

Ladder Use Picture This – Spanish

**LA ESCALERA,
UN DESAFÍO CON
EL QUE NO HAY
QUE CONFARSE**

En los últimos doce años, los accidentes laborales relacionados con el uso de escaleras de mano alcanzaron la cifra de 150.000. Un centenar fueron fatales.

SEGUROMANIA



✓ USO CORRECTO

- Asegurar su estabilidad.
- Puntos de apoyo asentados sobre un soporte de tamaño adecuado, estable y resistente.
- Fijar las escaleras suspendidas, excepto las de cuerda, para evitar balanceos.
- Usar dispositivos antideslizantes para evitar resbalones.
- Las ruedas, si las tiene, deben estar frenadas o trabadas.
- Si son para acceso, sobresaldrán al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.
- Usar un equipo anticaída si el trabajo se desarrolla a más de 3,5 metros de altura y requiere de movimientos o esfuerzos.
- Subir y bajar de frente a las escaleras.
- Colocar las escaleras de mano simples, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.
- Revisarlas periódicamente.

✗ NO ESTÁ PERMITIDO

- ✗ Transportar o manipular cargas que por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.
- ✗ Usar las que no tengan una resistencia garantizada o dudosa.
- ✗ Utilizar las que se construyen de manera improvisada.
- ✗ Emplear escaleras de madera pintada (es difícil detectar defectos).

www.segurmaniazurekin.eus



Fuente: <https://www.segurmaniazurekin.eus>

Tuberculosis Exposure Fatality File

Khayr's Story

Khayr was tested for tuberculosis (TB) as part of the college application process. His doctor told him he had latent TB infection. Latent TB infection is a condition in which a person is infected with the TB bacteria but does not currently have active TB disease. People with latent TB infection do not have signs and symptoms of TB disease and cannot spread TB bacteria to others. However, if these bacteria become active and multiply, latent TB infection can develop into TB disease. Khayr was prescribed treatment for latent TB infection to prevent the development of TB disease but did not complete the full treatment. A few years later, he began experiencing symptoms of TB disease.

"While I was going to college, I noticed that I, you know, had started losing a lot of weight and then I started getting night sweats. They weren't bad at first but, you know, they became more and more. I'd wake up, you know, completely soaked," Khayr recalls.

Khayr's symptoms continued to worsen. Eventually he was diagnosed with TB disease and began treatment.

"I think the biggest misconception I had about TB when I was diagnosed with it, when I had the latent infection and then even when I was diagnosed the second time with the active TB, was that it wasn't a serious disease. You know, I felt like TB had been cured or maybe if not cured I knew that if you took medication that, you know, it would go away. I did not realize the severity of TB or even the different types of TB," says Khayr.

But even after starting treatment for TB disease he didn't feel any better. He knew something was not right. After some additional tests and another chest x-ray, his doctor had some disappointing news.

"He said 'listen, you have something called drug-resistant TB. It's when the first-line drugs that everybody takes are not enough to cure the disease. So, we're going to add some second-line drugs,' and he kind of went through the gambit of what they were, some of the effects that we might have," says Khayr.

People with multidrug-resistant TB disease must be treated with special medicines. These medicines are not as good as the usual medicines for TB, and treatment takes much longer. Instead of the 6-9 months of treatment for drug-susceptible TB, Khayr's treatment would take 18 to 24 months. He also needed to isolate again until he was no longer infectious.

"I'd say the hardest part about the treatment is the isolation, not being able to go through the experience of, you know, being sick while, you know, being with your friends, being with your family and just to be in society at large, " says Khayr.

"If there's one thing I could change about my treatment personally it would be to go back in time to when I was 19 and I was diagnosed with latent TB...it would have saved me a lot of grief in the future. It would have saved me, you know, 7 months in isolation. So, I think stopping TB at that initial stage, when it's latent and when you're not infectious, I think is something that we need to educate more people about" says Khayr.

Tuberculosis Exposure Fatality

File – Spanish

La historia de Khayr

Khayr se sometió a una prueba de tuberculosis (TB) como parte del proceso de solicitud de ingreso a la universidad. Su médico le dijo que tenía una infección de tuberculosis latente. La infección de tuberculosis latente es una condición en la que una persona está infectada con la bacteria de la tuberculosis pero no tiene actualmente la enfermedad de la tuberculosis activa. Las personas con infección tuberculosa latente no presentan signos ni síntomas de la enfermedad tuberculosa y no pueden contagiar la bacteria de la tuberculosis a otras personas. Sin embargo, si estas bacterias se activan y se multiplican, la infección tuberculosa latente puede convertirse en enfermedad tuberculosa. A Khayr se le prescribió un tratamiento para la infección tuberculosa latente con el fin de prevenir el desarrollo de la enfermedad tuberculosa, pero no completó el tratamiento. Unos años más tarde, empezó a experimentar los síntomas de la enfermedad de la tuberculosis.

“Mientras iba a la universidad, me di cuenta de que, ya sabes, había empezado a perder mucho peso y luego empecé a tener sudores nocturnos. Al principio no eran malos pero, ya sabes, se volvieron más y más. Me despertaba completamente empapado”, recuerda Khayr.

Los síntomas de Khayr siguieron empeorando. Finalmente le diagnosticaron tuberculosis y comenzó el tratamiento.

“Creo que la mayor idea errónea que tenía sobre la tuberculosis cuando me la diagnosticaron, cuando tuve la infección latente y luego incluso cuando me diagnosticaron por segunda vez la tuberculosis activa, era que no era una enfermedad grave. Creía que la tuberculosis se había curado o, si no se había curado, sabía que si tomaba la medicación, desaparecería. No me daba cuenta de la gravedad de la tuberculosis ni de los diferentes tipos de tuberculosis”, dice Khayr.

Pero incluso después de empezar el tratamiento contra la tuberculosis no se sentía mejor. Sabía que algo no iba bien. Tras algunas pruebas adicionales y otra radiografía de tórax, su médico le dio una noticia decepcionante.

“Me dijo: ‘Escucha, tienes algo que se llama tuberculosis resistente a los medicamentos. Es cuando los medicamentos de primera línea que todo el mundo toma no son suficientes para curar la enfermedad. Así que vamos a añadir algunos fármacos de segunda línea”, y le explicó en qué consistían y los efectos que podrían tener”, explica Khayr.

Las personas con tuberculosis multirresistente deben ser tratadas con medicamentos especiales. Estos medicamentos no son tan buenos como los habituales para la tuberculosis, y el tratamiento dura mucho más tiempo. En lugar de los 6-9 meses de tratamiento para la tuberculosis sensible a los medicamentos, el tratamiento de Khayr duraría entre 18 y 24 meses. Además, tenía que volver a aislarse hasta que dejara de ser infeccioso.

“Diría que lo más duro del tratamiento es el aislamiento, el no poder pasar por la experiencia de, ya sabes, estar enfermo mientras, ya sabes, estar con tus amigos, estar con tu familia y simplemente estar en la sociedad en general”, dice Khayr.

“Si hubiera algo que pudiera cambiar de mi tratamiento, personalmente, sería volver atrás en el tiempo, a cuando tenía 19 años y me diagnosticaron la tuberculosis latente... me habría ahorrado muchos disgustos en el futuro. Me habría ahorrado, ya sabes, 7 meses de aislamiento. Así que creo que detener la tuberculosis en esa fase inicial, cuando está latente y no es infecciosa, es algo sobre lo que tenemos que educar a más gente”, dice Khayr.

Standard Precautions Meeting Kit

Safe patient care begins with Standard Precautions. These are the minimum steps healthcare providers must follow when working with patients. These precautions are in place to help protect your employees from infection as well as to help prevent the spread of infection from one patient to another.

STANDARD PRECAUTIONS

1. Perform Hand Hygiene

- a. When hands are visibly soiled.
- b. After barehanded touching of instruments, equipment, materials, and other objects likely to be contaminated by blood, saliva, or respiratory secretions.
- c. Before and after treating each patient.
- d. Before putting on gloves and again immediately after removing gloves.

Use soap and water when hands are visibly soiled (e.g., blood, body fluids); otherwise, an alcohol-based hand rub may be used.

1. **Personal Protective Equipment:** Personal protective equipment (PPE) refers to wearable equipment that is designed to protect from exposure to or contact with infectious agents. PPE that is appropriate for various types of patient interactions and effectively covers personal clothing and skin likely to be soiled with blood, saliva, or other potentially infectious materials (OPIM) should be available. These include gloves, face masks, protective eye wear, face shields, and protective clothing (e.g., reusable or disposable gown, jacket, laboratory coat).

1. Respiratory Hygiene/Cough Etiquette

- i. Cover mouths/noses when coughing or sneezing.
- ii. Use and dispose of tissues.

- iii. Perform hand hygiene after hands have been in contact with respiratory secretions.
 - a. Provide tissues and no-touch receptacles for disposal of tissues.
 - b. Provide resources for performing hand hygiene in or near waiting areas.
 - c. Offer masks to coughing patients and other symptomatic persons.
- 1. **Sharps Safety:** Most percutaneous injuries (e.g., needlestick, cut with a sharp object) involve burs, needles, and other sharp instruments. Implementation of the OSHA Bloodborne Pathogens Standard has helped to protect from blood exposure and sharps injuries. However, sharps injuries continue to occur and pose the risk of bloodborne pathogen transmission to patients.

Engineering and work-practice controls are the primary methods to reduce exposures to blood and OPIM from sharp instruments and needles. Whenever possible, engineering controls should be used as the primary method to reduce exposures to bloodborne pathogens. Engineering controls remove or isolate a hazard in the workplace and are frequently technology-based (e.g., self-sheathing anesthetic needles, safety scalpels, and needleless IV ports).

- 1. **Safe Injection Practices:** Safe injection practices are intended to prevent transmission of infectious diseases between one patient and another, or between a patient during preparation and administration of parenteral (e.g., intravenous or intramuscular injection) medications. Safe injection practices are a set of measures to follow to perform injections in the safest possible manner for the protection of patients. Unsafe practices that have led to patient harm include 1) use of a single syringe – with or without the same needle – to administer medication to multiple patients, 2) reinsertion of a used syringe – with or without the same needle – into a medication vial or solution container (e.g., saline bag) to obtain additional medication for a single patient and then using that vial or

solution container for subsequent patients, and 3) preparation of medications in close proximity to contaminated supplies or equipment.

2. **Sterilization and Disinfection of Patient-Care Items and Devices:** Instrument processing requires multiple steps using specialized equipment. Have policies and procedures in place for containing, transporting, and handling instruments and equipment that may be contaminated with blood or body fluids. Manufacturer's instructions for reprocessing reusable instruments and equipment should be readily available—ideally in or near the reprocessing area. Most single-use devices are labeled by the manufacturer for only a single use and do not have reprocessing instructions. Use single-use devices for one patient only and dispose of appropriately.

Cleaning to remove debris and organic contamination from instruments should always occur before disinfection or sterilization. If blood, saliva, and other contamination are not removed, these materials can shield microorganisms and potentially compromise the disinfection or sterilization process. Automated cleaning equipment (e.g., ultrasonic cleaner, washer-disinfector) should be used to remove debris to improve cleaning effectiveness and decrease worker exposure to blood. After cleaning, dried instruments should be inspected, wrapped, packaged, or placed into container systems before heat sterilization. Packages should be labeled to show the sterilizer used, the cycle or load number, the date of sterilization, and, if applicable, the expiration date. This information can help in retrieving processed items in the event of an instrument processing/sterilization failure.

1. **Environmental Infection Prevention and Control:** Emphasis for cleaning and disinfection should be placed on surfaces that are most likely to become contaminated with pathogens, including clinical contact surfaces (e.g., frequently touched surfaces such as light handles, bracket trays, switches on dental units, computer equipment) in the patient-care area. When these surfaces are touched, microorganisms can be transferred to other surfaces,

instruments or to the nose, mouth, or eyes of DHCP or patients. Although hand hygiene is the key to minimizing the spread of microorganisms, clinical contact surfaces should be barrier protected or cleaned and disinfected between patients. EPA-registered hospital disinfectants or detergents / disinfectants with label claims for use in health care settings should be used for disinfection. Disinfectant products should not be used as cleaners unless the label indicates the product is suitable for such use.

FINAL WORD

Hazard precautions is a two-fold minimum application health care workers must follow. Firstly, help prevent the spread of infection from one patient to another patient. Secondly, protect and secure fellow co-workers from infection.

Standard Precautions Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La atención segura al paciente comienza con las precauciones estándar. Se trata de las medidas mínimas que deben seguir los profesionales médicos cuando trabajan con pacientes.

CUÁL ES EL PELIGRO

Estas precauciones se aplican para ayudar a proteger a sus empleados de las infecciones, así como para ayudar a prevenir la propagación de la infección de un paciente a otro.

COMO PROTEGERSE

PRECAUCIONES ESTÁNDAR

1. Realice la higiene de las manos

- a. Cuando las manos estén visiblemente sucias.
- b. Después de tocar con las manos desnudas instrumentos, equipos, materiales y otros objetos que puedan estar contaminados por sangre, saliva o secreciones respiratorias.
- c. Antes y después de atender a cada paciente.
- d. Antes de ponerse los guantes e inmediatamente después de quitárselos.

Utilizar agua y jabón cuando las manos estén visiblemente sucias (por ejemplo, sangre, fluidos corporales); de lo contrario, se puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol.

1. **Equipo de protección personal:** El equipo de protección personal (EPP) se refiere al equipo portátil diseñado para proteger de la exposición o el contacto con agentes infecciosos. Se debe disponer de un EPP adecuado para los distintos tipos de interacción con los pacientes y que cubra eficazmente la ropa personal y la piel que pueda estar manchada de sangre, saliva u otros materiales potencialmente infecciosos (OPIM). Esto incluye guantes, máscaras faciales, gafas de protección, protectores faciales y ropa de protección (por ejemplo, bata reutilizable o desechable, chaqueta, bata de laboratorio).

1. Higiene respiratoria/etiqueta para la tos

- i. Cubrirse la boca/nariz al toser o estornudar.
 - ii. Utilizar y desechar pañuelos de papel.
 - iii. Realice la higiene de manos después de que éstas hayan estado en contacto con secreciones respiratorias.
- a. Proporcionar pañuelos de papel y recipientes sin contacto para desechar los pañuelos.
 - b. Proporcionar recursos para realizar la higiene de las manos en las zonas de espera o cerca de ellas.

c. Ofrecer mascarillas a los pacientes que tosen y a otras personas sintomáticas.

1. **Seguridad con objetos punzantes:** La mayoría de las lesiones percutáneas (por ejemplo, pinchazo de aguja, corte con un objeto afilado) implican fresas, agujas y otros instrumentos afilados. La aplicación de la norma sobre patógenos transmitidos por la sangre de la OSHA ha contribuido a proteger de la exposición a la sangre y de las lesiones por objetos punzantes. Sin embargo, las lesiones con objetos punzantes siguen produciéndose y suponen un riesgo de transmisión de patógenos sanguíneos a los pacientes.

Los controles de ingeniería y de las prácticas de trabajo son los principales métodos para reducir la exposición a la sangre y a los OPIM procedentes de instrumentos y agujas afilados. Siempre que sea posible, los controles de ingeniería deben utilizarse como método principal para reducir la exposición a los patógenos transmitidos por la sangre. Los controles de ingeniería eliminan o aíslan un peligro en el lugar de trabajo y con frecuencia se basan en la tecnología (por ejemplo, agujas de anestesia auto enfundadas, escalpelos de seguridad y puertos intravenosos sin aguja).

1. **Prácticas de inyección seguras:** Las prácticas de inyección seguras tienen como objetivo prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas entre un paciente y otro, o entre un paciente durante la preparación y administración de medicamentos parenterales (por ejemplo, inyección intravenosa o intramuscular). Las prácticas seguras de inyección son un conjunto de medidas a seguir para realizar las inyecciones de la manera más segura posible para la protección de los pacientes. Las prácticas inseguras que han provocado daños a los pacientes incluyen 1) el uso de una sola jeringa -con o sin la misma aguja- para administrar medicación a varios pacientes, 2) la reinserción de una jeringa usada -con o sin la misma aguja- en un vial de medicación o en un recipiente de solución (por ejemplo, una bolsa de suero) para obtener medicación adicional para un solo paciente y luego utilizar ese vial o recipiente de

solución para los siguientes pacientes, y 3) la preparación de medicamentos muy cerca de suministros o equipos contaminados.

1. **Esterilización y desinfección de artículos y dispositivos de atención al paciente:** El procesamiento de los instrumentos requiere múltiples pasos con equipos especializados. Tenga políticas y procedimientos establecidos para contener, transportar y manipular instrumentos y equipos que puedan estar contaminados con sangre o fluidos corporales. Las instrucciones del fabricante para el reprocesamiento de instrumentos y equipos reutilizables deben estar fácilmente disponibles, idealmente en el área de reprocesamiento o cerca de ella. La mayoría de los dispositivos de un solo uso están etiquetados por el fabricante para un solo uso y no tienen instrucciones de reprocesamiento. Utilice los dispositivos de un solo uso para un solo paciente y deséchelos adecuadamente.

La limpieza para eliminar los residuos y la contaminación orgánica de los instrumentos debe realizarse siempre antes de la desinfección o la esterilización. Si no se elimina la sangre, la saliva y otros tipos de contaminación, estos materiales pueden proteger a los microorganismos y comprometer potencialmente el proceso de desinfección o esterilización. Se debe utilizar un equipo de limpieza automatizado (por ejemplo, un limpiador ultrasónico, una lavadora desinfectadora) para eliminar los residuos y mejorar la eficacia de la limpieza y disminuir la exposición del trabajador a la sangre. Después de la limpieza, los instrumentos secos deben ser inspeccionados, envueltos, empaquetados o colocados en sistemas de contenedores antes de la esterilización por calor. Los paquetes deben estar etiquetados para mostrar el esterilizador utilizado, el número de ciclo o carga, la fecha de esterilización y, si procede, la fecha de caducidad. Esta información puede ayudar a recuperar los artículos procesados en caso de que se produzca un fallo en el procesamiento/esterilización del instrumental.

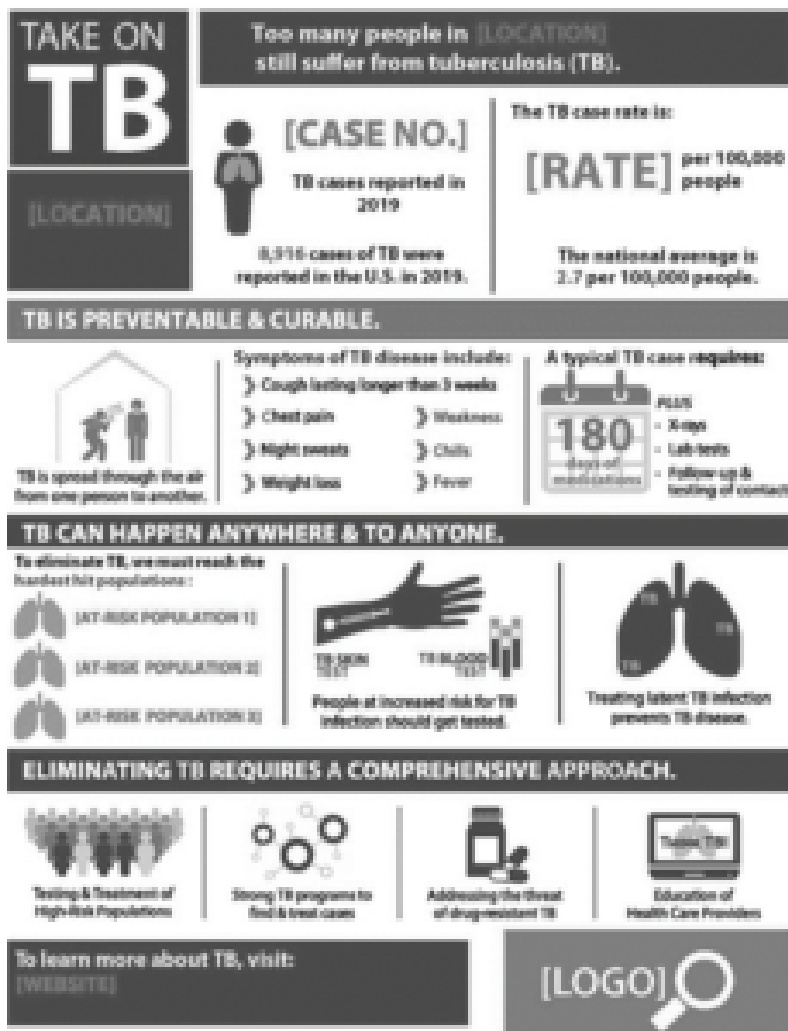
1. **Prevención y control de las infecciones ambientales:** Se debe hacer hincapié en la limpieza y desinfección de las

superficies que tienen más probabilidades de contaminarse con patógenos, incluidas las superficies de contacto clínico (por ejemplo, las superficies que se tocan con frecuencia, como los mangos de las lámparas, las bandejas de los soportes, los interruptores de las unidades dentales, los equipos informáticos) en el área de atención al paciente. Cuando se tocan estas superficies, los microorganismos pueden transferirse a otras superficies, a los instrumentos o a la nariz, la boca o los ojos del personal sanitario o de los pacientes. Aunque la higiene de las manos es la clave para minimizar la propagación de microorganismos, las superficies de contacto clínico deben protegerse con barreras o limpiarse y desinfectarse entre pacientes. Para la desinfección se deben utilizar desinfectantes hospitalarios registrados por la EPA o detergentes/desinfectantes cuya etiqueta indique su uso en entornos sanitarios. Los productos desinfectantes no deben utilizarse como limpiadores a menos que la etiqueta indique que el producto es adecuado para ese uso.

CONCLUSIÓN

Las precauciones de riesgo son una doble aplicación mínima que deben seguir los trabajadores médicos. En primer lugar, ayudar a prevenir la propagación de la infección de un paciente a otro. En segundo lugar, proteger y asegurar a los compañeros de trabajo de la infección.

Tuberculosis Exposure Picture This



Source: <https://www.cdc.gov>

Tuberculosis Exposure Picture This – Spanish



Fuente: <https://www.cdc.gov>

During an Earthquake Meeting Kit

EARTHQUAKE READINESS

There are events or occurrences that no man or scientific device can ever predict. One of these fortuitous events is an earthquake. It is a sudden, rapid shaking of the ground caused by the breaking and shifting of rock beneath the Earth's surface. The shaking can result in damage to buildings and bridges, disruption of phone service and it trigger other forms of destruction such as landslides, avalanches, flash floods, fires, and ocean waves.

EMPLOYEES NEED TO DROP, COVER AND HOLD ON DURING AN EARTHQUAKE

- **DROP** to the hands and knees.
- **COVER** the head and neck with one arm and hand. If possible, crawl under a nearby table or desk, or next to an interior wall away from windows.
- **HOLD ON** to the table or desk with one hand until the shaking stops.

For those using a wheelchair: lock the device, lean forward and cover your head, then hold on. If you use a walker with a seating pad, you'll also need to lock the device, then sit down on the seating pad, and cover your head.

EARTHQUAKE PREPAREDNESS AND RESPONSE IN THE WORKPLACE – DEVELOP EMERGENCY PLAN

An emergency action plan is critical. An emergency action plan checklist can assist this process.

When to Evacuate:

- If emergency response authorities indicate specifically to do so.
- If emergency response authorities indicate there is time to do so.
- If you can reach a safe location before an event is expected to occur.
- When environmental conditions would not expose evacuees to a dangerous environment.

Evacuation Plans Should Include:

- Conditions under which evacuation would be necessary (considering the above information);
- When sheltering in place may be a better alternative;

- A clear chain of command and designation of the person in workplace authorized to order an evacuation;
- Specific evacuation procedures, including routes and exits;
- Specific procedures for employers and workers in high-rise buildings (if applicable);
- Procedures for assisting visitors and workers in evacuating, particularly those with disabilities or who do not speak English;
- Designation of which, if any, workers will remain after an evacuation alarm to shutdown critical operations or perform other duties before evacuating; and
- Special equipment for workers, including personal protective equipment and respiratory protection (e.g., escape respirators), if needed.

HOW TO PREPARE THE WORKPLACE BEFORE AN EARTHQUAKE OCCURS

Here are some things to prepare the workplace before an earthquake occurs:

- **Pick “safe places”.** A safe place could be under a sturdy table or desk or against an interior wall away from windows, bookcases or tall furniture that could fall on you. The shorter the distance to move to safety, the less likely that you will be injured.
- **Practice drop, cover, and hold-on in each safe place.** Drop under a sturdy desk or table and hold on to one leg of the table or desk. Protect your eyes by keeping your head down. Practice these actions so that they become an automatic response.
- **Practice these safe earthquake procedures** (i.e., drop, cover, and hold-on) at least twice a year. Frequent practice will help reinforce safe behavior. When an earthquake or other disaster occurs, many people hesitate, trying to remember what they are supposed to do.
- **Eliminate Potential Hazards.** It is important for employers

to conduct a thorough survey of the workplace. They should be able to identify harmful objects and eliminate them. Secure all cabinets, shelves, and heavy equipment that could tip over during an earthquake. Storing heavy items on top of shelves is also not a good idea as it might fall on someone. Also, avoid placing items that might fall into aisles or hallways that are part of the evacuation routes. As much as possible, arrange your workspaces in a way that when cubicle partitions fall, it would not trap an employee. Make sure that all exits are marked visibly that employees can be able to go out.

- **Appoint an Emergency Team.** Supervisors should brief employees on the emergency plan when an earthquake occurs. The discussion should cover evacuation procedures, communication techniques, and emergency contacts. An emergency team should also be formed that would lead and execute the emergency plan. This emergency team should take a first-aid class from organizations such as the American Red Cross and American Heart Association.
- **Stock up Emergency Supplies.** It is crucial to have emergency supplies ready and stored in an accessible place. Supplies should include medical kit, flashlights, battery-powered radio, towels, garbage bags, dust masks, can opener, and a whistle. Have 3-days worth of non-perishable food such as canned goods, crackers, granola bars, and water.

FINAL WORD

Safety training for employees in natural disasters like earthquakes also prepares employees for all kinds of emergencies that could and have occurred in workplaces. After disaster occurs with loss of life and property the issues of training and preparedness always takes center stage in the post – mortem analysis.

During an Earthquake Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

PREPARACIÓN PARA TERREMOTOS

Hay acontecimientos o sucesos que ningún hombre o dispositivo científico puede predecir. Uno de estos acontecimientos fortuitos es un terremoto. Se trata de una rápida y repentina sacudida del suelo causada por la rotura y el desplazamiento de la roca bajo la superficie de la Tierra.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las sacudidas pueden provocar daños en edificios y puentes, interrumpir el servicio telefónico y desencadenar otras formas de destrucción, como corrimientos de tierra, avalanchas, inundaciones repentinas, incendios y olas marinas.

COMO PROTEGERSE

LOS EMPLEADOS DEBEN AGACHARSE, CUBRIRSE Y SUJETARSE DURANTE UN TERREMOTO

AGÁCHESE sobre las manos y las rodillas.

CÚBRASE la cabeza y el cuello con un brazo y una mano. Si es posible, arrástrese bajo una mesa o escritorio cercano, o junto a una pared interior alejada de las ventanas.

AGÁRRESE a la mesa o al escritorio con una mano hasta que deje de temblar.

Si utiliza una silla de ruedas: bloquee el dispositivo, inclínese hacia delante y cúbrase la cabeza, y luego sujétese. Si utiliza un andador con almohadilla para sentarse, también tendrá que bloquear el dispositivo, luego sentarse y cubrirse la cabeza.

PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE UN TERREMOTO EN EL LUGAR DE TRABAJO – ELABORAR UN PLAN DE EMERGENCIA

Un plan de acción de emergencia es fundamental. Una lista de verificación del plan de acción de emergencia puede ayudar en este proceso.

Cuando evacuar:

- Si las autoridades de respuesta a la emergencia indican específicamente que lo haga.
- Si las autoridades de respuesta a la emergencia indican que hay tiempo para hacerlo.
- Si se puede llegar a un lugar seguro antes de que se prevea un suceso.
- Cuando las condiciones ambientales no expongan a los evacuados a un entorno peligroso.

Los planes de evacuación deben incluir:

- Las condiciones en las que sería necesaria la evacuación (teniendo en cuenta la información anterior);
- Cuando el refugio en el lugar puede ser una mejor alternativa;
- Una cadena de mando clara y la designación de la persona del lugar de trabajo autorizada para ordenar una evacuación;
- Procedimientos específicos de evacuación, incluyendo rutas y salidas;
- Procedimientos específicos para empleadores y trabajadores en edificios de gran altura (si procede);
- Procedimientos para ayudar a los visitantes y a los trabajadores a evacuar, en particular a los discapacitados o a los que no hablan inglés;
- Designación de los trabajadores que, en su caso, permanecerán después de una alarma de evacuación para

detener las operaciones críticas o realizar otras tareas antes de la evacuación; y

- Equipo especial para los trabajadores, incluido el equipo de protección personal y la protección respiratoria (por ejemplo, respiradores de escape), si es necesario.

CÓMO PREPARAR EL LUGAR DE TRABAJO ANTES DE QUE SE PRODUZCA UN TERREMOTO

Hay que preparar el lugar de trabajo antes de que se produzca un terremoto:

- **Elegir “lugares seguros”.** Un lugar seguro puede ser debajo de una mesa o escritorio resistente o contra una pared interior, lejos de ventanas, librerías o muebles altos que puedan caerle encima. Cuanto más corta sea la distancia que hay que recorrer para ponerse a salvo, menos probabilidades habrá de resultar herido.
- **Practique el “agacharse, cubrirse y agarrarse” en cada lugar seguro.** Déjese caer debajo de un escritorio o mesa resistente y agárrese a una pata de la mesa o escritorio. Protéjase los ojos manteniendo la cabeza agachada. Practique estas acciones para que se conviertan en una respuesta automática.
- **Practique estos procedimientos seguros en caso de terremoto** (es decir, agacharse, cubrirse y agarrarse) al menos dos veces al año. La práctica frecuente ayudará a reforzar el comportamiento seguro. Cuando se produce un terremoto u otra catástrofe, muchas personas dudan, tratando de recordar lo que deben hacer.
- **Elimine los peligros potenciales.** Es importante que los empleadores realicen un estudio exhaustivo del lugar de trabajo. Deben ser capaces de identificar los objetos dañinos y eliminarlos. Asegure todos los armarios, estanterías y equipos pesados que puedan volcarse durante un terremoto. Almacenar objetos pesados encima de las estanterías tampoco es una buena idea, ya que podrían caer sobre alguien. Asimismo, evite colocar artículos que puedan caer en pasillos o corredores que formen parte de las rutas

de evacuación. En la medida de lo posible, organice sus espacios de trabajo de forma que, cuando se caigan los tabiques de los cubículos, no atrape a ningún empleado. Asegúrese de que todas las salidas están marcadas de forma visible para que los empleados puedan salir.

- **Designa un equipo de emergencia.** Los supervisores deben informar a los empleados sobre el plan de emergencia cuando se produzca un terremoto. La discusión debe cubrir los procedimientos de evacuación, las técnicas de comunicación y los contactos de emergencia. También debe formarse un equipo de emergencia que dirija y ejecute el plan de emergencia. Este equipo de emergencia debe recibir clases de primeros auxilios de organizaciones como la Cruz Roja Americana y la Asociación Americana del Corazón.
- **Abastézcase de suministros de emergencia.** Es crucial tener los suministros de emergencia preparados y almacenados en un lugar accesible. Los suministros deben incluir un botiquín médico, linternas, radio a pilas, toallas, bolsas de basura, mascarillas, abrelatas y un silbato. Tenga alimentos no perecederos para tres días, como productos enlatados, galletas, barras de granola y agua.

CONCLUSIÓN

La capacitación de los empleados en materia de seguridad en caso de catástrofes naturales, como los terremotos, también prepara a los empleados para todo tipo de emergencias que podrían ocurrir y han ocurrido en los lugares de trabajo. Cuando se produce una catástrofe con pérdida de vidas y bienes, la cuestión de la capacitación y la preparación siempre ocupa un lugar central en el análisis post mortem.

Learning from Past Incidents

Stats and Facts

FACTS

1. Root, or basic, causes are the deep hidden person and job factors that give rise to the immediate causes in the form of high-risk acts and/or conditions.
2. Risk assessment of all near miss incidents will determine which near miss incidents warrant a full investigation to track and eliminate the source of the problem at the root.
3. Near-miss accidents are opportunities for corrective actions to prevent serious injuries or even worse, fatalities in the workplace.
4. Reducing the number of close calls automatically lowers the odds of having minor injuries (frequency) or a major injury (severity). Near misses that go uncorrected inevitably become accidents.
5. There are multiple causes for an accident involving equipment (unguarded machinery), environment (poor lighting or noise level), people (procedures not understood or not followed), or management (allowed shortcuts).
6. The principle of multiple causes indicates that accidents are usually the result of a multitude of causes and there are usually many immediate causes and numerous root causes behind every event.

STATS

- According to statistics, about 3 billion “close calls” or “near misses” occur annually in United States workplaces. Statistics also show that for every 300 near misses, 29 minor injuries occur, along with one injury serious enough to keep the injured person out of work.
- In 2018, there were 2.8 million lives impacted by workplace incidents that resulted in injury or illness.

- 900,000 of those incidents were so harmful that workers needed days away from work to recuperate.
 - Out of all goods-producing industries, the manufacturing industry had the highest rate of incidents resulting in days away from work.
 - 14 workers died per day in work-related incidents, which was a 2% increase from the year before.
-

Learning from Past Incidents

Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las causas profundas, o básicas, son los factores ocultos de la persona y el trabajo que dan lugar a las causas inmediatas en forma de actos y/o condiciones de alto riesgo.
2. La evaluación de riesgos de todos los cuasi incidentes determinará qué cuasi incidentes justifican una investigación completa para rastrear y eliminar el origen del problema en la raíz.
3. Los casi accidentes son oportunidades para realizar acciones correctivas que eviten lesiones graves o, peor aún, muertes en el lugar de trabajo.
4. La reducción del número de casi accidentes disminuye automáticamente las probabilidades de sufrir lesiones leves (frecuencia) o graves (gravedad). Los casi accidentes que no se corrigen se convierten inevitablemente en accidentes.
5. Las causas de un accidente son múltiples y tienen que ver con los equipos (maquinaria no vigilada), el entorno (mala iluminación o nivel de ruido), las personas (procedimientos no comprendidos o no seguidos) o la dirección (atajos

permitidos).

6. El principio de las causas múltiples indica que los accidentes suelen ser el resultado de una multitud de causas y que suele haber muchas causas inmediatas y numerosas causas profundas detrás de cada suceso.

ESTADÍSTICAS

- Según las estadísticas, en los lugares de trabajo de Estados Unidos se producen anualmente alrededor de 3.000 millones de “eventos peligrosos” o “casi accidentes”. Las estadísticas también muestran que, por cada 300 cuasi accidentes, se producen 29 lesiones menores, junto con una lesión lo suficientemente grave como para mantener a la persona lesionada fuera del trabajo.
- En 2018, hubo 2,8 millones de vidas impactadas por incidentes en el lugar de trabajo que resultaron en lesiones o enfermedades.
- 900.000 de esos incidentes fueron tan perjudiciales que los trabajadores necesitaron días de ausencia del trabajo para recuperarse.
- De todas las industrias productoras de bienes, la industria manufacturera tuvo la tasa más alta de incidentes que resultaron en días de ausencia del trabajo.
- Cada día murieron 14 trabajadores en incidentes relacionados con el trabajo, lo que supuso un aumento del 2% respecto al año anterior.

Learning from Past Incidents

Word Search

S	R	O	U	E	B	E	O	B	N	Y	U	E	Q	C
T	A	O	U	M	I	M	S	R	E	N	N	I	S	L
S	C	F	O	I	Q	R	X	N	A	F	S	V	E	O
B	E	E	E	T	N	O	O	X	R	K	A	R	H	S
W	O	I	P	T	C	M	Z	J	M	Q	F	S	T	E
P	O	C	R	S	Y	A	V	T	I	P	E	N	T	C
F	B	N	Q	U	N	N	U	U	S	N	A	O	R	A
S	E	A	B	Q	J	I	O	S	S	J	C	I	G	L
E	F	F	O	R	T	N	B	W	E	P	T	T	P	L
E	V	L	O	S	E	R	I	K	S	V	S	I	U	S
S	S	O	L	Y	T	R	E	P	O	R	P	D	X	F
A	C	T	I	O	N	S	I	U	B	L	B	N	C	M
Z	R	B	E	X	B	V	B	L	C	F	S	O	F	U
Y	C	I	F	M	O	Z	U	Z	L	I	C	C	R	R
T	N	E	C	A	L	P	M	O	C	G	I	Z	O	F

Words: Safety Now, Near Misses, Property Loss, Injuries , Time, Money, Effort, Root Cause, Unsafe Acts, Complacent, Inspect, Conditions, Actions, Close Calls, Resolve

Learning from Past Incidents

Word Search – Spanish

O C L A X T I E M P O E A S
C A S C I Z E N A E V V C A
A S C T N D I N E R O E O F
U I O O S U A E A D L N M E
S A N S P R C S V I E T P T
A C D I E E C F O D S O L Y
D C I N C S I U P A I S A N
E I C S C O O E E D O P C O
F D I E I L N R J E N E E W
O E O G Ó V E Z K B E L N J
N N N U N E S O G I S I C K
D T E R D R M Q T E S G I H
O E S O N W Q F Q N W R A R
A S L S M U G C B E G O F T

Palabras: Safety Now, Casi-accidentes, Pérdida de bienes, Lesiones, Tiempo, Dinero, Esfuerzo, Causa de fondo, Actos inseguros, Complaciente, Inspección, Condiciones, Acciones, eventos peligrosos, Resolver.

During an Earthquake Stats and Facts

FACTS

1. While earthquakes can occur in any Canadian region, British Columbia is most at risk from a major earthquake.
2. Earthquakes are typically caused by the movement of the earth crusts. These movements cause vibrations which pass through and around the world.

3. Earthquake Early Warning systems use seismic networks to detect earthquakes very rapidly so that these warnings can protect peoples' lives.
4. Ground vibrations during an earthquake are seldom the direct cause of death or injury. Most earthquake-related injuries and deaths result from collapsing walls, flying glass, and falling objects caused by the ground shaking. It is extremely important for a person to move as little as possible to reach the place of safety he or she has identified, because most injuries occur when people try to move more than a few feet during the shaking.
5. All 50 states and all 45 territories are vulnerable to earthquake.
6. California experiences the most frequent damaging earthquakes.
7. Alaska experiences the greatest number of large earthquakes.
8. Earthquakes strike suddenly and without warning. They can occur throughout the year at any time of day or night. Each year 70-75 damaging earthquakes occur around the world.

STATS

- Earthquake caused a tsunami which led to the following deaths: 159 Hawaii, 5 Alaska, 1 California.
- With a total number of 3,000 killed people, the earthquake in San Francisco on April 18, 1906 is the earthquake that caused the most fatalities within the United States. The number of fatalities includes people killed by earthquakes and resulting fires in San Francisco.
- The global number of deaths due to earthquakes varies from year to year. In 2010, about 320,120 people died as a result of earthquakes worldwide. In 2012 earthquakes only caused 768 fatalities.
- The world's strongest earthquake in the time period from 1990 and 2013, according to measurement in the Richter scale, was the earthquake in Chile in 1960. With a magnitude of 9.5 this earthquake is the highest ranked earthquake. The

magnitude of 9.0 and higher is defined as 'Near or at total destruction – severe damage or collapse to all buildings. Heavy damage and shaking extends to distant locations. Permanent changes in ground topography. Death toll usually over 50,000.'

- The percentage of deaths in the United States in 2013, broken down by month. In 2013, most people died in January. About 10 percent of all 2.59 million deaths occurred during that month.
- 60% of American adults have not practiced what to do in a disaster in their homes or workplaces.
- 80% of americans live in countries that have been hit with a weather – related disaster since 2007.

During an Earthquake Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Aunque los terremotos pueden ocurrir en cualquier región de Canadá, Columbia Británica es la que corre más riesgo de sufrir un terremoto de gran magnitud.
2. Los terremotos suelen estar causados por el movimiento de la corteza terrestre. Estos movimientos provocan vibraciones que atraviesan y dan la vuelta al mundo.
3. Los sistemas de alerta temprana de terremotos utilizan redes sísmicas para detectar los terremotos con gran rapidez, de modo que estas alertas puedan proteger la vida de las personas.
4. Las vibraciones del suelo durante un terremoto rara vez son la causa directa de muertes o lesiones. La mayoría de las lesiones y muertes relacionadas con los terremotos se

producen por el derrumbe de paredes, el vuelo de cristales y la caída de objetos provocados por las sacudidas del suelo. Es extremadamente importante que una persona se mueva lo menos posible para llegar al lugar de seguridad que ha identificado, porque la mayoría de las lesiones se producen cuando la gente trata de moverse más de unos pocos pies durante el temblor.

5. Los 50 estados y los 45 territorios son vulnerables a los terremotos.
6. California es el estado que experimenta con mayor frecuencia los terremotos dañinos.
7. Alaska experimenta el mayor número de grandes terremotos.
8. Los terremotos se producen de forma repentina y sin previo aviso. Pueden ocurrir durante todo el año y a cualquier hora del día o de la noche. Cada año se producen entre 70 y 75 terremotos dañinos en todo el mundo.

ESTADÍSTICAS

- El terremoto provocó un tsunami que causó las siguientes muertes: 159 en Hawái, 5 en Alaska y 1 en California.
- Con un número total de 3.000 personas muertas, el terremoto de San Francisco del 18 de abril de 1906 es el que más víctimas mortales ha causado en Estados Unidos. El número de víctimas mortales incluye a las personas muertas por los terremotos y los incendios resultantes en San Francisco.
- El número global de muertes por terremotos varía de un año a otro. En 2010, unas 320.120 personas murieron a causa de los terremotos en todo el mundo. En 2012 los terremotos sólo causaron 768 víctimas mortales.
- El terremoto más fuerte del mundo en el periodo de tiempo comprendido entre 1990 y 2013, según la medición en la escala de Richter, fue el de Chile en 1960. Con una magnitud de 9,5, este terremoto es el de mayor rango. La magnitud de 9,0 y superior se define como “Casi o a la destrucción total – daños severos o colapso de todos los edificios. Los daños y las sacudidas fuertes se extienden a lugares distantes. Cambios permanentes en la topografía del terreno. El número

de muertos suele ser superior a 50.000”.

- El porcentaje de muertes en Estados Unidos en 2013, desglosado por meses. En 2013, la mayoría de las personas murieron en enero. Alrededor del 10% de los 2,59 millones de muertes se produjeron durante ese mes.
 - El 60% de los adultos estadounidenses no ha practicado qué hacer en caso de catástrofe en sus hogares o lugares de trabajo.
 - El 80% de los estadounidenses viven en países que han sufrido una catástrofe meteorológica desde 2007.
-

During an Earthquake Fatality File

Earthquake-related death investigated in Nye County

The Nye County Sheriff's Office said Tuesday night that a man died in Pahrump possibly as a result of the July 4 earthquake that rocked the Mojave Desert.

Deputies were called about 1 p.m. Tuesday to the area of Becky Lane and East Fort Churchill Road on a report of a man pinned beneath a vehicle, according to a Sheriff's Office video release. They found the man, 56, pinned under a red, rusted Jeep that was resting on car jacks.

“Based on preliminary timing and circumstances at the scene, the Nye County Sheriff's investigation reveals that this death may be the result of the vehicle falling off of the jacks on July 4 during the earthquake,” Sgt. Adam Tippetts said in the release.

The man was last seen alive on July 3 at a gas station, and it

appeared he had been working on the vehicle at the time of his death, Tippetts said.

If deputies' theory proves true, his death may be the first fatality as a result of last week's earthquakes.

"As far as we know, it is," Nye County Lt. David Boruchowitz said Tuesday night, "or it would be if we could confirm that."

Tippetts said the Sheriff's Office was withholding the man's identity pending notification of his next of kin. Further information would be released at the conclusion of their investigation, he said.

A 6.4 magnitude earthquake first struck the Mojave Desert on Thursday near the town of Ridgecrest, California, about a 240-mile drive from Las Vegas.

Several aftershocks soon followed, and a 7.1 magnitude quake rocked the same area on Friday night.

During an Earthquake Fatality File – Spanish

Se investiga una muerte relacionada con un terremoto en el condado de Nye

La Oficina del Sheriff del Condado de Nye dijo el martes por la noche que un hombre murió en Pahrump posiblemente como resultado del terremoto del 4 de julio que sacudió el desierto de Mojave.

Los ayudantes del sheriff fueron llamados sobre la 1 de la tarde

del martes a la zona de Becky Lane y East Fort Churchill Road por un informe de un hombre inmovilizado bajo un vehículo, según un comunicado de vídeo de la Oficina del Sheriff. Encontraron al hombre, de 56 años, inmovilizado bajo un Jeep rojo y oxidado que estaba apoyado sobre gatos de coche.

“Basándose en el tiempo y las circunstancias preliminares en la escena, la investigación del Sheriff del Condado de Nye revela que esta muerte puede ser el resultado de la caída del vehículo de los gatos el 4 de julio durante el terremoto”, dijo el sargento Adam Tippetts en el comunicado.

El hombre fue visto por última vez con vida el 3 de julio en una gasolinera, y parece que había estado trabajando en el vehículo en el momento de su muerte, dijo Tippetts.

Si la teoría de los ayudantes del sheriff resulta cierta, su muerte podría ser la primera víctima mortal como consecuencia de los terremotos de la semana pasada.

“Por lo que sabemos, lo es”, dijo el martes por la noche el teniente del condado de Nye David Boruchowitz, “o lo sería si pudiéramos confirmarlo”.

Tippetts dijo que la Oficina del Sheriff estaba reteniendo la identidad del hombre a la espera de la notificación de sus familiares. Se dará más información cuando concluya la investigación, dijo.

Un terremoto de 6,4 grados de magnitud sacudió por primera vez el desierto de Mojave el jueves cerca de la ciudad de Ridgecrest, California, a unos 240 kilómetros de Las Vegas.

Poco después se produjeron varias réplicas y el viernes por la noche un terremoto de 7,1 grados sacudió la misma zona.

Learning from Past Incidents

Picture This



Source: <http://ehsworks1.blogspot.com>

Learning from Past Incidents Picture This – Spanish



Fuente: <https://i.pinimg.com>

During an Earthquake Picture This



Source: <https://www.usaid.gov/nepal-earthquake/infographic>

During an Earthquake Picture This – Spanish



Fuente:

<https://www.aprendemergencias.es/qu%C3%A9-hacer/terremotos/>

Tractor Rollovers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los vuelcos de tractores son una de las principales causas de muerte entre los trabajadores agrícolas en Estados Unidos.

¿QUÉ ES UN (ROPS)?

Un ROPS es una cabina o bastidor diseñado para evitar lesiones o la muerte cuando se produce un vuelco.

PROTECCIÓN DEL ROPS

La ley exige que todos los operadores que utilicen un tractor equipado con ROPS lleven puesto el cinturón de seguridad. La ROPS y el cinturón de seguridad de un tractor trabajan juntos para proteger al operador y reducir el riesgo de lesiones durante un vuelco. El cinturón de seguridad lo mantiene en el asiento, y la ROPS proporciona una distancia entre el asiento y el suelo, evitando que el tractor caiga encima del operador.

CUÁL ES EL PELIGRO

ACCIDENTES POR VUELCO

Quizás el tipo de accidente de tractor más peligroso que puede sufrir una persona es un accidente por vuelco. Como su nombre indica, este tipo de accidente se produce cuando el tractor vuelca sobre su costado. Esto puede ocurrir debido a un cambio repentino en la inclinación de la tierra, a un giro demasiado brusco o a la incapacidad de navegar por un terreno inclinado a una velocidad segura.

COMO PROTEGERSE

CÓMO EVITAR LOS VUELCOS HACIA ATRÁS

Utilice un tractor equipado con una estructura de protección antivuelco (ROPS) y el cinturón de seguridad. Si no está disponible, haga que el tractor esté equipado con ella.

- Enganche sólo a la altura recomendada por el fabricante.
- Accione el pedal del embrague lenta y suavemente. Esté preparado para desconectar la potencia rápidamente si el extremo delantero comienza a levantarse.
- Inicie el movimiento de avance lentamente y cambie la

velocidad gradualmente.

- Utilice contrapesos para aumentar la estabilidad del tractor. Siga las instrucciones del fabricante.
- Evite retroceder cuesta abajo.
- Conduzca alrededor de las zanjas, no a través de ellas.
- Retire el tractor cuando esté atascado o remolque la máquina atascada con otro tractor. Los tractores también son propensos a volcar cuando las ruedas están atascadas, por ejemplo, en el barro o la nieve.
- Gire hacia abajo cuando trabaje en una pendiente.
- Conduzca en línea recta incluso en las pendientes más suaves. No conduzca en diagonal a través de ella.
- No enganche una carga más alta que la barra de tiro del tractor.
- No baje por inercia (es decir, no baje con el embrague accionado). Antes de empezar a bajar una cuesta, cambie a una marcha inferior que evite el giro libre y el frenado excesivo. Intente utilizar la misma marcha para bajar una colina que la que utilizaría para subir la carga.
- Añada contrapesos delanteros cuando levante equipos pesados montados en la parte trasera.
- Mantenga los cucharones de la cargadora frontal bajos cuando tire de cargas montadas en la parte trasera.

CONCLUSIÓN

Los tractores tiran de los equipos de cosecha y otra maquinaria pesada necesaria para completar el trabajo en la granja. También ayudan a sus empleados a desplazarse por terrenos difíciles. El uso de tractores con ROPS y el uso del cinturón de seguridad ayudarán a proteger a sus empleados en caso de accidente de vuelco.

Tractor Rollovers Meeting Kit

Tractor rollovers are one of the leading causes of death among farm workers in the United States. As the name suggests, this type of accident occurs when the tractor rolls over on its side. This may occur due to a sudden change in the slope of the earth, turning too sharply, or failure to navigate sloping terrain at a safe speed.

WHAT IS A ROPS?

A Rollover Protection System, or ROPS, is a cab or frame designed to prevent injury or death when a rollover occurs.

ROPS PROTECTION

Required by law, all operators using a ROPS-equipped tractor must wear a seatbelt. A tractor's ROPS and seat belt work together to protect the operator, and to reduce the risk of injury during a rollover. The seatbelt keeps them in the seat, and the ROPS provides distance between the seat and the ground, keeping the tractor from landing on top of the operator.

HOW TO PREVENT BACKWARD UPSETS

Use a Tractor Equipped with a Rollover Protective Structure (ROPS), and a Seat Belt. If Not Available, Have the Tractor Retrofitted.

- Hitch only at the manufacturer's recommended height.
- Engage the clutch pedal slowly and smoothly. Be ready to disengage power quickly if the front end begins to come up.
- Start forward motion slowly and change speed gradually.
- Use counterweights to increase tractor stability. Follow manufacturer's instructions.
- Avoid backing downhill.
- Drive around ditches, not across them.
- Back your tractor out when stuck or tow the stuck machine

out with another tractor. Tractors are also prone to tipping when the wheels are stuck – for example, in mud or snow.

- Turn downhill when working across a slope.
- Drive straight down even the gentlest slope. Do not drive diagonally across it.
- Do not hitch a load higher than the tractor drawbar.
- Do not coast downhill (that is, do not go downhill with the clutch engaged). Before starting down a hill, shift to a lower gear that prevents freewheeling and excessive braking. Try to use the same gear to go down a hill that you would use to pull the load uphill.
- Add front-end weights when raising heavy rear-mounted equipment.
- Keep front-end loader buckets low when pulling rear-mounted loads.

FINAL WORD

Tractors pull harvesting equipment and other heavy machinery necessary to complete work on the farm. They also help your employees navigate difficult terrain. Using tractors with ROPS and wearing a seatbelt will help protect you in the event of a rollover accident.

Know Your Limits at Work Meeting Kit

KNOW YOUR LIMITS

The classic definition of stress is the response our bodies and minds have to the demands placed upon them and the interpretations we assign to those demands. Stress can force us to prioritize our tasks in a way that allows us to begin to tackle the most

important work first, triggering adrenaline to compensate for the perception that there's just too much on our plate and we do not have time to accomplish all our tasks.

LIMITS AT WORK

We often want to succeed and do well in our jobs or profession. Because of this fact we push our limits at times, whether that is physically or mentally, to try to do our best. While good things such as personal growth can come from pushing your limits, there is a point and certain situations when this is not appropriate. Any time you are pushing your limits to a point where you, someone else, or property is at risk, you need to stop work and seek assistance.

STRESS AND BURNOUT

When we experience stress for an extended period without being able to alter, change, or ameliorate it, we can begin to feel empty, numb, devoid of motivation, hopeless, and beyond caring. Burnout is a state of emotional and physical exhaustion caused by excessive and prolonged stress.

There is a major distinction between stress and burnout—stress involves too much and burnout not enough. Everyone experiences stress in one form or another—in raising a child, in schoolwork, at our job, in having an ill family member, with financial pressures, in marital problems, with addiction, and with being homeless. In the face of the day-to-day, constant stressors of anxiety, depression, and in many cases post-traumatic stress disorder, with no end in sight, we can see how someone can turn from thinking that their situation is temporary and resolvable to the helpless and hopeless thoughts that being burned out can bring. Without some form of intervention, it is easy to see how someone can remain stuck, apathetic, and lack any physical or mental energy to change their situation.

No matter the situation, burnout can occur if you are lacking the awareness as to what all that stress is doing to you.

EMPLOYEES MUST FACE THEIR LIMITS

Humans have built-in limitations. These limitations are physical, mental, social, and chronological. Until you recognize those limitations, you will never feel productive; you will always assume that you could be doing more. The first step to being truly productive is to have an honest assessment of what you are realistically capable of doing.

Physical Limitations: There are limits to what your body is capable of doing—both in one-time activities (e.g., pulling an all-nighter), and over weeks, seasons, and years. Your body requires regular, quality sleep to function correctly. You need to eat properly and allow your body to digest the food. You need to maintain your body with regular exercise.

Think about the times you thought you could just work through the night on a project, skip a meal, or relied on ridiculous amounts of caffeine or other drugs to keep going.

If you were to go back and judge your productivity during those times, you would probably find that you were not much more productive than seasons where you treated your body right.

Accepting your physical limitations means acknowledging that these shortcuts are detrimental to your productivity.

Mental Limitations: For most of humanity's existence, 'work' has meant relying on our body and mind working together, whether as a hunter-gatherer or an early farmer. Once the industrial revolution came about, our bodies were no longer a match for the machines.

Our brains have limitations. Just like the rest of the body, the brain is not meant to work for hours on end; it requires breaks, variety, rest, and maintenance.

When you add in the required breaks, it is unlikely that you have much more than five or six hours of highly productive mental work in you every day.

Accepting your mental limitations means acknowledging that you

have a limit on how much mental work you can do in a day, and intentionally providing your brain with rest and other activities.

Social Limitations: You might be the mother or father of young children, or the child of rapidly aging parents, which both require a lot of time and energy. Your spouse needs you to spend time decompressing and talking about the day.

Emergencies happen and you may need to take a trip to the hospital or make a meal for someone. You promised the kids a camping trip over the summer. Your friends plan a week-long fishing expedition.

The truth is we cannot function without these human interactions.

Social limitations are a great reminder that we are much more than our jobs. You should not feel bad about not hitting your numbers at the office the same week that your cousin got married and you decided to fly out a day early to spend some extra time with family.

Chronological Limitations: In a world that feels infinite, it is easy to fall into the trap that we think our time here is infinite as well. But we need to constantly be reminded that we have time limits.

Living Within Your Limits: We believe we can push our bodies even further, that doing more work is just a matter of willpower, that we could get so much more done if it were not for the people around us, and that somehow our time supply is limitless.

FINAL WORD

It is important to have enough self-awareness to know when enough is enough. Taking the time to stop and seek out assistance when you know you are passed your limits may make the difference in whether an injury occurs or not.

Know Your Limits at Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CONOZCA SUS LÍMITES

La definición clásica de estrés es la respuesta que tienen nuestro cuerpo y nuestra mente a las exigencias que se les imponen y a las interpretaciones que asignamos a esas exigencias. El estrés puede obligarnos a priorizar nuestras tareas de forma que empezamos a abordar primero el trabajo más importante, disparando la adrenalina para compensar la percepción de que hay demasiado en nuestro plato y no tenemos tiempo para realizar todas nuestras tareas.

LÍMITES EN EL TRABAJO

A menudo queremos tener éxito y hacerlo bien en nuestro trabajo o profesión. Por ello, a veces sobrepasamos nuestros límites, ya sea física o mentalmente, para intentar dar lo mejor de nosotros mismos. Mientras que cosas buenas como el crecimiento personal pueden venir de empujar sus límites, hay un punto y ciertas situaciones en las que esto no es apropiado. En cualquier momento en el que esté sobrepasando sus límites hasta un punto en el que usted, otra persona o la propiedad estén en peligro, debe dejar de trabajar y buscar ayuda.

CUÁL ES EL PELIGRO

ESTRÉS Y AGOTAMIENTO

Cuando experimentamos estrés durante un período prolongado sin poder alterarlo, cambiarlo o mejorarlo, podemos empezar a

sentirnos vacíos, insensibles, sin motivación, sin esperanza y más allá de la atención. El desgaste es un estado de agotamiento emocional y físico causado por un estrés excesivo y prolongado.

Hay una distinción importante entre el estrés y el agotamiento: el estrés implica demasiado y el agotamiento no lo suficiente. Todo el mundo experimenta estrés de una forma u otra: en la crianza de un hijo, en las tareas escolares, en nuestro trabajo, al tener un familiar enfermo, con las presiones financieras, en los problemas matrimoniales, con la adicción y al no tener hogar. Ante los estresores cotidianos y constantes de la ansiedad, la depresión y, en muchos casos, el trastorno de estrés postraumático, sin final a la vista, podemos ver cómo alguien puede pasar de pensar que su situación es temporal y que se puede resolver a los pensamientos de impotencia y desesperanza que puede provocar el estar quemado. Sin alguna forma de intervención, es fácil ver cómo alguien puede quedarse estancado, apático y sin ninguna energía física o mental para cambiar su situación.

Sea cual sea la situación, el agotamiento puede producirse si se carece de la conciencia de lo que todo ese estrés le está haciendo.

COMO PROTEGERSE

LOS EMPLEADOS DEBEN ENFRENTARSE A SUS LÍMITES

Los seres humanos tienen limitaciones incorporadas. Estas limitaciones son físicas, mentales, sociales y cronológicas. Hasta que no reconozcas esas limitaciones, nunca se sentirá productivo; siempre asumirá que podría estar haciendo más. El primer paso para ser verdaderamente productivo es hacer una evaluación honesta de lo que realmente es capaz de hacer.

Limitaciones físicas: Existen límites a lo que su cuerpo es capaz de hacer, tanto en actividades puntuales (por ejemplo, dormir toda la noche), como a lo largo de semanas, temporadas y años. Su cuerpo necesita dormir regularmente y con calidad para funcionar correctamente. Necesita comer adecuadamente y permitir que su cuerpo digiera los alimentos. Necesitas mantener tu cuerpo con

ejercicio regular.

Piense en las veces que pensó que podía trabajar toda la noche en un proyecto, que se saltó una comida o que dependía de cantidades ridículas de cafeína u otras drogas para seguir adelante.

Si tuvieras que volver atrás y juzgar su productividad durante esas épocas, probablemente descubrirías que no fuiste mucho más productivo que las temporadas en las que trato bien a su cuerpo.

Aceptar sus limitaciones físicas significa reconocer que esos atajos son perjudiciales para su productividad.

Limitaciones mentales: Durante la mayor parte de la existencia de la humanidad, “trabajar” ha significado confiar en que nuestro cuerpo y nuestra mente trabajen juntos, ya sea como cazador-recolector o como agricultor primitivo. Una vez que llegó la revolución industrial, nuestros cuerpos ya no eran rivales para las máquinas.

Nuestro cerebro tiene limitaciones: Al igual que el resto del cuerpo, el cerebro no está hecho para trabajar durante horas y horas; requiere pausas, variedad, descanso y mantenimiento.

Si añadimos los descansos necesarios, es poco probable que tengamos más de cinco o seis horas diarias de trabajo mental altamente productivo.

Aceptar sus limitaciones mentales: significa reconocer que tiene un límite en la cantidad de trabajo mental que puedes hacer en un día, y proporcionar intencionadamente a su cerebro descanso y otras actividades.

Limitaciones sociales: Puede que seas la madre o el padre de niños pequeños, o el hijo de unos padres que envejecen rápidamente, lo que requiere mucho tiempo y energía. Su cónyuge necesita que usted dedique tiempo a descomprimirse y a hablar del día.

Las emergencias ocurren y puede que tenga que ir al hospital o hacer una comida para alguien. Les has prometido a los niños una acampada en verano. Sus amigos planean una expedición de pesca de

una semana.

La verdad es que no podemos funcionar sin estas interacciones humanas.

Las limitaciones sociales son un gran recordatorio de que somos mucho más que nuestro trabajo. No debe sentirse mal por no llegar a tus números en la oficina la misma semana que su primo se casó y decidió volar un día antes para pasar más tiempo con la familia.

Limitaciones cronológicas: En un mundo que parece infinito, es fácil caer en la trampa de pensar que nuestro tiempo aquí también es infinito. Pero hay que recordarnos constantemente que tenemos límites de tiempo.

Vivir dentro de sus límites: Creemos que podemos forzar aún más nuestro cuerpo, que hacer más trabajo es sólo una cuestión de fuerza de voluntad, que podríamos hacer mucho más si no fuera por la gente que nos rodea, y que de alguna manera nuestro suministro de tiempo es ilimitado.

CONCLUSIÓN

Es importante tener la suficiente conciencia de uno mismo para saber cuándo es suficiente. Tomarse el tiempo de parar y buscar ayuda cuando se sabe que se han sobrepasado los límites puede marcar la diferencia para que se produzca o no una lesión.