up, although personal responsibility for cleaning up after himself/herself is preferred.
- **Implement a program**– Establish housekeeping procedures as a part of the daily routine.

1. Reduce Wet or Slippery Surfaces
2. Avoid Creating Obstacles in Aisles and Walkways
3. Create and Maintain Proper Lighting
4. Wear Proper Shoes
5. Control Individual Behavior

What Employees Can Do for Safety's Sake

- taking your time and paying attention to where you are going.
- adjusting your stride to a pace that is suitable for the walking surface and the tasks you are doing.

- walking with the feet pointed slightly outward.
- making wide turns at corners.

Slips, Trips Takeaway

There are three things that workplace managers, front-line supervisors and workers should do to eliminate, reduce and avoid totally preventable incidents:

- **Understand How Accidents Happen**
- **Identify the Trouble Area**
- **Eliminate or Minimize**

FINAL WORD

Slips and trips are leading causes of injuries in any workplace. Injuries such as a rolled ankle usually aren’t very serious but can take away from productivity. Sometimes, slips or trips can lead to falls. Depending on the circumstances, these falls can prove to be fatal. Preventing slips and trips involve a small amount of effort.

Slip Hazards and Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los resbalones, los tropezones y las caídas al mismo nivel son el resultado de algún tipo de cambio involuntario o inesperado en el contacto entre los pies y el suelo o la superficie para caminar. Esto demuestra que una buena limpieza, la calidad de las superficies por las que se camina, la selección de un calzado adecuado y un ritmo de marcha apropiado son fundamentales para

prevenir los accidentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS/RIESGOS

La mayoría de los resbalones y tropiezos son causados por

- Mala iluminación.
- Cables que se arrastran.
- Revestimientos de suelo inadecuados.
- Superficies del suelo desiguales o dañadas.
- Contaminación de
- Superficies del suelo contaminadas, por ejemplo, con líquidos o grasas.

Resbalones

Los resbalones se producen cuando hay muy poca fricción o tracción entre el calzado y la superficie por la que se camina. Las causas más comunes de los resbalones son:

- superficies húmedas o aceitosas
- derrames ocasionales
- riesgos meteorológicos
- alfombras o tapetes sueltos y sin anclar
- suelo
- u otras superficies para caminar que no tienen el mismo grado de tracción en todas las áreas

Tropiezos

Los tropiezos se producen cuando el pie choca (golpea) con un objeto que le hace perder el equilibrio y, finalmente, caer. Las causas más comunes de los tropiezos son:

- la obstrucción de la vista
- mala iluminación
- desorden en el camino
- moqueta arrugada
- cables sin cubrir

- fondo
- cajones sin cerrar
- superficies de paso irregulares (escalones, umbrales)

COMO PROTEGERSE

PAUTAS DE PREVENCIÓN

Los resbalones y los tropezones se encuentran entre las causas más comunes de lesiones en el lugar de trabajo, también están entre las más fáciles de prevenir.

1. **Crear buenas prácticas de limpieza**

Para crear un programa eficaz de limpieza, hay tres pasos sencillos para empezar

- **Planifique con antelación:** sepa qué hay que hacer, quién lo va a hacer y qué aspecto debe tener la zona de trabajo cuando haya terminado.
- **Asigne responsabilidades-** Puede ser necesario asignar a una persona o grupo de trabajadores específicos la limpieza, aunque es preferible la responsabilidad personal de limpiar lo que se hace.
- **Implemente un programa-** Establezca procedimientos de limpieza como parte de la rutina diaria.

1. Reducir las superficies húmedas o resbaladizas
2. Evite la creación de obstáculos en los pasillos y vías de circulación
3. Cree y mantenga una iluminación adecuada
4. Utilice un calzado adecuado
5. Controlar el comportamiento individual

Lo que los empleados pueden hacer por la seguridad

- tomarse su tiempo y prestar atención a dónde va.
- ajustando la zancada a un ritmo adecuado para la superficie por la que se camina y las tareas que se realizan.
- caminar con los pies apuntando ligeramente hacia fuera.
- realizando giros amplios en las curvas.

Resbalones y tropiezos

Hay tres cosas que los responsables del lugar de trabajo, los supervisores de primera línea y los trabajadores deben hacer para eliminar, reducir y evitar “incidentes” totalmente prevenibles:

- **Entender cómo se producen los accidentes**
- **Identificar el área problemática**
- **Eliminar o minimizar**

CONCLUSIÓN

Los resbalones y tropiezos son las principales causas de lesiones en cualquier lugar de trabajo. Lesiones como un tobillo torcido no suelen ser muy graves, pero pueden restar productividad. A veces, los resbalones o tropiezos pueden provocar caídas. Dependiendo de las circunstancias, estas caídas pueden resultar mortales. Prevenir los resbalones y tropiezos supone un pequeño esfuerzo.

Selective Attention at Work Picture This



Source: https://pipsy.ch

Selective Attention at Work Picture This – Spanish



Fuente: https://psicopedia.org

Seven Basic General Industry Safety Rules Meeting Kit

SEVEN BASIC GENERAL INDUSTRY SAFETY RULES

1. **Keep work areas clean**. Proper housekeeping alone can go a long way in preventing injuries. Injuries such as slips, trips, falls, lacerations, sprains, strains, etc. can be reduced from keeping work areas organized and clean.

2. **Use the proper tool for the job.** Avoid the first impulse to use whatever tool (or object) is around you to get a work task done. Using the wrong tool for the job can result in an injury or damage to the tool which can lead to an injury in the future.
3. **Always wear the proper PPE for the work task.** The lack of PPE, or the use of improper PPE, leads to many injuries in the workplace. PPE is the last line of defense when protecting yourself from the hazards of your work. If you come into contact with a hazard when not wearing the correct PPE the injury will be more severe than if you were wearing it.
4. **Never work on live equipment.** Working on energized equipment is an unsafe act that can result in serious injuries or fatalities. Always follow proper lock out tag out procedures prior to performing any maintenance or repair work on equipment.
5. **Make sure chemicals are properly labeled and stored.** OSHA issues many citations regarding the hazard communication every year. Improper labeling and storage can lead to injuries or property loss due to fires, corrosion, etc.
6. **Communicate hazards to other personnel.** Never assume that a coworker understands the hazards of a task especially if they are new or new to the task. When work plans or conditions change take the necessary time to inform others of the impacts the changes have on safety.
7. **Stop work when needed to address hazards.** Always stop work to take the time to get hazards addressed to make it safe to continue the task. Whether you need to involve other personnel such as a supervisor or you need to take time to get the right tool for the job, always take the time to do so.

Workplace safety matters to every industry

According to the Bureau of Labor Statistics , the top three causes of workplace injuries accounting for at least one day away from work in 2015 (the most recent statistics available) were:

- Slips, trips and falls
- Overexertion in lifting (such as a strain or sprain caused by lifting something too heavy)
- Contact with an object or equipment (being hit by something)

While some injuries might be unlikely in an office or other relatively low-risk environment, certainly a slip-and-fall or lifting injury is possible anywhere.

Reducing hazards as much as possible and training employees about the risks can go a long way toward prevention.

BASICS OF SAFETY

Research in the field of accident reconstruction, have concluded that there are specific reasons why accidents occur. They found that worker safety is dependent on worker behavior and human factors. They developed ten safety rules that are worth repeating.

STAY ALERT – and stay alive. The more awake a worker is, the less likely he or she is to get hurt. If you are unsure how to operate equipment or perform a task, ask your supervisor. Don’t guess and muddle through. Make sure you know in advance the correct, safe way to do it.

WEAR THE RIGHT CLOTHES – work clothes should fit properly. Anything that can catch in machinery or trip you up is hazardous. Wear protective clothing and equipment as required.

USE THE RIGHT TOOLS – if you need a hammer, get a hammer. It may be handier to use a pair of pliers, wrench or screw driver, but you are more likely to get injured.

LEARN HOW TO LIFT – Lifting takes more than muscle; it is an art. Don’t try to show how strong you are; you may end up in a hospital. Get help to handle anything that is too heavy or cumbersome for you.

DON’T BE A PRANKSTER – practical jokes and horseplay can be dangerous, especially around heavy machinery. If you feel the urge to play, resist it until after work.

BE TIDY – Good housekeeping reduces hazards in the workplace or your home. Always put away tools when they are not in use. Keep the floors clean, pick up scraps and wipe up spills. A slip or trip can be fatal.

REPORTING IS IMPORTANT – Never fail to report accidents, defective equipment and or unsafe conditions.

GET FIRST AID IMMEDIATELY – if you're hurt – even if it seems minor. Neglect of an injury may lead to serious infection, weeks of lost time, and possibly permanent injury.

BACK YOUR SAFETY PROGRAM – If you have an idea you believe will reduce accidents, tell your supervisor about it. Set an example by obeying safety rules. Cooperate with your safety committee.

NEVER TAKE A CHANCE – Next to sheer carelessness, short cuts are probably the biggest killer of all. To save a minute or two, you may lose a lifetime. Whatever you are doing, if you are not doing it safely, you are not doing it right!

FINAL WORD

Safety never takes a holiday not even for a split second!!! One moment of distraction or inattention can cause life long consequences that impact the lives of worker particularly in the rough and tumble construction operations.

Seven Basic General Industry Safety Rules Meeting Kit –

Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SIETE REGLAS BÁSICAS DE SEGURIDAD DE LA INDUSTRIA EN GENERAL

1. **Mantenga limpias las áreas de trabajo.** Una limpieza adecuada puede contribuir en gran medida a prevenir las lesiones. Las lesiones como resbalones, tropiezos, caídas, laceraciones, esguinces, torceduras, etc. pueden reducirse manteniendo las áreas de trabajo organizadas y limpias.
2. **Utilice la herramienta adecuada para el trabajo.** Evite el primer impulso de utilizar cualquier herramienta (u objeto) que esté a su alrededor para realizar una tarea. Utilizar la herramienta incorrecta para el trabajo puede provocar una lesión o dañar la herramienta, lo que puede llevar a una lesión en el futuro.
3. **Lleve siempre el EPP adecuado para la tarea de trabajo.** La falta de EPP, o el uso de un EPP inadecuado, provoca muchas lesiones en el lugar de trabajo. El EPP es la última línea de defensa a la hora de protegerse de los peligros de su trabajo. Si entra en contacto con un peligro cuando no lleva el EPP correcto, la lesión será más grave que si lo llevara puesto.
4. **Nunca trabaje en equipos con tensión.** Trabajar en equipos energizados es un acto inseguro que puede resultar en lesiones graves o mortales. Siga siempre los procedimientos adecuados de bloqueo y etiquetado antes de realizar cualquier trabajo de mantenimiento o reparación en el equipo.
5. **Asegúrese de que los productos químicos están correctamente etiquetados y almacenados.** OSHA emite cada año muchas citaciones relacionadas con la comunicación de riesgos. Un etiquetado y almacenamiento inadecuados pueden provocar lesiones o pérdidas materiales debido a incendios, corrosión, etc.
6. **Comunique los peligros al resto del personal.** Nunca dé por

sentado que un compañero de trabajo entiende los peligros de una tarea, especialmente si es nuevo o no tiene experiencia en la misma. Cuando los planes de trabajo o las condiciones cambien, tómese el tiempo necesario para informar a los demás de los impactos que los cambios tienen en la seguridad.

7. **Detenga el trabajo cuando sea necesario para abordar los peligros.** Detenga siempre el trabajo para tomarse el tiempo necesario para abordar los peligros y hacer que la tarea sea segura. Tanto si necesita involucrar a otro personal, como a un supervisor, como si necesita tomarse tiempo para conseguir la herramienta adecuada para el trabajo, tómese siempre el tiempo necesario para hacerlo.

CUÁL ES EL PELIGRO

La seguridad en el trabajo es importante para todas las industrias

Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las tres principales causas de lesiones en el lugar de trabajo que representaron al menos un día de ausencia del trabajo en 2015 (las estadísticas más recientes disponibles) fueron:

- Resbalones, tropiezos y caídas
- Esfuerzo excesivo al levantar objetos (como una distensión o un esguince causados por levantar algo demasiado pesado)
- Contacto con un objeto o equipo (ser golpeado por algo)

Aunque algunas lesiones pueden ser poco probables en una oficina o en otro entorno de riesgo relativamente bajo, lo cierto es que una lesión por resbalón o por levantar algo es posible en cualquier lugar.
Reducir los peligros en la medida de lo posible y formar a los empleados sobre los riesgos puede contribuir en gran medida a la prevención.

COMO PROTEGERSE

FUNDAMENTOS DE LA SEGURIDAD

Las investigaciones en el campo de la reconstrucción de accidentes han concluido que hay razones específicas por las que se producen los accidentes. Descubrieron que la seguridad de los trabajadores depende de su comportamiento y de los factores humanos. Desarrollaron diez reglas de seguridad que vale la pena repetir.

ESTAR ALERTA – y permanecer vivo. Cuanto más despierto esté un trabajador, menos probabilidades tendrá de lesionarse. Si no está seguro de cómo manejar el equipo o realizar una tarea, pregunte a su supervisor. No adivine ni se complique. Asegúrese de conocer de antemano la forma correcta y segura de hacerlo.

VÍSTASE CON LA ROPA ADECUADA: la ropa de trabajo debe ajustarse correctamente. Todo lo que pueda engancharse en la maquinaria o hacerle tropezar es peligroso. Utilice la ropa y el equipo de protección necesarios.

UTILICE LAS HERRAMIENTAS CORRECTAS – si necesita un martillo, consiga un martillo. Puede ser más práctico utilizar unos alicates, una llave inglesa o un destornillador, pero es más probable que se lesione.

APRENDE A LEVANTAR – Levantar requiere algo más que músculo; es un arte. No intente demostrar lo fuerte que es; puede acabar en un hospital. Pida ayuda para manejar cualquier cosa que sea demasiado pesada o incomoda para usted.

NO SEA BROMISTA: las bromas pesadas y las payasadas pueden ser peligrosas, sobre todo cuando hay maquinaria pesada. Si siente el impulso de jugar, resista hasta después del trabajo.

SEA ORDENADO – Una buena limpieza reduce los riesgos en el lugar de trabajo o en su casa. Guarde siempre las herramientas cuando no las utilice. Mantenga el suelo limpio, recoja los restos y limpie los derrames. Un resbalón o un tropezón pueden ser fatales.

INFORMAR ES IMPORTANTE – Nunca deje de informar sobre accidentes, equipos defectuosos o condiciones inseguras.

OBTENGA PRIMEROS AUXILIOS INMEDIATAMENTE – si está herido – incluso si parece menor. El descuido de una lesión puede conducir

a una infección grave, a semanas de pérdida de tiempo y posiblemente a una lesión permanente.

APOYE SU PROGRAMA DE SEGURIDAD – Si tiene una idea que cree que reducirá los accidentes, comuníquesela a su supervisor. Dé ejemplo obedeciendo las normas de seguridad. Coopere con su comité de seguridad.

NO SE ARRIESGUE NUNCA – Junto con la falta de cuidado, los atajos son probablemente el mayor asesino de todos. Por ahorrar un minuto o dos, puede perder toda una vida. Haga lo que haga, si no lo hace con seguridad, no lo está haciendo bien.

CONCLUSIÓN

La seguridad nunca se toma vacaciones, ni siquiera durante una fracción de segundo. Un momento de distracción o falta de atención puede tener consecuencias de por vida que afectan a la vida de los trabajadores, sobre todo en las duras operaciones de construcción.

Slip Hazards and Safety Stats and Facts

FACTS

1. Slips and falls do not constitute a primary cause of fatal occupational injuries, but represent the primary cause of lost days from work.
2. Here are two things to know about footwear in the workplace: People working in predominantly wet conditions should wear footwear with a pattern that is deep enough to penetrate

surface water and make direct contact with a floor. However, people working in predominantly dry conditions should use footwear having flat-bottom construction to ensure maximum contact area with the floor.

3. Ten common slipping hazards include spills of liquid or solid materials; wet cleaning methods; rain or snow inside doorways; changes in floor surfaces, such as joins between carpeting and wood flooring; a change from a wet to a dry surface; dusty or sandy surfaces; the incline of a ramp; loose/bumpy flooring; low light; and unsuitable footwear.
4. Shoes with urethane or rubber soles have greater slip resistance than shoes with vinyl or leather soles.
5. Five housekeeping practices that can help reduce slipping hazards in the workplace include removal of debris, snow and ice; prompt cleanup of spills; regular cleaning of floors; providing mats in areas prone to getting wet—such as building entrances; and cleaning the casters on wheeled carts. (Ontario Ministry of Labour)
6. It takes about seven minutes for a wet-mopped spill to dry, meaning that the area is going to be extremely slippery during that time. A better solution is to use a dry paper towel to soak up and dry a spill.

STATS

Slip and Fall Statistics 2017

- 697 workers died in fall-related accidents in 2016
- 48,060 were injured severely enough during a fall to require days off work
- In 2016, 9.2 million people required emergency room treatment from fall-related injuries
- Falls are the number one cause of death for adults 65 and older
- More than 33,000 people died from falls in 2015.
- The National Safety Council’s Odds of Dying list ranks falls as the 6th most likely cause of death, with the odds of dying as 1 in 127.
- Falls are the most common cause of traumatic brain injuries.

- Falls are the leading cause of non-fatal medically treated injuries in the U.S.
- Each year, over 8 million emergency room visits are due to slips, trips, and falls.
- Falls are the leading cause of injury-related death for adults age 65 and older.

Slip Hazards and Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los resbalones y las caídas no constituyen una de las principales causas de lesiones laborales mortales, pero representan la principal causa de pérdida de días de trabajo.
2. Hay dos cosas que hay que saber sobre el calzado en el lugar de trabajo: Las personas que trabajan en condiciones predominantemente húmedas deben llevar un calzado con un dibujo lo suficientemente profundo como para penetrar en el agua de la superficie y entrar en contacto directo con el suelo. Sin embargo, las personas que trabajan en condiciones predominantemente secas deben utilizar un calzado con una construcción de fondo plano para garantizar la máxima superficie de contacto con el suelo.
3. Diez peligros comunes de resbalones son los derrames de materiales líquidos o sólidos; los métodos de limpieza húmedos; la lluvia o la nieve en el interior de las puertas; los cambios en las superficies del suelo, como las uniones entre la moqueta y el suelo de madera; el cambio de una superficie húmeda a una seca; las superficies polvorientas o arenosas; la inclinación de una rampa; el suelo suelto/con

baches; la poca luz; y el calzado inadecuado.

4. El calzado con suela de uretano o caucho tiene mayor resistencia al deslizamiento que el calzado con suela de vinilo o cuero.
5. Cinco prácticas de limpieza que pueden ayudar a reducir los riesgos de resbalones en el lugar de trabajo son la retirada de escombros, la nieve y el hielo; la limpieza rápida de los derrames; la limpieza periódica de los suelos; la colocación de alfombras en zonas propensas a mojarse, como las entradas del edificio; y la limpieza de las ruedas de los carros. (Ministerio de Trabajo de Ontario)
6. Un derrame mojado tarda unos siete minutos en secarse, lo que significa que la zona va a estar muy resbaladiza durante ese tiempo. Una mejor solución es utilizar una toalla de papel seca para absorber y secar un derrame.

ESTADÍSTICAS

Estadísticas sobre resbalones y caídas en 2017

- 697 trabajadores murieron en accidentes relacionados con caídas en 2016
- 48.060 sufrieron lesiones lo suficientemente graves durante una caída como para requerir días de baja laboral
- En 2016, 9,2 millones de personas requirieron tratamiento en urgencias por lesiones relacionadas con caídas
- Las caídas son la primera causa de muerte en adultos de 65 años o más
- Más de 33.000 personas murieron por caídas en 2015.
- La lista de probabilidades de morir del Consejo Nacional de Seguridad sitúa a las caídas como la sexta causa de muerte, con una probabilidad de morir de 1 entre 127.
- Las caídas son la causa más común de lesiones cerebrales traumáticas.
- Las caídas son la principal causa de lesiones no mortales tratadas médicamente en los Estados Unidos.
- Cada año, más de 8 millones de visitas a urgencias se deben a resbalones, tropiezos y caídas.
- Las caídas son la principal causa de muerte relacionada con

lesiones en adultos de 65 años o más.

Slip Hazards and Safety Fatality File

Canaan iron worker falls to death on job site

CANAAN – Family members remember a 41-year-old Canaan man who fell to his death at a Massachusetts construction site as a devoted family man and a hard worker. Clinton L. Lord died Wednesday after falling more than 25 feet from the steel skeleton of a middle school being built in Dorchester, according to a report from the Thursday edition of The Boston Globe. The Occupational Safety and Health Administration is investigating the death. Lord was working for Zichelle Steel Erectors of Leominister, Mass., a subcontractor for Peabody Construction of Braintree, the site manager. Zichelle was fined $13,000 and cited for 11 violations at a Taunton job site last year. One of the citations came after an inspector reportedly saw an employee walking on a steel beam 36 feet above the ground without a safety harness. Other violations include workers failing to wear hard hats and problems with electrical wiring at the site. A family member said Friday that Lord was an iron worker whose profession took him all over the nation and even out of the country. Despite often working far away, Lord was home almost every weekend, according to his brother-in-law, Chad Corson, of Topsham. “He worked real hard for his family. Even at home, he was always outside working on something. He loved being home with his family,” said Corson. Lord had two grown children and two teen-age daughters. Originally from Alabama, Lord liked living in Canaan at his home on the Battle Ridge Road and had many friends in the area. “He befriended everybody he met,” said

Corson. He said his brother was a “weekend farmer” who raised pigs and other animals and enjoyed hunting. The funeral is scheduled Wednesday at 2 p.m. at the Skowhegan Federated Church on Island Avenue.

Slip Hazards and Safety Fatality File – Spanish

Un trabajador del hierro de Canaan muere en la obra

CANAAN – Los miembros de la familia recuerdan a un hombre de 41 años de Canaan que cayó al vacío en una obra de construcción de Massachusetts como un devoto hombre de familia y un gran trabajador. Clinton L. Lord murió el miércoles después de caer más de 25 pies desde el esqueleto de acero de una escuela secundaria que se estaba construyendo en Dorchester, según un informe de la edición del jueves de The Boston Globe. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional está investigando la muerte. Lord trabajaba para Zichelle Steel Erectors, de Leominister (Massachusetts), subcontratista de Peabody Construction, de Braintree, el director de la obra. Zichelle fue multada con 13.000 dólares y citada por 11 infracciones en una obra de Taunton el año pasado. Una de las citaciones se produjo después de que un inspector supuestamente viera a un empleado caminando sobre una viga de acero a 36 pies del suelo sin un arnés de seguridad. Otras infracciones incluyen que los trabajadores no llevaban cascos y problemas con el cableado eléctrico en la obra. Un miembro de la familia dijo el viernes que Lord era un trabajador del hierro cuya profesión le llevaba por toda la nación e incluso fuera del país. A pesar de trabajar a menudo lejos, Lord estaba en casa casi todos los fines de semana, según su cuñado, Chad Corson, de Topsham.

“Trabajaba mucho por su familia. Incluso en casa, siempre estaba fuera trabajando en algo. Le encantaba estar en casa con su familia”, dijo Corson. Lord tenía dos hijos mayores y dos hijas adolescentes. Originario de Alabama, a Lord le gustaba vivir en Canaan en su casa de Battle Ridge Road y tenía muchos amigos en la zona. “Se hacía amigo de todos los que conocía”, dijo Corson. Dijo que su hermano era un “agricultor de fin de semana” que criaba cerdos y otros animales y disfrutaba de la caza. El funeral está programado para el miércoles a las 2 p.m. en la Iglesia Federada de Skowhegan en la Avenida Island.

Slip Hazards and Safety Picture This



Source: https://pt.slideshare.net

Slip Hazards and Safety Picture

This – Spanish



Fuente: https://www.ceroaccidentes.pe

Seven Basic General Industry Safety Rules Stats and Facts

FACTS

The following were the top 10 most frequently cited standards by Federal OSHA in fiscal year 2019:

1. Fall protection, construction
2. Hazard communication standard, general industry

3. Scaffolding, general requirements, construction
4. Control of hazardous energy (lockout/tagout), general industry
5. Respiratory protection, general industry
6. Ladders, construction
7. Powered industrial trucks, general industry
8. Fall Protection—Training Requirements
9. Machinery and Machine Guarding, general requirements
10. Eye and Face Protection

STATS

General Workplace Injury Statistics

- Worker injuries and illnesses are down-from 10.9 incidents per 100 workers in 1972 to 2.8 per 100 in 2017 (OSHA).
- Nearly one-third of nonfatal occupational injuries and illnesses resulted in days away from work (BLS).
- An American is accidentally injured every second by a preventable event (NSC).
- 33% of people suffer from excessive pressure in their job (GWI).
- 15% of all workers' compensation costs are spent on workers who were injured while at a construction site (WCB).
- OSHA believes that about half of serious injuries that occur at workplaces are still going unreported (LDG Law).
- 50% in a 2016 national safety poll say safety meetings are held less often than they should be.
- 39% in a 2016 national safety poll think management does the minimum required by law to keep employees safe (NSC).
- 36% in a 2016 national safety poll say safety takes a backseat to completing job tasks efficiently.
- 30% in a 2016 national safety poll say they are too afraid to report safety issues (NSC).

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).

Slips, Trips, and Falls Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA DE SEGURIDAD SOBRE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Se puede resbalar, tropezar y caer en todo tipo de lugares de trabajo, desde oficinas hasta obras de construcción. Las caídas son la principal causa de lesiones en los lugares de trabajo norteamericanos.

Los resbalones, tropiezos y caídas constituyen la mayor parte de los accidentes de la industria general. Según la OSHA, causan el

15% de todas las muertes accidentales.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS PELIGROS

La mayoría de las caídas en el lugar de trabajo que causan lesiones o muertes son caídas desde el mismo nivel, no desde las alturas. Y recuerde el panorama general. No reducir y eliminar los resbalones y tropiezos erosiona el resultado final de la empresa y afecta a la calidad de vida de los trabajadores.

INCIDENTES COMUNES DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Las caídas desde altura suelen ser mortales o provocar lesiones graves y pueden incluir caídas desde escaleras, caídas de equipos móviles, caídas desde tejados u otras estructuras elevadas, etc. Los incidentes por resbalones en superficies resbaladizas, como la nieve y el hielo, son comunes en las zonas geográficas más frías de los EE.UU. Los suelos mojados por la humedad o los productos químicos son también una causa común de incidentes por resbalones en el trabajo. Los tropiezos pueden ser causados por una multitud de razones, incluyendo una mala limpieza, cambios de elevación, calzado inadecuado, etc.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Ropa adecuada; use botas o zapatos con suela antideslizante y sin aceite ni grasa. Cuando trabaje en superficies resbaladizas o con hielo, use suelas antideslizantes. Tenga en cuenta que los puños de los pantalones demasiado largos y sueltos son un peligro de tropiezo.

Despeje los caminos: Si ve algo en un pasillo, como basura o cables de extensión, muévalo o repórtelo. Vigile también que no haya alfombras, felpudos o correderas sueltas o rotas. No guarde cosas en las escaleras o cerca de ellas. Esté atento a peligros inesperados, como aberturas en el suelo sin vigilancia. Informe de

ellos inmediatamente para que puedan ser cubiertos y protegidos correctamente.

Respete los resbalones: Obedezca las señales como “Precaución: Suelo mojado”. Limpie inmediatamente los derrames. Cuando se llega al interior después de la lluvia o la nieve, el calzado mojado resbala más fácilmente. Los suelos recién encerados y con mucho brillo también son un peligro. En superficies resbaladizas o rugosas, dé pequeños pasos y camine despacio.

Camine con seguridad: Mantenga la cabeza alta. No corra por un pasillo. No participe nunca en juegos bruscos. Utilice los pasamanos de las escaleras. Cuando lleve una carga, asegúrese de que puede ver por encima o alrededor de ella. En superficies resbaladizas, mantenga las manos a los lados para mantener el equilibrio y dé pasos cortos con precaución. No corra.

Inteligencia en la oficina: No se incline hacia atrás en una silla. Las sillas deben tener cinco patas para evitar el vuelco. Mantenga cerrados los cajones de los escritorios, armarios y archivadores.

Súbase con prudencia: No se suba a plataformas improvisadas, como una silla encima de un escritorio. En su lugar, utilice correctamente un taburete, una escalera o un andamio.

Trabajo en altura: Asegúrese de utilizar el equipo de protección contra caídas requerido y todos los procedimientos seguros cuando trabaje en alturas. Muchas caídas desde las alturas se producen en realidad por tropiezos o resbalones.

Camufle la luz: Una iluminación deficiente puede ocultar los peligros, así que sustituya las instalaciones o las bombillas que no funcionen. En las zonas en las que no se han instalado luminarias, asegúrese de que se han eliminado los obstáculos. Encienda las luces antes de entrar en una zona.

PRACTIQUE EL CUIDADO DE LAS ESCALERAS

Siempre existe la posibilidad de que se produzcan tropiezos y caídas en escaleras demasiado empinadas o no lo suficientemente

empinadas. Suba y baje siempre las escaleras lentamente, paso a paso. Y si tiene que llevar una carga por las escaleras, asegúrese de que la carga no le bloquea la visión, y trate de mantener una mano libre para sujetarse a la barandilla.

RÉGIMEN PERSONAL

Descanse y duerma lo suficiente. Haga ejercicio regularmente. Lleve una dieta nutritiva y equilibrada que incluya vitamina C. Los trabajadores más despiertos y en mejor forma física y mental están mejor equipados para afrontar con éxito retos de seguridad como resbalones, tropiezos y caídas.

BUENOS CONSEJOS DE LIMPIEZA:

- Limpie la grasa, el agua y otras sustancias resbaladizas tan pronto como las descubra. Cubra las manchas de hielo y grasa con arena, tierra u otro material absorbente.
- Si se realizan trabajos de reparación o mantenimiento, mantenga el equipo y la zona circundante libres de restos y escombros.
- Asegure el material perdido o ligero para evitar que se vuele con el viento y, como en cualquier otro aspecto de la operación de la plataforma, no deje que el material se caiga desde cualquier nivel.
- Inspeccione su área de trabajo y la maquinaria o herramientas antes de empezar a trabajar.

CONSEJOS PARA MANTENERSE SEGURO

- Si ve algo con lo que pueda resbalar o tropezar, dígaselo a su supervisor inmediatamente.
- Limpie los derrames y cualquier cosa resbaladiza. Consulte a su supervisor sobre el uso de productos de limpieza. No utilice productos de limpieza que puedan hacer el suelo resbaladizo.
- Despeje los pasillos, las escaleras y los vestíbulos de todo aquello que pueda suponer un peligro de tropiezo, como cables, cajas vacías y desorden.
- Asegúrese de que las alfombras del suelo estén planas en

lugar de arrugadas o amontonadas.
- Utilice barandillas cuando suba y baje escalones.
- Antes de utilizar cualquier escalera o escalera de mano, asegúrese de que se abre completamente.
- Compruebe que las extensiones de la escalera están totalmente bloqueadas y que las patas de la escalera están estables sobre una superficie plana y no resbaladiza.
- Limpie cualquier material resbaladizo en los peldaños, peldaños o pies de una escalera antes de utilizarla.
- No sobrepase el límite de carga indicado en la escalera.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las principales causas de lesiones y muertes en el lugar de trabajo. También causan mucho dolor y sufrimiento. Tómese en serio los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas, y no deje que le hagan tropezar.

Slips, Trips, and Falls Meeting Kit

SLIPS, TRIPS, AND FALLS SAFETY TALK

You can slip, trip and fall in all kinds of workplaces, from offices to construction sites. Falls are the leading cause of injuries in North American workplaces.

Slips, trips, and falls constitute the majority of general industry accidents. According to OSHA, they cause 15 percent of all accidental deaths.

THE HAZARDS

Most workplace falls which cause injury or death are falls from the same level, not from heights. And remember the big picture. Failure to reduce and eliminate slips, trips erodes the bottom line of business and impacts quality of life of workers.

COMMON SLIP, TRIP, AND FALL INCIDENTS

Falls from elevation are often deadly or result in serious injury and may include falls from ladders, falls off of mobile equipment, falls from roofs or other elevated structures, etc. Slip incidents on slippery surfaces such as snow and ice are common in colder geographical areas in the U.S. Wet floors due to moisture or chemicals is also a common cause of slip incidents at work. Trips can be caused by a multitude of reasons including poor housekeeping, changes in elevation, improper footwear, etc.

PROTECTIVE MEASURES

Appropriate Clothing; Wear boots or shoes that have skid – resistant soles and are free from oil and grease. When working on slippery surfaces or in icy weather, wear non-slip soles. Be aware that overly long, loose pant cuffs are a tripping hazard.

Clear Paths: If you see something in an aisle such as litter or extension cords, move or report them. Also watch for loose or torn carpeting, mats or runners. Don’t store things on or near stairways. Watch out for unexpected hazards such as unguarded floor openings. Report them immediately so they can be correctly covered and guarded.

Respect Slickness: Obey signs such as “Caution: Wet Floor.” Clean up spills immediately. When you come indoors from rain or snow, your wet footwear slides more easily. Newly waxed and high gloss floors are also hazards. On slippery or rough surfaces, take small steps and walk slowly.

Walk Safely: Keep your head up. Don’t run down a hallway. Never engage in horseplay. Use stairways’ handrails. When carrying a

load, make sure you can see over or around it. On slick surfaces keep your hands at your side for balance and take caution, short steps. Don’t run.

Office Smarts: Don’t tip back in a chair. Chairs should have five legs to prevent tipping. Keep drawers of desks, cupboards and filing cabinets closed.

Elevate Wisely: Don’t stand on makeshift platforms such as a chair on top of a desk. Instead, correctly use a stepstool, ladder or scaffold.

Working at Heights: Be sure to use the required fall protection equipment and all safe procedures when working at heights. Many falls from heights are actually caused by tripping or slipping.

Shed Light: Poor lighting can camouflage hazards, so replace fixtures or bulbs that don’t work. In areas where no fixtures are installed, make sure obstacles have been removed. Turn on lights before entering an area.

PRACTICE STAIR CARE

There’s always a potential for trips and falls on stairways that are too steep or not steep enough. Always walk up and down stairs slowly, one step at the time. And if you must carry a load on stairs, make sure the load doesn’t block your vision, and try to keep one hand free to hold the railing.

PERSONAL REGIMEN

Get enough rest and sleep. Exercise regularly. Eat nutritious well-balanced diet and include vitamin C. More alert, physically and mentally fit workers are better equipped to handle safety challenges like slips, trips and falls in a successful way.

GOOD HOUSEKEEPING AND CLEAN UP TIPS:

- Wipe up grease, water and other slick substances as soon as

they are discovered. Cover icy and greasy spots with sand, dirt or other absorbent material.
- If repair or maintenance work is being done, keep equipment and the surrounding area free of scraps and debris.
- Secure lose or light material to prevent it from blowing away in the wind and, as with any other aspect of rig operation, don’t let material fall from any level.
- Inspect your work area and machinery or tools before you start work.

TIPS TO STAY SAFE

- If you see something you might slip or trip on, tell your supervisor right away.
- Clean up spills and anything slippery. Check with your supervisor about how to use cleaning products. Don’t use cleaners that could make the floor slippery.
- Clear walkways, stairs, and lobbies of anything that might be a tripping hazard, such as cords, wires, empty boxes, and clutter.
- Make sure that floor mats lay flat rather than wrinkled or bunched.
- Use handrails when you walk up and down steps.
- Before using any ladder or stepladder, make sure it opens fully.
- Check that ladder extensions are fully locked and that the ladder legs are stable on a flat, non-slippery surface.
- Clean off any slippery material on the rungs, steps, or feet of a ladder before you use it.
- Don’t go over the load limit noted on the ladder.

FINAL WORD

Slips, Trips, and Falls are a leading causes of workplace injury and death. They also cause a great deal of pain and suffering. Take slip, trip and fall hazards seriously, and don’t let them trip you up.

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.