Commercial Movers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

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

CUÁL ES EL PELIGRO

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

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

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

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

menores serán los costes.

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

Destruya los archivos antiguos o que no utilice: Hoy en día, la mayoría de las empresas utilizan la tecnología digital en lugar de los registros en papel, y si está guardando copias en papel que pueden cargarse fácilmente en un sistema de almacenamiento en línea, simplemente está desperdiciando espacio. Invierte en un escáner digital para subir los archivos que necesitas conservar, y destruye los originales, así como los documentos que ya no son necesarios.

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

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

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

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

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD DE LAS EMPRESAS DE MUDANZAS COMERCIALES

Seleccione el equipo de protección personal (EPP) adecuado

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

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

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

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

- Ponga los artículos pesados en cajas pequeñas y los más ligeros en cajas más grandes.
- Dentro de cada caja, coloque los artículos más pesados en la

parte inferior y aligere gradualmente hacia la parte superior.
- No llene demasiado las cajas, ya que pueden resultar inestables para el transporte o abrirse accidentalmente durante el traslado.
- Mantenga las cajas del tamaño y peso que una persona pueda levantar y transportar con seguridad.

Respete el protocolo de limpieza adecuado

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

Utilice técnicas de levantamiento adecuadas

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

CONCLUSIÓN

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

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Meeting Kit

Thermal burns happen when the skin is scalded by hot liquids, such as oil, grease or water, or when the skin comes into contact with a hot surface or open flames. Personal protective equipment

(PPE), such as goggles, respirators, or body protection can help prevent some types of thermal burn injuries.

THREE CATEGORIES OF BURNS – BURN TREATMENT

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

1. Cool Burn

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

2. Protect Burn

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

3. Treat Pain

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

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

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

5. Follow Up

- The doctor will examine the burn and may prescribe antibiotics and pain medication.

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

1. Cool Burn

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

2. Protect Burn

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

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

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

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

C. THIRD-DEGREE BURNS

1. Call 911

2. Protect Burn Area

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

3. Prevent Shock

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

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

4. See a Doctor

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

FINAL WORD

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

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

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

CUÁL ES EL PELIGRO

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

COMO PROTEGERSE

TRES CATEGORÍAS DE QUEMADURAS – TRATAMIENTO DE LAS QUEMADURAS

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

1. Quemadura fría

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

2. Proteger la quemadura

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

3. Tratar el dolor

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

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

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

5. Seguimiento

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

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

1. Quemadura fría

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

2. Proteger la quemadura

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

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

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

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

C. QUEMADURAS DE TERCER GRADO

1. Llamar al 911

2. Proteja la zona de la quemadura

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

3. Prevenir el shock

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

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

4. Consulte a un médico

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

CONCLUSIÓN

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

Common Workplace Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

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

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS COMUNES DE LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Caídas y otras lesiones traumáticas: Las caídas son habituales entre los trabajadores de la construcción, los mineros y los empleados de las fábricas. Muchos accidentes en la construcción tienen que ver con caídas desde escaleras o andamios defectuosos. Una caída desde varios pisos de altura puede romper huesos, causar lesiones internas e incluso provocar una parálisis permanente o la muerte. Los trabajadores que sufren este tipo de lesiones pueden

esperar perderse un periodo importante de trabajo mientras se recuperan, y muchos no pueden volver nunca.

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

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

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

Equipos defectuosos o peligrosos: Una de las causas más comunes de las lesiones en el lugar de trabajo son los equipos defectuosos o peligrosos. Los equipos pueden ser peligrosos si están mal

diseñados, fabricados, montados o reparados. Cualquier cosa, desde la complicada maquinaria pesada y las herramientas eléctricas hasta las escaleras y los andamios, puede causar una lesión incapacitante o mortal si se dan las circunstancias adecuadas. Este tipo de accidentes son especialmente frecuentes en las obras de construcción y en las minas.

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

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

COMO PROTEGERSE

POR QUÉ SE PRODUCEN LOS ACCIDENTES LABORALES

Pautas de seguridad insuficientes

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

Capacitación insuficiente

Muchos trabajadores se lesionan cada año porque ellos o sus compañeros no reciben la capacitación necesaria para fomentar un lugar de trabajo seguro. Todos los empleadores están obligados a capacitar a sus empleados a fondo para evitar lesiones. Los trabajadores que no están suficientemente capacitados o a los que

se les pide que realicen tareas para las que no están cualificados se ponen a sí mismos y a los demás en peligro.

Conducta imprudente de los compañeros de trabajo

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

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

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

- Instruya a los empleados para que utilicen el equipo de seguridad adecuado
- Discipline a los empleados que se comporten mal cerca de la maquinaria, los vehículos motorizados y otros equipos pesados

CONCLUSIÓN

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

Commercial Movers Stats and Facts

FACTS

- **Overexertion Injuries:** Professional movers are expected to lift heavy objects many times per work shift. This can easily lead to overexertion and repetitive injuries because certain parts of the body will become overworked and worn down. Some injuries that appear from overexertion include carpal tunnel, stress fractures, and disc degeneration.
- **Cuts and Scrapes:** Moving large, heavy mirrors, glassware, or kitchen boxes that are not packed safely can easily lead to cuts and scrapes. If any of these items falls, breaks, or pokes through a box, a mover can easily be injured and have to seek emergency treatment for a significant cut.
- **Broken Bones:** Broken bones are not uncommon injuries when working as a professional mover. Broken bones can be

extremely painful and require emergency medical attention. Sometimes a broken bone will require surgery to fix.

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

STATS

- Commercial movers suffered the largest number of occupational injuries and illnesses in Texas.
- Overexertion was the leading cause of injury and illness, affecting 27% of commercial movers, followed by contact with objects and moving equipment, 24 %. Sprains and strains were the leading injury or illness, representing 47 % of all cases. The back was the most affected part of the body, with 23 %.
- Commercial movers experienced 184,470 injuries and illnesses in 2018 that resulted in days away from work. That was 20 % of all the cases that resulted in days away from work. The incidence rate for transportation and material moving workers was 193.7 cases per 10,000 full-time workers. These workers took a median of 13 days away from work to recuperate from their injuries and illnesses.
- Lifting heavy items, such as furniture, bulky household items and large appliances is a primary cause of accidental injury. A study conducted by Bureau of Labor Statistics

showed that more than one-third of heavy lifting injuries resulted in, at best, missed workdays. At worst, overexertion can lead to a fatal heart attack or possible life-threatening stroke. Slip-and-fall accidents, which can happen anytime, also have the potential for fatal consequences.

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Stats and Facts

FACTS

1. Burns are the worst form of injuries a human body can suffer. Unfortunately, many workplaces expose employees to numerous burn injury threats.
2. Burn wounds evolve in the first few days after injury, as the process of inflammation becomes established and healing progresses. The elderly and unwell frequently have very limited capacity to heal even quite superficial burns. Burns involving the feet and lower leg often become more painful, swollen and deeper in the days after injury, especially if the patient does not rest with the limb elevated.
3. Burn wounds can be classified into 6 separate groups based on the mechanism of injury: scalds, contact burns, fire, chemical, electrical, and radiation. Scald burn injuries can be caused by liquids, grease, or steam. Liquid scalds can be further divided into spill and immersion scalds. Fire burn injuries can be divided into flash and flame burns. Patients with flame burns and electrical burn injuries often require hospitalization. In contrast, most patients with burns caused either by contact with hot surfaces or sun exposure are managed as outpatients.

4. Hand and foot burns are generally not considered minor because inadequate management can result in serious disability. Most clinicians err on the side of caution when treating hand burns and refer them to a burn center if there is any doubt about the severity of the injury.

STATS

- Burns and fires are a leading cause of injury and accidental death in children and adults, and account for an estimated 3,275 adult deaths per year.
- The World Health Organization estimates that burn accidents account for at least 180,000 deaths each year. While most of these burns take place at home, a significant percentage of burn accidents are workplace-related.
- Burns are a global public health problem, accounting for an estimated 265,000 deaths annually. In the United States, burn injuries are second only to motor vehicle accidents as the leading cause of accidental death in the United States. The majority of these burns occur in the home, but burns in the workplace account for a major proportion of all burns. Statistics from the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) show that more than 5,000 burn injuries occur in the United States annually as a result of work-related fires and explosions.
- Every year for National Burn Awareness week, the American Burn Association brings attention to burn injuries that result in over 40,000 hospitalizations per year.

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Stats and Facts – Spanish

HECHOS

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

ESTADÍSTICAS

- Las quemaduras y los incendios son una de las principales

causas de lesiones y muerte accidental en niños y adultos, y se calcula que son responsables de 3.275 muertes de adultos al año.

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

Commercial Movers Fatality File – Spanish

Empresa de mudanzas citada por la

muerte de un trabajador a causa del calor

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

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

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

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

Cita: “Oyes una historia como ésta y se te rompe el corazón. Las muertes por calor son tan evitables. No hay ninguna razón para que un trabajador muera de esta manera. Si se trabaja en esas temperaturas extremas de tres dígitos, hay que capacitar a los trabajadores para que reconozcan los síntomas de la insolación y busquen atención médica inmediata”, dijo Darwin Craig, director interino de la OSHA en Omaha. “Los descansos adicionales, el agua y la sombra son medidas preventivas importantes”.

Sanciones propuestas: 12.000 dólares

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Fatality File

Man suffers serious burns in workplace explosion near Wollongong

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

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

The man was rushed to hospital in a serious condition.

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

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

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

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

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

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

burns, maybe run a shower.

Commercial Movers Infographic



Source: ***https://www.bestdealmovers.com***

Commercial Movers Infographic – Spanish



Fuente: ***https://www.mudanzasroy.es***

Cold Water Treatment Of Thermal Burns Infographic – Spanish



Fuente: *https://www.google.com/*

Common Workplace Injuries Stats and Facts

FACTS

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

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

- Caught or Compressed by Machinery
- Struck Against an Object

1. Most cited violations by OSHA

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

STATS

- The number of work-related fatalities has declined by more than 65 percent in the last few decades, and work related illnesses have declined by an impressive 67 percent.
- Falls, slips, and trips reported 25,460 such injuries at a rate of 35.9 per 10,000 full-time workers. More than 72,000 workers in trade, transportation, and utilities were also injured in falls during 2019, at a rate of 31.4 per 10,000 full-time workers.
- The BLS categorizes 275,590 incidents as “overexertion and bodily reaction,” making it the most common source of work-related injuries for private companies.
- Contact with objects or equipment is third place on a list of work-related injuries with 229,410 accidents in this category, 25.8% of all incidents compared to 27.5% for falls, slips, and trips.
- OSHA says 75% of all “struck-by” fatalities involve heavy equipment.
- With 49,430 injuries, transportation incidents only make up about 5.6% of all nonfatal workplace injuries. However, they caused more worker deaths (2,122) in 2019 than the top three workplace injuries combined (1,612).

Common Workplace Injuries Fatality File

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

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

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

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

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

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

Common Workplace Injuries Fatality File – Spanish

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

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

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

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

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

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

Concrete Construction Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

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

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

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS ESPECÍFICOS DEL TRABAJO CON CONCRETO

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

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

- Si le entra polvo de concreto en los ojos, lávelos inmediatamente en la estación de lavado de ojos.
- Después de trabajar con concreto seco, lávese bien las manos con agua y jabón para evitar daños en la piel.
- Para evitar el desarrollo de enfermedades graves, use un respirador N-95 para disminuir la inhalación de polvo.

- Cuando se tome un descanso en una obra de construcción, coma o beba en zonas libres de polvo o en el interior para evitar ingerir el polvo de concreto.

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

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

LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE LOS FALLOS DEL CONCRETO

- **Fallos mecánicos**: Suele producirse por impactos físicos que debilitan la estructura, como colisiones, vibraciones y demasiado peso/sobrecarga.
- **Fallo químico**: Hay una reacción química que se requiere inicialmente para crear un concreto fuerte y duradero. Sin embargo, aunque esto se logre, otras reacciones químicas como los sulfatos y otros contaminantes del suelo pueden hacer que la matriz de cemento se debilite.
- **Fuego**: El calor excesivo y las temperaturas extremas generadas por los incendios pueden alterar negativamente las propiedades del concreto, lo que puede causar su debilitamiento y deterioro.
- **Corrientes eléctricas:** Las corrientes eléctricas parásitas que transportan altos voltios a través del interior del

concreto pueden tener un efecto cancerígeno y hacer que el concreto se deteriore de adentro hacia afuera.

- **Corrosión:** El concreto exterior corre un alto riesgo de corrosión debido a las inclemencias del tiempo, así como a las sales de la carretera, el tráfico de vehículos pesados y cuestiones similares.

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS DE SEGURIDAD AL TRABAJAR CON EL CONCRETO

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

La exposición frecuente puede estar asociada a una dermatitis de contacto irritante y/o alérgica. Utilice guantes impermeables, camisa de manga larga, pantalones largos y protección ocular adecuada cuando trabaje con estos materiales. Si tiene que estar de pie sobre el concreto mojado, use botas a prueba de agua que sean lo suficientemente altas para evitar que el concreto fluya hacia ellas.

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

Proteja su cabeza: Lleve siempre un casco aprobado cuando esté en una obra de construcción. Asegúrese de cuidar adecuadamente su casco. No le haga agujeros y no lo guarde ni lo lleve en el estante de la ventana trasera de un vehículo, ya que la luz del

sol y el calor extremo pueden debilitarlo. No lleve el casco al revés o cuando esté dañado. No lleve un casco de acero, que puede conducir la electricidad.

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

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

CONCLUSIÓN

Los peligros de trabajar con concreto en la construcción son muchos. Los riesgos y peligros de trabajar con concreto deben ser identificados y abordados antes de comenzar el trabajo.

Common Workplace Injuries Infographic



Source: *https://ankinlaw.com*

Construction Site Hygiene Meeting Kit

Health and hygiene in the construction industry may initially appear to be a relatively simple topic due to the fact that the majority of supervisors are aware of its importance. There are often times when such concerns may be overlooked due to other pressing issues such as a completion date or the arrival of new materials.

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

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

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

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

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

- **Provide Adequate Water:** Construction work is intensive, and workers are especially prone to dehydration. Plan to provide enough clean drinking water. Water containers should be clearly marked, fitted with a tight cap, and equipped with a tap for safe dispersion of water. Consider providing environmentally friendly disposal cups, and supply clean containers for storing unused cups and disposing of used cups.
- **Set Up Portable Toilets:** Safe, clean, and well-placed toilets should be a priority where construction site

sanitation is concerned.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

for construction workers who handle all kinds of dirt and debris.

BENEFITS OF CONSTRUCTION HYGIENE

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

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

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

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

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

govern the industry.

CLEANLINESS AND PROPER SANITATION OVERVIEW PARTICULARLY TO STOP COVID SPREAD

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

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

FINAL WORD

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

Construction Site Hygiene Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

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

CUÁL ES EL PELIGRO

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

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

COMO PROTEGERSE

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

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

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

igualmente importante. Este es el caso, en particular, de las prácticas realizadas por los miembros del personal.

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

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

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

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

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

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

Si hay trabajadores de ambos sexos en la obra, proporcione duchas

separadas para cada uno de ellos.

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

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

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

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

BENEFICIOS DE LA HIGIENE EN LA CONSTRUCCIÓN

Felicidad de los empleados: Aunque las instalaciones de bienestar no parezcan gran cosa, tenerlas en la obra puede suponer una gran diferencia en la moral de los trabajadores. Aunque son obligatorios por ley, al invertir en formas de mejorar la higiene en su obra, les dice a sus trabajadores que se preocupa por su bienestar. Como resultado, están más satisfechos con su trabajo y es menos probable que se marchen. Esto no sólo ayuda a reducir la rotación de personal de su empresa, sino que también mejora la calidad del trabajo.

Reputación de la empresa: Los empleados sanos y satisfechos son más propensos a hablar del trabajo en buenos términos. Esto puede contribuir a la reputación de su empresa, presentándola como un buen lugar para trabajar. Además, tener una higiene adecuada en su obra también ayuda a la forma en que su empresa se presenta a

cualquier visitante en la obra. Una obra limpia, bien mantenida y con todas las necesidades de bienestar satisfechas puede contribuir a su reputación ante posibles clientes y contratistas.

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

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

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

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

Asegúrese de que hay estaciones de lavado de manos y geles desinfectantes disponibles en diferentes lugares.

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

CONCLUSIÓN

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

Compressed Gas Cylinder (CGC) Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

QUÉ SON LOS GASES COMPRIMIDOS

Las bombonas de gas comprimido o licuado suelen utilizarse para almacenar productos químicos con fines industriales. La compresión de los productos químicos permite almacenar una gran cantidad de material en un espacio relativamente pequeño. Dado que el contenido de las bombonas está sometido a alta presión (hasta 2.500 libras por pulgada cuadrada, o psi), el uso de las bombonas de gas comprimido puede entrañar riesgos físicos y químicos.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LOS GASES COMPRIMIDOS

Los gases inertes, como el argón, el helio, el neón y el nitrógeno, no son tóxicos y no arden ni explotan. Sin embargo, pueden causar lesiones o la muerte si están presentes en concentraciones suficientemente altas. Pueden desplazar el aire lo suficiente como para reducir los niveles de oxígeno. Si los niveles de oxígeno son lo suficientemente bajos, las personas que entran en la zona pueden perder el conocimiento o morir por asfixia. Los niveles bajos de oxígeno pueden ser un problema sobre todo en espacios confinados y mal ventilados.

Algunos gases comprimidos son corrosivos. Pueden quemar y destruir los tejidos del cuerpo al entrar en contacto con ellos. Los gases corrosivos también pueden atacar y corroer los metales. Los gases corrosivos más comunes son el amoníaco, el cloruro de hidrógeno, el cloro y la etilamina.

Los gases comprimidos se almacenan en **cilindros metálicos de paredes gruesas** diseñados, producidos y probados para su uso con gases comprimidos. Las botellas se fabrican en una gran variedad de tamaños y formas. Van desde pequeñas botellas, a menudo utilizadas para fines de demostración, hasta grandes cilindros de más de 3 metros de longitud.

Cuando funcionan correctamente, las botellas están equipadas con válvulas y reguladores para controlar la salida del contenido. Cuando se produce un fallo en la válvula o cuando la botella está dañada o perforada, el contenido presurizado puede liberarse violentamente. Esta liberación repentina puede propulsar un cilindro hacia arriba en el aire 3/4 de una milla, o a lo largo del suelo hasta 30 millas por hora. La energía liberada también puede hacer que la bombona gire, rebote o incluso se estrelle contra las paredes de ladrillo. Los escapes incontrolados de las bombonas de gas pueden suponer un grave peligro físico.

El contenido de las bombonas de gas comprimido también puede suponer un peligro químico si se libera accidentalmente. Los gases pueden ser criogénicos, inflamables, combustibles, explosivos, oxidantes, corrosivos, tóxicos, venenosos o inertes. La liberación repentina de estos materiales puede crear peligros de incendio y explosión, exposición de los trabajadores a gases tóxicos o venenosos, o incluso peligro de asfixia (sofocación) si el gas liberado desplaza el aire ambiente.

COMO PROTEGERSE

RIESGOS PARA LA SALUD ASOCIADOS A LOS GASES COMPRIMIDOS

Evite el contacto con la piel: Cuando se utilicen gases que sean nocivos por contacto con la piel, utilice guantes, delantales u otras prendas de protección en función del riesgo de contacto con la piel. Elija ropa de materiales resistentes a la penetración o al daño del producto químico. La hoja de datos de seguridad debería recomendar los materiales adecuados. Si no lo hace, póngase en contacto con el proveedor del gas para obtener información específica.

Proteja sus ojos y su cara: Utilice siempre protección para los ojos cuando trabaje con gases comprimidos. Evite las gafas de seguridad normales. Utilice en su lugar gafas de seguridad para productos químicos. En algunos casos, también debe usar una pantalla facial (con gafas de seguridad) para proteger su cara.

Evite respirar gases nocivos: Si es necesario utilizar respiradores para la protección respiratoria, debe haber un programa escrito de protección respiratoria que se debe seguir.

LISTA DE COMPROBACIÓN DE LA SEGURIDAD DE LOS GASES COMPRIMIDOS PARA LOS TRABAJADORES

- Lea las fichas de datos de seguridad y las etiquetas de todos los materiales con los que trabaja.
- Conozca todos los riesgos (incendio/explosión, salud, reactividad química, corrosividad, presión) de los materiales con los que trabaja.
- Conozca cuáles de los materiales con los que trabaja son gases comprimidos y compruebe la etiqueta, no el color de la botella, para identificar el gas.
- Almacene las botellas de gas comprimido en lugares frescos, secos y bien ventilados, lejos de materiales incompatibles y de fuentes de ignición. Asegúrese de que la temperatura de almacenamiento no supere los 52°C (125°F).
- Almacene, manipule y utilice las botellas de gas comprimido bien sujetas en posición vertical. Nunca ruede, arrastre o deje caer los cilindros ni permita que se golpeen entre sí.
- Mueva los cilindros en carros de mano u otros dispositivos diseñados para mover cilindros.
- Dejar el tapón de protección de la válvula del cilindro en su lugar hasta que el cilindro esté asegurado y listo para su uso.
- Descargue los gases comprimidos de forma segura utilizando dispositivos, como reguladores de presión, aprobados para el gas.
- Nunca fuerce las conexiones ni utilice adaptadores caseros.
- Asegúrese de que el equipo es compatible con la presión y el contenido del cilindro.

- Compruebe cuidadosamente todas las conexiones entre la botella y el equipo antes de usarla y periódicamente durante su uso, para asegurarse de que están apretadas, limpias, en buen estado y no tienen fugas.
- Abra cuidadosamente todas las válvulas, lentamente, apuntando lejos de usted y de otros, usando las herramientas apropiadas.
- Cierre todas las válvulas cuando los cilindros no estén en uso.
- Nunca manipule los dispositivos de seguridad de los cilindros, válvulas o equipos.
- No permita que las llamas entren en contacto con los cilindros y no haga un arco eléctrico en ellos.
- Utilice siempre los cilindros en lugares frescos y bien ventilados.
- Manipule los cilindros “vacíos” de forma segura: deje una ligera presión positiva en ellos, cierre las válvulas de los cilindros, desmonte el equipo adecuadamente, vuelva a colocar los tapones de protección de las válvulas de los cilindros, marque los cilindros como “vacíos” o “MT” y almacénelos por separado de los cilindros llenos.
- Utilice el equipo de protección personal adecuado para cada uno de los trabajos que realice.
- Sepa cómo actuar en caso de emergencia, como incendios, fugas o lesiones personales.
- Siga las normas de salud y seguridad que se aplican a su trabajo.

CONCLUSIÓN

Los gases contenidos y alojados en los cilindros son muy tóxicos. En contacto con la piel, los ojos, la cara y la respiración, se producirán graves problemas de salud. Tome todas las precauciones en el uso, manipulación y almacenamiento de los cilindros.

Concrete Construction Safety Stats and Facts

FACTS

Overview Of the Noteworthy Hazards

1. Mixing risks. Concrete dust can cause breathing problems. Concrete is composed of small pieces of stone, called aggregate. When these stones are mixed with cement, the tiny particles of aggregate dust can be dispersed into the air and inhaled.

2. Pouring risks. Concrete can be slippery until it dries. If any bit of the wet mixture gets on a worker's boots or the ground, it can cause the worker to slip and fall. Furthermore, the alkaline properties of wet cement can be caustic. If the cement splashes on the skin and isn't removed quickly, the chemicals in the mixture can lead to third-degree burns.
3. Drying risks. Concrete slabs can weigh more than 800 pounds and are at risk for tipping, shifting, and falling on those around them.
4. Exposure to cement dust can irritate eyes, nose, throat and the upper respiratory system. Skin contact may result in moderate irritation to thickening/cracking of skin to severe skin damage from chemical burns. Silica exposure can lead to lung injuries including silicosis and lung cancer.
5. Exposure to wet concrete can result in skin irritation or even first-, second- or third-degree chemical burns. Compounds such as hexavalent chromium may also be harmful.

Concrete burns are the most common injury suffered when pouring wet cement. These injuries occur when wet concrete touches a worker's skin for long periods of time, such as when concrete finishers kneel on fresh cement without knee protection.

STATS

- More than 250,000 people work in concrete manufacturing. Over 10 % of those workers – 28,000 – experienced a job-related injury or illness and 42 died in just one year.
- From the National Ready Mixed Concrete Association … Just-released U.S. Bureau of Labor Statistics 2018 workplace injury and illness data show a ready mixed concrete industry incident rate of 3.9 in 2018, unchanged from the prior year. Over the past decade, the injury- or illness-rooted lost work time benchmark among producers has ranged from the 2017-18 lows to 6.3 in 2016.
- Among construction subsectors, the highest injury rates from 2017 to 2019 were in framing (292.7 per 10,000 FTEs), poured concrete (155.1) and flooring (148.8).

- Construction and concrete work is dangerous. Of the 250,000 employees who work in concrete manufacturing, 10% of them have been injured.

Concrete Construction Safety Fatality File

Case Report 13NY080

On December 2, 2013, a 53-year-old construction laborer (Victim I) and a 50-year-old concrete pump operator (Victim II) suffered fatal crushing injuries when formwork collapsed during concrete placement at a construction site. The concrete piece being constructed was an aqueduct mock-up. On the morning of the incident, the workers were pouring concrete to form the left and right buttress sections and the buttress formwork on the right side collapsed. The right buttress formwork had a retaining wall that was composed of a lower vertical face and an upper inclined face. At the time of the incident, Victim I and Victim II were working from a platform abutting the retaining wall. At around 12:30 pm when the freshly poured concrete was approximately 10 feet high, workers heard loud thudding noises as the retaining wall and the work platform collapsed. A 911 call was placed immediately and EMTs arrived at the site within minutes. Victim I was trapped underneath the formwork and pronounced dead on the scene. Victim II was also trapped underneath the formwork but rescued by other workers who used a forklift to lift the formwork to free him. Victim II died in a hospital nine days later from crushing injuries. Post incident investigations identified several discrepancies between what the formwork design specified and how the formwork was constructed. The formwork deviated from the design specifications in the type, size, and number of anchors to

be installed. Pipe braces and hold-down brackets indicated on the drawings were not installed. The formwork did not have adequate capacity to resist the horizontal fluid forces and lacked any mechanism to resist the uplift force on the formwork during concrete placement. The formwork failed due to a combination of mechanisms including formwork uplift followed by wash-out of the wood base platform, vertical drop and collapse of the support wall, and shear/tension failure of the anchoring system.

Concrete Construction Safety Fatality File – Spanish

Informe del caso 13NY080

El 2 de diciembre de 2013, un obrero de la construcción de 53 años (Víctima I) y un operador de bomba de concreto de 50 años (Víctima II) sufrieron lesiones mortales por aplastamiento cuando el encofrado se derrumbó durante la colocación de concreto en una obra. La pieza de concreto que se estaba construyendo era una maqueta de acueducto. La mañana del incidente, los trabajadores estaban vertiendo el concreto para formar las secciones del contrafuerte izquierdo y derecho y el encofrado del contrafuerte del lado derecho se derrumbó. El encofrado del contrafuerte derecho tenía un muro de contención compuesto por una cara vertical inferior y una cara inclinada superior. En el momento del siniestro, la Víctima I y la Víctima II estaban trabajando desde una plataforma contigua al muro de contención. Alrededor de las 12:30 horas, cuando el concreto recién vertido tenía una altura aproximada de 3 metros, los trabajadores escucharon fuertes ruidos al derrumbarse el muro de contención y la plataforma de trabajo. Se hizo una llamada al 911 inmediatamente y los paramédicos llegaron al lugar en cuestión de minutos. La víctima I quedó

atrapada bajo el encofrado y fue declarada muerta en el lugar. La víctima II también quedó atrapada bajo el encofrado, pero fue rescatada por otros trabajadores que utilizaron una carretilla elevadora para levantar el encofrado y liberarlo. La víctima II falleció en un hospital nueve días después a causa de las lesiones por aplastamiento. Las investigaciones posteriores al incidente identificaron varias discrepancias entre lo que especificaba el diseño del encofrado y cómo se construyó. El encofrado se desviaba de las especificaciones del diseño en cuanto al tipo, tamaño y número de anclajes a instalar. No se instalaron las abrazaderas de los tubos ni los soportes de sujeción indicados en los planos. El encofrado no tenía la capacidad adecuada para resistir las fuerzas horizontales del fluido y carecía de cualquier mecanismo para resistir la fuerza de levantamiento sobre el encofrado durante la colocación del concreto. El encofrado falló debido a una combinación de mecanismos que incluían el levantamiento del encofrado seguido por el lavado de la plataforma base de madera, la caída vertical y el colapso del muro de soporte, y el fallo de corte/tensión del sistema de anclaje.

Construction Site Hygiene Stats and Facts

FACTS

CONSTRUCTION HYGIENE ENCAPSULATED

1. Cleanliness is next to godliness. In construction, cleanliness reduces risk of injury:

Proper housekeeping is an important part of keeping your construction site safe and avoiding OSHA penalties. Accidents such as trips and falls, being struck by falling objects and cutting or

puncturing the skin can often be avoided by keeping a jobsite neat and organized.

1. Clean up debris: Keep all walking and working surfaces clean and clear of debris. Clean as you go to prevent build-up of debris and to minimize the amount of time needed to clean a larger mess at the end of the day. Watch for debris in stairwells.
2. Pay attention to proper storage: Identify designated areas for storing tools and materials. Out-of-place objects such as leaning lumber, plywood and other materials can cause trips and falls. Stack materials orderly and secure them so they won't fall.
3. Eliminate hazards: Clear away protruding pipes, lumber, rebar or other materials that could cause injury. Bend over or remove nails that are sticking out of lumber. Provide adequate lighting.
4. Keep extension cords clear of walkways: Extension cords and airlines should be elevated, if possible, out of walkways, or covered with lumber or plywood. When not in use, coil up and neatly store.

STATS

- According to the U.S. Bureau of Labor Statistics, in recent years, there are more than 800 injuries annually involving floors, walkways, and ground surfaces.
- In a recent year over 400,000 reported injuries were the result of poor housekeeping in construction site causing slips and falls; 35% of all lost workdays were caused by injuries due to slips and falls.
- Frequent hand washing and satisfactory personal hygiene are what keep staff from becoming ill through cross-contamination. Per The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), over 13 million workers in the United States are exposed to harmful liquid substances and airborne chemicals that can be absorbed through the skin or easily enter the bloodstream through a cut or abrasion. Skin irritation ranging from a mild rash to system toxicity can

easily occur if the body is not properly protected. Contact dermatitis is the most common occupational skin disease (OSD), as it makes up 90-95% of skin irritation cases. This condition causes pain, redness, swelling, itching, blisters, and dryness. According to NIOSH, 80% of these cases are caused by skin irritation from exposure to hazardous agents.

Contractor Safety Meeting Kit

Whether you are a general contractor, sub-contractor or general industry employer hiring a contractor to do work, you will almost certainly have some share in the responsibility for identifying hazards and communicating to employees the safe practices, tools, and equipment needed to perform the job safely.

CONTRACTOR SAFETY OVERVIEW

Clear expectations, communication, training, and monitoring help employers and contractors work together to complete their jobs safely while also protecting the safety and health of all affected employees.

Whatever the work configuration maybe (host employer, contractor, subcontractor, temporary worker and multiplayer) safety is enhanced if mechanisms establish to afford all workers equal protection against workplace hazards/dangers.

These mechanisms ensure that all worker on site can participate in preventing injuries, illnesses and fatalities.

CONTRACTOR SAFETY PROGRAM

Before Agreeing to Work with A Contractor, Review the Following Data That Gives Insight to Their Safety Culture and Performance

- History of safety and environmental regulation violations.
- Injury and loss history.
- Total Recordable Incident Rate.
- Experience modification rate (ex-mod).
- Job and task hazard analysis procedures and results.
- Written safety programs and policies.

It Is Important That Contractors Match or Exceed the Safety Culture and Standards of The Employer. General Safe Work Practices Include:

- Lockout/Tagout procedures for equipment on-site.
- A list of permit-required and non-permit-required confined spaces on-site.
- Heat illness prevention procedures.
- Trenching and excavation procedures and the location of utilities.
- A list of chemicals used on-site and access to safety data sheets.
- Areas where fall protection is required.
- Vehicle, driving, and traffic safety rules for the worksite.
- Good housekeeping methods.
- Worksite safety inspection processes and frequency of inspections.
- Worksite security procedures.
- Personal conduct requirements.

Ensure That You Train General Contractors on The Worksite-Specific Emergency Procedures and Equipment. Knowledgeable employees and contractors can cooperate and make fast, quality decisions if they are prepared before an emergency occurs. The following topics and procedures at a minimum should be provided to employees and contractors:

- Fire prevention and evacuation plans.
- Emergency spill response and procedures.
- Exit routes and assembly areas for emergency evacuations.
- The location of emergency equipment such as fire extinguishers, first aid kits, and rescue equipment.
- Emergency contacts and communication methods.

- Rescue and medical duties for those employees who are to perform them.

BOTTOM LINE

Effective Communication and Coordination Among Such Employers Means That, Before Coming on Site, Contractors and Staffing Agencies and Their Workers Are Aware Of:

- The types of hazards that may be present.
- The procedures or measures they need to use to avoid or control their exposure to these hazards.
- How to contact the host employer to report an injury, illness, or incident or if they have a safety concern.

FINAL WORD

Employers and contractor’s share the obligations to provide a safe secure and well-regulated workplace for the safety for employees of the host employer and the contractor.