

Workplace Violence/Shooting Pictures This – Spanish



Fuente: <https://prlea.com/tirador-activo-ii/>

Quick Course – Asbestos the Hazards and Health Effects – Spanish

Course Description

Los agentes patógenos transmitidos por la sangre suponen un grave peligro para su salud y sus oportunidades en la vida. Y lo que es peor, la transmisión de patógenos sanguíneos es posible en cualquier entorno de trabajo. En este curso rápido, aprenderá sobre los peligros más comunes y las estrategias para protegerse.

Quick Course – Safety Underground

Increasingly, utilities are installing much of their services underground. This quick course covers the hazards associated with underground services and how to prevent incidents that may arise.

Quick Course – The Frontline of Workplace Security

Frontline workers have an important part to play in the security and safety of their company and fellow workers. This quick course covers the hazards frontline workers face and how to deal with them.

Keeping an Eye on safety Fatality File – Spanish

Troy Bridgeman trabajó para Hammond Power Solutions en Southgate Drive. Era un lugar divertido para trabajar.

La empresa había introducido recientemente una norma que obligaba a todos los trabajadores a llevar gafas de seguridad. Hoy en día es una política estándar en la mayoría de las instalaciones de fabricación, pero en aquel entonces se encontraba con cierta resistencia. La gente argumentaba que las gafas eran incómodas y poco favorecedoras y que llevarlas todo el tiempo, incluso cuando no se estaba soldando o realizando alguna otra actividad potencialmente peligrosa para los ojos, era innecesario.

A él tampoco le gustaba mucho la nueva norma, pero, como miembro del comité, estaba obligado a colaborar.

El director de seguridad se tomó su trabajo en serio.

Convocó una reunión con todos los empleados para abordar sus preocupaciones y compartió una historia sobre una experiencia personal que tuvo en relación con la seguridad ocular.

Nos contó que llevaba gafas de seguridad siempre que hacía trabajos de jardinería en su casa y que había recibido muchas burlas de su vecino por ello.

Un día, estaba cortando el césped y, efectivamente, su vecino empezó a burlarse de sus gafas. Intentó ignorarlo y siguió cortando el césped hasta que oyó a su vecino gemir de dolor. La cuchilla del cortacésped golpeó una piedra, haciéndola añicos y enviando fragmentos en todas direcciones. Uno de los fragmentos golpeó a su vecino directamente en el ojo y casi lo dejó ciego.

El gerente contó la historia con grave seriedad, pero algo en ella

era divertido.

Intentó reprimir la risa, pero ésta salió a la superficie con más fuerza.

El responsable de seguridad e higiene no se dejó impresionar y lo echó.

Finalmente le preguntó si la historia le parecía divertida.

“No”, respondió, haciendo acopio de toda su fuerza de voluntad para dejar de reír.

No era la primera vez que su sentido del humor le metía en problemas, pero volvió a perjudicarlo años después.

Tenía un gran seto que separaba su patio de los vecinos de ambos lados. Dos veces al año alquilaba un cortasetos industrial para recortarlo. Un trabajo sucio y sudoroso, y también peligroso.

Nunca había llevado gafas de seguridad mientras cortaba el seto, pero este año decidió hacerlo. Sin embargo, al no encontrar un par en la casa, tras una breve búsqueda, siguió sin ellas. Al fin y al cabo, nunca se había lesionado al cortar el seto.

A los pocos minutos, un trozo de metralla de arbusto le dio directamente en el blanco del ojo derecho. Sangró.

El dolor era insoportable y temía haber causado un daño permanente. Por suerte, no lo hizo.

La mayoría de sus amigos se rieron cuando les contó la historia y le preguntaron por qué no llevaba gafas de seguridad.

Le avergüenza admitir que necesitó 20 años y la amenaza de perder un ojo para aprender esa valiosa lección.

Keeping an Eye on safety Fatality File

Troy Bridgeman worked for Hammond Power Solutions on Southgate Drive. It was a fun place to work.

The company had recently introduced a rule requiring everyone on the shop floor to wear safety glasses. It is a standard policy in most manufacturing facilities today, but back then it was met with some resistance. People argued the glasses were uncomfortable and unflattering and that wearing them all the time, even when they weren't brazing or doing some other potentially eye-threatening activity, was unnecessary.

He wasn't a big fan of the new rule either but, as a committee member, he was obligated to help.

The safety manager took his job seriously.

He called a meeting with all the employees to address their concerns and shared a story about a personal experience he had regarding eye safety.

He told us that he wore safety glasses whenever he did yard work around his home and that he had taken a lot of ribbing from his neighbor because of it.

One day, he was mowing his lawn and, sure enough, his neighbor started making fun of his glasses. He tried to ignore him and carried on mowing the lawn until he heard his neighbor groan in agony. The blade from the lawnmower struck a stone, shattering it and sending shards in all directions. One of the fragments hit his neighbor directly in the eye and nearly blinded him.

The manager told the story with grave seriousness, but something about it was funny.

He tried to suppress the laughter, the stronger it came bubbling to the surface.

The health and safety manager were not impressed and centered him out.

He finally asked him if he found something funny about the story.

“No,” he responded, summoning every bit of will power to stop laughing.

It wasn't the first time his sense of humor got him in trouble, but it came back to bite him years later.

He had a large hedge separating his yard from his neighbors on both sides. Twice a year he rented an industrial hedge trimmer to cut it back. A dirty, sweaty job and it is also dangerous.

He had never worn safety glasses while cutting the hedge, but this year decided to do so. However, when he couldn't find a pair in the house, after a short search, he carried on without them. After all, he never got injured trimming the hedge before.

Within minutes a rogue piece of shrub shrapnel hit him directly in the white of my right eye. It bled.

The pain was excruciating and he feared he might have caused permanent damage. Luckily, he didn't.

Most of his friends laughed when he told them the story and asked why he wasn't wearing safety glasses.

He is embarrassed to admit it took 20 years and the threat of losing an eye to learn that valuable lesson.

Keeping an Eye on safety Picture This – Spanish

¿CÓMO IDENTIFICAR, EVALUAR Y VALORAR LOS RIEGOS?

La **MATRIZ** de identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos es la herramienta de gestión que permite determinar objetivamente cuáles son los riesgos relevantes para la seguridad y salud de los trabajadores que enfrenta una organización

- 1 Clasificar procesos, actividades y tareas
- 2 Identificar los peligros
- 3 Identificar los controles existentes
- 4 Evaluar y valorar los riesgos
- 5 Definir los criterios de aceptabilidad.
- 6 Preparar el plan de acción para el control de los riesgos
- 7 Revisar el plan de acción propuesto y confirmar si el riesgo es aceptable o no
- 8 Asegurar que la valoración del riesgo y los controles propuestos son efectivos y están actualizados



Dam Consultores en seguridad industrial s.a.s / Infografía: Isaias Salazar

Fuente: <https://damconsultores.co/>

Keeping an Eye on safety Picture This

let's **t.a.l.k. safety**

The Health & Safety Institute (HSI) delivers a suite of products and services to help businesses, emergency services and individuals improve safety, health and compliance through scalable, technology-powered solutions to fit any organization.



train

Emergency Care
Teaching and Training

act

Workplace Training
and Compliance Tools

learn

Continuing Education
for EMS Professionals

know

Chemical Compliance
and Management Services

More than
2,000
WORKERS
INJURE THEIR EYES
at work each day

Eye Injuries Cost More Than

\$3million

per year in lost production
time, medical expenses
and worker compensation



HIGH RISK JOBS

for eye injuries

Construction
Manufacturing
Mining
Carpentry
Auto repair
Electrical work
Plumbing
Welding
Maintenance

DAFW

(Days Away from Work)



About 1 in 10
eye injuries
require one or
more missed
workdays

10 to 20% of all

work-related eye injuries will cause
temporary or permanent

VISION LOSS

Eye Safety



90% of all
**WORKPLACE
EYE INJURIES**

can be reduced in severity
or avoided by using proper
safety eyewear

SAFETY EYEWEAR

- Safety glasses
- Goggles
- Face shields
- Welding helmets
- Full-face respirators



AMERICAN SAFETY & HEALTH INSTITUTE

MEDIC First Aid

Summit Training Source

CLMI

24-7 EMS

24-7 FIRE

SafeTec

Contact Us Today: P: 855-280-4258 | E: sales@hsi.com | www.hsi.com



Source:

<https://hsi.com/blog/march-is-workplace-eye-wellness-month-infographic>

Preventing Strains and Sprains Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ SON LOS ESGUINCES?

Un esguince es una lesión de un ligamento (tejido que une dos o más huesos en una articulación). En un esguince, uno o más ligamentos se estiran o se rompen.

¿QUÉ SON LAS TORCEDURAS?

Una torcedura es una lesión de un músculo o un tendón (tejido que conecta el músculo con el hueso). En una torcedura, un músculo o un tendón se estira o se desgarra.

Un enfoque proactivo y preventivo de los esguinces y las torceduras en el lugar de trabajo

La prevención es, por supuesto, mejor que el tratamiento. Los esguinces y las torceduras son una experiencia dolorosa (e innecesaria) que queremos evitar.

Para ello, es necesario un proceso de prevención integral que identifique y elimine sistemáticamente los factores de riesgo presentes en el lugar de trabajo y en la plantilla mediante el uso de controles.

Hay dos tipos principales de controles: **los controles ergonómicos (del lugar de trabajo)** para reducir/eliminar los factores de riesgo ergonómicos y los **controles individuales** para reducir/eliminar los factores de riesgo individuales.

CUÁL ES EL PELIGRO

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS (EN EL LUGAR DE TRABAJO):

- **Fuerza excesiva:** Muchas tareas de trabajo requieren cargas de fuerza elevadas en el cuerpo humano. El esfuerzo muscular aumenta en respuesta a los requisitos de fuerza elevada, lo que incrementa la fatiga asociada, que puede dar lugar a TME.
- **Repetición excesiva:** Muchas tareas y ciclos de trabajo son de naturaleza repetitiva y con frecuencia están controlados por objetivos de producción y procesos de trabajo diarios o por horas. La alta repetición de tareas, cuando se combina con otros factores de riesgo como la fuerza excesiva y/o las posturas incómodas, puede contribuir a la formación de TME. Se considera que un trabajo es altamente repetitivo si la duración del ciclo es de 30 segundos o menos.
- **Posturas incómodas:** Las posturas incómodas ejercen una fuerza excesiva sobre las articulaciones y sobrecargan los músculos y tendones que rodean la articulación afectada. Las articulaciones del cuerpo son más eficientes cuando funcionan lo más cerca posible del movimiento medio de la articulación. El riesgo de sufrir un TME aumenta cuando las articulaciones se trabajan fuera de este rango medio de forma repetitiva o durante periodos de tiempo prolongados sin un tiempo de recuperación adecuado.
- **Otros factores ambientales:** Los peligros de resbalones, tropiezos y caídas aumentan el riesgo de una lesión repentina/aguda de los tejidos blandos.

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES:

- **Malas prácticas de trabajo.** Los trabajadores que utilizan prácticas de trabajo, mecánicas corporales y técnicas de levantamiento deficientes están introduciendo factores de riesgo innecesarios que pueden contribuir a los TME. Estas prácticas deficientes crean una tensión innecesaria en sus cuerpos que aumenta la fatiga y disminuye la capacidad de su cuerpo para recuperarse adecuadamente.
- **Malos hábitos de salud en general.** Los trabajadores que fuman beben en exceso, son obesos o presentan otros muchos malos hábitos de salud se exponen no sólo a trastornos musculoesqueléticos, sino también a otras enfermedades

crónicas que acortarán su vida y su salud.

- **Descanso y recuperación deficientes.** Los TME se desarrollan cuando la fatiga supera al sistema de recuperación del trabajador, provocando un desequilibrio musculoesquelético. Los trabajadores que no descansan ni se recuperan adecuadamente corren un mayor riesgo.
- **Mala nutrición, estado físico e hidratación.** Para un país tan desarrollado como Estados Unidos, un número alarmante de personas están desnutridas, deshidratadas y con un nivel de forma física tan pobre que subir un tramo de escaleras deja a muchas personas sin aliento. Los trabajadores que no cuidan su cuerpo se exponen a un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud musculoesqueléticos y crónicos.
- **No se reconocen los primeros signos y síntomas:** Muchos TME se desarrollan a lo largo del tiempo. Ante los primeros signos de fatiga/malestares excesivos, el trabajador tiene la oportunidad de reconocer los primeros signos y síntomas y utilizar de forma proactiva las herramientas y principios de prevención de lesiones recomendados. Si no se reconocen los primeros signos de advertencia, se adopta un enfoque reactivo, y es sólo cuestión de tiempo que esos signos y síntomas se conviertan en una lesión musculoesquelética.

COMO PROTEGERSE

ELIMINAR/ REDUCIR LOS FACTORES DE RIESGO

- **Calentamiento y estiramiento.** Los deportistas calientan estirando los músculos para reducir los esguinces y las torceduras. Usted también debería hacerlo.
- **Utilice técnicas adecuadas para levantar y transportar objetos.** Póngase en cuclillas, manteniendo los talones fuera del suelo; levante con las piernas, no con la espalda; mantenga la carga cerca del cuerpo; y no gire la parte superior del cuerpo para girar. En su lugar, gire los pies.
- **Sepa cuándo debe pedir ayuda.** Pida ayuda si un trabajo es demasiado grande para que usted pueda manejarlo físicamente por sí mismo.
- **Planifique con antelación la seguridad.** Antes de empezar una

tarea, coloque los materiales y el equipo que va a necesitar cerca del lugar donde se van a utilizar.

- **Utilice el equipo de protección personal (EPP) adecuado para el trabajo.** Las rodilleras, las hombreras o los guantes que reducen las vibraciones son ejemplos de equipos que pueden ayudar a reducir los esguinces y las torceduras.
- **Potencia.** Utilice herramientas eléctricas siempre que sea posible para reducir los movimientos repetitivos y las vibraciones.

PREVENCIÓN DE TORCEDURAS Y ESGUINCES

Las torceduras y los esguinces relacionados con el levantamiento y la manipulación de materiales son algunos de los tipos de lesiones más frecuentes, tanto dentro como fuera del trabajo. Aunque algunos factores que contribuyen a la posibilidad de sufrir lesiones no pueden controlarse, otros pueden reducirse o minimizarse. La mala forma física, la obesidad, el tabaquismo, las malas posturas y las deficiencias médicas/físicas son factores personales que pueden contribuir a las torceduras y los esguinces. Los factores del lugar de trabajo pueden incluir un diseño inadecuado del mismo, equipos de manipulación de materiales inadecuados o defectuosos, métodos de manipulación manual o mecánica inadecuados y una capacitación insuficiente.

Las torceduras y los esguinces pueden aparecer repentinamente, pero a menudo son el resultado de numerosos microtraumatismos en el cuerpo, que implican sentarse o levantar objetos de forma inadecuada durante un largo periodo de tiempo. Aunque no se ha encontrado un método para eliminar las lesiones por manipulación de materiales, un programa de prevención de lesiones puede minimizar su aparición identificando los factores de riesgo y desarrollando medios para reducir su impacto.

CONCLUSIÓN

La prevención de los esguinces y las torceduras sólo requiere una estrategia sencilla en el lugar de trabajo. Es decir, la reducción y/o eliminación de todos los factores de riesgo mediante la

aplicación de controles ergonómicos e individuales.

Preventing Strains and Sprains Meeting Kit

WHAT ARE SPRAINS?

A sprain is an injury to a ligament (tissue that connects two or more bones at a joint). In a sprain, one or more ligaments is stretched or torn.

WHAT ARE STRAINS?

A strain is an injury to a muscle or a tendon (tissue that connects muscle to bone). In a strain, a muscle or tendon is stretched or torn.

A Proactive, Prevention-focused Approach to Sprains and Strains in the Workplace

Prevention is, of course, better than treatment. Sprains and strains are a painful (and unnecessary) experience that we want to prevent from happening.

To do that, you need a comprehensive prevention process to systematically identify and remove the risk factors present in your workplace and workforce through the use of controls.

There are two primary types of controls; **ergonomic (workplace) controls** to reduce/remove ergonomic risk factors and **individual controls** to reduce/remove individual risk factors.

ERGONOMIC (WORKPLACE) RISK FACTORS:

- **Excessive Force:** Many work tasks require high force loads on the human body. Muscle effort increases in response to high force requirements, increasing associated fatigue which can lead to MSD.
- **Excessive Repetition:** Many work tasks and cycles are repetitive in nature, and are frequently controlled by hourly or daily production targets and work processes. High task repetition, when combined with other risk factors such as high force and/or awkward postures, can contribute to the formation of MSD. A job is considered highly repetitive if the cycle time is 30 seconds or less.
- **Awkward Posture:** Awkward postures place excessive force on joints and overload the muscles and tendons around the affected joint. Joints of the body are most efficient when they operate closest to the mid-range motion of the joint. Risk of MSD is increased when joints are worked outside of

this mid-range repetitively or for sustained periods of time without adequate recovery time.

- **Other environmental factors:** Slip, trip and fall hazards increase risk of a sudden / acute soft tissue injury.

INDIVIDUAL RISK FACTORS:

- **Poor work practices.** Workers who use poor work practices, body mechanics and lifting techniques are introducing unnecessary risk factors that can contribute to MSDs. These poor practices create unnecessary stress on their bodies that increases fatigue and decreases their body's ability to properly recover.
- **Poor overall health habits.** Workers who smoke, drink excessively, are obese, or exhibit numerous other poor health habits are putting themselves at risk for not only musculoskeletal disorders, but also for other chronic diseases that will shorten their life and health span.
- **Poor rest and recovery.** MSDs develop when fatigue outruns the workers recovery system, causing a musculoskeletal imbalance. Workers who do not get adequate rest and recovery put themselves at higher risk.
- **Poor nutrition, fitness and hydration.** For a country as developed as the United States, an alarming number of people are malnourished, dehydrated and at such a poor level of physical fitness that climbing one flight of stairs puts many people out of breath. Workers who do not take care of their bodies are putting themselves at a higher risk of developing musculoskeletal and chronic health problems.
- **No recognition of early signs and symptoms:** Many MSDs develop over the course of time. At the first signs of excessive fatigue/discomfort, the worker has an opportunity to recognize the early signs and symptoms and proactively use recommended injury prevention tools and principles. Not recognizing early warning signs lends to a reactive approach – and it's only a matter of time until these signs and symptoms develop into a musculoskeletal injury.

ELIMINATE/ REDUCE RISK FACTORS

- **Warm up and stretch.** Athletes warm up by stretching their muscles to reduce sprains and strains. So should you.
- **Use proper lifting and carrying techniques.** Squat to the floor, keeping your heels off the floor; lift with your legs, not your back; keep the load close to your body; and don't twist your upper body to turn. Turn your feet instead.
- **Know when to get help.** Ask for assistance if a job is too big for you to physically handle on your own.
- **Plan ahead for safety.** Before starting a task, place the materials and equipment you will need close to where they're going to be used.
- **Use the right personal protective equipment (PPE) for the job.** Knee pads, shoulder pads, or vibration reducing gloves are examples of equipment that can help reduce sprains and strains.
- **Power up.** Use power tools whenever possible to reduce repetitive motions and vibration.

STRAIN & SPRAIN PREVENTION

Strains and sprains related to lifting and material handling are some of the most frequent types of injuries, both on and off the job. While some factors that contribute to the potential for injury cannot be controlled, others can be reduced or minimized. Poor physical fitness, obesity, smoking, poor posture, and medical/physical deficiencies are personal factors that may contribute to strains and sprains. Workplace factors may include inadequate workplace design, improper or defective material handling equipment, improper manual or mechanical handling methods, and inadequate training.

Strains and sprains may appear suddenly, but are often the result of numerous micro-traumas to the body, involving improper sitting or lifting over a long period of time. While no approach has been found for totally eliminating material handling injuries, an injury prevention program can minimize their occurrence by

identifying risk factors and developing means to reduce their impact.

FINAL WORD

Preventing sprains and strains requires but a simple strategy in the workplace. That is, the reduction and/ or elimination of all risk factors by implementing ergonomic and individual controls.

Preventing Strains and Sprains

Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Fuerza excesiva: Muchas tareas de trabajo requieren cargas de fuerza elevadas en el cuerpo humano. El esfuerzo muscular aumenta en respuesta a los requerimientos de fuerza elevada, incrementando la fatiga asociada que puede conducir a los TME.
2. Repetición excesiva: La alta repetición de tareas, cuando se combina con otros factores de riesgo como la fuerza elevada y/o las posturas incómodas, puede contribuir a la formación de TME.
3. Postura incómoda: Las posturas incómodas ejercen una fuerza excesiva sobre las articulaciones y sobrecargan los músculos y tendones que rodean la articulación afectada. Las articulaciones del cuerpo son más eficientes cuando funcionan lo más cerca posible del movimiento medio de la articulación.
4. Los peligros de resbalones, tropiezos y caídas aumentan el riesgo de una lesión repentina/aguda de los tejidos blandos.
5. Los esguinces y las torceduras se consideran lesiones agudas de los tejidos blandos, lo que significa que son el resultado de un traumatismo repentino, como caídas, torsiones o golpes en el cuerpo.
6. Son frecuentes las torceduras de espalda y de músculos isquiotibiales.

ESTADÍSTICAS

- La Oficina de Estadísticas Laborales informa de que en la industria privada se registraron 443.560 casos de esguinces, torceduras y desgarros con resultado de días de baja laboral durante un solo año.
- En el 36% de estos casos – o casi 160.000 – los trabajadores se lesionaron la espalda.

- Esguinces, desgarros y torceduras (aproximadamente 35 incidentes por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo).
 - Alrededor de 25.000 trabajadores sufren un esguince de tobillo cada día.
 - Los esguinces y las torceduras son las lesiones laborales más comunes.
 - Cada año se producen unos 628.000 esguinces.
 - Esas 77.490 lesiones y enfermedades que requirieron días de baja laboral se tradujeron en 21.230 esguinces, torceduras y desgarros; 14.300 incidencias de agujetas o dolor; 10.180 cortes, laceraciones y pinchazos; y 9.920 fracturas.
-

Preventing Strains and Sprains

Stats and Facts

FACTS

1. Excessive Force: Many work tasks require high force loads on the human body. Muscle effort increases in response to high force requirements, increasing associated fatigue which can lead to MSD.
2. Excessive Repetition: High task repetition, when combined with other risks factors such high force and/or awkward postures, can contribute to the formation of MSD.
3. Awkward Posture: Awkward postures place excessive force on joints and overload the muscles and tendons around the affected joint. Joints of the body are most efficient when they operate closest to the mid-range motion of the joint.
4. Slip, trip and fall hazards increase risk of a sudden / acute soft tissue injury.
5. Sprains and strains are considered acute soft tissue injuries, meaning they are a result of sudden trauma such as

falls, twists, or blows to the body.

6. Back and hamstring muscle strains are common.

STATS

- The Bureau of Labor Statistics reports that 443,560 sprain, strain and tear cases resulting in days away from work were reported in private industry during a single year.
 - In 36 % of these cases – or nearly 160,000 – the workers injured their backs.
 - Sprains, tears, and strains (approximately 35 incidents per 10,000 full-time workers).
 - About 25,000 laborers sprain an ankle every day.
 - Sprains and strains are the most common workplace injuries.
 - Around 628,000 sprains happen annually.
 - Those 77,490 injuries and illnesses that required days away from work resulted in 21,230 sprains, strains and tears; 14,300 incidences of soreness or pain; 10,180 cuts, lacerations, and punctures; and 9,920 fractures.
-

Preventing Strains and Sprains Fatality File

Maintenance	Carpenter	Suffers
Permanent	Back/Leg	Injuries
Substantial	Compensation	Payment
Secured		

The client lived and worked in country NSW. He had spent his entire working life working as a maintenance carpenter for various Government departments. Several years ago, he suffered a very

serious injury to his back. On this occasion, he was directed to load a truck with equipment needed for a job. No assistance was provided and he was required to do a number of heavy lifts of various items onto the truck. Whilst attempting one lift, he felt a sharp pain in his back extending down to his foot. In fact, his leg gave way.

Having reported the accident, he attended his GP who diagnosed sciatica. He underwent various investigations including MRI scanning where disc damage to his spine was finally diagnosed. Initially, the specialist suggested conservative treatment. He underwent special spinal injections which only offered short-term relief. Eventually, he went under the surgeon's knife. Initially, this surgery did help but unfortunately, as a result of the surgery, he developed "foot drop". Over the following months and years, he struggled to return to work. He did his best but has been left with pain and weakness in his back, foot and leg. Painkilling medication was needed on a daily basis to get him through the days work, but eventually, he came to further surgery which involved a fusion of his ankle and a lengthening of his Achilles tendon and a tendon transfer.

After more rehabilitation, he attempted to get back to work. He has performed various light-duty tasks with his employer. Ultimately he was given a choice; if he wanted to keep working he would somehow have to get back to doing his full-time maintenance work. Being "old school" and determined not to let his injuries and disabilities destroy his work, he has gotten back to doing maintenance work. Needless to say, he has to be very careful. He relies on his co-workers to do heavy lifts and because of his ongoing leg and back problems, he can't work from ladders or scaffolds. He needs pain medication to get him through his days' work. At home, most of his leisure time is spent resting. He can't mow the lawns and jobs that were never a problem now can't be attempted, such as painting the house and doing repairs from ladders.

Preventing Strains and Sprains Fatality File – Spanish

Un carpintero de mantenimiento sufre lesiones permanentes en la espalda y las piernas.

El cliente vivía y trabajaba en el campo de Nueva Gales del Sur. Había pasado toda su vida laboral trabajando como carpintero de mantenimiento para varios departamentos gubernamentales. Hace varios años, sufrió una lesión muy grave en la espalda. En esta ocasión, se le indicó que cargara un camión con el equipo necesario para un trabajo. No se le proporcionó ninguna ayuda, y se le pidió que levantara varios objetos pesados para cargarlos en el camión. Al intentar levantar uno de ellos, sintió un fuerte dolor en la espalda que se extendía hasta el pie. De hecho, su pierna cedió.

Tras informar del accidente, acudió a su médico de cabecera, que le diagnosticó ciática. Se sometió a varias pruebas, incluida una resonancia magnética, en la que se diagnosticó una lesión discal en la columna vertebral. En un principio, el especialista sugirió un tratamiento conservador. Se sometió a inyecciones especiales para la columna vertebral, que sólo ofrecieron un alivio a corto plazo. Finalmente, se sometió al bisturí del cirujano. Al principio, la operación le ayudó, pero desgraciadamente, como resultado de esta, desarrolló un “pie caído”. Durante los meses y años siguientes, luchó por volver al trabajo. Hizo todo lo posible, pero se quedó con dolor y debilidad en la espalda, el pie y la pierna. Necesitaba medicación analgésica a diario para superar los días de trabajo, pero finalmente llegó a una nueva intervención quirúrgica que incluía una fusión del tobillo y un

alargamiento del tendón de Aquiles y una transferencia del tendón.

Después de más rehabilitación, intentó volver al trabajo. Ha realizado varias tareas ligeras con su empleador. Al final le dieron una opción: si quería seguir trabajando, tendría que volver a hacer su trabajo de mantenimiento a tiempo completo. Como es de la “vieja escuela” y está decidido a no dejar que sus lesiones y discapacidades destruyan su trabajo, ha vuelto a hacer trabajos de mantenimiento. No hace falta decir que tiene que ser muy cuidadoso. Depende de sus compañeros para levantar objetos pesados y, debido a sus continuos problemas de piernas y espalda, no puede trabajar desde escaleras o andamios. Necesita analgésicos para superar sus jornadas de trabajo. En casa, pasa la mayor parte de su tiempo libre descansando. No puede cortar el césped y trabajos que nunca fueron un problema ahora no pueden intentarse, como pintar la casa y hacer reparaciones desde escaleras.

Preventing Strains and Sprains Picture This

HOW TO SUPPORT A STRAIN OR SPRAIN.

Workplace accident tips: bandages

Roller bandages can be used on elbows and knees to support soft tissue such as strains or sprains. Work from the inside to the outside of the upper surface of the joint. Extend the bandaging far enough on either side of the joint to exert an even pressure.



FIRST AID STEPS:

01

Support the injured limb in a comfortable position for the casualty, with the joint partially flexed. Place the tail of the bandage over and around to the outside of the joint. Make one-and-a-half turns so that the tail end of the bandage is fixed and the joint is covered.

02

Pass the bandage to the inner side of the limb, just above the joint. Make a turn around the limb, covering the upper half of the bandage from the first turn.

03

Pass the bandage from the inner side of the upper limb to just below the joint. Make one diagonal turn below the elbow joint to cover the lower half of the bandaging from the first straight turn.

04

Continue to bandage diagonally above and below the joint in a figure-of-eight. Increase the bandaged area by covering about two-thirds of the previous turn with each new layer of bandage.

05

To finish bandaging the joint, make two straight turns around the limb, then secure the end of the bandage. Check the circulation beyond the bandage as soon as you have finished, then recheck every ten minutes. If necessary unroll the bandage and reapply more loosely.

TOP
TIP

To ensure that there is effective support, flex the joint slightly, then apply the bandage in figure-of-eight turns rather than the standard spiralling turns.



Source: <https://www.firstaid.org.uk>

Preventing Strains and Sprains Picture This – Spanish

ESGUINCE DE TOBILLO



GRADO 1



LEVE. Menor gravedad.
Distensión de ligamentos con poco dolor,
inflamación leve y hematoma escaso.

RECUPERACIÓN: entre 2 y 3 semanas

GRADO 2

MODERADO. Ruptura parcial de ligamentos
dolor y hematoma e inflamación moderados

RECUPERACIÓN: entre 3 y 6 semanas



GRADO 3



GRAVE. Ruptura de ligamentos, dolor intenso
e inflamación importante.

RECUPERACIÓN: aprox. 8 semanas

MIMOSHOP

Fuente: <https://grupolasmimosas.com/>

Ladder Safety – Spanish

Key Takeaways:

- Recognizing common ladder types used in industry.

- Understanding common hazards associated with ladder use.
- Learning the requirements and best practices for ladder safety.

Course Description

Upon completion of the course learners will understand common hazards of ladder use, recognize types of ladders, requirements for use, fall prevention techniques, and how to inspect ladders before and after use to ensure safe use.

Make Safety Personal Meeting Kit

WHAT IS MAKING SAFETY PERSONAL?

It means that each of us is accountable for promoting a safe and healthy workplace for ourselves. It also means that the leadership team must minimize risks and ensure that their business and people comply with health and safety requirements.

The bottom line with employees is that when employees are more involved and when they observe that their immediate supervisors are engaged, they more likely will have positive perceptions about their company's safety culture and are more likely to work safely.

EMPLOYEES CAN APPLY SAFETY IN THEIR LIVES

- **Use Personal Illustrations**

One of the most obvious ways to do this is to simply talk about your own safety experiences. There's something about hearing

someone share a recent personal experience, observation or incident that makes us listen more closely. When we hear a safety moment from someone and we know it's meaningful and relevant to him or her, it's easier to make a personal connection. Easy to do!

It is not unusual and instructive to relate personal safety stories about you, family members, or friends! Stories add a nice personal touch when they are relevant to a current situation. Share them so all can learn from them.

▪ **Personal Safety Behavior is Linked to Day-to-Day Exposure**

Research shows that people differ in terms of individual traits, values, and abilities that impact safety behavior. Talk about those – starting with yours.

Example:

If you know you have a high-risk tolerance, and you're going to be working at heights all day, you may have to fight the urge to use the wrong type of ladder or not tie off properly in certain situations because it will take more time to do so. But, for someone else on the team, his/her blind spot might be getting distracted, or not being aware of his/her immediate surroundings. So he/she also might be at risk when working at heights, but for different reasons (e.g., forgetting to tie off their safety harness due to distraction or dropping a tool, which then causes a "line-of-fire" hazard below:

▪ **Sharing Successes and Failures**

- When we get personal in our safety moments, whether they are good or bad it tends to focus on someone being injured or a near miss when someone was almost injured or killed.
- Talk about all the times we did the job safely and made the right decisions in order to put safety first. Talking about the things that have worked or not, and the potential harm prevented proactively. It encourages other team members to think about what they can do to prevent injuries, and that anyone can make a

difference, no matter who they are.

- Identify some things that you have done to reduce risks.
- Point out the successes of someone else on your team and what he or she has done to promote safety in a similar situation. This can be applied to the work being done today and can encourage your team while giving them specific takeaways and tips they can apply in their own day-to-day work experiences.

▪ **Personal Safety in Workplace**

Safety outside of the workplace can have a great personal impact on the workers and it is a great way to truly engage them. Making safety personal can take a number of forms, from talking about common sources of injury at home to providing resources for workers to keep their families safe.

▪ **Make Home Safety Practices Relevant to Personal Safety at Work**

Very rarely do people take their work home with them, but when someone is hurt at home they often take their injury to work with them. Making safety personal will get them thinking about risk 24/7, cut down on injuries at home and reduce employee absenteeism as a result.

If employees learn to use personal awareness safety concepts to address human error and make these concepts part of their daily routine, not only will the company notice injury reductions but there will be a tremendous decline in other numbers as well, from customer complaints to equipment damage. This also provides additional value for the worker because reducing errors not only lowers the risk of injury but it also decreases the amount of time and money they waste due to mistakes, from DIY projects at home to misplacing their keys.

TIPS TO MAKE SAFETY PERSONAL

“Failure to fully think the task through” has been referred to as

the hidden safety hazard or unsafe act that contributes to workplace accidents.

Why workers do not “think”:

- **Anger:** If you feel yourself getting angry – stop and think about the situation, before you act or respond in anger. Count to 10 or take a deep breath before you do anything else.
- **Confusion:** If you don’t understand the instructions, you have been given – ask. It’s not wrong to ask questions, but it could be a hazard if you don’t – if it exposes you or others to danger.
- **Daydreaming:** Daydreaming or inattention on the job is dangerous and it could kill you. If this is happening to you, force yourself to focus and concentrate on the task at hand.
- **Fatigue:** If you are tired, it’s often hard to think things out clearly. You can avoid this problem by getting enough sleep, eating properly, and keeping yourself fit.
- **Indifference:** Don’t let yourself get in a rut. If you feel your job is becoming routine –think about ways to improve things.
- **Worry:** Worry can be very distracting unless you learn to control it. There is no magic formula for controlling worry, but if you have a serious problem that you are preoccupied with – talk to your supervisor about it.

FINAL WORD

Creating a legitimate safety culture takes more than policies and procedures; it also requires personnel to truly buy in to safety. One of the best ways to do that is to constantly remind them of what’s at stake for them personally—their own health and their role in the well-being of the people they work with.

Make Safety Personal Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES HACER DE LA SEGURIDAD ALGO PERSONAL?

Significa que cada uno de nosotros es responsable de promover un lugar de trabajo seguro y saludable para nosotros mismos. También significa que el equipo directivo debe minimizar los riesgos y asegurarse de que su empresa y su personal cumplen los requisitos de salud y seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

El resultado final con los empleados es que cuando los empleados se involucran más y cuando observan que sus supervisores inmediatos están comprometidos, es más probable que tengan percepciones positivas sobre la cultura de seguridad de su empresa y es más probable que trabajen de forma segura.

COMO PROTEGERSE

LOS EMPLEADOS PUEDEN APLICAR LA SEGURIDAD EN SUS VIDAS

- **Utilice ilustraciones personales**

Una de las formas más obvias de hacerlo es simplemente hablar de sus propias experiencias de seguridad. Hay algo en escuchar a alguien compartir una experiencia personal reciente, una observación o un incidente que nos hace escuchar con más atención. Cuando escuchamos un momento de seguridad de alguien y sabemos que es significativo y relevante para él o ella, es más fácil establecer una conexión personal. Es fácil hacerlo.

¡No es inusual e instructivo relatar historias personales de seguridad sobre usted, miembros de su familia o amigos! Las historias añaden un bonito toque personal cuando son relevantes para una situación actual. Compártalas para que todos puedan aprender de ellas.

- **El comportamiento de seguridad personal está vinculado a la exposición diaria**

Las investigaciones demuestran que las personas difieren en cuanto a rasgos, valores y habilidades individuales que influyen en el comportamiento de seguridad. Hable de ellos, empezando por los suyos.

Ejemplo:

Si usted sabe que tiene una tolerancia al alto riesgo, y va a estar trabajando en las alturas todo el día, es posible que tenga que luchar contra el impulso de utilizar el tipo de escalera equivocado o no atarse correctamente en ciertas situaciones porque le llevará más tiempo hacerlo. Pero, para otra persona del equipo, su punto ciego podría ser distraerse, o no ser consciente de su entorno inmediato. Por lo tanto, él/ella también podría estar en riesgo al trabajar en alturas, pero por razones diferentes (por ejemplo, olvidarse de atar su arnés de seguridad debido a la distracción o dejar caer una herramienta, lo que entonces causa un peligro de “línea de fuego” abajo:

- **Compartir éxitos y fracasos**
 - Cuando hacemos personal nuestros momentos de seguridad, ya sean buenos o malos, tienden a centrarse en alguien que se ha lesionado o en un cuasi accidente en el que alguien casi se lesiona o muere.
 - Hablar de todas las veces que hemos hecho el trabajo de forma segura y hemos tomado las decisiones correctas para poner la seguridad en primer lugar. Hablar de las cosas que han funcionado o no, y de los daños potenciales que se han evitado de forma proactiva. Anima a los demás miembros del equipo a pensar en lo que pueden hacer para prevenir las

lesiones, y en que cualquiera puede marcar la diferencia, sea quien sea.

- Identifique algunas cosas que haya hecho para reducir los riesgos.
- Señale los éxitos de otra persona de su equipo y lo que ha hecho para promover la seguridad en una situación similar. Esto puede aplicarse al trabajo que se está realizando hoy y puede animar a su equipo a la vez que les da puntos de partida específicos y consejos que pueden aplicar en sus propias experiencias laborales cotidianas.

▪ Seguridad personal en el lugar de trabajo

La seguridad fuera del lugar de trabajo puede tener un gran impacto personal en los trabajadores y es una gran manera de involucrarlos realmente. Hacer que la seguridad sea personal puede adoptar varias formas, desde hablar de las fuentes comunes de lesiones en el hogar hasta proporcionar recursos para que los trabajadores mantengan a sus familias seguras.

▪ Haga que las prácticas de seguridad en el hogar sean relevantes para la seguridad personal en el trabajo

Es muy raro que la gente se lleve el trabajo a casa, pero cuando alguien se hace daño en casa, a menudo se lleva su lesión al trabajo. Convertir la seguridad en algo personal hará que piensen en el riesgo las 24 horas del día, reducirá las lesiones en casa y, en consecuencia, el absentismo laboral.

Si los empleados aprenden a utilizar los conceptos de seguridad de concienciación personal para hacer frente a los errores humanos y hacen que estos conceptos formen parte de su rutina diaria, no sólo la empresa notará una reducción de las lesiones, sino que también habrá una enorme disminución de otras cifras, desde las quejas de los clientes hasta los daños en los equipos. Esto también proporciona un valor adicional para el trabajador, ya que la reducción de los errores no sólo disminuye el riesgo de lesiones, sino que también disminuye la cantidad de tiempo y dinero que pierden debido a los errores, desde los proyectos de

bricolaje en casa hasta el extravío de las llaves.

CONSEJOS PARA HACER DE LA SEGURIDAD ALGO PERSONAL

Se ha dicho que “no pensar completamente en la tarea” es el peligro de seguridad oculto o el acto inseguro que contribuye a los accidentes laborales.

Por qué los trabajadores no “piensan”:

- **Enfado:** Si siente que se está enfadando, deténgase y piense en la situación antes de actuar o responder con enfado. Cuente hasta 10 o respire profundamente antes de hacer cualquier otra cosa.
- **Confusión:** Si no entiende las instrucciones que le han dado, pregunte. No está mal preguntar, pero puede ser un peligro si no lo hace, ya que le expone a usted o a otros al peligro.
- **Soñar despierto:** Soñar despierto o no prestar atención en el trabajo es peligroso y podría matarte. Si te ocurre esto, oblígate a centrarte y concentrarte en la tarea que tienes entre manos.
- **Cansancio:** Si está cansado, suele ser difícil pensar con claridad. Puede evitar este problema durmiendo lo suficiente, comiendo adecuadamente y manteniéndose en forma.
- **Indiferencia:** No se deje llevar por la rutina. Si siente que su trabajo se está volviendo rutinario, piense en cómo mejorar las cosas.
- **Preocupación:** La preocupación puede ser una gran distracción a menos que aprenda a controlarla. No hay una fórmula mágica para controlar la preocupación, pero si tiene un problema grave que le preocupa, hable con su supervisor al respecto.

CONCLUSIÓN

La creación de una cultura de seguridad legítima requiere algo más que políticas y procedimientos; también requiere que el personal se comprometa realmente con la seguridad. Una de las mejores maneras de hacerlo es recordarles constantemente lo que está en juego para ellos personalmente: su propia salud y su papel en el

bienestar de las personas con las que trabajan.

Protecting Workers From Heat Illness Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO PARA LOS TRABAJADORES

- Temperatura y humedad elevadas
- Exposición directa al sol (sin sombra)
- Exposición en interiores a otras fuentes de calor radiante (hornos, calderas)
- Movimiento de aire limitado (sin brisa)
- Bajo consumo de líquidos
- Esfuerzo físico
- Ropa y equipos de protección personal pesados
- Mala condición física o problemas de salud
- Algunos medicamentos, por ejemplo, diferentes tipos de pastillas para la presión arterial o antihistamínicos
- Embarazo

CUÁL ES EL PELIGRO

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR Y SÍNTOMAS PARA LOS TRABAJADORES

Cuando empiezan a aparecer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, los trabajadores empiezan a desarrollar uno de los tres grados de enfermedades relacionadas con el calor: Calambres por calor, Agotamiento por calor y Golpe de calor.

Calambres por calor: Los calambres por calor son la forma más leve

de lesión por calor y consisten en calambres y espasmos musculares dolorosos que se producen durante o después de un trabajo intenso con mucho calor.

Síntomas: Calambres dolorosos, especialmente en las piernas; piel enrojecida y húmeda.

Agotamiento por calor: El agotamiento por calor es más grave que los calambres por calor y es el resultado de una pérdida de agua y sal en el cuerpo. El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse adecuadamente y, si no se trata, puede evolucionar hacia un golpe de calor.

Síntomas: Calambres musculares; piel pálida y húmeda; fiebre; náuseas; vómitos; ansiedad; debilidad; fatiga; dolor de cabeza; diarrea

Golpe de calor: El golpe de calor, la forma más grave de enfermedad por calor, se produce cuando el sistema de regulación del calor del cuerpo se ve superado por el calor excesivo. Es una emergencia que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata.

Síntomas: Piel cálida y seca; fiebre alta, normalmente superior a 40° C; frecuencia cardíaca rápida; pérdida de apetito; náuseas; vómitos; dolor de cabeza; fatiga; confusión; agitación; letargo; estupor; es posible que se produzcan convulsiones, coma y la muerte.

COMO PROTEGERSE

PREVENIR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

La mejor manera de evitar los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación es ser proactivo. Comience por aclimatar a los empleados al aumento del calor proporcionándoles más descansos y cargas de trabajo más ligeras durante unos cuatro días para preparar el cuerpo de los empleados para el calor que se avecina.

PROTEJA A LOS TRABAJADORES CON UN PLAN DE PREVENCIÓN DE LAS

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

¿Tiene su empresa un programa de prevención de las enfermedades causadas por el calor?

- Capacite a los trabajadores y a los supervisores sobre los peligros que provocan las enfermedades por calor y sobre las formas de prevenirlas.
- Capacite a los trabajadores para que reconozcan los síntomas en ellos mismos y en los demás.
- Capacite y anime a los trabajadores a informar inmediatamente de los síntomas en ellos mismos y en los demás.
- Si hay alguien que es nuevo en el trabajo o que lleva más de una semana fuera, aumente gradualmente la carga de trabajo o permita descansos más frecuentes la primera semana.
- Proporcione a los trabajadores abundante agua fresca en lugares convenientes y visibles cerca del área de trabajo.
- Recuerde a los trabajadores que deben beber frecuentemente pequeñas cantidades de agua antes de tener sed para mantener una buena hidratación. No basta con decirles que beban mucho líquido. Durante una actividad moderada, en condiciones de calor moderado, los trabajadores deben beber aproximadamente un vaso cada 15 o 20 minutos.
- Los trabajadores deben comer regularmente y merendar, ya que proporcionan suficiente sal y electrolitos para reemplazar los que se pierden a través del sudor, siempre que se consuma suficiente agua.
- Establezca un sistema de compañeros si es posible; si no es así, compruebe de forma rutinaria (varias veces por hora) que los trabajadores hacen uso del agua y la sombra y que no experimentan síntomas relacionados con el calor.
- Haga saber a los trabajadores que es perjudicial beber cantidades extremas de agua. Por lo general, los trabajadores no deben beber más de 12 cuartos de galón (48 vasos) en un período de 24 horas.
- Reduzca las exigencias físicas del trabajo. Si no se pueden evitar las tareas pesadas, cambie los ciclos de trabajo y descanso.

- Programe períodos de descanso frecuentes con pausas para beber agua en áreas de recuperación con sombra o aire acondicionado.
- Controle los informes meteorológicos diariamente y cambie la fecha de los trabajos con alta exposición al calor a horas más frescas del día.

RECOMENDACIONES PARA LOS EMPLEADOS

- Beba agua u otros líquidos con la frecuencia suficiente para no tener sed (aproximadamente 1 taza cada 15-20 minutos).
- Coma durante el almuerzo y otras pausas de descanso. Los alimentos ayudan a reponer los electrolitos perdidos.
- Lleve ropa de color claro, holgada y transpirable, como el algodón.
- Llevar un sombrero de ala ancha cuando sea posible.
- Realice los descansos a la sombra o en una zona fresca cuando sea posible.
- Tenga en cuenta que la ropa de protección o el equipo de protección personal pueden aumentar el riesgo de estrés térmico.

CONCLUSIÓN

Establecer un programa coherente de prevención de las enfermedades causadas por el calor es el primer paso para reconocer y abordar los problemas de las enfermedades relacionadas con el calor en el lugar de trabajo.

Protecting Workers From Heat Illness Meeting Kit

FACTORS THAT INCREASE RISK TO WORKERS

- High temperature and humidity
- Direct sun exposure (with no shade)
- Indoor exposure to other sources of radiant heat (ovens, furnaces)
- Limited air movement (no breeze)

- Low fluid consumption
- Physical exertion
- Heavy personal protective clothing and equipment
- Poor physical condition or health problems
- Some medications, for example, different kinds of blood pressure pills or antihistamines
- Pregnancy

HEAT RELATED ILLNESSES AND SYMPTOMS FOR WORKERS

Heat Cramps: Heat cramps are the mildest form of heat injury and consist of painful muscle cramps and spasms that occur during or after intense labor in high heat.

Symptoms: Painful cramps, especially in the legs; flushed, moist skin

Heat Exhaustion: Heat exhaustion is more severe than heat cramps and results from a loss of water and salt in the body. Heat exhaustion occurs when the body is unable to cool itself properly and, if left untreated, can progress to heat stroke.

Symptoms: Muscle cramps; pale, moist skin; fever; nausea; vomiting; anxiety; weakness; fatigue; headache; diarrhea

Heat Stroke: Heat stroke, the most severe form of heat illness, occurs when the body's heat-regulating system is overwhelmed by excessive heat. It is a life-threatening emergency and requires immediate medical attention.

Symptoms: Warm, dry skin; high fever, usually over 104° F (or 40° C); Rapid heart rate; Loss of appetite; Nausea; Vomiting; Headache; Fatigue; Confusion; Agitation; Lethargy; Stupor; Seizures, coma, and death are possible

PREVENT HEAT RELATED ILLNESS

The best way to avoid heat cramps, heat exhaustion, and heat

stroke is to be **proactive**. Start by acclimating employees to increased heat by providing increased break and lighter workloads for about four days to prepare employees' bodies for upcoming heat.

PROTECT WORKERS WITH A HEAT ILLNESS PREVENTION PLAN

Does your company have a heat illness prevention program in place?

- Train workers and supervisors about the hazards leading to heat illness and ways to prevent them.
- Train workers to recognize symptoms in themselves and others.
- Train and encourage workers to immediately report symptoms in themselves and others.
- If you have someone who is new to the job or who has been away for more than a week, gradually increase the workload or allow more frequent breaks the first week.
- Provide workers with plenty of cool water in convenient, visible locations close to the work area.
- Remind workers to frequently drink small amounts of water before they become thirsty to maintain good hydration. Simply telling them to drink plenty of fluids is not sufficient. During moderate activity, in moderately hot conditions, workers should drink about 1 cup every 15 to 20 minutes.
- Workers should eat regular meals and snacks as they provide enough salt and electrolytes to replace those lost through sweating as long as enough water is consumed.
- Set up a buddy system if possible; if not, check routinely (several times an hour) to make sure workers are making use of water and shade and not experiencing heat-related symptoms.
- Make workers aware that it is harmful to drink extreme amounts of water. Workers should generally not drink more than 12 quarts (48 cups) in a 24 hour period.
- Reduce the physical demands of the job. If heavy job tasks

cannot be avoided, change work/rest cycles.

- Schedule frequent rest periods with water breaks in shaded or air-conditioned recovery areas.
- Monitor weather reports daily and reschedule jobs with high heat exposure to cooler times of the day.

EMPLOYEE RECOMMENDATIONS

- Drink water or other liquids frequently enough to never become thirsty (about 1 cup every 15–20 minutes).
- Eat during lunch and other rest breaks. Food helps replace lost electrolytes.
- Wear light-colored, loose-fitting, breathable clothing such as cotton.
- Wear a wide-brimmed hat when possible.
- Take breaks in the shade or a cool area when possible.
- Be aware that protective clothing or personal protective equipment may increase the risk of heat stress.

FINAL WORD

Establishing a coherent Heat Illness Prevention Program is the first step in recognizing and addressing issues of heat-related illness in the workplace.

Make Safety Personal Stats and Facts

STATS

- According to the National Safety Council, preventable work-related deaths totaled 4,414 in 2017 and have increased 17.5% in the last ten years.
- Here's another staggering statistic: A worker gets injured roughly every 7 seconds. That amounts to 510 workers per hour and 12,600 per day! In 2017, a total of 104 million production days were lost due to work-related injuries.

- According to the International Labour Organization (ILO), more than 2.3 million workers die every year as a result of occupational accidents or work-related diseases. To put this number in perspective, across the world 167,000 people died in armed conflicts in 2015, according to the latest edition of the IISS Armed Conflict Survey. In addition to this astounding number, each year 313 million accidents occur on the job resulting in extended absences from work.
 - A total of 5,333 workers died from a work-related injury in the U.S. in 2019, up 2 percent from the 2018 total of 5,250. The fatal work injury rate was 3.5 fatalities per 100,000 full-time equivalent (FTE) workers, which was the rate reported in 2018.
-

Make Safety Personal Stats and Facts – Spanish

ESTADÍSTICAS

- Según el Consejo Nacional de Seguridad, las muertes evitables relacionadas con el trabajo ascendieron a 4.414 en 2017 y han aumentado un 17,5% en los últimos diez años.
- He aquí otra estadística asombrosa: Un trabajador se lesiona aproximadamente cada 7 segundos. ¡Eso supone 510 trabajadores por hora y 12.600 al día! En 2017, se perdieron un total de 104 millones de días de producción debido a lesiones relacionadas con el trabajo.
- Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), más de 2,3 millones de trabajadores mueren cada año a causa de accidentes laborales o enfermedades relacionadas con el trabajo. Para poner esta cifra en perspectiva, en todo el mundo 167.000 personas murieron en conflictos armados en

2015, según la última edición de la Encuesta sobre Conflictos Armados del IISS. Además de esta asombrosa cifra, cada año se producen 313 millones de accidentes en el trabajo que provocan largas ausencias laborales.

- Un total de 5.333 trabajadores murieron por una lesión relacionada con el trabajo en los Estados Unidos en 2019, un 2% más que el total de 2018 de 5.250. La tasa de lesiones laborales mortales fue de 3,5 muertes por cada 100.000 trabajadores equivalentes a tiempo completo (FTE), que fue la tasa reportada en 2018.
-

Make Safety Personal Fatality File

Bricklayer Suffers Serious Shoulder Injury When Boss Ignores Plea to “Slow Down”

A bricklayer who had spent a lifetime laying bricks and blocks. On this particular day, he was assisting his boss in the dismantling of a scaffold that the bricklaying team had been working on. The boss was higher up on the scaffold and he was required to pass down to bricklayer pieces of the scaffold as they were dismantled. The boss was in a hurry. The client repeatedly called out to him to “slow down” as each item needed to be manhandled down the scaffold in a safe manner. Unfortunately, the boss didn’t listen. Despite repeated calls to slow down, the boss dropped a steel beam which struck our client on the shoulder and neck.

Dazed, in shock and in extreme pain, the bricklayer rested at the worksite. Eventually, he managed to get himself home. Although in extreme pain, he drove to his local GP seeking medical treatment.

Scans followed which revealed a fractured right clavicle, rotator cuff tear, torn tendons and a fractured collarbone. He was then referred to a specialist for surgical repair.

Following surgery, the bricklayer had a long period of rehabilitation which included physiotherapy, massage and exercise programmes. Eventually, the client was given a certificate to try very light duties. Having reported to work, the boss gave him various jobs which included cleaning bricks, shovelling and emptying buckets of building material. Needless to say, the bricklayer found it almost impossible to do these duties as he had to favour his injured arm and shoulder. In favouring his injured arm and shoulder, the bricklayer started to develop symptoms in his good arm and shoulder. He had to stop work, having developed a serious rotator cuff injury in his good shoulder. He had to go under the surgeon's knife a second time and a further long period of rehabilitation followed. He didn't give up. He eventually went back and tried light duties again, but once again his boss gave him jobs which aggravated both shoulders. Finally, he was told that there were no further light duties available to him.

As a result of these injuries, his ongoing pain and the treatment delved out to him by his employer, he developed serious depression. He was still in a lot of pain and found that any prospect of returning to the construction industry was dashed when he was told he may need to undergo further surgery. He has put off further surgery for as long as he can, worried that if it was not successful, he would have totally useless arms and shoulders.

Make Safety Personal Fatality File – Spanish

Un albañil sufre una grave lesión en el hombro cuando su jefe ignora su petición de “ir más despacio”

Un albañil que llevaba toda la vida colocando ladrillos y bloques. Ese día en particular, estaba ayudando a su jefe a desmontar un andamio en el que había estado trabajando el equipo de albañilería. El jefe estaba más arriba en el andamio y tenía que pasarle al albañil piezas del andamio a medida que las desmontaba. El jefe tenía prisa. El cliente le pidió repetidamente que fuera más despacio, ya que había que bajar cada pieza del andamio de forma segura. Desgraciadamente, el jefe no escuchó. A pesar de las repetidas llamadas para que redujera la velocidad, el jefe dejó caer una viga de acero que golpeó el hombro y el cuello de nuestro cliente.

Aturdido, en estado de shock y con un dolor extremo, el albañil descansó en la obra. Finalmente, consiguió llegar a casa. A pesar del dolor extremo, se dirigió a su médico de cabecera local en busca de tratamiento médico. Las exploraciones posteriores revelaron una fractura de la clavícula derecha, un desgarró del manguito de los rotadores, un desgarró de los tendones y una fractura de clavícula. Le remitieron a un especialista para que le operara.

Tras la operación, el albañil pasó un largo periodo de rehabilitación que incluyó fisioterapia, masajes y programas de ejercicios. Finalmente, el cliente recibió un certificado para intentar realizar tareas muy ligeras. Tras presentarse al trabajo, el jefe le asignó varias tareas, como limpiar ladrillos, palear y vaciar cubos de material de construcción. Ni siquiera hace falta decir que al albañil le resultaba casi imposible realizar estas tareas, ya que tenía que favorecer su brazo y su hombro lesionados. Al favorecer su brazo y hombro lesionados, el albañil empezó a desarrollar síntomas en su brazo y hombro sanos. Tuvo que dejar de trabajar, ya que había desarrollado una grave lesión en el manguito de los rotadores de su hombro sano. Tuvo que pasar por el quirófano una segunda vez y siguió un largo periodo de

rehabilitación. No se rindió. Finalmente, volvió a intentar realizar tareas ligeras, pero una vez más su jefe le dio trabajos que agravaban ambos hombros. Finalmente, le dijeron que ya no había más tareas ligeras disponibles para él.

Como resultado de estas lesiones, su dolor continuo y el tratamiento que le dispensó su empleador desarrolló una grave depresión. Seguía sufriendo mucho dolor y se dio cuenta de que cualquier perspectiva de volver a la industria de la construcción se esfumó cuando le dijeron que podría tener que someterse a una nueva operación. Ha aplazado la operación todo lo que ha podido, preocupado porque si no tenía éxito, tendría los brazos y los hombros totalmente incapacitados.