Walk – In Cooler Hazards

WHAT'S AT STAKE?

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

WHAT'S THE DANGER?

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

HOW TO PROTECT YOURSELF

Guidelines for working safely around cold rooms include:

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

your glasses to fog up
- Take your assigned rest breaks outside of the cold area. If possible, rotate from cold room work to less stressful conditions.

FINAL WORD

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

Why Report Hazards Quickly

WHAT'S AT STAKE?

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

WHAT'S THE DANGER?

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

Example

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

A co-worker happens to walk by a few minutes later carrying a

carton. He slips on the oil and falls, his head hitting the concrete floor. He ends up with a severe bruise to the head as well as broken elbow. When you hear of the accident, what questions do you ask yourself?

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

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

Here's another example:

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

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

HOW TO PROTECT YOURSELF

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

Keep pro-active about preventing safety hazards. Simply reporting them to your manager or supervisor is not sufficient. You should

remind them until the problem is dealt with. After all, it is your well-being at stake here.

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

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

FINAL WORD

An injury free healthy life is a good life!

The Time for Tact, Not Attack – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

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

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

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

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

COMO PROTEGERSE

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

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

Considera ahora algunas de estas estrategias para manejar el conflicto:

- Piensa claramente en el asunto, separando los hechos de los sentimientos. Intenta comprender la raíz del problema. Por ejemplo, si un trabajador se mete usted por su rendimiento, puede que esté descontento por las críticas que recibe del jefe.
- Acepte su propia responsabilidad en el conflicto y reconozca el papel de la otra persona. Si ha cometido un error, admítalo.
- Exponga su caso con claridad y calma. Diga lo que quiere y necesita que hagan los demás. “Por favor, no me interrumpas cuando estoy hablando con un cliente”, es algo razonable, por ejemplo.
- Sea diplomático. Aunque hay que ser honesto y directo,

también hay que respetar los sentimientos de la otra persona. No es necesario humillar a otro trabajador.

- Busque soluciones mutuamente aceptables, teniendo en cuenta su responsabilidad de trabajar con seguridad y servir bien a los clientes de su empresa. Muchos conflictos surgen por la asignación de turnos y los horarios de vacaciones. Trabaje con su supervisor para acomodar a sus compañeros.
- Mantenga la calma. Si está demasiado emocionado para hablar con calma, posponga la conversación hasta que recupere el control. “Me gustaría hablar un poco más de esto. ¿Puedo verle al final del turno?”
- Sea asertivo. Defienda sus derechos y sus creencias. “Conducir la carretilla a esa velocidad es peligroso para todos. Tendré que hablar con el jefe sobre esto”.
- Deje atrás sus preocupaciones laborales cuando se vaya a casa. No se dedique a pensar en ellas en su tiempo libre.

CONCLUSIÓN

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

Walk – In Cooler Hazards – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

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

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

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

COMO PROTEGERSE

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

- Revisar las cámaras frigoríficas periódicamente a lo largo del turno y a la hora de cierre para asegurarse de que no hay nadie atrapado en su interior.
- Asegúrese de que las puertas pueden abrirse desde el interior. Inspecciónelas regularmente para asegurarse de que funcionan.
- Lleve ropa de abrigo cuando trabaje en una zona de almacenamiento en frío.
- Utilice guantes aislantes cuando trabaje con alimentos congelados.
- Utilice calzado cálido y antideslizante.
- Reconozca que la fatiga causada por el frío y la ropa pesada puede ser un factor de lesiones.
- También debe ser consciente de que no todo el mundo es apto para trabajar en una cámara frigorífica, como por ejemplo una persona con problemas de corazón.
- Mantenga el suelo libre de riesgos de resbalones y utilice alfombras antideslizantes.
- Tenga especial cuidado al levantar objetos en una cámara frigorífica para evitar lesiones.
- Utilice una solución antivaho en sus gafas de seguridad para

poder ver bien a pesar de los cambios de temperatura. Prepárese para que sus gafas se empañen
- Realice los descansos asignados fuera de la zona fría. Si es posible, rote del trabajo en la cámara frigorífica a condiciones menos estresantes.

CONCLUSIÓN

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

Welding Can Hurt More Than Eyes – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La soldadura es un trabajo rutinario en muchos lugares de trabajo. Esta tarea habitual entraña muchos riesgos para la salud y la seguridad que pueden provocar lesiones graves, poniendo en peligro a más de 500.000 trabajadores de diversos sectores. No sólo corren peligro los que participan directamente en la soldadura. Los transeúntes también pueden verse afectados. Por ello, es importante que todos tengan un conocimiento básico de los riesgos de la soldadura.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay más de 70 procesos de soldadura diferentes utilizados en numerosas industrias. Los riesgos asociados a estas operaciones

incluyen daños oculares, daños auditivos, lesiones ergonómicas, descargas eléctricas, exposición a humos tóxicos y quemaduras.

Ejemplo:

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

Explicación de los peligros

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

He aquí cómo:

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

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

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

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

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

Ojos: Los peligros para los ojos incluyen:

- quemaduras causadas por chispas, calor, metal fundido y rayos ultravioleta,

- cortes causados por salpicaduras, y
- quemaduras por destello, comúnmente conocidas como destello del soldador u ojo de arco.

COMO PROTEGERSE

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

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

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

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

Los respiradores pueden ser necesarios para algunos trabajos de soldadura, especialmente cuando no hay suficiente ventilación para eliminar los humos de soldadura o hay deficiencia de oxígeno. Debe estar debidamente capacitado en el uso del respirador y ser consciente de cuándo lo necesita. Su supervisor podrá indicarle los requisitos necesarios para utilizar un respirador.

CONCLUSIÓN

Los trabajos de soldadura son necesarios, pero hay muchos peligros que conlleva la tarea. Protéjase de estos peligros. Los pocos

minutos que se tarda en ponerse el EPP pueden evitar lesiones que durarán toda la vida.

Why Report Hazards Quickly – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

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

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

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

Ejemplo:

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

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

1. ¿Fue culpa del otro por no limpiar el vertido en primer lugar?

2. ¿Fue culpa del trabajador accidentado por no mirar por dónde iba?
3. ¿Fue su culpa por no limpiar el derrame cuando se dio cuenta?

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

He aquí otro ejemplo:

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

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

COMO PROTEGERSE

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

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

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

peligro hasta que se haga algo al respecto.

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

CONCLUSIÓN

Una vida sana y sin lesiones es una buena vida.

Terrorism Disarming the Threat – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

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

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

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

muerte.

COMO PROTEGERSE

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

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

CONCLUSIÓN

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

Take A Load Off

WHAT'S AT STAKE?

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

WHAT'S THE DANGER?

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

Example

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

HOW TO PROTECT YOURSELF

Everyone involved in the loading or unloading operation must:

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

How to Control Hazards When Loading?

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

second tiers; second and third, third and fourth, etc.

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

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

Examine the load

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

competent person. This inspection would determine:

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

Examine the vehicle

- Is the trailer level? it’s best to avoid unloading on a steep grade.
- Is the parking brake on?
- Are the wheels blocked or chocked? This is especially important if unloading is taking place near a slope.

Check the area

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

Prepare to unload

- Remove all load covers completely from the ground. Do not climb the load to remove a tarp or other covers.
- Loosen the cargo straps from the loading/unloading side and

remove them completely before unloading.
- Before unloading, secure materials that may shift, such as pipes.

FINAL WORD

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

Take Safety With You Off The Job – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

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

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

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

Sería una victoria vacía si un trabajador siguiera religiosamente el protocolo de seguridad en el trabajo, pero no aplicara la

capacitación en el trabajo a su vida no laboral.

COMO PROTEGERSE

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

- Póngase el cinturón de seguridad siempre que esté en un automóvil.
- La mayoría de los accidentes ocurren cerca de casa y a baja velocidad, así que no guarde el cinturón de seguridad sólo para viajar por la carretera.
- No conduzca nunca bajo los efectos del alcohol o de cualquier otra droga. Recuerde que hay otros factores que también pueden mermar su capacidad para conducir, como el cansancio, la ira y la rabia.
- Mantenga su casa libre de riesgos de caída. No deje objetos en las escaleras. Repare los suelos rotos o las moquetas desgarradas. Mantenga las zonas de tránsito libres de desorden y obstáculos. No permita que se acumulen objetos en las aceras y escalones. Mantenga una iluminación adecuada.
- Coloque detectores de humo y manténgalos regularmente cambiando las pilas y manteniéndolos limpios.
- Organice periódicamente simulacros de incendio para que todos los miembros de su hogar sepan cómo escapar de la casa. Asegúrese de incluir dónde reunirse en el exterior.
- Instale extintores tanto en su casa como en sus vehículos. Aprenda a utilizarlos y manténgalos correctamente.
- Realice inspecciones periódicas de la vivienda para detectar riesgos de incendio. Entre ellos se encuentran las acumulaciones de materiales combustibles y líquidos inflamables, las averías eléctricas y los dispositivos de calefacción mal colocados.
- Esté atento a los posibles peligros de descarga eléctrica. Mantenga los equipos eléctricos en buen estado y no intente nunca realizar reparaciones improvisadas. No manipule los aparatos eléctricos con las manos mojadas. Utilice interruptores de circuito por fallo de tierra (GFCI) siempre que se utilicen equipos eléctricos al aire libre o cerca de

la humedad, como en la cocina, el baño y el sótano.

- El equipo de protección personal (EPP) es importante fuera del trabajo. Asegúrese de llevar gafas de seguridad cuando utilice herramientas eléctricas como equipos para trabajar la madera e incluso el cortacésped. Lleve calzado con puntera de seguridad y guantes cuando la situación requiera este tipo de protección. El casco tiene incluso usos en casa, por ejemplo, durante los proyectos de construcción de fin de semana. Y no se olvide de llevar el EPP adecuado para hacer deporte.
- Almacene y manipule con cuidado los productos químicos y otras sustancias peligrosas. Manténgalos debidamente etiquetados y almacenados en los recipientes correctos. Los líquidos inflamables deben almacenarse en una zona con buena ventilación, lejos de cualquier fuente potencial de ignición.
- Aprenda a nadar para poder salvar su propia vida. No mezcle nunca el alcohol con los deportes acuáticos, como la natación y la navegación. Y nunca se sumerja en aguas desconocidas.
- Averigüe cómo proteger su seguridad personal. Evite las zonas oscuras y desiertas donde pueda ser víctima de un delito. Mantenga las puertas y ventanas de su casa seguras, y tenga su casa bien iluminada para disuadir a los intrusos.

CONCLUSIÓN

Recuerde que debe llevar la seguridad fuera del trabajo.

Take A Load Off – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

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

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

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

Ejemplo

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

COMO PROTEGERSE

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

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

¿Cómo controlar los riesgos durante la carga?

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

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

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

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

Examine la carga

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

persona competente designada. Esta inspección debe determinar

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

Examinar el vehículo

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

Compruebe la zona

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

Prepárese para descargar

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

CONCLUSIÓN

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

Take Safety With You Off The Job

WHAT'S AT STAKE?

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

WHAT'S THE DANGER?

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

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

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

HOW TO PROTECT YOURSELF

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

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

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

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

FINAL WORD

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

Make the Call for Help Perfectly Clear Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE?

What would you do if you encountered an emergency, either in the workplace or outside?

Would you call for help? Would you know who to call and what to tell them?

WHAT'S THE DANGER?

In an emergency—whether it's an injury, a chemical spill, a fire or an assault—knowing what to do can help prevent panic and it can save lives. And it all starts with summoning the emergency response team. The person who reports an emergency can save a life, by calmly giving accurate instructions.

Example

In March 2010, a 7-year-old California boy had his emergency training put to the test when armed robbers broke into his home and heldup his parents. The boy grabbed his little sister and the phone. From his hiding place in the bathroom, he dialed 911 and clearly described the emergency, explained what he needed (he told the dispatcher to send soldiers!) and stayed on the line, even after the intruders found him. Experts say his quick thinking and his regular training in calling 911 probably saved the lives of his entire family.

HOW TO PROTECT YOURSELF

In most locations in the United States and Canada, emergency dispatch centers are reached by dialing 9-1-1. But this can vary from country to country, so be sure you know which number to dial in a life-threatening emergency. If you're in a large business or school, you may have to dial another number or code to access an outside line.

When you make the call for help, take a few deep breaths to calm yourself and try to remain calm while you make your report. The

emergency response team needs to know:

Where is the emergency?

Give complete directions. Don't assume the driver will know local landmarks, because ambulances may be dispatched from another town. Begin with the city, then street address, apartment number on what floor, or highway number and landmarks.

For instance, you might say "We are in Greenville at 2340 Main Road in Suite 202. The entrance is at the back of the building. You go through the gate and up the stairs." Or, "The accident is on Highway 12, south of Mill Valley near Exit 232."

What is the emergency?

The person at the other end of the phone line needs to know what equipment to send out, so briefly describe the emergency. For example, you might say, "Two men are pinned under a forklift" or "freeway crash between pickup and semi-truck, both now overturned. Oil has spilled across four lanes."

How many people are, or could be, hurt?

The dispatcher will need this information to decide which ambulances and medics to send to the scene.

What types of injuries might there be?

Has someone been burned? If so, are they burned by flame or chemicals? Does it look like someone has a broken bone? Heart attack? Shock? Severe bleeding? Or your report might be "I found my co-worker unconscious and I suspect it's because he breathed chemical vapors, which I can smell but can't identify."

Don't hang up the phone until the emergency dispatcher tells you to. If you have to leave the phone, make sure the dispatcher has recorded your location, telephone or cell phone number and other information correctly.

FINAL WORD

Be mentally prepared to follow instructions. Stay calm to do what you have to do. The knowledge you have and the decisions you make during a crisis could mean the difference between life and death.

Office Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La seguridad en la oficina es un deber y una responsabilidad moral de toda empresa. La Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) establece que la seguridad en las oficinas es una

obligación y que los empleadores deben proporcionar un lugar de trabajo libre de peligros graves. Garantizar la seguridad y la salud en la oficina promueve el bienestar tanto de los empleados como de los empleadores y evita la posibilidad de que se produzcan accidentes que puedan provocar daños materiales, lesiones o, lo que es peor, la pérdida de la vida.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

CINCO DE LOS PELIGROS MÁS COMUNES EN LA OFICINA:

1. **Resbalones, tropiezos y caídas**

Los culpables universales de los resbalones, tropiezos y caídas son los derrames desatendidos, los suelos mojados, los cables expuestos, las superficies de trabajo inestables, los suelos irregulares, las alfombras sueltas y las zonas desordenadas.

1. **Lesiones ergonómicas**

Los trabajadores de oficina pasan muchas horas al día sentados en un escritorio, trabajando con un ordenador, lo que provoca torceduras ergonómicas y otras lesiones relacionadas con la postura y los movimientos repetitivos. Este tipo de riesgos puede ser difícil de detectar.

1. **Tensión ocular**

Pasar una gran parte de la jornada laboral frente al ordenador puede provocar fatiga visual, según la Clínica Mayo. Los ojos pueden secarse e irritarse, y los trabajadores pueden empezar a tener problemas para enfocar. Los niveles de luz deben ser adecuados para la tarea de trabajo; por ejemplo, el trabajo manual de detalle puede requerir niveles más altos de iluminación, pero mirar fijamente un monitor de ordenador no, dijo el Consejo Nacional de Seguridad.

1. **Seguridad contra incendios**

Según los últimos datos disponibles, los departamentos de bomberos respondieron a aproximadamente 17.500 incendios en oficinas en

2012, que resultaron en 643 millones de dólares en daños materiales, según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios.

1. **Calidad del aire interior**

La prevalencia de la mala calidad del aire interior ha contribuido a un aumento del asma ocupacional y otros trastornos respiratorios, la sensibilidad química y las alergias, según el Consejo Nacional de Seguridad. Algunas de las razones de la mala calidad del aire son los sistemas de ventilación inadecuados, el hacinamiento en las oficinas, la presencia de productos químicos de limpieza y pesticidas, los daños causados por el agua y la aparición de moho, el diseño de los cubículos que bloquea el flujo de aire a las zonas de trabajo, el exceso o la falta de humedad y la mala limpieza, que da lugar a entornos de trabajo sucios.

COMO PROTEGERSE

EVALUAR LA OFICINA PARA LOS PELIGROS POTENCIALES

- **Ergonomía**

Tómese un momento para reflexionar sobre cómo está sentado. ¿Tiene la espalda recta? ¿Tiene los hombros encorvados? ¿Los pies llegan al suelo? ¿Está el monitor del ordenador o la pantalla del dispositivo móvil demasiado cerca o demasiado lejos? Estos inconvenientes pueden parecer pequeños en el día a día, pero si se sienta encorvado o se esfuerza por ver su monitor todos los días durante diez años, podría causar graves daños a su cuerpo. Esto puede provocar dolor, entumecimiento, hormigueo e incluso trastornos musculoesqueléticos, o TME. Los TME incluyen el túnel carpiano, el entumecimiento de las piernas y el dolor crónico en el cuello, la espalda o los hombros.

Para evitar los TME, debe capacitar a sus empleados para que establezcan en sus puestos de trabajo una posición corporal neutra. Para conseguir una posición corporal neutra, ajuste la silla y el escritorio de modo que las manos, las muñecas y los antebrazos estén rectos y paralelos al suelo. A continuación,

mantenga la cabeza nivelada y equilibrada, los hombros relajados y los codos pegados al cuerpo. Las rodillas deben estar a la misma altura que las caderas y paralelas al suelo. Sus pies deben estar totalmente apoyados en el suelo o en un reposapiés.

- **Disposición física**

Una mala distribución de la oficina puede distraer a los empleados, disminuir la productividad y la moral, y poner a los empleados en riesgo de tropiezos, caídas, golpes y otras lesiones. Los escritorios deben colocarse a una distancia mínima de un metro, y los equipos de oficina, como los ordenadores y las impresoras, no deben colocarse en el borde de los escritorios. Los empleados no deben sentarse debajo de un conducto de ventilación sin cubrir que arroje aire caliente o frío sobre ellos. Los archivadores deben estar cerrados cuando no se utilicen, y los cables deben estar bien organizados, de forma que no supongan un peligro de tropiezo ni sean arrollados por las sillas del escritorio.

- **Iluminación**

Un exceso de iluminación puede provocar el deslumbramiento en las pantallas de los ordenadores, lo que puede causar fatiga y torcedura de ojos. Los empleados nunca deben sentarse de espaldas a una ventana. Las oficinas demasiado brillantes pueden atenuarse quitando una de las barras de la iluminación fluorescente superior. Las oficinas demasiado oscuras pueden hacerse más luminosas con lámparas de trabajo.

- **Calidad del aire**

La mala calidad del aire, causada por la construcción en otros lugares del edificio, el moho o los olores desagradables, puede provocar enfermedades respiratorias, mareos y otras cosas. Debe mantener todas las zonas comunes, especialmente las cocinas, limpias y libres de alimentos en mal estado. Si sospecha que su oficina tiene problemas de moho, puede llamar a un profesional para que mida los niveles de moho en cada habitación.

- **Niveles de ruido**

Los niveles de ruido elevados pueden provocar dolores de cabeza o migrañas y distraer a sus empleados de su trabajo. Esto es especialmente común en los entornos de oficinas abiertas. Para combatirlo, puede separar más los escritorios, bajar el volumen de los timbres de todos los teléfonos, exigir a los empleados que utilicen auriculares cuando escuchen audio en sus ordenadores y alejar las máquinas de oficina ruidosas de los escritorios.

- **Almacenamiento**

Cuando almacene cajas de archivos, papeles u otros materiales inflamables, asegúrese de no hacerlo nunca cerca de una fuente de ignición, como un calentador de agua. Apile los objetos o cajas más pesados en la parte inferior y los más ligeros en la superior. Considere la posibilidad de fijar los estantes de almacenamiento a la pared con un anclaje de pared para que no se vuelquen, y nunca almacene objetos en zonas de paso donde puedan suponer un peligro de tropiezo.

- **Equipo eléctrico**

Cada año se registran unos 6.000 incendios en oficinas en Estados Unidos. Muchos de ellos están causados por el mal funcionamiento o el uso inadecuado de los equipos eléctricos. Los incendios en oficinas son especialmente peligrosos porque la mayoría de los equipos de oficina, como las sillas y la maquinaria, desprenden gases tóxicos al arder. Inspeccione todos los equipos eléctricos, como monitores, máquinas de fax y calefactores, en busca de cables y enchufes dañados. Asegúrese de que sus empleados no sobrecargan las tomas de corriente con varias regletas o conectan varios alargadores entre sí. Imparta capacitación a sus empleados nuevos y actuales sobre los tipos de equipos eléctricos que están permitidos y los que no lo están en su lugar de trabajo.

SIETE CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA QUE LOS TRABAJADORES DE OFICINA EVITEN LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

- **Asegúrese de que su escritorio es ergonómico**

Para mantener una postura neutral, la cabeza debe estar centrada sobre el cuello y los hombros, las muñecas planas y los codos

descansando cómodamente a los lados. Si sus pies no tocan el suelo a menos que se incline hacia delante, utilice un reposapiés.

- **Haga descansos regulares para levantarse y moverse**

Estar sentado todo el día hace que los trabajadores de oficina corran el riesgo de sufrir numerosos problemas de salud. Nuestra guía de calentamiento y estiramiento le ofrece sencillos ejercicios que puede realizar en el trabajo.

- **Cuando esté resbaladizo por el hielo y la nieve, camine como un pingüino al entrar y salir de su oficina**

Los resbalones y caídas en invierno en los aparcamientos son muy frecuentes. Para evitarlos, camina como un pingüino, con el pie plano y dando pasos cortos y lentos. También es importante llevar un calzado sensato y llevar sólo lo que pueda manejar.

- **Utilizar auriculares para el uso prolongado o frecuente del teléfono**

Apoyar el teléfono entre el hombro y la oreja puede provocar dolores de cuello y espalda.

- **Mantenga el lugar de trabajo ordenado**

Limpie inmediatamente los derrames, mantenga los pasillos libres de desorden y ate o asegure los cables para que no supongan un peligro de tropiezo.

- **No deje que los cables eléctricos creen un riesgo de incendio**

Evite que los cables eléctricos pasen por debajo de la alfombra o por las ventanas y puertas. Tampoco los sujete con dispositivos no aprobados, como grapas.

- **Conozca los procedimientos de emergencia de su oficina**

Asegúrese de saber qué hacer en caso de incendio, tormenta, intrusión violenta, problema médico u otra emergencia.

CONCLUSIÓN

Debido a la percepción general de que el trabajo en la construcción o en las plataformas petrolíferas es mucho más peligroso que el trabajo en el entorno de la oficina, se necesita mucha más educación para disipar esa percepción. Además de las fracturas, dislocaciones, torceduras, esguinces y contusiones, en los últimos años han aumentado las enfermedades entre los trabajadores de oficina.

Safety When Working Alone –

Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar solo significa trabajar en un lugar en el que no puede ser visto ni oído por otra persona y en el que no puede esperar la visita de otra persona.

Aunque no es una situación ideal, a veces es necesaria. En ocupaciones tan diversas como enfermero a domicilio, guardia de seguridad, administrador de fincas, encargado de planta, taxista, conserje, leñador, peón de rancho, dependiente de comercio minorista y mecánico de campos petrolíferos, a veces hay que trabajar solo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una joven de 17 años fue encontrada asesinada en la trastienda de una gasolinera de Montreal, QC. El propietario de la estación dice que el edificio debería haber estado cerrado con llave mientras la joven estaba de turno. Los clientes deberían haber sido atendidos a través de una ventanilla de transacciones, pero obviamente alguien pudo entrar en el edificio.

Un minero estaba trabajando bajo un techo de roca inseguro, sin pernos, en contra del procedimiento de seguridad. La roca suelta le cayó encima y lo inmovilizó. Se le encontró unas dos horas después, y permaneció atrapado otros 45 minutos mientras se reunía un grupo de rescate. Murió poco después de llegar al hospital.

Realizar un trabajo en solitario puede ser más peligroso que hacer el mismo trabajo en compañía de otras personas. Si un trabajador se lesiona, enferma o queda atrapado, no hay nadie cerca para ayudar o pedir ayuda. Los trabajadores solos también son más vulnerables a delitos como el robo o la agresión. Los trabajadores solos en la naturaleza son más vulnerables a los depredadores animales.

El riesgo de trabajar solo depende de las circunstancias, como la ubicación, si el trabajo en sí es arriesgado y la relación con el público. Los trabajadores que manejan dinero, trabajan fuera del lugar habitual de trabajo o trabajan a solas con pacientes o clientes se enfrentan a peligros únicos. Lo mismo ocurre con los que trabajan en altura o en espacios confinados como silos, trabajan con electricidad, sustancias peligrosas, equipos peligrosos o con el público cuando existe la posibilidad de violencia.

COMO PROTEGERSE

Tenga en cuenta estos consejos para aumentar la seguridad cuando trabaje solo:

- Hable con su jefe y sus compañeros sobre su trabajo, los peligros y cómo minimizarlos.
    - ¿Se puede reprogramar el trabajo para no tener que trabajar solo?
    - ¿Puede utilizarse el sistema de compañeros?
- Siga el sistema de control de su empleador y hágalo a los intervalos regulares programados.
    - Acuerda un método de seguimiento que se utilizará si se retrasa.
    - Lleve una alarma personal, un teléfono móvil o una radio bidireccional. Gestione las baterías para poder utilizarlas siempre.
- Utilice un sistema de compañeros en situaciones de alto riesgo.
- Lleve un plan de viaje y comunique a la gente su ruta y hora de llegada cuando conduzca solo a algún lugar.
    - Mantenga los vehículos en buen estado para evitar averías.
    - Tenga un kit de supervivencia de emergencia en el vehículo.
- Cuando visite a un cliente posiblemente intimidante, tome un taxi y haga que el conductor espere fuera.
- Si trabaja solo a altas horas de la noche, consiga una escolta de seguridad hasta su vehículo o parada de autobús.

- Manejar dinero en efectivo u otros objetos de valor le pone en riesgo de sufrir un robo violento.
- Haga que su empleador tome medidas para reducir la cantidad de dinero en efectivo que tiene a mano para disminuir el incentivo de los ladrones.
- Disponga su área de trabajo de forma que tenga la máxima visibilidad desde las ventanas.
- Reciba capacitación sobre cómo evitar y manejar un robo y aprenda a usar el sistema de seguridad.

CONCLUSIÓN

Algunas personas disfrutan trabajando solas y eligen trabajos solitarios a propósito. Una lesión o un encuentro violento pueden quitarle la diversión a tu trabajo, así que prepárese para trabajar de la forma más segura posible cuando trabaje solo.

Lighten Up For Efficiency – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La reducción de las lesiones, el aumento de la seguridad y las botas de producción son factores que entran en juego cuando se aplican buenas prácticas y políticas en el lugar de trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Es importante examinar cómo se manifiestan en tiempo real los tres factores expuestos en el segmento anterior.

Reducción de las lesiones

Cuando la iluminación es inadecuada, aumentan las posibilidades de tropezar y caer. Aumentan las posibilidades de lesionarse con herramientas, materiales y equipos.

Aumento de la seguridad

Una iluminación deficiente es una invitación para los delincuentes, que ven en ella una oportunidad para cometer robos y actos de violencia sin ser detectados.

Productividad

Al reducir las lesiones y aumentar la seguridad con unas buenas políticas y prácticas de iluminación en el lugar de trabajo, se producirá un aumento de la producción y de la comodidad general de los trabajadores.

COMO PROTEGERSE

Es correcto decir que el trabajador medio de la línea no tiene la responsabilidad de mantener una buena iluminación en los lugares de trabajo.

Normalmente, los ingenieros diseñan la ubicación e intensidad de la iluminación, mientras que los trabajadores de mantenimiento se encargan de sustituir las bombillas fundidas. Pero hay dos funciones que tiene un trabajador en una buena política de iluminación en el lugar de trabajo.

En primer lugar, debe hacer sugerencias para mejorar la luz en su zona de trabajo. Puede que sea usted la única persona que se haya dado cuenta del molesto resplandor de la luz sin sombra que hay sobre el pulido mostrador de trabajo.

En segundo lugar, debe informar de cualquier daño o defecto en la iluminación de su lugar de trabajo para que estas situaciones puedan ser corregidas. Es posible que vea tubos fluorescentes que necesitan ser sustituidos, iluminación exterior dañada por vándalos o defectos que podrían provocar un incendio o una descarga.

- La luz más brillante no es necesariamente la mejor. Para ver bien su trabajo, puede necesitar cierto contraste entre la luz y la oscuridad. Muchos trabajos requieren una iluminación general de la sala con una iluminación de trabajo adicional en forma de lámpara o mesa de luz. El color y el brillo de la superficie de trabajo también marcan la diferencia. Cuando todo es del mismo color, puede ser difícil ver los detalles.
- Asegúrese de que se instala un cableado permanente para cualquier luz nueva. No confíe en los alargadores, una causa común de incendios, descargas y caídas.
- La iluminación alrededor de los puestos de trabajo informáticos puede ser complicada. El resplandor de una luz o ventana puede dificultar la visión de la pantalla. Reorganizar el puesto de trabajo o instalar un filtro

antideslumbrante son dos formas de solucionar este problema.

- Muchas lesiones por caídas se producen en pasillos, escaleras y almacenes mal iluminados. Una buena iluminación y unas paredes limpias y de color claro son dos soluciones.
- No olvide que el cableado y la iluminación temporales, como los que se utilizan en las obras, deben cumplir los códigos. Un cableado defectuoso o de tamaño insuficiente puede provocar incendios y descargas eléctricas. Inspeccione los sistemas de iluminación temporal con frecuencia. Sustituya las bombillas fundidas y asegúrese de que los protectores de las bombillas permanecen en su sitio.
- El alumbrado de emergencia puede salvar vidas al ayudar a las personas a escapar en caso de incendio u otra crisis. Asegúrese de que las luces de emergencia se mantienen en buen estado. Condiciones adversas en una planta, como temperaturas altas o bajas. Los humos, el polvo y la grasa pueden impedir que las luces de emergencia funcionen. Asegúrese de que estas luces reciben un mantenimiento regular e informe de cualquier problema que encuentre.

CONCLUSIÓN

Una buena iluminación también puede mejorar la seguridad personal al entrar y salir del lugar de trabajo y al atravesar zonas remotas de la planta o el terreno. Las luces alrededor de las puertas y en los aparcamientos son importantes para prevenir asaltos y otros incidentes con lesiones, como las caídas.

Make the Call for Help Perfectly Clear – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

¿Qué haría si se encontrara con una emergencia, ya sea en el lugar de trabajo o fuera de él?

¿Pediría ayuda? ¿Sabría a quién llamar y qué decirle?

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

En caso de emergencia -ya sea una lesión, un derrame químico, un incendio o un asalto- saber qué hacer puede ayudar a evitar el pánico y puede salvar vidas. Y todo comienza con la convocatoria del equipo de respuesta a emergencias. La persona que informa de una emergencia puede salvar una vida, dando con calma instrucciones precisas.

Ejemplo

En marzo de 2010, un niño californiano de 7 años vio puesta a prueba su capacitación en emergencias cuando unos ladrones armados entraron en su casa y atracaron a sus padres. El niño cogió a su hermana pequeña y el teléfono. Desde su escondite en el baño, marcó el 911 y describió claramente la emergencia, explicó lo que necesitaba (¡le dijo al operador que enviara soldados!) y permaneció en la línea, incluso después de que los intrusos lo encontraran. Los expertos dicen que su rapidez mental y su habitual capacitación para llamar al 911 probablemente salvaron la vida de toda su familia.

COMO PROTEGERSE

En la mayoría de los lugares de Estados Unidos y Canadá, se llega a los centros de emergencia marcando el 9-1-1. Pero esto puede variar de un país a otro, así que asegúrese de saber qué número marcar en una emergencia que ponga en peligro su vida. Si se encuentra en una gran empresa o escuela, es posible que tenga que marcar otro número o código para acceder a una línea exterior.

Cuando haga la llamada de auxilio, respire profundamente para

calmarse y trate de mantener la calma mientras hace su informe. El equipo de respuesta a emergencias necesita saber

¿Dónde está la emergencia?

Indique las direcciones completas. No dé por sentado que el conductor conoce los puntos de referencia locales, porque las ambulancias pueden venir de otra ciudad. Comience con la ciudad, luego la dirección, el número de apartamento en qué piso, o el número de la carretera y los puntos de referencia.

Por ejemplo, puede decir “Estamos en Greenville, en el 2340 de Main Road, en el piso 202. La entrada está en la parte trasera del edificio. Hay que atravesar la puerta y subir las escaleras”. O: “El accidente está en la autopista 12, al sur de Mill Valley, cerca de la salida 232”.

¿Cuál es la emergencia?

La persona al otro lado de la línea telefónica necesita saber qué equipo debe enviar, así que describa brevemente la emergencia. Por ejemplo, puede decir: “Dos hombres están atrapados bajo una carretilla elevadora” o “choque en la autopista entre una camioneta y un semirremolque, ambos han volcado. El aceite se ha derramado por cuatro carriles”.

¿Cuántas personas están o podrían estar heridas?

El operador necesitará esta información para decidir qué ambulancias y médicos enviar al lugar de los hechos.

¿Qué tipo de lesiones puede haber?

¿Se ha quemado alguien? Si es así, ¿se ha quemado con llamas o con productos químicos? ¿Parece que alguien tiene un hueso roto? ¿Intervención cardíaca? ¿Shock? ¿Una hemorragia grave? O su informe puede ser “He encontrado a mi compañero de trabajo inconsciente y sospecho que es porque ha respirado vapores químicos, que puedo oler, pero no puedo identificar”.

No cuelgue el teléfono hasta que se lo diga el operador de emergencias. Si tiene que colgar el teléfono, asegúrese de que el

despachador haya registrado correctamente su ubicación, número de teléfono o celular y otros datos.

CONCLUSIÓN

Prepárese mentalmente para seguir las instrucciones. Mantenga la calma para hacer lo que tiene que hacer. Los conocimientos que tenga y las decisiones que tome durante una crisis podrían significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Resolve Conflict Before it

Escalates into Violence-Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las operaciones se someten a cambios casi constantes en muchas instalaciones para ayudar a aumentar la productividad, mejorar la seguridad y reducir los residuos. Es posible que los trabajadores tengan opiniones muy firmes o que les cueste adaptarse al cambio. Los conflictos son de esperar en este entorno de trabajo tan acelerado.

Cientos, a veces incluso miles de trabajadores desempeñan sus funciones dentro de la misma instalación, lo que puede aumentar la probabilidad de que un conflicto se convierta en un caso de violencia laboral a gran escala.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

En una planta de fabricación, las posibilidades de conflicto son infinitas. He aquí algunas que podría reconocer:

- Desacuerdos sobre el uso del equipo o el protocolo.
- Programación de turnos.
- División del trabajo.
- Molestias por los hábitos de trabajo y personales de los demás.
- Instrucciones poco claras y otros casos de mala comunicación.
- Grandes trabajadores con pésimo don de gentes.
- Barreras lingüísticas.
- Grupos de trabajo y favoritismo.
- Estrés por exceso de trabajo y trabajo por turnos.

Los conflictos en el lugar de trabajo deben gestionarse con prudencia para que no causen daños. Los conflictos provocan un estrés importante en los trabajadores. Evitar los conflictos es

también una causa común de las ausencias de los trabajadores. Y el conflicto puede llevar fácilmente a la violencia.

Ejemplo

En septiembre de 2012, varios trabajadores de una planta que fabrica piezas para varias grandes empresas tecnológicas se vieron envueltos en una disputa que fue a peor.

Si otro trabajador o un supervisor hubieran intervenido para ayudar a resolver el conflicto, la historia podría haber terminado ahí. En lugar de ello, la disputa se convirtió en un motín que llevó a 40 personas al hospital.

COMO PROTEGERSE

Aclarar un malentendido es a veces lo único que se necesita para poner fin a un conflicto. He aquí algunos consejos para resolver un conflicto interpersonal de forma pacífica:

- Aprenda a luchar de forma justa y a lidiar con el problema, no con la persona.
- Cuanto más seguro esté de sí mismo, menos probable será que se sienta atacado y se ponga a la defensiva cuando alguien se enfrente a usted. Haga un curso o lea algunos libros sobre cómo mejorar la autoestima.
- Si tiene que hablar sobre un asunto, piense en cómo va a manejarlo antes de que las palabras salgan de su boca. Escriba lo que quiere conseguir.
- Evite ser rígido sobre lo que los demás deben o no deben hacer para adaptarse a usted. Recuerde que los demás piensan de forma muy diferente.
- Cuide su lenguaje corporal durante la “discusión”. Respire, relájese y mire a la persona de frente, manteniendo un contacto visual neutro.
- Haga preguntas abiertas para averiguar lo que la otra persona espera de una situación y luego resuma con calma el punto de vista de esa persona para asegurarse de que lo entiende.
- Si la discusión se intensifica y se nota que se enfada, deje

de discutir y acuerde reunirse en otro momento para hablar de ello cuando ambos se hayan calmado.

Descubra qué recursos están disponibles para ayudarle a resolver los conflictos. ¿Le echará una mano su departamento de recursos humanos? ¿Puede recibir capacitación en gestión de conflictos y manejo de agresiones? ¿Qué tal una capacitación en diversidad para ayudarte a entender los choques culturales?

CONCLUSIÓN

La conclusión ideal de un conflicto es aquella que deja a todos contentos. Una conclusión más realista es aquella en la que las partes pueden coexistir sin más conflictos.

Office Safety Met

WHAT'S AT STAKE?

Office safety is a duty and moral responsibility of every company. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) states office safety as an obligation and that employers must provide a workplace free from serious hazards. Ensuring office health and safety promotes the wellness of both employees and employers and avoids the likelihood of accidents that may result in property damage, injuries or, worse, loss of life.

WHAT'S THE DANGER?

FIVE OF THE COMMON OFFICE HAZARDS:

1. **Slips, Trips and Falls**

Universal slip, trip and fall culprits include unattended spills,

wet floors, exposed cords, unstable work surfaces, uneven floors, loose rugs, and cluttered areas.

1. **Ergonomic Injuries**

Office workers spend many hours a day seated at a desk, working on a computer, resulting in ergonomic strains and other injuries related to posture and repetitive movement. These types of hazards can be difficult to detect.

1. **Eye Strain**

Spending a large portion of your workday at the computer can cause eyestrain, according to the Mayo Clinic. Eyes may become dry and irritated, and workers may begin having trouble focusing. Light levels should be suitable for the work task—for instance, manual detail work may require higher levels of lighting, but staring at a computer monitor does not, the NSC said.

1. **Fire Safety**

According to the latest available data, fire departments responded to approximately 17,500 office fires in 2012, which resulted in $643 million in property damage, according to the National Fire Protection Association.

1. **Indoor Air Quality**

The prevalence of poor indoor air quality has contributed to a rise in occupational asthma and other respiratory disorders, chemical sensitivity, and allergies, according to the NSC. Some of the reasons for poor air quality are inadequate ventilation systems; office overcrowding; the presence of cleaning chemicals and pesticides; water damage and mold growth; cubicle design that blocks off air flow to work areas; too much or too little humidity; and poor housekeeping, which leads to dirty work environments.

HOW TO PROTECT YOURSELF

EVALUATE THE OFFICE FOR POTENTIAL HAZARDS

- **Ergonomics**

Take a moment to pause and consider how you're sitting. Is your back straight? Are your shoulders hunched over? Can your feet reach the floor? Is your computer monitor or mobile device screen too close or too far away? These inconveniences may seem small on a day-to-day basis, but if you sit hunched over or strain to see your monitor every day for ten years, you could cause serious damage to your body. This can lead to pain, numbness, tingling and even musculoskeletal disorders, or MSDs. MSDs include carpal tunnel, leg numbness, and chronic pain in the neck, back or shoulders.

To avoid MSDs, you should train your employees to set up their workplaces to provide neutral body positioning. To achieve neutral body positioning, adjust your chair and desk so that you hands, wrists and forearms are straight and parallel to the floor. Then, keep your head level and balanced, your shoulders relaxed and your elbows close to your body. Your knees should be at the same height as your hips and should be parallel to the floor. Your feet should be fully supported by the floor or by a footrest.

- **Physical Layout**

A poor office layout can distract employees, decrease productivity and morale, and put employees at risk for trips, falls, bumps and other injuries. Desks should be placed at least three feet apart, and office equipment like computers and printers shouldn't be placed on the edge of desks. Employees shouldn't sit beneath an uncovered vent that dumps hot or cold air on them. Filing cabinets should be closed when not in use, and cords should be neatly organized where they don't present tripping hazards and aren't rolled over by desk chairs.

- **Lighting**

Too much lighting can cause glare on computer screens, which can cause eye fatigue and strain. Employees should never sit with their backs to a window. Too-bright offices can be made dimmer by removing one of the rods in overhead fluorescent lighting. Too-dark offices can be made brighter with task lamps.

- **Air Quality**

Poor air quality, caused by construction elsewhere in the building, mold and mildew, or unpleasant odors, can cause respiratory illness, dizziness, and more. You should keep all common areas, especially kitchens, clean and free from spoiled food. If you suspect that your office has mold or mildew problems, you can call a professional to measure the mold levels in each room.

- **Noise Levels**

High noise levels can trigger headaches or migraines and distract your employees from their work. This is particularly common in open office environments. To combat this, you can move desks farther apart, turn down the ringers on all phones, require employees to use headphones when listening to audio at their computers, and move noisy office machines away from desks.

- **Storage**

When storing boxes of files, papers or other flammable materials, you should be sure to never store them near an ignition source, like a water heater. Stack the heaviest objects or boxes on the bottom and the lightest objects on top. Consider securing storage racks to the wall with a wall anchor so they don't tip over, and never store objects in walkways where they could present a tripping hazard.

- **Electrical Equipment**

About 6,000 office fires are reporting every year in the United States. Many of these are caused by malfunctioning or improperly used electrical equipment. Office fires are particularly dangerous because most office equipment, like chairs and machinery, give off toxic fumes as they burn. Inspect all electrical equipment, like monitors, fax machines, and space heaters, for damaged cords and plugs. Make sure that your employees are not overloading electrical outlets with multiple power strips or plugging multiple extension cords into each other. Train your new and existing employees over what types of electrical equipment are and are not

allowed in your workplace.

TOP SEVEN SAFETY TIPS FOR OFFICE WORKERS TO PREVENT WORKPLACE INJURIES

- **Make sure your desk setup is ergonomic**

To maintain a neutral posture, your head should be centered over your neck and shoulders, wrists flat and elbows resting comfortably at your side. If your feet won't touch the ground unless you lean forward, use a footrest.

- **Take regular breaks to get up and move around**

Sitting all day puts office workers at risk for numerous health problems. Our warm up and stretching guide gives you easy exercises you can do at work.

- **When it's slippery due to ice and snow, walk like a penguin when entering and leaving your office**

Winter slips and falls in parking lots are extremely common. To avoid them, walk like a penguin by walking flat footed taking short, slow steps. It's also important to wear sensible footwear and carry only what you can handle.

- **Use a headset for prolonged or frequent phone use**

Cradling the phone between your shoulder and ear can cause neck and back pain.

- **Keep your workplace tidy**

Clean up spills immediately, keep aisles free of clutter, and tie up or secure cords so they don't pose a trip hazard.

- **Don't let electrical cords create a fire risk**

Avoid running electrical cords under carpet or through windows and doorways. Also, don't fasten them with unapproved devices, such as staples.

- **Know your office emergency procedures**

Make sure you know what to do in the event of a fire, storm, violent intruder, medical problem or other emergency.

FINAL WORD

Because of the general perception that construction or oilrig work is much more dangerous than office environment work, much more education is needed to dispel that perception. Along with fractures, dislocations, strains, sprains, and contusions, in recent years illness has increased among the office worker population.

Protect Your Hands

WHAT'S AT STAKE?

Think of it!! What would you do if you were missing a hand or fingers?? Your hands and fingers are crucial to your work every day, including recreational time away from work.

WHAT'S THE DANGER?

Your hands are used everywhere you go. Your hands are in operation all the time. There are any number of ways your hands can be injured.

Example:

- If you reach into a rotating floor polisher when it can still move, your hand is likely to be injured.
- A fall on an outstretched hand could break its bones or sprain finger muscles or tendons.
- Contact with chemicals or other products could cause a skin condition contact dermatitis. Its severe form can be disabling.
- Dropping a heavy load on hands can crush them.
- Exposing a hand to electricity from a source such as a damaged cord in a vacuum cleaner can give you a fatal shock.
- Hitting knuckles on a doorjamb while moving a cleaning cart will bruise or sprain.
- You could hammer your thumb while doing carpentry repairs.
- Repetitive motions such as scrubbing carried out over a long period of time without rest pauses can damage the major nerve in a hand.

HOW TO PROTECT YOURSELF

The main way to protecting your hands is to be aware of what you are doing. In other words, pay attention and be alert to what you

are doing in the moment. Diversion, distractions and inattention can lead to injuries.

Other ways to protect hands:

- Learning safe work habits are also important for protecting your hands. Wear your Personal Protective Equipment (PPE). The proper type of gloves will protect your hands at home as well as in the workplace. Gloves also come as mitts, but gauntlet-length and in longer versions to protect your full arm, depending on the work you are doing. Materials for hand protection includes rubber, cloth, leather, plastic and metal mesh.
- Use synthetic or rubber gloves to protect against certain chemicals and water. Cloth or leather gloves are not much help on jobs involving liquids, but can give some protection against cold and abrasions.
- Leather gloves give some protection against glass, slivers, sparks, sandpaper and heat, depending on the task.
- Your supervisor can tell you which type or types of hand protection you need. You may wear a barrier cream on your hands under gloves to keep out contaminants and make it easier to clean your hands.
- You should not wear gloves if there is any danger of tangling with a drill press, lathe or any other moving machinery.
- Use the correct tool for the job. Keep machinery and tools well-maintained, and know the safety procedures for everything you do at work and in your shop at home. Always have safety guards in place before you operate machinery.

There are hazards of wearing jewelry:

- Entanglement in moving equipment.
- Burns from the metal with the jewelry contacting a hot surface.
- Electric shock from the metal in the jewelry contacting an electrical source.

So, before you start work, remove any rings, bracelets or watch

that you wear to prevent entanglement.

FINAL WORD

Tidiness is a safety habit. Put tools back in a designated place so you don’t scrape your knuckles later from digging through a cart, box or workbench heaped with tools and parts.

Protect Your Hands – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

¡Piense en ello! ¿Qué haría usted si le faltara una mano o los

dedos? Sus manos y dedos son cruciales para su trabajo diario, incluyendo el tiempo de ocio fuera del trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las manos se utilizan en todas partes. Sus manos están en funcionamiento todo el tiempo. Las manos pueden lesionarse de muchas maneras.

Por ejemplo:

- Si se acerca a una pulidora de suelos giratoria cuando aún puede moverse, es probable que se lesione la mano.
- Una caída sobre una mano extendida podría romperle los huesos o torcerle los músculos o tendones de los dedos.
- El contacto con sustancias químicas u otros productos puede provocar una dermatitis de contacto. Su forma grave puede ser incapacitante.
- Dejar caer una carga pesada sobre las manos puede aplastarlas.
- Exponer una mano a la electricidad de una fuente como un cable dañado de una aspiradora puede provocar una descarga mortal.
- Golpearse los nudillos con el marco de una puerta mientras se mueve un carro de limpieza puede provocar moratones o esguinces.
- Podría golpearse el pulgar mientras hace reparaciones de carpintería.
- Los movimientos repetitivos, como fregar, realizados durante un largo periodo de tiempo sin pausas de descanso, pueden dañar el nervio principal de una mano.

COMO PROTEGERSE

La principal forma de proteger sus manos es ser consciente de lo que está haciendo. En otras palabras, prestar atención y estar atento a lo que se hace en el momento. Los desvíos, las distracciones y la falta de atención pueden provocar lesiones.

Otras formas de proteger las manos:

- El aprendizaje de hábitos de trabajo seguros también es importante para proteger las manos. Utilice su equipo de protección personal (EPP). El tipo adecuado de guantes protegerá sus manos tanto en casa como en el lugar de trabajo. Los guantes también se presentan en forma de manoplas, pero con la longitud del guante y en versiones más largas para proteger todo el brazo, dependiendo del trabajo que se realice. Los materiales para la protección de las manos incluyen goma, tela, cuero, plástico y malla metálica.
- Utilice guantes sintéticos o de goma para protegerse de ciertos productos químicos y del agua. Los guantes de tela o cuero no son de gran ayuda en los trabajos con líquidos, pero pueden ofrecer cierta protección contra el frío y las abrasiones.
- Los guantes de cuero ofrecen cierta protección contra el vidrio, las astillas, las chispas, el papel de lija y el calor, dependiendo de la tarea.
- Su supervisor puede indicarle qué tipo o tipos de protección para las manos necesita. Puede llevar una crema de barrera en las manos debajo de los guantes para evitar los contaminantes y facilitar la limpieza de las manos.
- No debe usar guantes si existe el peligro de enredarse con una prensa de perforación, un torno o cualquier otra maquinaria en movimiento.
- Utilice la herramienta adecuada para el trabajo. Mantenga la maquinaria y las herramientas en buen estado, y conozca los procedimientos de seguridad para todo lo que haga en el trabajo y en su taller en casa. Tenga siempre colocadas las protecciones de seguridad antes de manejar la maquinaria.

El uso de joyas entraña riesgos:

- Enredos en equipos en movimiento.
- Quemaduras por el contacto del metal de las joyas con una superficie caliente.
- Descargas eléctricas por el contacto del metal de las joyas con una fuente eléctrica.

Por lo tanto, antes de empezar a trabajar, quítese los anillos, las pulseras o el reloj que lleve para evitar que se enreden.

CONCLUSIÓN

El orden es un hábito de seguridad. Coloque las herramientas en un lugar designado para no rasparse los nudillos más tarde por rebuscar en un carro, caja o banco de trabajo repleto de herramientas y piezas.

Serve Yourself a Safe Workday

WHAT'S AT STAKE?

Cooks and helpers are more likely to suffer burns than workers in other industries. The food service industry is not the most hazardous, but it does have its dangers.

WHAT'S THE DANGER?

Hazards include knives and broken glass, wet floors, cramped quarters, heavy machines and electrical and chemical issues. Food preparers lift heavy sacks and boxes, work near heat, and do a lot of cutting and dicing. Servers lift heavy trays and bins. As a result, any food service worker may experience shoulder, tendon or muscle injuries.

Whether you work in food service or just work in your own kitchen, be aware of the hazards.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Here are some food service safety tips, starting with a hot spot – the stove:

- Keep fire extinguishers handy. The K extinguisher is especially designed to put out fires involving vegetable oil. At home, a combination ABC extinguisher should be readily accessible in the kitchen.
- Never leave oil under heat unattended.
- Keep objects clear of hot oil.
- Slide a lid over a grease fire.
- Turn pan handles aside so they don't get bumped or snag on clothing, but keep them clear of other burners.
- Check electrical cords on deep-fat fryers to ensure they can't be snagged, overturning a fryer full of boiling oil. Never use a frayed cord.
- Never overfill a fryer with oil or food. Cool oil before moving it.
- When removing the cover from a boiling pot, expose the far side of the pot first, to release steam.

- Wear protective aprons and oven mitts when needed.
- When preparing food, organize what's needed so you don't have to reach. Store heavy and frequently-used items at waist height, not overhead.
- Whenever possible, use mechanical aids to chop, dice and mix.
- When cleaning kitchen floors, use grease-cutting products and wear slip-resistant shoes. When vacuuming or mopping, keep wrists flat and straight and "walk" with the mop or vacuum, instead of making your arm do all the work.
- Ventilate kitchens and de-grease exhaust hoods and ducts to prevent fires.

Here are some other food preparation tips:

- When standing, keep one knee bent to relieve pressure on your back. Don't bend over the sink.
- When unloading a dishwasher use your knees to bend and lift.

Serving tips:

- Don't lift heavy serving trays above shoulder height. With heavy items in the center, balance a tray on both your hand and arm and don't carry more than you can comfortably handle.
- Alternate hands when carrying trays.
- Avoid awkward postures. Ask customers to pass plates along.

FINAL WORD

A pre worker and helper in the kitchen of a busy restaurant does the "heavy lifting." Make sure you stay aware of all the dangers and hazards associated with food service safety.

Serve Yourself a Safe Workday – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los cocineros y ayudantes tienen más probabilidades de sufrir quemaduras que los trabajadores de otros sectores. El sector de la alimentación no es el más peligroso, pero tiene sus peligros.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los riesgos incluyen cuchillos y cristales rotos, suelos mojados, espacios reducidos, máquinas pesadas y problemas eléctricos y químicos. Los preparadores de alimentos levantan pesados sacos y cajas, trabajan cerca del calor y cortan y trocean mucho. Los camareros levantan bandejas y cubos pesados. En consecuencia, cualquier trabajador del sector alimentario puede sufrir lesiones en los hombros, los tendones o los músculos.

Tanto si trabaja en el sector de la alimentación como si lo hace en su propia cocina, sea consciente de los riesgos.

COMO PROTEGERSE

He aquí algunos consejos de seguridad para los servicios de alimentación, empezando por un punto caliente: los fogones:

- Tenga a mano extintores. El extintor K está especialmente diseñado para apagar fuegos de aceite vegetal. En casa, debe haber un extintor combinado ABC fácilmente accesible en la cocina.
- No deje nunca el aceite bajo el calor sin vigilancia.
- Mantenga los objetos alejados del aceite caliente.
- Coloque una tapa sobre el fuego de la grasa.
- Gire las asas de las sartenes a un lado para que no se golpeen ni se enganchen en la ropa, pero manténgalas

alejadas de otros quemadores.

- Compruebe los cables eléctricos de las freidoras para asegurarse de que no pueden engancharse y volcar una freidora llena de aceite hirviendo. No utilice nunca un cable deshilachado.
- Nunca llene en exceso una freidora con aceite o alimentos. Enfríe el aceite antes de moverlo.
- Cuando retire la tapa de una olla hirviendo, exponga primero el lado más alejado de la olla, para liberar el vapor.
- Utilice delantales y guantes de protección cuando sea necesario.
- Cuando prepare la comida, organice lo que se necesita para no tener que alcanzarlo. Guarde los artículos pesados y de uso frecuente a la altura de la cintura, no por encima de la cabeza.
- Siempre que sea posible, utilice ayudas mecánicas para picar, cortar en dados y mezclar.
- Cuando limpie el suelo de la cocina, utilice productos anti-grasa y lleve calzado antideslizante. Al pasar la aspiradora o la fregona, mantenga las muñecas planas y rectas y "camine" con la fregona o la aspiradora, en lugar de hacer que el brazo haga todo el trabajo.
- Ventile las cocinas y desengrase las campanas y conductos de extracción para evitar incendios.

He aquí otros consejos para la preparación de alimentos:

- Cuando esté de pie, mantenga una rodilla doblada para aliviar la presión sobre la espalda. No se incline sobre el fregadero.
- Cuando descargue el lavavajillas, utilice las rodillas para agacharse y levantarse.

Consejos para servir:

- No levante bandejas de servicio pesadas por encima de la altura de los hombros. Con los artículos pesados en el centro, equilibre la bandeja con la mano y el brazo y no cargue más de lo que pueda manejar cómodamente.
- Alterne las manos cuando lleve las bandejas.

- Evite las posturas incómodas. Pida a los clientes que le pasen los platos.

CONCLUSIÓN

Un trabajador y ayudante en la cocina de un restaurante muy concurrido hace el “trabajo pesado”. Asegúrese de estar al tanto de todos los peligros y riesgos asociados a la seguridad en el servicio de alimentos.

Driving safely in reverse – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

No vaya hacia atrás si puede ir hacia adelante. Es un buen consejo sobre la vida y sobre la conducción.

Conducir un vehículo en reversa lo pone en desventaja. Es difícil ver todos los obstáculos en su camino. Y como el asiento del conductor y los mandos están diseñados principalmente para ir hacia delante, es difícil responder con la suficiente rapidez a las situaciones cambiantes del tráfico. Según el Consejo Nacional de Seguridad, uno de cada cuatro accidentes de tráfico puede atribuirse a una mala técnica de retroceso.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los muelles de carga, las señales, los techos que sobresalen, la carga y otros vehículos suelen resultar dañados en los accidentes de retroceso. Y lo que es peor, los peatones pueden resultar heridos o morir.

EJEMPLO

Un conductor de camión estaba dando marcha atrás cuando golpeó a un trabajador en el estribo de otro camión, haciendo que el trabajador se cayera. Después de que el trabajador cayera, el camión le pasó por encima y lo mató. La víctima llevaba un chaleco de seguridad rojo y amarillo y hacía gestos al camionero para que se apartara. El conductor del camión fue declarado culpable de manejar un equipo de manera que ponía en peligro a otro trabajador y de manejar un vehículo sin la ayuda de un señalizador. Fue encarcelado durante 20 días por infracciones de seguridad y salud.

COMO PROTEGERSE

No dé marcha atrás a menos que sea necesario. Por ejemplo, evite dar marcha atrás aparcando para poder salir hacia delante. Si no llega a su destino, no dé marcha atrás. En su lugar, dé una vuelta a la manzana e inténtelo de nuevo.

Si es inevitable dar marcha atrás, he aquí algunas formas de reducir los riesgos de daños a la propiedad y a los transeúntes:

- Antes de dar marcha atrás, compruebe el círculo alrededor del vehículo en busca de posibles obstáculos.
- Utilice los espejos para ver mientras retrocede, no una puerta abierta. Ajuste los espejos antes de retroceder.
- Utilice una alarma de retroceso y luces intermitentes, si las tiene, pero no confíe en que los demás las escuchen y respondan adecuadamente.
- Si hay un compañero de trabajo disponible, pídale que actúe como guía. Pero recuerde que, incluso con un guía, la marcha atrás es responsabilidad del conductor que tiene el control del camión.
- Haga que el guía se sitúe a un lado y que sea claramente visible para usted.
- El guía debe tener una visión clara y continua de la trayectoria que seguirá el vehículo.
- Asegúrese de que el guía no está entre el vehículo y un obstáculo, como una pared, donde podría ser aplastado.

- Haga que el guía utilice señales manuales adecuadas, ya que las voces se pierden fácilmente con el ruido del tráfico.
- Retroceda lentamente y con precaución desde que el vehículo se pone en marcha hasta que se detiene.
- Esté atento y preparado para cualquier cambio en las condiciones durante el movimiento.
- Si no está seguro de dónde se encuentra mientras retrocede, deténgase inmediatamente y compruebe su entorno.
- Si puede elegir la dirección en la que va a retroceder, intente hacerlo desde el lado del conductor porque será más fácil ver hacia dónde va.
- Al retroceder una unidad de tractor y remolque, el volante debe girarse en dirección contraria a la que se desea que se mueva la parte trasera del remolque.
- El tráfico peatonal debe reducirse al mínimo en una zona en la que los vehículos estén retrocediendo. En áreas congestionadas, utilice barricadas y corredores de tráfico peatonal para controlar el tráfico de peatones.
- Como peatón, esté constantemente alerta a los vehículos y maquinaria en movimiento. Tenga en cuenta que el conductor puede no verle hasta que sea demasiado tarde.

CONCLUSIÓN

Cuando se trata de conducir, es mejor ir hacia adelante que hacia atrás. Evite las situaciones en las que tengas que retroceder. Si es inevitable, pida la ayuda de un guía, muévase despacio y con cuidado, y manténgase atento a las zonas ciegas alrededor de tu vehículo.

Ladders Setup and Safety –

Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las escaleras son una herramienta más, como un destornillador o unos alicates. La gente corre el riesgo de volverse complaciente con el uso de las escaleras. Es especialmente importante para la seguridad en el lugar de trabajo elegir la escalera adecuada para el trabajo y subir a la escalera con cuidado, entre otras precauciones.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

PELIGROS ASOCIADOS A LAS ESCALERAS DE MANO

El uso de escaleras presenta muchos peligros. Las lesiones relacionadas con las escaleras de mano suelen causar discapacidades permanentes.

Los peligros asociados a las escaleras de mano son los siguientes:

- Caídas desde escaleras de mano
- Golpe por la caída de escaleras
- Golpe por materiales que caen de las escaleras
- Tropiezos con escaleras de mano (erguidas o tumbadas en el suelo)
- Levantar escaleras pesadas
- Golpear a personas u objetos al transportar escaleras
- Contacto con equipos eléctricos

COMO PROTEGERSE

PRECAUCIONES GENERALES PARA EL USO SEGURO DE LAS ESCALERAS DE MANO

- Las escaleras deben mantenerse libres de aceite, grasa y otros peligros de resbalones.
- Las escaleras de madera no deben ser pintadas, ya que esto podría ocultar los defectos o daños de la escalera.

- Las escaleras no deben cargarse por encima de la capacidad nominal del fabricante.
- Las escaleras deben utilizarse únicamente para el propósito para el que fueron diseñadas.
- Las escaleras no autoportantes deben utilizarse en un ángulo en el que la distancia horizontal desde el soporte superior hasta el pie de la escalera sea aproximadamente un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera.
- Las escaleras fijas deben utilizarse con una inclinación no superior a 90 grados respecto a la horizontal, medida desde la parte posterior de la escalera. Por encima de 8´, las escaleras de barco deben instalarse con peldaños antideslizantes y pasamanos, según sea necesario.
- Las escaleras de mano deben utilizarse únicamente en superficies de mesa y niveladas, a menos que estén aseguradas para evitar movimientos accidentales.
- Las escaleras no deben utilizarse en superficies resbaladizas a menos que estén aseguradas o provistas de pies antideslizantes para evitar movimientos accidentales. Los pies antideslizantes no deben utilizarse como sustituto del cuidado en la colocación, amarre o sujeción de una escalera sobre superficies resbaladizas.
- Las escaleras colocadas en áreas tales como pasillos, puertas o entradas, o donde puedan ser desplazadas por las actividades del lugar de trabajo o el tráfico, deben ser aseguradas para prevenir el movimiento accidental o se debe utilizar una barricada para mantener el tráfico o las actividades lejos de la escalera.
- El área alrededor de la parte superior e inferior de las escaleras debe mantenerse despejada.
- La parte superior de una escalera no autoportante debe colocarse con dos raíles apoyados por igual, a menos que esté equipada con un accesorio de soporte único.
- Las escaleras no deben ser movidas, desplazadas o extendidas mientras estén en uso.

CONSEJOS BÁSICOS SOBRE ESCALERAS

Elija la escalera correcta

Utilizar la escalera equivocada puede ser peligroso. Piense en la tarea que va a realizar, elija el tamaño y el estilo adecuados, y asegúrese de seguir las instrucciones de la escalera antes de subir.

Cimientos firmes

Independientemente del tipo de escalera que utilice, coloque la base sobre una superficie firme y sólida y evite las superficies resbaladizas, húmedas o blandas.

Tenga cuidado al subir

Cuando la gente utiliza las escaleras con frecuencia en el trabajo o en casa, corre el riesgo de volverse complaciente. Asegúrese de que cada vez que se sube a una escalera es consciente de la tarea que tiene entre manos, ha revisado las etiquetas de la escalera y ha confirmado que la escalera está en buenas condiciones de funcionamiento.

Inspección

- Revise siempre la escalera antes de utilizarla. Inspeccione las escaleras de madera en busca de grietas y rajaduras en la madera. Compruebe todas las escaleras para ver si los peldaños están apretados y seguros. Asegúrese de que todos los herrajes y accesorios están bien sujetos. Compruebe las partes móviles para ver que funcionan sin atascarse o sin demasiada holgura. Inspeccione las escaleras de metal y de fibra de vidrio para ver si están dobladas o rotas.
- No utilice nunca una escalera dañada. Etiquétela como “defectuosa” y comuníquelo al jefe para que la retire del trabajo.

Procedimiento de instalación

- Coloque los pies de la escalera de forma firme y uniforme sobre el suelo o el piso. Asegúrese de que la escalera está recta y segura antes de subirse a ella. Si uno de los pies se asienta en un lugar bajo, reconstruya la superficie con material firme.

- No intente que la escalera llegue más lejos colocándola sobre cajas, barriles, ladrillos, bloques u otras bases inestables.
- Apoye el pie de la escalera con estacas o coloque tablas resistentes contra los pies si hay peligro de resbalar.
- Nunca coloque o utilice una escalera con viento fuerte, especialmente si es de metal ligero o de fibra de vidrio. Espere a que el aire se calme lo suficiente para garantizar la seguridad.
- Nunca coloque una escalera frente a una puerta, a menos que la puerta esté cerrada con llave o haya un guardia.
- Utilice zapatos de seguridad en los pies de la escalera siempre que exista la posibilidad de resbalar.

Subir la escalera y estar de pie

- Mantenga los peldaños y escalones de las escaleras libres de grasa, aceite, pintura húmeda, barro, nieve, hielo, papel y otros materiales resbaladizos. Limpie también estos residuos de sus zapatos antes de subir a una escalera.
- Suba o baje la escalera siempre de frente. Utilice ambas manos y mantenga un agarre seguro en los rieles o peldaños
- Nunca suba cargas pesadas o voluminosas por una escalera. Suba usted mismo primero y luego suba el material con una cuerda.
- Suba y permanezca en una escalera con los pies en el centro de los peldaños o escalones.
- No se extienda demasiado desde una escalera, ni se incline demasiado hacia un lado. Extralimitarse es probablemente la causa más común de las caídas desde las escaleras. Una buena regla es mantener siempre la hebilla del cinturón dentro de los raíles de la escalera. Trabaje hasta donde pueda llegar de forma cómoda y segura, y luego mueva la escalera a una nueva posición.
- Nunca se suba a una escalera desde un lado, desde arriba o desde una escalera a otra.
- Nunca se deslice por una escalera.

CONCLUSIÓN

Las escaleras pueden utilizarse de forma segura si se les da el respeto que merecen. Si uno necesita ayuda para colocar una escalera, pídala a un compañero de trabajo, jefe o supervisor. Antes de utilizar cualquier escalera, asegúrese de que está en buenas condiciones; de que usted está en buenas condiciones para subir y de que la escalera es la adecuada para el trabajo.

Don’t Turn a Deaf Ear to Noise – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

A veces, la gente da por sentada la capacidad auditiva. Imagínese que no puede oír. Visualice cómo se verá afectada su calidad de vida. Es importante aprender sobre los peligros del ruido y cómo protegerse contra ellos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los daños auditivos pueden producirse por una única exposición repentina, como el sonido de una explosión, un motor de reacción, una herramienta neumática u otra fuente. Sin embargo, la pérdida de audición suele producirse por dosis menores de ruido a lo largo del tiempo.

El daño es acumulativo. La pérdida de audición no puede revertirse con medicamentos o cirugía. Un audífono tampoco puede restaurar completamente la audición.

COMO PROTEGERSE

Responsabilidad del empleador:

Muchos trabajadores no saben que es responsabilidad del empleador proporcionar un lugar de trabajo lo más libre posible de riesgos auditivos. Si tiene ideas sobre cómo reducir el ruido en el lugar de trabajo, comuníquelas a su supervisor. El ruido de la maquinaria puede reducirse a veces con un mejor mantenimiento de los equipos, instalando diferentes superficies en el suelo debajo de los equipos para reducir las vibraciones, colocando barreras acústicas entre los trabajadores y la maquinaria, o separando a los trabajadores de la maquinaria mediante un cerramiento.

También es responsabilidad de su empleador calcular el riesgo auditivo y determinar el equipo de protección auditiva adecuado que debe utilizar. Esto dependerá del nivel y la duración del ruido al que esté expuesto. Una buena protección auditiva debe ser cómoda y ajustarse correctamente. También debe ser compatible con otros equipos de protección personal (EPP), como el casco.

Dispositivos de protección auditiva:

Nada puede bloquear totalmente el sonido, pero los dispositivos de protección auditiva pueden reducir el ruido que llega a los oídos. Algunos bloquean una parte del ruido. Los dispositivos electrónicos de protección auditiva están diseñados para permitir que los sonidos, como las conversaciones y las advertencias, lleguen al oído, pero evitan los niveles de presión sonora perjudiciales. Otros protectores auditivos electrónicos recogen los sonidos deseados y los amplifican. Algunas orejeras o tapones se combinan con sistemas de comunicación para zonas ruidosas.

Los protectores auditivos especialmente diseñados se fabrican para llevarlos con otros EPP. Algunos se acoplan a las ranuras de los cascos para combinar la protección del oído, la cabeza y la cara. Incluso hay almohadillas de refrigeración para las orejeras que se usan en entornos de trabajo calurosos.

Las orejeras -rellenadas con líquido o espuma- se presentan en

varios estilos para que sean funcionales y cómodas. Las orejeras están provistas de una diadema de metal o plástico. Algunas diademas pueden doblarse o colocarse alrededor de la parte delantera del cuello en varias posiciones.

Los tapones se pueden moldear de nuevo para que se adapten a todos los usuarios, o se pueden moldear a medida para que se ajusten exactamente. Pueden hacerse extensibles o no extensibles. Pueden ser reutilizables o desechables. Los tapones para los oídos están disponibles en cordones que se pueden llevar alrededor del cuello para poder quitárselos y ponérselos fácilmente.

Responsabilidad del trabajador:

Su parte en todo esto es cooperar con el programa de protección auditiva en su área de trabajo.

Realice las pruebas de audición periódicas y utilice los EPP recomendados. Cuide bien su EPP limpiándolo según las recomendaciones del fabricante y sustituyéndolo cuando sea necesario.

CONCLUSIÓN

Los daños auditivos son permanentes, pero pueden prevenirse. Tómese en serio la protección auditiva.