Risk Assessment Stats and Facts

FACTS

1. Accident rates are lower where employees genuinely feel they have a say in H&S matters, compared with workplaces where employees don’t get involved.
2. Workplaces with H&S committees where some members are selected by unions have significantly lower rates of work-related injury than workplaces with no co-operative H&S management.
3. Certain work conditions can prove hazardous to workers and hence permit-to-work system should be followed to safeguard workers who do repair, cleaning or maintenance services in dangerous areas.
4. The work involving electrical, mechanical or process isolation or handling hazardous materials can sometime prove fatal. Permit-to-work systems analyse the risks and provide proper risk control measures for workers’ safety.

STATS

- 1.6 million working people suffering from a work-related illness
- 2,369 mesothelioma deaths due to past asbestos exposures (2019)
- 142 workers killed at work (2020/21)
- 693,000 working people sustain an injury at work according to the Labour Force Survey
- 65,427 injuries to employees reported under RIDDOR
- 38.8 million working days lost due to work-related illness and workplace injury
- Workplace injuries are alarmingly common. According to the National Safety Council, in the United States, a worker is injured on the job every seven seconds. This equates to:
    - 540 work injuries per hour

- 12,900 work injuries per day
- 90,400 work injuries per week
- 7 million work injuries per year
- Also according to the NSC, these injuries result in 99 million days of lost productivity on an annual basis. This means that, on average, each work injury results in 21 days of disability. As an average, this means that some workers are able to return to work fairly quickly (if they even miss any time at all); but, it also means that many workers experience long-term disabling effects from their job-related injuries.

Risk Assessment Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los índices de accidentes son menores cuando los empleados sienten realmente que tienen voz en las cuestiones de salud y seguridad, en comparación con los lugares de trabajo en los que los empleados no participan.
2. Los centros de trabajo que cuentan con comités de salud y seguridad en los que algunos miembros son seleccionados por los sindicatos presentan índices de lesiones relacionadas con el trabajo significativamente más bajos que los centros de trabajo que no cuentan con una gestión cooperativa de salud y seguridad.
3. Ciertas condiciones de trabajo pueden resultar peligrosas para los trabajadores, por lo que debe seguirse el sistema de permisos de trabajo para salvaguardar a los trabajadores que realizan servicios de reparación, limpieza o mantenimiento en zonas peligrosas.

4. Los trabajos que implican el aislamiento eléctrico, mecánico o de procesos, o la manipulación de materiales peligrosos, pueden resultar a veces fatales. Los sistemas de permiso de trabajo analizan los riesgos y proporcionan medidas de control de riesgos adecuadas para la seguridad de los trabajadores.

ESTADÍSTICAS

- 1,6 millones de trabajadores que sufren una enfermedad relacionada con el trabajo
- 2.369 muertes por mesotelioma debido a exposiciones pasadas al amianto (2019)
- 142 trabajadores muertos en el trabajo (2020/21)
- 693.000 trabajadores sufren una lesión en el trabajo según la Encuesta de Población Activa
- 65.427 lesiones de trabajadores notificadas en el marco de RIDDOR
- 38,8 millones de jornadas laborales perdidas por enfermedades y lesiones laborales
- Las lesiones en el lugar de trabajo son alarmantemente frecuentes. Según el Consejo Nacional de Seguridad, en Estados Unidos un trabajador se lesiona en el trabajo cada siete segundos. Esto equivale a
    - 540 lesiones laborales por hora
    - 12.900 lesiones laborales al día
    - 90.400 lesiones laborales por semana
    - 7 millones de lesiones laborales al año
    - Además, según el NSC, estas lesiones provocan 99 millones de días de pérdida de productividad al año. Esto significa que, por término medio, cada lesión laboral provoca 21 días de incapacidad. Como media, esto significa que algunos trabajadores pueden volver al trabajo con bastante rapidez (si es que pierden algún tiempo); pero también significa que muchos trabajadores experimentan efectos incapacitantes a largo plazo por sus lesiones relacionadas con el trabajo.

Risk Assessment Fatality File

A man who fell into the gap between the train and platform while getting off a London Underground service was not seen by two drivers, a report has found.

He was crushed by the Tube train he had been on and then hit by another one. He died at the scene.

The curve of the track meant the passenger was difficult to detect on the drivers' CCTV, the Rail Accident Investigation Branch (RAIB) found.

It happened on the Bakerloo line at Waterloo station in May 2020.

The RAIB has made several safety recommendations to London Underground.

The accident, which happened mid-morning during the first coronavirus lockdown, took place when there were no staff or other passengers to help. When the man was unable to free himself the train left with him still in the gap, crushing him as it moved off.

He had been trapped for more than a minute before the train departed. Only his head and arm had been above platform level, and so the passenger was difficult to detect using monitors.

He then lay motionless for a further minute and a half before being hit by the second train as it entered the station.

The driver of that train was unaware of the passenger because their attention was focused on the platform and the train's stopping point.

The RAIB found that London Underground's risk assessments did not identify extra risks caused by curved platforms at certain stops.

The investigation found that the model used by London Underground to assess safety issues relating to what the RAIB calls the “platform-train interface” did not take into account non-fatal injuries. Therefore, the model understated the risk to passengers in such scenarios and presented an “incomplete picture” of it.

The three recommendations made by the branch:

- To recognize and assess location-specific risks so they can be properly managed
- To evaluate existing safety measures at stations, and provide periodic risk assessment for individual locations.
- To effectively deliver the above actions.

Risk Assessment Fatality File – Spanish

Un hombre que cayó en el hueco entre el tren y el andén mientras bajaba de un servicio del metro de Londres no fue visto por dos conductores, según un informe.

Fue aplastado por el tren subterráneo en el que había subido y luego golpeado por otro. Murió en el lugar de los hechos.

La curva de la vía hizo que el pasajero fuera difícilmente detectable por las cámaras de seguridad de los conductores, según el informe de la Oficina de Investigación de Accidentes Ferroviarios (RAIB).

Ocurrió en la línea Bakerloo, en la estación de Waterloo, en mayo de 2020.

La RAIB ha hecho varias recomendaciones de seguridad al metro de Londres.

El accidente, que ocurrió a media mañana durante el primer cierre

por coronavirus, tuvo lugar cuando no había personal ni otros pasajeros para ayudar. Cuando el hombre fue incapaz de liberarse, el tren se marchó con él todavía en el hueco, aplastándolo mientras se alejaba.

Estuvo atrapado más de un minuto antes de que el tren partiera. Sólo su cabeza y su brazo habían estado por encima del nivel del andén, por lo que el pasajero era difícil de detectar mediante los monitores.

Permaneció inmóvil durante un minuto y medio más antes de ser atropellado por el segundo tren al entrar en la estación.

El conductor de ese tren no se percató del pasajero porque su atención estaba centrada en el andén y en el punto de parada del tren.

La RAIB descubrió que las evaluaciones de riesgo del metro de Londres no identificaban los riesgos adicionales causados por los andenes curvos en determinadas paradas.

La investigación descubrió que el modelo utilizado por el metro London para evaluar los problemas de seguridad relacionados con lo que la RAIB denomina “interfaz andén-tren” no tenía en cuenta las lesiones no mortales. Por lo tanto, el modelo subestimaba el riesgo para los pasajeros en tales escenarios y presentaba una “imagen incompleta” del mismo.

Las tres recomendaciones formuladas por la rama:

- Reconocer y evaluar los riesgos específicos de cada lugar para poder gestionarlos adecuadamente.
- Evaluar las medidas de seguridad existentes en las estaciones y proporcionar una gestión periódica de los riesgos en cada lugar.
- Llevar a cabo de forma efectiva las acciones anteriores

Risk Assessment Picture This



Source: *https://hsseworld.com/wp-content/uploads/2020/04/Risk-Assessment-.jpg*

Risk Assessment Picture This – Spanish



Fuente: ***https://www.iep.edu.es/***

Quick Course – Dust Off Your Knowledge of Silica

Course Description

This quick course covers the dangers of working with silica, symptoms of silicosis and how to protect yourself from the dangers of working with silica.

Quick Course – Communication Issues

Course Description

This quick course covers why communicating issues is so important. It covers how communication issues occur and how strong communication can be achieved.

Lifting Safely Meeting Kit

BACK INJURIES RESULTING FROM LIFTING TASKS

The Bureau of Labor Statistics (BLS) also says that more than one

million workers experience back injuries each year. One fourth of all workers compensation indemnity claims are a result of back injuries. Low back pain is one of the most common reason that people miss work, second only to the common cold. In America, we spend more than $100 billion annually in medical bills, disability and lost productivity at work from back injuries and illnesses. **A BLS survey shows that 75% of back injuries occurred while performing lifting tasks, which underscores the importance of reducing back injuries caused by lifting.**

LIFTING/HANDLING AND MUSCULOSKELETAL INJURIES (MSIs)

Changing work practices and work policies, and training workers in proper lifting and handling techniques, can limit risk of **MSIs**. Some questions to consider:

- Can the task design be changed? For example, changing a carrying task to a pushing or pulling task.
- Can workers be given time to rest or recover when lifting or handling loads?
- Can work demands and work pace be balanced more effectively
- Can the tasks be varied?

RISKS/DANGERS

Workers are exposed to risk when they lift, lower, or carry objects. Risk factors include:

- The weight of the load
- How close the load is to the body. A load lifted far from the body imposes more stress on the back than the same load lifted close to the body
- The distance the load has to be carried
- The initial height of the load and the vertical distance lifted
- Lifting in combination with twisting
- How long the load has to be carried

- The number and frequency of lifts performed

THE LIFT EXAMINED

Think before you lift: Plan the lift. Where is the load going to be placed? Will help be needed with the load? Is there equipment you could use, such as a hoist, that could help with the lift?

Remove obstructions, such as discarded wrapping materials. For long lifts, such as from floor to shoulder height, consider resting the load midway on a table or bench to change your grip on it.

Keep the load close to the waist: Keep the load close to the waist for as long as possible while lifting to reduce the amount of pressure on the back.

Keep the heaviest side of the load next to the body. If closely approaching the load is not possible, try to slide it towards the body before trying to lift it.

Adopt a stable position: Your feet should be apart with 1 leg slightly forward to maintain balance (alongside the load, if it's on the ground).

Be prepared to move your feet during the lift to maintain a stable posture. Wearing over-tight clothing or unsuitable footwear, such as high heels or flip flops, may make this difficult.

Ensure a good hold on the load: Where possible, hug the load close to the body.

Do not bend your back when lifting: A slight bending of the back, hips and knees at the start of the lift is preferable to either fully flexing the back (stooping) or fully flexing the hips and knees.

Do not bend the back any further while lifting: This can happen if the legs begin to straighten before starting to raise the load.

Do not twist when you lift: Avoid twisting the back or leaning

sideways, especially while the back is bent.

Look ahead: Keep your head up when handling the load. Look ahead, not down at the load.

Move smoothly: Do not jerk or snatch the load. This makes it harder to keep control and increases the risk of injury.

Know your limits: Do not lift or handle more than you can easily manage.

Lower down, then adjust: Put the load down and then adjust. If you need to position the load precisely, put it down first, then slide it into the desired position.

IMPORTANT THINGS TO REMEMBER

- Use mechanical means (e.g. hand trucks, pushcarts, etc.) when possible for heavier or awkward loads.
- It is easier and safer to push than to pull.
- Keep loads as close to the body as possible and do not twist while lifting, carrying, or setting down a load. Nose, shoulders, hips, and toes should all be facing the same direction.
- Minimize reaching.
- As a general rule, bend at the knees, not the hips.
- Get help when needed. Do not lift or carry things you don’t feel comfortable with, no matter how light the load.
- Plan ahead for all parts of the lift: lifting, carrying, and setting down.
- Try to utilize proper handholds while lifting. If an item does not have a good handhold, think of ways to remedy this, such as placing the item in a container with good handholds, creating a safe and proper handhold with an appropriate tool, etc.
- Use personal protective equipment where needed, such as gloves with good grip and steel-toed boots.
- Implement rest breaks and job rotation for frequent and/or heavy lifting.
- Place items to be lifted within the “power zone”. The power

zone is close to the body, between the mid-thigh and mid-chest of the person doing the lifting.

FINAL WORD

Back injuries and repetitive strain injuries are problems that all workers can do without. Good planning and safe work regimen can prevent these injuries throughout all white and blue collar workplaces.

Whether at work or at home, lifting heavy objects can be unavoidable. These quick tips and reminders for safe lifting techniques could save you from a potential injury and will help keep you healthy and safe!

Lifting Safely Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LESIONES DE ESPALDA PROVOCADAS POR TAREAS DE LEVANTAMIENTO

La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) también afirma que más de un millón de trabajadores sufren lesiones de espalda cada año. Una cuarta parte de las reclamaciones de indemnización de los trabajadores son consecuencia de lesiones de espalda. La lumbalgia es una de las razones más comunes por las que la gente falta al trabajo, sólo superada por el resfriado común. En Estados Unidos, se gasta más de 100.000 millones de dólares al año en facturas médicas, incapacidades y pérdida de productividad en el trabajo por lesiones y enfermedades de la espalda. **Una encuesta del BLS muestra que el 75% de las lesiones de espalda se producen al**

realizar tareas de levantamiento, lo que subraya la importancia de reducir las lesiones de espalda causadas por el levantamiento.

CUÁL ES EL PELIGRO

LEVANTAMIENTO/MANIPULACIÓN Y LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS (LME)

La modificación de las prácticas y políticas de trabajo, así como la capacitación de los trabajadores en técnicas adecuadas de levantamiento y manipulación, pueden limitar el riesgo de **LME**. Algunas cuestiones para tener en cuenta:

- ¿Puede cambiarse el diseño de la tarea? Por ejemplo, cambiar una tarea de transporte por una tarea de empuje o tracción.
- ¿Puede darse a los trabajadores tiempo para descansar o recuperarse cuando levantan o manipulan cargas?
- ¿Pueden equilibrarse mejor las exigencias y el ritmo de trabajo?
- ¿Pueden variarse las tareas?

RIESGOS/PELIGROS

Los trabajadores están expuestos a riesgos cuando levantan, bajan o transportan objetos. Los factores de riesgo incluyen

- El peso de la carga
- La proximidad de la carga al cuerpo. Una carga levantada lejos del cuerpo impone más tensión a la espalda que la misma carga levantada cerca del cuerpo
- La distancia a la que hay que transportar la carga
- La altura inicial de la carga y la distancia vertical levantada
- El levantamiento en combinación con la torsión
- La duración del transporte de la carga
- El número y la frecuencia de los levantamientos realizados

COMO PROTEGERSE

EL LEVANTAMIENTO EXAMINADO

Piense antes de levantar: Planifique el levantamiento. ¿Dónde se va a colocar la carga? ¿Se necesitará ayuda con la carga? ¿Hay algún equipo que pueda utilizar, como un polipasto, que pueda ayudar al levantamiento?

Retire los obstáculos, como los materiales de embalaje desechados. En el caso de levantamientos largos, como las que se realizan desde el suelo hasta la altura de los hombros, considere la posibilidad de apoyar la carga a mitad de camino en una mesa o banco para cambiar el agarre de esta.

Mantenga la carga cerca de la cintura: Mantenga la carga cerca de la cintura el mayor tiempo posible mientras la levanta para reducir la cantidad de presión en la espalda.

Mantenga el lado más pesado de la carga cerca del cuerpo. Si no es posible acercarse a la carga, intente deslizarla hacia el cuerpo antes de intentar levantarla.

Adopte una posición estable: Los pies deben estar separados con una pierna ligeramente adelantada para mantener el equilibrio (junto a la carga, si está en el suelo).

Prepárese para mover los pies durante el levantamiento para mantener una postura estable. Llevar ropa demasiado ajustada o calzado inadecuado, como tacones altos o chanclas, puede dificultar esta tarea.

Asegúrese de sujetar bien la carga: Siempre que sea posible, abrazar la carga cerca del cuerpo.

No doblar la espalda al levantar la carga: Una ligera flexión de la espalda, las caderas y las rodillas al comienzo del levantamiento es preferible a flexionar totalmente la espalda (encorvarse) o flexionar totalmente las caderas y las rodillas.

No flexione más la espalda mientras levanta: Esto puede ocurrir si las piernas comienzan a enderezarse antes de comenzar a levantar la carga.

No se tuerza al levantar: Evite torcer la espalda o inclinarse

hacia los lados, especialmente mientras la espalda está doblada.

Mire hacia delante: Mantenga la cabeza levantada cuando manipule la carga. Mire hacia adelante, no hacia abajo en la carga.

Muévase con suavidad: No dé tirones ni arrebate la carga. Esto hace más difícil mantener el control y aumenta el riesgo de lesiones.

Conozca sus límites: No levante o manipule más de lo que pueda manejar fácilmente.

Baje la carga y luego ajústela: Baje la carga y luego ajústela. Si necesita colocar la carga con precisión, bájela primero y luego deslícela hasta la posición deseada.

ASPECTOS IMPORTANTES PARA TENER EN CUENTA

- Utilice medios mecánicos (por ejemplo, carretillas de mano, carros de empuje, etc.) cuando sea posible para las cargas más pesadas o incómodas.
- Es más fácil y seguro empujar que tirar.
- Mantenga las cargas lo más cerca posible del cuerpo y no se tuerza al levantar, transportar o depositar una carga. La nariz, los hombros, las caderas y los dedos de los pies deben estar orientados en la misma dirección.
- Reduzca al mínimo los esfuerzos.
- Como regla general, doble las rodillas, no las caderas.
- Pida ayuda cuando la necesite. No levante ni lleve cosas con las que no se sienta cómodo, por muy ligera que sea la carga.
- Planifique con antelación todas las partes del levantamiento: levantar, transportar y depositar.
- Intente utilizar asideros adecuados al levantar. Si un artículo no tiene un buen asidero, piense en formas de remediarlo, como colocar el artículo en un contenedor con buenos asideros, crear un asidero seguro y adecuado con una herramienta apropiada, etc.
- Utilice equipos de protección personal cuando sea necesario, como guantes con buen agarre y botas con punta de acero.

- Realice pausas de descanso y rotación de trabajo en caso de levantamiento frecuente y/o pesado.
- Coloque los objetos que vaya a levantar dentro de la “zona de fuerza”. La zona de fuerza está cerca del cuerpo, entre la mitad del muslo y la mitad del pecho de la persona que levanta.

CONCLUSIÓN

Las lesiones de espalda y de torceduras repetitivas son problemas de los que todos los trabajadores pueden prescindir. Una buena planificación y un régimen de trabajo seguro pueden prevenir estas lesiones en todos los lugares de trabajo de cuello blanco y azul.

Ya sea en el trabajo o en casa, levantar objetos pesados puede ser inevitable. Estos rápidos consejos y recordatorios sobre técnicas seguras de levantamiento podrían salvarle de una posible lesión y le ayudarán a mantenerse sano y salvo.

Lifting Safely Stats and Facts

FACTS

1. Strains and sprains from lifting loads improperly or from carrying loads that are either too large or too heavy are common hazards associated with manually moving materials.
2. When employees use smart lifting practices, they are less likely to suffer from back sprains, muscle pulls, wrist injuries, elbow injuries, spinal injuries, and other injuries caused by lifting heavy objects.
3. Force. Exerting too much force on your back – such as by lifting or moving heavy objects – can cause injury.
4. Repetition. Repeating certain movements, especially those

that involve twisting or rotating your spine.

5. Inactivity. An inactive job or a desk job can contribute to back pain, especially if you have poor posture or sit all day in a chair with inadequate back support.
6. Start by eating a healthy diet. Make sure you get enough calcium and vitamin D. These nutrients can help prevent a condition that causes your bones to become weak and brittle (osteoporosis). Osteoporosis is responsible for many of the bone fractures that lead to back pain.
7. Combine aerobic exercise, such as swimming or walking, with exercises that strengthen and stretch your back muscles and abdomen.
8. For most healthy adults, the Department of Health and Human Services recommends at least 150 minutes a week of moderate aerobic activity or 75 minutes a week of vigorous aerobic activity – preferably spread throughout the week – and strength training exercises at least twice a week.
9. Smoking reduces blood flow to your lower spine, which can contribute to spinal disk degeneration and slow healing from back injuries.

STATS

- Lifting heavy items is one of the leading causes of injury in the workplace. In 2001, the Bureau of Labor Statistics reported that over 36 percent of injuries involving missed workdays were the result of shoulder and back injuries.
- More than one million back injuries are sustained in the workplace annually.
- BLS ran a survey and discovered that 80% of these injuries were to the lower back and, unsurprisingly, 75% of these happened during lifting tasks.

- In 2016, musculoskeletal disorders involving the back accounted for 38.5% of all work-related musculoskeletal disorders.
- Nursing assistants take the most days off work as a result of a back injury.
- According to the Bureau of Labor Statistics (BLS), back

injuries account for one of every five injuries and illnesses in the workplace. Eighty percent of these injuries occur to the lower back and are associated with manual materials handling tasks.

- Back pain is the third most common reason for visits to the doctor’s office, behind skin disorders and osteoarthritis/joint disorders.

Lifting Safely Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las torceduras y los esguinces provocados por el levantamiento inadecuado de cargas o por el transporte de cargas demasiado grandes o pesadas son riesgos comunes asociados al movimiento manual de materiales.
2. Cuando los empleados utilizan prácticas inteligentes de levantamiento, es menos probable que sufran esguinces de espalda, tirones musculares, lesiones en la muñeca, lesiones en el codo, lesiones en la columna vertebral y otras lesiones causadas por el levantamiento de objetos pesados.
3. Fuerza. Ejercer demasiada fuerza sobre la espalda -por ejemplo, al levantar o mover objetos pesados- puede causar lesiones.
4. Repetición. Repetir ciertos movimientos, especialmente los que implican girar o rotar la columna vertebral.
5. Inactividad. Un trabajo inactivo o de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tienes una mala postura o se sienta todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.
6. Empiece por llevar una dieta sana. Asegúrese de consumir

suficiente calcio y vitamina D. Estos nutrientes pueden ayudar a prevenir una enfermedad que hace que sus huesos se vuelvan débiles y frágiles (osteoporosis). La osteoporosis es responsable de muchas de las fracturas óseas que provocan dolor de espalda.

7. Combine el ejercicio aeróbico, como nadar o caminar, con ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos de la espalda y el abdomen.
8. Para la mayoría de los adultos sanos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa -preferiblemente repartida a lo largo de la semana- y ejercicios de capacitación de fuerza al menos dos veces a la semana.
9. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos de la columna vertebral y retrasar la curación de las lesiones de espalda.

ESTADÍSTICAS

- Levantar objetos pesados es una de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo. En 2001, la Oficina de Estadísticas Laborales informó de que más del 36% de las lesiones que implicaban bajas laborales eran consecuencia de lesiones de hombro y espalda.
- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo.
- La BLS realizó una encuesta y descubrió que el 80% de esas lesiones se producían en la zona lumbar y, como era de esperar, el 75% de ellas se producían al levantar objetos.
- En 2016, los trastornos musculoesqueléticos relacionados con la espalda representaron el 38,5% de todos los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo.
- Los auxiliares de enfermería son los que más días de baja laboral tienen como consecuencia de una lesión de espalda.
- Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones y

enfermedades en el lugar de trabajo. El ochenta por ciento de esas lesiones se producen en la zona lumbar y están asociadas a tareas de manipulación manual de materiales.
- El dolor de espalda es el tercer motivo más frecuente de visita a la consulta del médico, por detrás de los trastornos de la piel y la artrosis/trastornos articulares.

Lifting Safely Fatality File

Maywood man dies lifting boxes at Schaumburg mall

SCHAUMBURG, Ill. (AP) – Police in northwest suburban Chicago say a man has died after he fell from a truck lift gate while unloading boxes at Woodfield Mall in Schaumburg.

Schaumburg Police Sgt. John Nebl tells the Daily Herald (http://bit.ly/HJmUGE) that 44-year-old Eric Terrell of Maywood died Sunday. Police say Terrell was moving shelving units when he fell and several boxes dropped onto him. Terrell was later pronounced dead at an Elk Grove Village hospital.

Police say it’s not clear what caused Terrell to fall. An autopsy is scheduled.

Police are investigating but don’t consider the death suspicious. Nebl says “it looks like a terrible accident.”

Lifting Safely Fatality File – Spanish

Un hombre de Maywood muere levantando cajas en el centro comercial de Schaumburg

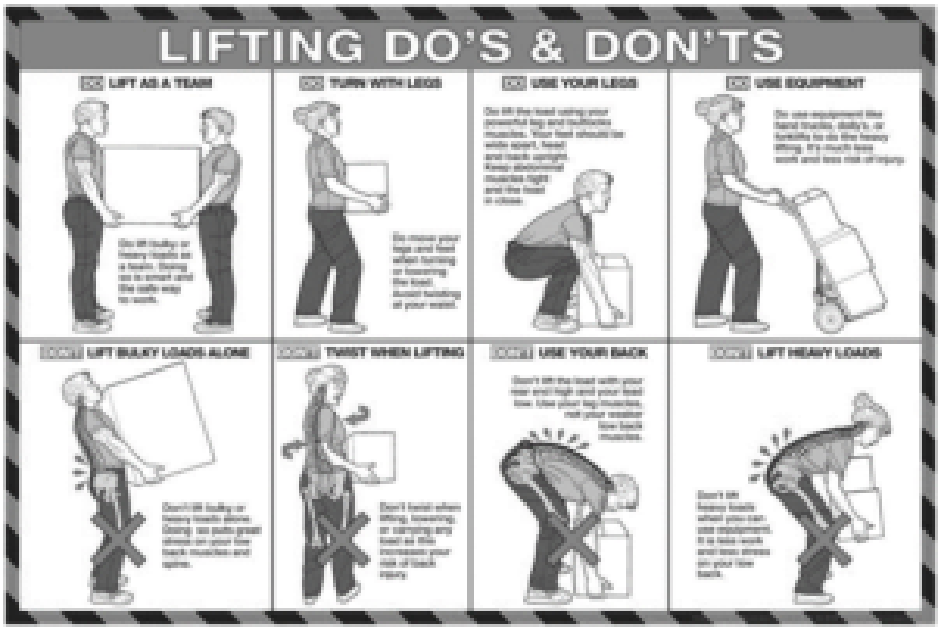
SCHAUMBURG, Ill. (AP) – La policía en el noroeste de los suburbios de Chicago dice que un hombre ha muerto después de que se cayó de una plataforma de levantamiento de camiones, cuando descargaba cajas en el centro comercial Woodfield en Schaumburg.

El sargento de la policía de Schaumburg, John Nebl, dijo al Daily Herald (http://bit.ly/HJmUGE) que Eric Terrell, de 44 años, de Maywood, murió el domingo. La policía dice que Terrell estaba moviendo estanterías cuando se cayó, y varias cajas cayeron sobre él. Terrell fue declarado muerto más tarde en un hospital de Elk Grove Village.

La policía dice que no está claro qué causó la caída de Terrell. Está prevista una autopsia.

La policía está investigando, pero no considera que la muerte sea sospechosa. Nebl dice que “parece un terrible accidente”.

Lifting Safely Picture This



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

Lifting Safely Picture This – Spanish



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

Repetitive Strain Injuries Meeting Kit

CAUSES OF RSI

Repetitive Strain Injuries (RSI) is not one diagnosis, but rather an umbrella term for disorders such as Bursitis, Carpal Tunnel Syndrome, tennis elbow, tendonitis, and trigger finger. Also known as Cumulative Trauma Disorder, RSIs are caused by constantly repeated physical movements, awkward postures and sustained force, among other risk factors. These repetitive motions damage the soft body tissues (tendon, cartilage, nerves, ligaments, and muscles) that are involved in producing the motion. RSI is a painful and

potentially debilitating condition that if left untreated, can lead to permanent damage.

Symptoms of RSI

- Pain or tenderness
- Stiffness or joint restriction
- Tingling or numbness
- Cramping
- Swelling in the hands or forearms
- Referred pain – where the pain is felt in a different part of the body to the one that is injured.

There are Two Main Types of RSI:

Type 1– pain is the result of a recognized medical condition such as tendonitis, cellulitis or carpal tunnel syndrome.

Type 2– no specific diagnosis can be made, and the injury is often referred to as non-specific upper limb pain or diffuse RSI.

SIGNIFICANT RISK FACTORS

- carrying out repetitive tasks for long periods without suitable rest breaks
- poor posture or activities that require you to work in an awkward position
- poor working environment setup

PSYCHOLOGICAL STRESS

- Studies have shown that the onset of repetitive motion injuries may be affected by factors like work satisfaction.
- People who experience high amounts of psychological stress at work are more likely to develop repetitive motion injuries than those who don’t experience high amounts of stress.

OCCUPATIONS AT RISK/DANGER

- Office work (such as typing and clerical duties)
- Process work (such as assembly line and packing duties)
- Piece work (such as sewing)
- Manual work (such as bricklaying and carpentry)

RSI PREVENTION

Good Ergonomics

The best way to avoid repetitive strain injuries is to implement good ergonomics in your workplace. Ergonomics is a science concerned with designing and arranging things people use to avoid occupational injury.

The following can help prevent repetitive strain injuries:

- Report early symptoms before they get worse
- Ease back into work after a vacation
- Maintain good general health and fitness
- Take regular breaks

TREATMENT FOR RSI MINOR REPETITIVE MOTION INJURIES

- Rest
- Ice packs
- Over-the-counter pain relievers

FOR REPETITIVE STRAIN INJURIES THAT ARE MORE SERIOUS, THE FOLLOWING MAY BE NECESSARY:

- Physical rehabilitation.
- A surgical procedure that can improve tendon health.

BEST PRACTICES TO PREVENT RSI USING STANDARD EQUIPMENT

- resting your feet flat on the floor, or on a footrest
- sitting central to the curve on any curved desk
- placing your screen at eye level and directly in front of you
- having your keyboard directly in front of you, with a space at the front of the desk to rest your wrists.
- positioning your mouse as close to you as possible so you can use it with your wrist straight.
- using a ‘compact’ keyboard without a number pad so that the mouse can be brought in closer still.
- avoiding reflections from overhead lighting and sunlight.
- using a document holder, to avoid bending your neck – position this centrally to also avoid twisting.
- touch typing, to spread the load
- using predictive text and auto-correct features, to reduce keystrokes
- learning common keyboard shortcuts, to reduce the use of the mouse
- slowing your mouse down, to reduce muscle tension.

FINAL WORD

As with any hazards, RSIs are best eliminated at the source which, in this case, is the repetition of the tasks performed. Prevention of these injuries should focus on eliminating repetitive work through job design which may involve mechanizing certain tasks. In addition, jobs should be structured so that workers can rotate between various tasks where they do something completely different, using different muscles groups.

Flammable and Combustible Liquids/Hazards – Spanish

Course Description

Los líquidos inflamables y combustibles son líquidos que pueden arder. Cómo pueden los trabajadores evitar que estos líquidos se enciendan y qué hacer si se produce un incendio?

Repetitive Strain Injuries Stats and Facts

FACTS

1. RSIs are related to the overuse of muscles and tendons in the upper body.

The risk of RSIs is increased by:

- repetitive activities
- doing a high-intensity activity for a long time without rest
- poor posture or activities that involve working in an awkward position

2. Cold temperatures and vibrating equipment are also thought to increase the risk of getting RSIs and can make the symptoms worse. Stress can also be a contributing factor.

3. Jobs that involve repetitive movements can lead to RSIs, such as working on an assembly line, at a supermarket checkout or on a computer.

4. Your work environment should be as comfortable as possible. You should ideally have a workplace assessment so that any adjustments needed can be made.

STATS

- Almost 2 million US workers suffer from RSI's like carpal tunnel syndrome (CTS) and tendinitis each year. 600,000 workers take time off work each year to recuperate and treat their RSI.
- According to the Trades Union Congress (TUC), 1 in every 50 workers has reported experiencing RSI symptoms. These numbers are even higher in industries like computer operation where the prevalence is as high as 1 in every 4 employees.
- Wrists are the most common RSI trouble spot: A survey on RSI trouble spots found that wrist pain is the most common point of pain out of all RSI related injuries.
    - Wrists – 69%
    - Fingers – 29%
    - Forearms – 23%
- A workforce survey by the Federal Institute for Occupational Safety and Health found that 63.5% of women experience neck and shoulder pain while only 39.7% of men do. The same goes for back pain, which is more common in women (51.4%) than men (44%).
- Most injuries take an average of 9 days for full recovery while RSI's require 23 days off work on average.
- Data shows that 6 employees are estimated to quit their jobs each day due to RSI.

Repetitive Strain Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las LER están relacionadas con el uso excesivo de los músculos y tendones de la parte superior del cuerpo.

El riesgo de sufrir una LER aumenta por:

- las actividades repetitivas
- la realización de una actividad de alta intensidad durante mucho tiempo sin descanso
- malas posturas o actividades que impliquen trabajar en una posición incómoda.

2. También se cree que las temperaturas frías y los equipos que vibran aumentan el riesgo de padecer LER y pueden empeorar los síntomas. El estrés también puede ser un factor contribuyente.

3. Los trabajos que implican movimientos repetitivos pueden provocar LER, como trabajar en una cadena de montaje, en la caja de un supermercado o en un ordenador.

4. El entorno de trabajo debe ser lo más cómodo posible. Lo ideal es que se haga una evaluación del lugar de trabajo para poder realizar los ajustes necesarios.

ESTADÍSTICAS

- Casi 2 millones de trabajadores estadounidenses sufren cada año de LER, como el síndrome del túnel carpiano (CTS) y la tendinitis. 600.000 trabajadores se dan de baja cada año para recuperarse y tratar sus LER.
- Según el Congreso de Sindicatos (TUC), uno de cada 50 trabajadores ha declarado haber sufrido síntomas de LER. Estas cifras son aún más elevadas en sectores como el

informático, donde la prevalencia llega a ser de 1 de cada 4 empleados.

- Las muñecas son el punto problemático más común de la LER: Una encuesta sobre los puntos problemáticos de la LER reveló que el dolor de muñeca es el punto de dolor más común de todas las lesiones relacionadas con la LER.
    - Muñecas: 69%.
    - Dedos – 29%
    - Antebrazos: 23%
- Una encuesta sobre la mano de obra realizada por el Instituto Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo descubrió que el 63,5% de las mujeres experimentan dolor de cuello y hombros, mientras que sólo el 39,7% de los hombres lo hacen. Lo mismo ocurre con el dolor de espalda, que es más frecuente en las mujeres (51,4%) que en los hombres (44%).
- La mayoría de las lesiones tardan una media de 9 días en recuperarse por completo, mientras que las LER requieren 23 días de baja laboral de media.
- Los datos muestran que se estima que 6 empleados dejan su trabajo cada día debido a las LER.

Repetitive Strain Injuries Fatality File – Spanish

Guía del veterano para sobrevivir a una lesión por torcedura repetitiva

Roberta West es una persona que padece desde hace tiempo una tenosinovitis (LER) desde hace 26 años. Es escritora y madre de tres hijos. Recientemente ha completado su licenciatura en

Literatura (con honores) a través de la educación a distancia con la Universidad Abierta en Gran Bretaña. Se lesionó con LER como secretaria en la industria del mercado inmobiliario "Boom and Bust", de finales de los 80. Esto es lo que tiene que decir sobre las LER:

"Si recibes tratamiento a tiempo y lo controlas. Variar las prácticas de trabajo, mantenerse relajado y estirarse a menudo, le dará la clave para sobrevivir a la lesión por esfuerzo repetitivo. Pero que no cunda el pánico.

Una enfermedad como la LER puede ser una combinación de problemas que se han agrupado bajo este término "paraguas" que, con demasiada frecuencia, puede conducir a un diagnóstico erróneo o insuficiente y a la desmoralización general de quien la padece. Aconsejaría a cualquier persona que se encuentre sufriendo síntomas, que primero insista en las Pruebas de Conducción Nerviosa, y en un examen exhaustivo por parte de un neurólogo/fisioterapeuta/profesional de la salud, de todas las vías nerviosas/neurológicas en la parte superior del cuerpo/tendones/músculos, con el fin de llegar a un diagnóstico preciso y exhaustivo que pueda ser utilizado para tratarle con éxito, y lo que es más importante, en una fase temprana de la aparición de los síntomas.

Esta intervención/diagnóstico precoz evitará la necesidad del último recurso, que es la cirugía. El Síndrome del Túnel Carpiano es tanto una LER como una condición de daño/entrepaso de nervios que se reporta que responde bien a la cirugía, pero no todas las LER se aliviarán con la cirugía de liberación del túnel carpiano CTR. Los tratamientos/prácticas de mente/cuerpo, en última instancia, utilizan la manipulación física para liberar la tensión en los músculos y las áreas de las articulaciones donde se concentran los síntomas, (puntos gatillo/puntos calientes y se cree que son los más útiles para aquellos que no responden o no responderían a la cirugía CTR.

Lo más importante es recordar que NUNCA hay que perder la esperanza y siempre hay que buscar ayuda para controlar el dolor y los síntomas. Yo añadiría que hay que intentar no depender de los

medicamentos para el dolor las 24 horas del día (los grupos de apoyo son más útiles) y buscar un alivio inmediato del dolor, como los estiramientos o el hielo. Hay luz ahí fuera, pero podrías apagarla si la dejas demasiado tiempo. La LER es una "condición invisible" que suele estar relacionada con el dolor nervioso. Si no se trata, pueden producirse daños permanentes en los nervios.

En resumen, según esta experiencia, cuidar de " Usted " es la clave más importante para controlar " Nuestra " lesión por torcedura repetitiva. Es posible hacerlo. Tenemos que asumirla, controlarla y gestionarla. En última instancia, podemos vencerla".

Repetitive Strain Injuries Fatality File

A Veterans Guide To Surviving Repetitive Strain Injury

Roberta West is a long-term sufferer of Tenosynovitis (RSI) of 26 years duration. She is a writer and mother of three sons. She has recently completed her BA (Hons) Literature through distance learning with the Open University in Britain. She was injured with RSI as a secretary in the 'Boom and Bust' housing market industry, of the late 80's. Here's what she had to say about RSIs:

"If you get treatment early and manage it. Varying work practices, staying relaxed and stretching often, will give you the key to surviving Repetitive Strain Injury. Just don't panic.

With a condition such as RSI you may suffer from a combination of problems that have been put together under this 'Umbrella' term that all too often can lead to misdiagnosis/under-diagnosis and general demoralisation in the sufferer. I would advise anyone who

finds themselves suffering from symptoms, to firstly insist on Nerve Conduction Tests, and a thorough examination by a neurologist/physiotherapist/health professional, of all the nerve/neurological pathways in your upper body/tendons/Muscles, in order to arrive an accurate and comprehensive, diagnosis that can then be used to treat you successfully, and most importantly, early in the onset of symptoms.

Such early intervention/diagnosis will negate the need of the last resort, of eventually requiring surgery. Carpal Tunnel Syndrome is both an RSI and a nerve damage/entrapment condition that is reported to respond well to surgery, but not all RSI's will be relieved from Carpal Tunnel Release CTR surgery. Mind/body treatments/practice, ultimately use physical manipulation to release tension in muscles and joint areas where symptoms concentrate, (Trigger points/hot spots and are thought to be the most helpful for those that do not/or would not respond to CTR surgery.

The most important thing to remember is NEVER give up hope, and always seek help in managing your pain and symptoms. I would add, to try not to rely on Pain Meds 24/7 (Support groups are more helpful) and seeking out immediate pain relief such as stretching/ice. There is light out there, but you could blow it out if you leave it too long. RSI is an 'Invisible Condition' most often related to nerve pain. If left untreated, permanent damage to the nerves may occur.

To sum up, from my own experiences, taking care of 'You' is our greatest key to managing 'Our' repetitive strain injury. We can do it. We must own it, control it and manage it. Ultimately, we can beat it."

Source:
https://www.rsipain.com/success-story-veterans-guide-to-surviving-repetitive-strain-injury.php

Repetitive Strain Injuries Picture This



Source: *https://sitflow.com*

Repetitive Strain Injuries Picture This – Spanish



Fuente: *http://lerinvisible.blogspot.com/*

Rigging Safety: Rigging The Force In Your Favor

Heat illness is deadly. In fact, each year thousands of workers succumb to heat exposure. Now that it is starting to heat up, safety is essential for your outdoor workers! The good news is heat illnesses and related deaths are preventable.