Confined Spaces: Recognition, Permit Requirements, and Rescue Planning Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un trabajador de pie en la entrada de un espacio confinado, como un tanque, una bóveda o un pozo de servicios públicos, preparándose para bajar a lo que parece ser una tarea de mantenimiento rutinaria. El espacio es oscuro, estrecho y mal ventilado, con una sola entrada y salida. No se han realizado pruebas atmosféricas, no se ha colocado ningún permiso y el trabajador entra solo, sin un sistema de rescate ni un asistente de guardia. En cuestión de minutos, un peligro invisible, como la falta de oxígeno o los gases tóxicos, podría abrumarlo sin previo aviso.

Los espacios confinados son algunos de los entornos de trabajo más peligrosos, ya que los peligros suelen estar ocultos y las condiciones pueden cambiar en un instante. Los trabajadores pueden perder el conocimiento en segundos por exposición a sustancias

tóxicas, falta de oxígeno o sepultamiento, y los intentos de rescate no planificados suelen provocar múltiples víctimas mortales. Identifique siempre los espacios confinados con antelación, siga los procedimientos de entrada que requieren permiso, compruebe y supervise la atmósfera, proporcione ventilación y asegúrese de que existe un plan de rescate con personal capacitado y equipo adecuado antes de que nadie entre. En el trabajo en espacios confinados, la preparación es la diferencia entre un trabajo seguro y una tragedia.

Confined Spaces: Recognition, Permit Requirements, and Rescue Planning Picture This



This image shows a worker standing at the opening of a confined space—such as a tank, vault, or utility pit—preparing to climb down for what seems like a routine maintenance task. The space is dark, narrow, and poorly ventilated, with only one way in and out. No atmospheric testing has been done, no permit is posted, and the worker is entering alone without a retrieval system or standby attendant. Within minutes, an invisible hazard like oxygen deficiency or toxic gas could overwhelm them without warning.

Confined spaces are some of the most dangerous work environments because hazards are often hidden and conditions can change instantly. Workers can lose consciousness in seconds from toxic exposure, lack of oxygen, or engulfment, and unplanned rescue attempts frequently result in multiple fatalities. Always identify confined spaces in advance, follow permit-required entry

procedures, test and monitor the atmosphere, provide ventilation, and ensure a trained rescue plan with proper equipment is in place before anyone enters. In confined space work, preparation is the difference between a safe job and a tragedy.

Food Processing: Hygiene, Equipment & Ergonomic Challenges Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

In food processing, the pressure to keep products moving can hide real risks for both people and food. Small hygiene lapses can contaminate entire batches, unguarded or fast-moving equipment can cause instant injuries, and repetitive tasks done for hours can lead to chronic pain and strain. When speed, cleanliness, and physical demands collide, what seems routine can quickly impact worker health, product safety, and the entire operation.

WHAT'S THE DANGER

Food processing environments stack multiple risks on top of each other, which means problems can escalate quickly. Hygiene failures, moving equipment, and physical strain often happen at the same time, leaving little room to recover when something goes wrong.

Why These Risks Are Easy to Miss

Wet floors, cold temperatures, noise, and fast-paced production can distract workers from hazards. At the same time, strict production targets may encourage rushing or shortcuts that

increase the chance of injury or contamination.

Common Food Processing Hazards

- Contamination from poor hand hygiene, improper cleaning, or cross-contact
- Cuts, caught-between injuries, or amputations from processing equipment
- Slips and falls on wet or greasy floors
- Repetitive motions, awkward postures, and forceful tasks leading to strains
- Fatigue from standing long hours, cold environments, or fast line speeds

When Risk Increases

Risk rises during cleaning and sanitation, equipment changeovers, high-volume production periods, staffing shortages, or when workers are rushed, fatigued, or unfamiliar with the task.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Food processing work is demanding because hygiene, equipment safety, and physical strain are all in play at the same time. Protecting yourself means slowing down just enough to do things the right way, every time, even when production pressure is high.

Protect Hygiene Without Cutting Corners

Clean hands, tools, and surfaces protect both you and the product. Follow handwashing and sanitation procedures exactly as required, change gloves when needed, and avoid cross-contact between raw and finished products. If something isn’t clean or feels rushed, stop and fix it before continuing.

Respect Equipment and Moving Parts

Processing machines work fast and don’t forgive mistakes. Keep guards in place, never reach into moving equipment, and follow lockout and tagout procedures during cleaning, jams, or maintenance. Use tools designed for the task instead of hands or

makeshift fixes.

Reduce Ergonomic Strain Before It Builds

- Adjust workstations to keep tasks at waist height when possible
- Rotate tasks to reduce repetitive motion and overuse
- Use mechanical aids or team lifts for heavy or awkward items
- Take short stretch breaks to reset muscles and posture

Stay Alert in Wet and Cold Environments

Wet floors, condensation, and cold temperatures increase slip risk and muscle stiffness. Wear slip-resistant footwear, move deliberately, and give yourself extra time when surfaces are slick or visibility is reduced.

Manage Pace and Fatigue

Fast line speeds and long hours wear the body down. Pay attention to early signs of strain like numbness, tingling, or soreness, and report them early. Fatigue affects judgment, grip, and reaction time, increasing both injury and contamination risk.

What to Do When Something Feels Unsafe

If you notice contamination risks, missing guards, excessive strain, or unsafe conditions, stop work and speak up. In food processing, fixing small issues early protects your health, your coworkers, and the food leaving the facility.

FINAL WORD

In food processing, doing it fast is never more important than doing it right. When you stop unsafe work, follow hygiene and equipment rules, and listen to your body, you protect yourself, your coworkers, and the food leaving the facility.

Food Processing: Hygiene, Equipment & Ergonomic Challenges Stats and Facts

FACTS

1. **Wet-Floor Slip Risk:** Washdowns, sanitation sprays, and product residue leave floors slick, increasing sudden slips around lines and drains.
2. **Chemical Contact Burns:** Sanitizers, acids, and caustics used for cleaning can burn skin and eyes during mixing, application, or equipment cleaning.
3. **Pinch & Cut Zones:** Slicers, grinders, conveyors, and packaging equipment create nip points and cutting hazards during operation and jam clearing.
4. **Unexpected Start-Up:** Inadequate lockout during cleaning or maintenance can cause equipment to energize, pulling workers into moving parts.
5. **Repetitive Motion Strain:** High-speed trimming, sorting, and packing overload hands, wrists, shoulders, and neck when recovery time is limited.
6. **Awkward Postures:** Reaching across belts, bending over vats, or working at fixed-height stations increases back and shoulder stress.

STATS

- Food manufacturing has an injury rate above the all-industry average in the U.S., driven by contact with equipment and ergonomic stressors, per the Bureau of Labor Statistics

(2022–2023).

- U.S. BLS data show tens of thousands of days-away-from-work cases annually in food processing, with cuts, strains, and slips prominent.
- OSHA severe-injury reports identify hundreds of amputations each year across manufacturing, with food processing equipment frequently involved.
- NIOSH analyses link repetitive tasks and forceful exertions in food processing to elevated rates of musculoskeletal disorders.
- In British Columbia, Canada, manufacturing (including food processing) had a serious injury rate 44% higher than the provincial average over the past five years (2020-2024), with over 26,000 lost-time injuries and 4,300 serious cases from hazards like caught-in equipment and chemical contact.

Food Processing: Hygiene, Equipment & Ergonomic Challenges Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Riesgo de Resbalones en Pisos Mojados:** los lavados, los aerosoles desinfectantes y los residuos de productos dejan los pisos resbaladizos, lo que aumenta los resbalones repentinos alrededor de las líneas y los desagües.
2. **Quemaduras por Contacto con Productos Químicos:** los desinfectantes, ácidos y cáusticos utilizados para la limpieza pueden quemar la piel y los ojos durante la mezcla, la aplicación o la limpieza del equipo.

3. **Zonas de Pellizcos y Cortes:** Las cortadoras, trituradoras, cintas transportadoras y equipos de envasado crean puntos de pellizco y riesgos de corte durante su funcionamiento y la eliminación de atascos.
4. **Arranque Inesperado:** Un bloqueo inadecuado durante la limpieza o el mantenimiento puede provocar que el equipo se active, arrastrando a los trabajadores hacia las piezas móviles.
5. **Esfuerzo por Movimientos Repetitivos:** el recorte, la clasificación y el empaquetado a alta velocidad sobrecargan las manos, las muñecas, los hombros y el cuello cuando el tiempo de recuperación es limitado.
6. **Posturas Incómodas:** estirarse sobre cintas transportadoras, inclinarse sobre cubas o trabajar en estaciones de altura fija aumenta la tensión en la espalda y los hombros.

ESTADÍSTICAS

- Según la Oficina de Estadísticas Laborales (2022-2023), la industria alimentaria tiene una tasa de lesiones superior a la media de todos los sectores en Estados Unidos, debido al contacto con los equipos y a los factores de estrés ergonómico.
- Los datos de la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos muestran que cada año se producen decenas de miles de casos de bajas laborales en la industria alimentaria, entre los que destacan los cortes, las distensiones y los resbalones.
- Los informes de lesiones graves de la OSHA identifican cientos de amputaciones cada año en el sector manufacturero, en las que a menudo están involucrados equipos de procesamiento de alimentos.
- Los análisis del NIOSH relacionan las tareas repetitivas y los esfuerzos físicos intensos en el procesamiento de alimentos con tasas elevadas de trastornos musculoesqueléticos.
- En Columbia Británica (Canadá), el sector manufacturero (incluido el procesamiento de alimentos) tuvo una tasa de

lesiones graves un 44 % superior a la media provincial en los últimos cinco años (2020-2024), con más de 26 000 lesiones con baja laboral y 4300 casos graves por riesgos como atrapamientos en equipos y contacto con productos químicos.

Food Processing: Hygiene, Equipment & Ergonomic Challenges Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un trabajador en una planta de procesamiento de alimentos realizando tareas de saneamiento al final de su turno. El piso está mojado por el lavado, hay mangueras tendidas a lo largo del pasillo y el trabajador está fregando cerca de una cinta transportadora y de un equipo mezclador que ha estado funcionando durante el turno. El trabajador está inclinado hacia adelante en una postura incómoda, levantando pesados contenedores de solución limpiadora mientras intenta trabajar rápidamente para cumplir con los plazos de producción. En este entorno, las tareas de higiene no son de bajo riesgo, ya que sitúan a los trabajadores directamente junto a la maquinaria, los productos químicos y las superficies resbaladizas.

Los riesgos del procesamiento de alimentos suelen provenir de la

combinación de la higiene, el equipo y el esfuerzo físico. Los pisos mojados aumentan el riesgo de resbalones y caídas, los productos químicos de limpieza pueden causar quemaduras o irritación respiratoria, y los movimientos repetitivos o el levantamiento de objetos pesados pueden provocar lesiones musculoesqueléticas graves con el tiempo. El equipo debe estar siempre debidamente bloqueado antes de la limpieza, el equipo de protección personal debe ser adecuado para los productos químicos que se utilizan y las tareas deben diseñarse para reducir el esfuerzo mediante el uso de herramientas adecuadas y el trabajo en equipo. Las prácticas de higiene seguras protegen no solo el producto, sino también a los trabajadores que mantienen la planta en funcionamiento.

Food Processing: Hygiene, Equipment & Ergonomic Challenges Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En el procesamiento de alimentos, la presión por mantener el flujo de productos puede ocultar riesgos reales tanto para las personas como para los alimentos. Pequeños descuidos en materia de higiene pueden contaminar lotes enteros, los equipos sin protección o de movimiento rápido pueden causar lesiones instantáneas y las tareas repetitivas realizadas durante horas pueden provocar dolor crónico y tensión. Cuando la velocidad, la limpieza y las exigencias físicas chocan, lo que parece una rutina puede afectar rápidamente a la salud de los trabajadores, la seguridad de los productos y toda la operación.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los entornos de procesamiento de alimentos acumulan múltiples riesgos, lo que significa que los problemas pueden agravarse rápidamente. Las fallas en la higiene, el movimiento de equipos y el esfuerzo físico suelen ocurrir al mismo tiempo, lo que deja poco margen para recuperarse cuando algo sale mal.

Por qué es Fácil Pasar por Alto Estos Riesgos

Los pisos mojados, las bajas temperaturas, el ruido y el ritmo acelerado de la producción pueden distraer a los trabajadores de los peligros. Al mismo tiempo, los estrictos objetivos de producción pueden fomentar las prisas o los atajos, lo que aumenta la posibilidad de lesiones o contaminación.

Riesgos Comunes en el Procesamiento de Alimentos

- Contaminación por mala higiene de las manos, limpieza inadecuada o contacto cruzado
- Cortes, lesiones por atrapamiento o amputaciones causadas por equipos de procesamiento
- Resbalones y caídas en pisos mojados o grasosos
- Movimientos repetitivos, posturas incómodas y tareas que requieren fuerza y provocan tensiones
- Fatiga por estar de pie durante muchas horas, entornos fríos o velocidades de línea rápidas

Cuándo Aumenta el Riesgo

El riesgo aumenta durante la limpieza y el saneamiento, los cambios de equipo, los periodos de producción de gran volumen, la escasez de personal o cuando los trabajadores están apurados, fatigados o no están familiarizados con la tarea.

COMO PROTEGERSE

El trabajo de procesamiento de alimentos es exigente porque la higiene, la seguridad de los equipos y el esfuerzo físico entran en juego al mismo tiempo. Protegerse a uno mismo significa reducir

la velocidad lo suficiente como para hacer las cosas de la manera correcta, siempre, incluso cuando la presión de la producción es alta.

Proteja la Higiene sin Tomar Atajos

Las manos, las herramientas y las superficies limpias lo protegen tanto a usted como al producto. Siga los procedimientos de lavado de manos y saneamiento exactamente como se requiere, cambie los guantes cuando sea necesario y evite el contacto cruzado entre los productos crudos y los terminados. Si algo no está limpio o parece apresurado, deténgase y corríjalo antes de continuar.

Respete el Equipo y las Piezas Móviles

Las máquinas de procesamiento funcionan rápido y no perdonan los errores. Mantenga las protecciones en su lugar, nunca introduzca las manos en el equipo en movimiento y siga los procedimientos de bloqueo y etiquetado durante la limpieza, los atascos o el mantenimiento. Utilice herramientas diseñadas para la tarea en lugar de las manos o soluciones improvisadas.

Reduzca la Tensión Ergonómica antes de que se Acumule

- Ajuste las estaciones de trabajo para mantener las tareas a la altura de la cintura siempre que sea posible
- Rote las tareas para reducir los movimientos repetitivos y el uso excesivo
- Utilice ayudas mecánicas o levantamientos en equipo para objetos pesados o incómodos

Tome breves descansos para estirarse y restablecer los músculos y la postura

Manténgase Alerta en Entornos Húmedos y Fríos

Los pisos mojados, la condensación y las bajas temperaturas aumentan el riesgo de resbalones y la rigidez muscular. Use calzado antideslizante, muévase con cuidado y tómese más tiempo cuando las superficies estén resbaladizas o la visibilidad sea reducida.

Controle el Ritmo y la Fatiga

Las altas velocidades de la línea de producción y las largas jornadas de trabajo desgastan el cuerpo. Preste atención a los primeros signos de tensión, como entumecimiento, hormigueo o dolor, e infórmelos lo antes posible. La fatiga afecta al juicio, al agarre y al tiempo de reacción, lo que aumenta el riesgo de lesiones y contaminación.

Qué hacer Cuando algo no Parece Seguro

Si observa riesgos de contaminación, protecciones faltantes, tensión excesiva o condiciones inseguras, detenga el trabajo y comuníquelo. En el procesamiento de alimentos, solucionar pequeños problemas a tiempo protege su salud, la de sus compañeros de trabajo y los alimentos que salen de la instalación.

CONCLUSIÓN

En el procesamiento de alimentos, hacerlo rápido nunca es más importante que hacerlo bien. Cuando detienes el trabajo inseguro, sigues las reglas de higiene y equipamiento, y escuchas a tu cuerpo, te proteges a ti mismo, a tus compañeros de trabajo y a los alimentos que salen de la instalación.

Food Processing: Hygiene, Equipment & Ergonomic

Challenges Fatality File – Spanish

Incidente Mortal Durante la Limpieza Higiénica de una Planta Procesadora

Aproximadamente a las 9:30 p. m., los equipos de emergencia respondieron a una llamada de socorro en las instalaciones de Tina’s Burritos, ubicadas en Vernon Avenue. Según los informes del Departamento de Policía de Vernon y del Departamento de Bomberos del Condado de Los Ángeles, el empleado de 19 años estaba realizando tareas de higiene habituales cuando la caldera industrial se encendió de repente. Los compañeros que se encontraban cerca intentaron apagar la máquina, pero no pudieron evitar el fatal desenlace. Los primeros en llegar al lugar declararon la muerte del trabajador en el acto.

El incidente está siendo investigado por Cal/OSHA, el Departamento de Policía de Vernon y la Oficina del Médico Forense del Condado de Los Ángeles. En el momento de redactar este artículo, aún no se ha revelado el nombre de la víctima, a la espera de notificar a sus familiares. Tina’s Burritos ha emitido un comunicado en el que expresa sus condolencias a la familia y señala que está cooperando plenamente con todos los organismos de investigación.

Fuente: Greenbergrubylaw.com

Food Processing: Hygiene,

Equipment & Ergonomic Challenges Picture This



This image shows a worker in a food processing facility performing end-of-shift sanitation duties. The floor is wet from washdown, hoses are stretched across the walkway, and the worker is scrubbing near a conveyor and mixing equipment that was running earlier in the shift. The worker is bent forward in an awkward posture, lifting heavy containers of cleaning solution while trying to work quickly to meet production timelines. In this environment, hygiene tasks are not low-risk—they place workers directly next to machinery, chemicals, and slippery surfaces.

Food processing hazards often come from the combination of sanitation, equipment, and physical strain. Wet floors increase slip-and-fall risk, cleaning chemicals can cause burns or respiratory irritation, and repetitive motions or heavy lifting can lead to serious musculoskeletal injuries over time. Equipment must always be properly locked out before cleaning, PPE must match the chemicals in use, and tasks should be designed to reduce strain through proper tools and teamwork. Safe hygiene practices protect not only the product, but the workers who keep the plant running.

Food Processing: Hygiene, Equipment & Ergonomic Challenges Fatality File

Fatal Processing Plant Hygiene Cleaning Incident

At approximately 9:30 p.m., emergency crews responded to a distress call at the Tina’s Burritos facility located on Vernon Avenue. According to reports from the Vernon Police Department and the Los Angeles County Fire Department, the 19-year-old employee was engaged in standard sanitation duties when the industrial kettle suddenly powered on. Colleagues who were nearby attempted to shut off the machine but were unable to prevent the fatal outcome. First responders pronounced the worker dead at the scene.

The incident is currently under investigation by Cal/OSHA, the Vernon Police Department, and the Los Angeles County Medical Examiner’s Office. As of this writing, the victim’s name has not been released pending notification of next of kin. Tina’s Burritos

has issued a statement expressing condolences to the family and noting that it is cooperating fully with all investigative agencies.

Source: www.greenbergrubylaw.com

Your Rights at Work: The Americans with Disabilities Act (ADA)

Course Description

This course will help you understand what counts as a disability, your right to reasonable accommodation, how to request help at work, what your employer can and cannot ask and what to do if you believe your rights are not being respected.

Processing Plant Hazards: From Pinch Points to Chemical Burns Fatality File

Employee’s feet are burned when

caustic chemical is spilled

At about 3:30 p.m. on January 2, 2020, an employee was working as a chemical technician for a firm that manufactured miscellaneous food. The firm manufactured nutritional dry food. The employee was working at a fixed facility that comprised a manufacturing and an office area. He was a fulltime regular employee of the employer. He was pumping a caustic soda (HTST caustic, sodium hydroxide, CAS number 1310-73-2, 40 to 50 percent, pH 12 to 14) into a bucket from a drum. For some reason, the pump hose came out of the container. The chemical splashed into the employee's rubber boots and got onto both of his feet. Right after the incident, he went for lunch. He felt some irritation on his feet and told this to his lead man, who told the employee to go home. He went home, took a shower, and cleaned his feet. Nonetheless, he felt a burning sensation and tingling on his feet. He went to the emergency room at a regional medical center, where he was admitted and treated. He was hospitalized. He was released at 4:00 a.m. the next day. A doctor advised him to see a burn specialist. After one week, the employee went to a burn center. He was told that he needed skin grafts on both feet. On January 17, 2020, skin grafts were performed on his feet. He had suffered causing third degree chemical burns on both feet. Appropriate foot protection could have prevented his feet from being burned. The employer's HSE coordinator reported the injury to the Division's district office at 4:45 p.m. on January 30, 2020. The employer did not meet the Division's reporting requirements. A serious accident-related violation was cited, T8CCR 3385(a) inappropriate foot protection.

Source: https://www.osha.gov

Processing Plant Hazards: From

Pinch Points to Chemical Burns Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Processing plants are full of energy, motion, and chemicals working at the same time, and that combination leaves little room for mistakes. Moving machinery, tight clearances, and corrosive substances can turn a routine task into a serious injury in seconds, whether it’s a crushed finger, a caught-between incident, or a painful chemical burn. What’s on the line isn’t just production, its hands, eyesight, skin, and long-term health when hazards aren’t recognized or respected.

WHAT’S THE DANGER

Processing plants contain multiple hazards that can cause serious injuries very quickly, especially when mechanical systems and chemicals are involved at the same time.

Chemical Exposure and Burn Risks

Many processing plants use corrosive, toxic, or hot chemicals. Splashes, leaks, or improper handling can cause chemical burns to the skin or eyes, respiratory irritation, or long-term health effects, even with brief exposure.

Common Processing Plant Hazards

- Pinch points and caught-between areas on conveyors, rollers, belts, and rotating equipment
- Moving machinery that can start unexpectedly during cleaning or maintenance
- Chemical splashes, leaks, or spills that can cause burns to skin or eyes
- Exposure to toxic vapors, fumes, or corrosive substances
- Sudden release of stored energy from hydraulic, pneumatic,

steam, or electrical systems

When Risk Increases

- During startup, shutdown, or product changeovers
- While clearing jams or performing maintenance
- When guards are removed, bypassed, or damaged
- When workers are rushed, distracted, or unfamiliar with the process

These hazards often appear during routine tasks, making constant awareness critical in processing environments.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Processing plants demand constant awareness because hazards don’t announce themselves. Protecting yourself comes down to slowing down, respecting energy and chemicals, and never taking shortcuts around equipment.

Control Mechanical Hazards First

- Keep guards, shields, and covers in place and never bypass them
- Stay clear of pinch points, rollers, belts, and rotating parts while equipment is running
- Use proper tools to clear jams instead of hands or makeshift methods
- Follow lockout and tagout procedures before cleaning, maintenance, or clearing blockages

Handle Chemicals with Intention

Working with chemicals requires focus and preparation because even small splashes or mistakes can cause serious burns or long-term harm.

- Know what chemicals you work with and the hazards they present
- Wear the correct PPE such as gloves, face shields, goggles, and protective clothing

- Use proper transfer methods and never rush pouring or mixing
- Know where eyewash stations and emergency showers are and how to use them

Respect Stored and Unexpected Energy

- Assume equipment can move or energize at any time unless properly isolated
- Bleed off pressure and verify zero energy before starting work
- Stay clear of pressurized lines, valves, and connections

Stay Alert During High-Risk Tasks

- Be extra cautious during startups, shutdowns, changeovers, and spill cleanup
- Slow down when tasks feel routine because that’s when attention drops
- Ask questions or stop work if something doesn’t look or feel right

What to Do If Conditions Change

If a guard is missing, a leak appears, or equipment behaves unexpectedly, stop work immediately. Secure the area, warn others, and report the issue before continuing. In processing plants, reacting early prevents crushed hands, chemical burns, and long-term injuries.

FINAL WORD

Processing plant hazards don’t leave room for shortcuts or assumptions. Stay alert, follow procedures, and speak up early because preventing pinch point injuries and chemical burns starts with the choices you make every shift.

Processing Plant Hazards: From Pinch Points to Chemical Burns Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Atrapamiento en Puntos de Pellizco:** Las cintas transportadoras, los rodillos, las mezcladoras y las líneas de envasado crean puntos de pellizco en los que las manos, la ropa o el cabello pueden quedar atrapados en cuestión de segundos.
2. **Arranque Inesperado:** Los equipos pueden ponerse en marcha durante la eliminación de atascos o el mantenimiento si el bloqueo no es completo, arrastrando a los trabajadores hacia las piezas móviles.
3. **Salpicaduras y Contacto con Productos Químicos:** Los ácidos, cáusticos, desinfectantes y productos químicos de proceso pueden quemar la piel y los ojos durante las tareas de transferencia, mezcla o limpieza.
4. **Exposición a Fugas Corrosivas:** Las tuberías, válvulas y juntas envejecidas pueden fallar, liberando líquidos o vapores corrosivos que causan quemaduras y lesiones por inhalación.
5. **Quemaduras Térmicas:** Las tuberías de vapor, las superficies calientes y los recipientes calentados pueden causar quemaduras graves por contacto durante las operaciones rutinarias y el mantenimiento.
6. **Riesgos de Resbalones por Fluidos de Proceso:** Los aceites, las grasas, el agua y los residuos de productos en los pisos reducen la tracción alrededor de las líneas y las áreas de

lavado.

ESTADÍSTICAS

- La Oficina de Estadísticas Laborales informa de miles de lesiones anuales en el procesamiento de alimentos, productos químicos y materiales relacionadas con el contacto con maquinaria y sustancias peligrosas (2021-2023).
- Los datos de EE. UU. muestran cientos de amputaciones cada año relacionadas con el contacto con maquinaria, muchas de ellas con cintas transportadoras y equipos de procesamiento (informes de lesiones graves de la OSHA).
- En Canadá, las carretillas elevadoras contribuyen a alrededor del 10 % de las muertes en el lugar de trabajo y al 5 % de las lesiones graves cada año (2020-2025), y la distracción de los operadores (por ejemplo, por el uso de teléfonos móviles) y la fatiga por turnos largos están relacionadas con entre el 10 % y el 25 % de los incidentes en los almacenes.
- Aproximadamente el 70 % de los accidentes con carretillas elevadoras en EE. UU. se pueden prevenir con una formación y una concienciación adecuadas, incluidas técnicas de conducción defensiva para contrarrestar los errores relacionados con la distracción y la fatiga.
- Las quemaduras químicas y la exposición a sustancias corrosivas causan decenas de miles de lesiones laborales no mortales cada año en EE. UU., siendo la fabricación y el procesamiento los sectores de mayor riesgo (BLS).

Processing Plant Hazards: From Pinch Points to Chemical Burns

Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un trabajador en una concurrida planta de procesamiento de pie cerca de un sistema transportador mientras el producto se mueve rápidamente a través de rodillos y equipos mecánicos. El trabajador se inclina para desatascar una pieza de material atascada y su guante se acerca peligrosamente a un punto de pellizco sin protección donde las piezas móviles pueden agarrar y aplastar los dedos o las manos al instante. Al mismo tiempo, los productos químicos de limpieza se almacenan cerca y el piso está húmedo por los procedimientos de lavado, lo que añade otra capa de riesgo.

Los peligros de las plantas de procesamiento suelen estar ocultos en las tareas rutinarias: eliminar atascos, ajustar equipos o manipular productos químicos cáusticos durante la desinfección. Las lesiones por puntos de pellizco pueden provocar amputaciones o traumatismos por aplastamiento, mientras que las salpicaduras de productos químicos pueden provocar quemaduras graves, daños permanentes en la piel o lesiones oculares. Siga siempre los procedimientos de bloqueo y etiquetado antes de realizar el mantenimiento de los equipos, mantenga las protecciones en su sitio, utilice EPP resistente a productos químicos y trate todos los productos químicos de limpieza como un peligro grave. En los entornos de procesamiento, la combinación de maquinaria y productos químicos hace que la concienciación sobre la seguridad sea fundamental en todo momento.

Processing Plant Hazards: From Pinch Points to Chemical Burns Fatality File – Spanish

Un empleado sufre quemaduras en los pies al derramarse un producto químico cáustico

Aproximadamente a las 3:30 p. m. del 2 de enero de 2020, un empleado trabajaba como técnico químico para una empresa que fabricaba alimentos diversos. La empresa fabricaba alimentos secos nutricionales. El empleado trabajaba en una instalación fija que comprendía una zona de fabricación y una zona de oficinas. Era un empleado fijo a tiempo completo de la empresa. Estaba bombeando sosa cáustica (HTST cáustica, hidróxido de sodio, número CAS

1310-73-2, 40 a 50 por ciento, pH 12 a 14) de un tambor a un cubo. Por alguna razón, la manguera de la bomba se salió del recipiente. El producto químico salpicó las botas de hule del empleado y le cayó en ambos pies. Inmediatamente después del incidente, se fue a almorzar. Sintió cierta irritación en los pies y se lo comunicó a su jefe, quien le dijo que se fuera a casa. Se fue a casa, se duchó y se lavó los pies. Sin embargo, seguía sintiendo una sensación de ardor y hormigueo en los pies. Acudió a la sala de urgencias de un centro médico regional, donde fue ingresado y tratado. Quedó hospitalizado. Le dieron el alta a las 4:00 a. m. del día siguiente. Un médico le aconsejó que acudiera a un especialista en quemaduras. Una semana después, el empleado acudió a un centro de quemados. Le dijeron que necesitaba injertos de piel en ambos pies. El 17 de enero de 2020, se le realizaron injertos de piel en los pies. Había sufrido quemaduras químicas de tercer grado en ambos pies. Una protección adecuada de los pies podría haber evitado que se quemara. El coordinador de salud, seguridad y medio ambiente del empleador informó de la lesión a la oficina del distrito de la División a las 4:45 p. m. del 30 de enero de 2020. El empleador no cumplió con los requisitos de notificación de la División. Se citó una infracción grave relacionada con el accidente, T8CCR 3385(a), protección inadecuada de los pies.

Fuente: https://www.osha.gov

Processing Plant Hazards: From Pinch Points to Chemical Burns Picture This



This image shows a worker in a busy processing plant standing near a conveyor system as product moves quickly through rollers and mechanical equipment. The worker reaches in to clear a jammed piece of material, and their glove comes dangerously close to an unguarded pinch point where moving parts can grab and crush fingers or hands instantly. At the same time, chemical cleaning supplies are stored nearby, and the floor is damp from washdown procedures, adding another layer of risk.

Processing plant hazards are often hidden in routine tasks—clearing jams, adjusting equipment, or handling caustic chemicals during sanitation. Pinch-point injuries can cause amputations or crushing trauma, while chemical splashes can lead to severe burns, permanent skin damage, or eye injuries. Always

follow lockout/tagout procedures before servicing equipment, keep guards in place, wear proper chemical-resistant PPE, and treat every cleaning chemical as a serious hazard. In processing environments, the combination of machinery and chemicals makes safety awareness critical every moment.

Processing Plant Hazards: From Pinch Points to Chemical Burns Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las plantas de procesamiento están llenas de energía, movimiento y productos químicos que funcionan al mismo tiempo, y esa combinación deja poco margen para los errores. La maquinaria en movimiento, los espacios reducidos y las sustancias corrosivas pueden convertir una tarea rutinaria en una lesión grave en cuestión de segundos, ya sea un dedo aplastado, un incidente por atrapamiento o una dolorosa quemadura química. Lo que está en juego no es solo la producción, sino también las manos, la vista, la piel y la salud a largo plazo cuando no se reconocen o respetan los peligros.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las plantas de procesamiento contienen múltiples peligros que pueden causar lesiones graves muy rápidamente, especialmente cuando se utilizan simultáneamente sistemas mecánicos y productos químicos.

Riesgos de Exposición a Productos Químicos y Quemaduras

Muchas plantas de procesamiento utilizan productos químicos corrosivos, tóxicos o calientes. Las salpicaduras, las fugas o la manipulación inadecuada pueden causar quemaduras químicas en la piel o los ojos, irritación respiratoria o efectos a largo plazo para la salud, incluso con una exposición breve.

Riesgos Comunes en las Plantas de Procesamiento

- Puntos de pellizco y zonas de atrapamiento en cintas transportadoras, rodillos, correas y equipos giratorios.
- Maquinaria en movimiento que puede arrancar inesperadamente durante la limpieza o el mantenimiento.
- Salpicaduras, fugas o derrames de productos químicos que pueden causar quemaduras en la piel o los ojos.
- Exposición a vapores tóxicos, humos o sustancias corrosivas.
- Liberación repentina de energía almacenada en sistemas hidráulicos, neumáticos, de vapor o eléctricos.

Cuándo Aumenta el Riesgo

- Durante el arranque, la parada o los cambios de producto.
- Mientras se despejan atascos o se realiza el mantenimiento.
- Cuando se retiran, se omiten o se dañan las protecciones.
- Cuando los trabajadores tienen prisa, están distraídos o no están familiarizados con el proceso.

Estos riesgos suelen aparecer durante las tareas rutinarias, por lo que es fundamental estar constantemente atento en los entornos de procesamiento.

COMO PROTEGERSE

Las plantas de procesamiento exigen una vigilancia constante, ya que los peligros no se anuncian. Para protegerse, es necesario reducir la velocidad, respetar la energía y los productos químicos, y nunca tomar atajos alrededor de los equipos.

Controla Primero los Riesgos Mecánicos

- Mantén las protecciones, los escudos y las cubiertas en su lugar y nunca los omitas.

- Mantente alejado de los puntos de pellizco, los rodillos, las correas y las piezas giratorias mientras el equipo está en funcionamiento.
- Utiliza herramientas adecuadas para eliminar atascos en lugar de las manos o métodos improvisados.
- Sigue los procedimientos de bloqueo y etiquetado antes de limpiar, realizar el mantenimiento o eliminar obstrucciones.

Manipula los Productos Químicos con Precaución

Trabajar con productos químicos requiere concentración y preparación, ya que incluso pequeñas salpicaduras o errores pueden causar quemaduras graves o daños a largo plazo.

- Conocer los productos químicos con los que se trabaja y los riesgos que presentan.
- Utilizar el equipo de protección personal adecuado, como guantes, protectores faciales, gafas y ropa protectora.
- Utilizar métodos de transferencia adecuados y nunca precipitarse al verter o mezclar.
- Saber dónde se encuentran las estaciones de lavado de ojos y las duchas de emergencia y cómo utilizarlas.

Respete la Energía Almacenada e Inesperada

- Asuma que el equipo puede moverse o energizarse en cualquier momento, a menos que esté debidamente aislado.
- Purgue la presión y verifique que no haya energía antes de comenzar a trabajar.
- Manténgase alejado de las líneas, válvulas y conexiones presurizadas.

Manténgase Alerta Durante las Tareas de Alto Riesgo

- Tenga mucho cuidado durante los arranques, apagados, cambios y limpieza de derrames.
- Reduzca la velocidad cuando las tareas parezcan rutinarias, ya que es entonces cuando la atención disminuye.
- Haga preguntas o detenga el trabajo si algo no parece o no se siente bien.

Qué Hacer Si Cambian Las Condiciones

Si falta una protección, aparece una fuga o el equipo se comporta de forma inesperada, detenga el trabajo inmediatamente. Asegure la zona, avise a los demás e informe del problema antes de continuar. En las plantas de procesamiento, reaccionar a tiempo evita aplastamientos de manos, quemaduras químicas y lesiones a largo plazo.

CONCLUSIÓN

Los riesgos en las plantas de procesamiento no dejan lugar a atajos ni suposiciones. Hay que estar alerta, seguir los procedimientos y comunicar cualquier problema lo antes posible, ya que la prevención de lesiones por aplastamiento y quemaduras químicas comienza con las decisiones que se toman en cada turno.

Processing Plant Hazards: From Pinch Points to Chemical Burns Stats and Facts

FACTS

1. **Pinch-Point Entrapment:** Conveyors, rollers, mixers, and packaging lines create in-running nip points that can trap hands, clothing, or hair in seconds.
2. **Unexpected Start-Up:** Equipment can energize during clearing

jams or maintenance if lockout isn’t complete, pulling workers into moving parts.
3. **Chemical Splash & Contact:** Acids, caustics, sanitizers, and process chemicals can burn skin and eyes during transfer, mixing, or cleaning tasks.
4. **Corrosive Leak Exposure:** Aging pipes, valves, and seals can fail, releasing corrosive liquids or vapors that cause burns and inhalation injury.
5. **Thermal Burns:** Steam lines, hot surfaces, and heated vessels can cause severe contact burns during routine operations and maintenance.
6. **Slip Hazards from Process Fluids:** Oils, fats, water, and product residues on floors reduce traction around lines and washdown areas.

STATS

- The Bureau of Labor Statistics reports thousands of annual injuries in food, chemical, and materials processing tied to contact with machinery and hazardous substances (2021–2023).
- U.S. data show hundreds of amputations each year linked to machinery contact—many involving conveyors and processing equipment (OSHA severe injury reports).
- In Canada, forklifts contribute to about 10% of workplace fatalities and 5% of serious injuries annually (2020-2025), with operator distraction (e.g., mobile phones) and fatigue from long shifts linked to 10-25% of incidents in warehousing.
- Approximately 70% of US forklift accidents are preventable with proper training and awareness, including defensive driving techniques to counter distraction and fatigue-related errors.
- Chemical burns and corrosive exposures account for tens of thousands of nonfatal workplace injuries annually in the U.S., with manufacturing and processing among the highest-risk sectors (BLS).

In the Cab – Driver Distraction, Sleep Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Spending hours behind the wheel can feel routine, but the cab is where small lapses turn into big consequences. A quick glance at a phone, a few seconds of drowsiness, or pushing through fatigue can reduce reaction time and decision-making just when the road demands it most. Defensive driving isn't just about skill, it's about staying mentally present, knowing when to slow down, and recognizing that sleep and focus are just as critical as the vehicle itself.

WHAT'S THE DANGER

Out on the road, danger doesn't always show up as bad weather or traffic. It often starts inside the cab. Distraction, fatigue, and overconfidence quietly reduce reaction time and judgment, making it harder to respond when something unexpected happens.

How Distraction and Fatigue Increase Risk

- Looking at a phone, GPS, or in-cab controls takes your eyes and attention off the road
- Driving while tired slows reaction time and decision-making
- Long shifts, irregular schedules, or poor sleep increase the chance of microsleeps
- Mental fatigue causes drivers to miss signals, hazards, and changes in traffic
- Overconfidence on familiar routes leads to driving on autopilot

Why the Consequences Are Severe

At road speeds, there is no margin for error. A moment of inattention or fatigue can lead to crashes involving serious injuries, fatalities, or long-term consequences for the driver and others sharing the road.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Protecting yourself in the cab means managing you as much as the vehicle. Distraction and fatigue creep in quietly, so the goal is to stay ahead of them with habits that keep your brain sharp and your reactions fast.

Beat Fatigue Before It Beats You

- Get enough sleep before driving long hours. Fatigue can’t be fixed once you’re already exhausted.
- Keep a consistent sleep routine whenever possible so your body knows when it’s time to rest.
- Watch for early warning signs like heavy eyelids, frequent yawning, drifting thoughts or trouble keeping your lane.
- Take regular breaks to stretch, walk, and hydrate. Movement helps restore alertness better than caffeine alone.
- Use short naps if needed. Even 15 to 20 minutes can significantly improve focus and reaction time.
- Do not rely on tricks like loud music or open windows. They may keep you awake briefly but do not fix fatigue.
- If you feel drowsy, stop driving. Fatigue slows reaction time as much as alcohol and makes defensive driving impossible.

Plan Your Drive to Stay Alert

Break long trips into manageable segments with planned stops. Eat light meals to avoid post-meal drowsiness and hydrate regularly. Fresh air helps, but it’s not a cure for fatigue use it to buy time to get to a safe stopping point, not to keep driving indefinitely.

Eliminate Distractions Before Rolling

Set your GPS, mirrors, music, and climate controls before moving. Put your phone out of reach and silence notifications so you're not tempted. If something needs attention route changes, messages, equipment pull over safely. Multitasking at speed cost's precious reaction time.

Drive Defensively, Every Mile

Expect the unexpected. Keep extra following distance so you have room to brake and react. Scan far ahead, not just the bumper in front of you. Slow down in bad weather, heavy traffic, or unfamiliar areas, and assume other drivers may make sudden moves.

Make It a Habit

Safe driving isn't one big decision it's dozens of small ones made consistently. Protect your sleep, remove distractions, plan breaks, and drive defensively. Staying alert in the cab protects you, your load, and everyone sharing the road.

FINAL WORD

Safe driving starts with you. Stay rested, stay focused, and don't push through fatigue or distractions because one smart decision in the cab can prevent a life-changing crash.

In the Cab – Driver

Distraction, Sleep Fatality File – Spanish

Un empleado muere por múltiples lesiones al ser atropellado mientras realizaba tareas de señalización

A las 6:00 a. m. del 10 de enero de 2025, un empleado que trabajaba para una empresa de ingeniería civil estaba realizando tareas de señalización para un compañero que estaba sacando un camión de volteo de un patio de maniobras. El compañero conducía el camión fuera del patio para trasladarlo temporalmente a la calle. El compañero de trabajo sacó el camión del patio y entró en la calle, atropellando al empleado en el proceso. El compañero de trabajo había perdido de vista la posición del empleado. El empleado murió a causa de múltiples lesiones.

Fuente: *Osha.gov*

In the Cab – Driver Distraction, Sleep Stats and Facts

FACTS

1. **Visual Distraction:** Looking away from the road—even for a few seconds to check a phone, GPS, or paperwork—greatly increases collision risk at speed.

2. **Cognitive Overload:** Hands-free calls, stress, or problem-solving distract the brain, delaying hazard recognition and decision-making behind the wheel.
3. **Manual Distraction:** Eating, adjusting controls, or reaching for items takes hands off the wheel, reducing control during sudden events.
4. **Sleep Deprivation:** Lack of quality sleep slows reaction time, impairs judgment, and increases the likelihood of lane departure and rear-end crashes.
5. **Microsleeps:** Extreme fatigue can cause brief, uncontrollable lapses in attention lasting seconds—long enough to miss curves, traffic, or braking vehicles.
6. **Circadian Low Points:** Early-morning hours, late nights, and rotating shifts push drivers to operate when alertness is naturally lowest.

STATS

- Distracted driving contributed to 3,308 U.S. traffic fatalities in 2022, according to the Bureau of Transportation Statistics (U.S. DOT).
- Work-related motor vehicle crashes remain the leading cause of occupational fatalities in the U.S., accounting for nearly 40% of worker deaths (BLS).
- Canadian data show that fatigue is a contributing factor in 20–30% of serious roadway crashes, especially among commercial and shift workers (Transport Canada).
- In the US, 67 workers died in forklift-related incidents in 2023, with operator inattention (including distraction and fatigue) cited as a major contributing factor in many warehousing and manufacturing cases.
- Approximately 70% of US forklift accidents are preventable with proper training and awareness, including defensive driving techniques to counter distraction and fatigue-related errors.

In the Cab – Driver Distraction, Sleep Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Distracción Visual:** apartar la vista de la carretera, aunque sea solo unos segundos para mirar el teléfono, el GPS o algún documento, aumenta considerablemente el riesgo de colisión a alta velocidad.
2. **Sobrecarga Cognitiva:** las llamadas con manos libres, el estrés o la resolución de problemas distraen al cerebro, lo que retrasa la identificación de peligros y la toma de decisiones al volante.
3. **Distracción Manual:** comer, ajustar los controles o alcanzar objetos obliga a quitar las manos del volante, lo que reduce el control en caso de imprevistos.
4. **Falta de Sueño:** la falta de sueño de calidad ralentiza el tiempo de reacción, afecta al juicio y aumenta la probabilidad de salirse del carril y sufrir colisiones por alcance.
5. **Microsueños:** la fatiga extrema puede provocar breves lapsos incontrolables de atención que duran segundos, lo suficiente como para no ver curvas, tráfico o vehículos que frenan.
6. **Puntos Bajos Circadianos:** las primeras horas de la mañana, las últimas horas de la noche y los turnos rotativos obligan a los conductores a conducir cuando el estado de alerta es naturalmente más bajo.

ESTADÍSTICAS

- Según la Oficina de Estadísticas del Transporte (Departamento de Transporte de EE. UU.), la conducción distraída contribuyó a 3308 muertes por accidentes de tráfico en EE. UU. en 2022.
- Los accidentes automovilísticos relacionados con el trabajo siguen siendo la principal causa de muertes laborales en EE. UU., y representan casi el 40 % de las muertes de trabajadores (Oficina de Estadísticas Laborales).
- Los datos canadienses muestran que la fatiga es un factor que contribuye al 20-30 % de los accidentes graves en carretera, especialmente entre los trabajadores comerciales y por turnos (Transport Canada).
- En EE. UU., 67 trabajadores fallecieron en incidentes relacionados con carretillas elevadoras en 2023, y la falta de atención del operador (incluida la distracción y la fatiga) se citó como un factor importante en muchos casos relacionados con el almacenamiento y la fabricación.
- Aproximadamente el 70 % de los accidentes con carretillas elevadoras en EE. UU. se pueden prevenir con una formación y una concienciación adecuadas, incluidas técnicas de conducción defensiva para contrarrestar los errores relacionados con la distracción y la fatiga.

In the Cab – Driver Distraction, Sleep Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Pasar horas al volante puede parecer una rutina, pero la cabina es el lugar donde los pequeños descuidos se convierten en grandes consecuencias. Una mirada rápida al teléfono, unos segundos de somnolencia o ignorar el cansancio pueden reducir el tiempo de reacción y la capacidad de tomar decisiones justo cuando la carretera más lo exige. La conducción defensiva no es solo una cuestión de habilidad, sino también de mantenerse mentalmente presente, saber cuándo reducir la velocidad y reconocer que el sueño y la concentración son tan importantes como el propio vehículo.

CUÁL ES EL PELIGRO

En la carretera, el peligro no siempre se manifiesta en forma de mal tiempo o tráfico. A menudo comienza dentro de la cabina. Las distracciones, el cansancio y el exceso de confianza reducen silenciosamente el tiempo de reacción y la capacidad de juicio, lo que dificulta la respuesta cuando ocurre algo inesperado.

Cómo la Distracción y la Fatiga Aumentan el Riesgo

- Mirar el teléfono, el GPS o los controles de la cabina desvía la vista y la atención de la carretera.
- Conducir cansado ralentiza el tiempo de reacción y la toma de decisiones.
- Los turnos largos, los horarios irregulares o la falta de sueño aumentan la probabilidad de microsueños.
- La fatiga mental hace que los conductores no vean las señales, los peligros y los cambios en el tráfico.
- El exceso de confianza en rutas conocidas lleva a conducir en piloto automático.

Por Qué las Consecuencias son Graves

A la velocidad de la carretera, no hay margen para el error. Un momento de distracción o fatiga puede provocar accidentes con lesiones graves, muertes o consecuencias a largo plazo para el

conductor y otras personas que comparten la carretera.

COMO PROTEGERSE

Protegerse en la cabina significa cuidarse tanto a uno mismo como al vehículo. La distracción y la fatiga se apoderan de uno silenciosamente, por lo que el objetivo es adelantarse a ellas con hábitos que mantengan la mente despierta y las reacciones rápidas.

Combata la Fatiga Antes de que Ella Lo Combata a Usted

- Duerma lo suficiente antes de conducir durante muchas horas. La fatiga no se puede solucionar una vez que ya está agotado.
- Mantenga una rutina de sueño constante siempre que sea posible para que su cuerpo sepa cuándo es hora de descansar.
- Esté atento a las primeras señales de advertencia, como párpados pesados, bostezos frecuentes, pensamientos dispersos o dificultad para mantener el carril.
- Tome descansos regulares para estirarse, caminar e hidratarse. El movimiento ayuda a recuperar el estado de alerta mejor que la cafeína sola.
- Tome siestas cortas si es necesario. Incluso 15 o 20 minutos pueden mejorar significativamente la concentración y el tiempo de reacción.
- No confíe en trucos como la música alta o las ventanas abiertas. Pueden mantenerlo despierto durante un rato, pero no solucionan el cansancio.
- Si se siente somnoliento, deje de conducir. El cansancio ralentiza el tiempo de reacción tanto como el alcohol y hace imposible la conducción defensiva.

Planifique su Viaje para Mantenerse Alerta

Divida los viajes largos en tramos manejables con paradas planificadas. Coma comidas ligeras para evitar la somnolencia después de comer e hidrátese con regularidad. El aire fresco ayuda, pero no es una cura para el cansancio: utilícelo para ganar tiempo y llegar a un punto de parada seguro, no para seguir conduciendo indefinidamente.

Eliminar las Distracciones Antes de Arrancar

Configure el GPS, los espejos, la música y los controles de climatización antes de ponerse en marcha. Deje el teléfono fuera de su alcance y silencie las notificaciones para no caer en la tentación. Si algo requiere su atención (cambios de ruta, mensajes, equipamiento), deténgase de forma segura. La multitarea a alta velocidad cuesta un tiempo de reacción muy valioso.

Conduce de Forma Defensiva, Cada Kilómetro

Espera lo inesperado. Mantén una distancia de seguridad adicional para tener espacio para frenar y reaccionar. Mira lejos, no solo al parachoques que tienes delante. Reduce la velocidad en caso de mal tiempo, tráfico intenso o zonas desconocidas, y asume que otros conductores pueden realizar movimientos repentinos.

Conviértelo en un Hábito

Conducir de forma segura no es una gran decisión, sino docenas de pequeñas decisiones tomadas de forma constante. Proteja su sueño, elimine las distracciones, planifique descansos y conduzca de forma defensiva. Mantener la alerta en la cabina le protege a usted, a su carga y a todos los que comparten la carretera.

CONCLUSIÓN

La conducción segura empieza por ti. Descansa, mantén la concentración y no conduzcas si estás cansado o distraído, porque una decisión inteligente en la cabina puede evitar un accidente que te cambie la vida.

In the Cab – Driver Distraction, Sleep Fatality File

Employee dies from multiple injuries when run over spotting

At 6:00 a.m. on January 10, 2025, an employee working for a civil engineering contractor was performing spotting for a coworker that was backing a dump truck out of a staging yard. The coworker was driving the truck out of the yard to move it temporarily onto the street. The coworker backed the equipment out of the yard and into the street running over the employee in the process. The coworker had lost sight of the employee's position. The employee died from multiple injuries as a result.

Source: *Osha.gov*