Material Recovery Facilities General Safety Picture This



Source: ***https://peoplesafe.co.uk***

Material Recovery Facilities General Safety Picture This – Spanish



Fuente: *http://www.antamina.com*

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Meeting Kit

ULTRAVIOLET RADIATION

Ultraviolet (UV) radiation is similar to visible light in all physical aspects, except that it does not enable us to see things. The light that enables us to see things is referred to as visible

light and is composed of the colors we see in a rainbow. The ultraviolet region starts right after the violet end of the rainbow.

In scientific terms, UV radiation is electromagnetic radiation just like visible light, radar signals and radio broadcast signals. Electromagnetic radiation is transmitted in the form of waves. The waves can be described by their wavelength or frequency and their amplitude (the strength or intensity of the wave). Wavelength is the length of one complete wave cycle. For radiation in the UV region of the spectrum, wavelengths are measured in nanometers (nm), where 1 nm = one millionth of a millimeter.

THREE TYPES OF UV RADIATION RAYS

UV radiation is classified into three primary types: ultraviolet A (UVA), ultraviolet B (UVB), and ultraviolet C (UVC). These groups are based on the measure of their wavelength, which is measured in nanometers (nm= 0.000000001 meters or 1×10-9 meters).

Wave Type	UVA	UVB	UVC
Wavelength	315- 399 nm	280-314 nm	100-279 nm

SOURCES OF ULTRAVIOLET RADIATION

Sunlight is the greatest source of UV radiation.

THE OZONE LAYER/EXPOSURE/UV RADIATION

Certain industrial chemical pollutants in the atmosphere are gradually eroding earth’s protective shield (ozone layer) which stops the sun’s UV radiation from reaching the earth. There has been growing concern about increasing levels of UV radiation in the sunlight, especially during the summer months. Excessive exposure to ultraviolet rays can cause skin cancer and eye cataracts.

ARTIFICIAL SOURCES OF UV RADIATION INCLUDE:

- Tanning beds
- Mercury vapor lighting (often found in stadiums and school gyms)
- Some halogen, fluorescent, and incandescent lights
- Some types of lase

BENEFITS OF UV RADIATION

Beneficial effects of UV radiation include the production of vitamin D, a vitamin essential to human health. Vitamin D helps the body absorb calcium and phosphorus from food and assists bone development. The World Health Organization (WHO) recommends 5 to 15 minutes of sun exposure 2 to 3 times a week.

CANCER RISK

- The two most common types of skin cancer are basal cell cancer and squamous cell cancer. They form on the head, face, neck, hands, and arms. Most cases of melanoma, the deadliest kind of skin cancer, are caused by exposure to UV radiation.

Skin Cancer Is More Common In People Who:

- Spend a lot of time in the sun or have been sunburned.
- Have light-color skin, hair, and eyes.
- Have a family member with skin cancer.
- Are over age 50.

OTHER HEALTH ISSUES RELATED TO UV RADIATION

- UV rays, either from the sun or from artificial sources like tanning beds, can cause **sunburn.**
- Exposure to UV rays causes **premature aging of the skin.**

- UV rays can cause the cornea (on the front of the eye) to become inflamed or burned. They can also lead to the formation of cataracts.
- Exposure to UV rays can **weaken the immune system**, so the body has a hard time fending off infections.

- **Oral and topical medicines**, like antibiotics, birth control pills, increase skin and eye sensitivity to UV in skin types.

WORKER PROTECTION BEST PRACTICES

UV radiation is invisible. It does not stimulate the natural defenses of the eyes. Workers must use eye and skin protection while working with UV radiation sources. The selection of eye protection depends on the type and intensity of the UV source. **Shielding** is usually easy to design. Mercury lamps and metal halide lamps have an outer glass cover to stop UV radiation, and are designed such that if the outer glass is broken, the lamp ceases to function.

OUTDOOR WORKER RECOMMENDATIONS

- Avoid midday sun (10:00 a.m. – 3:00 p.m.).
- Wear a broad-brimmed hat that will shade your face, neck, and ears.
- Use UV protection sunglasses.

- Protective clothing can include long pants, hats, and long-sleeved shirts.
- Physical sunscreens (e.g., zinc oxide and titanium dioxide) are opaque products that reflect or block both UVA and UVB. Chemical sunscreens are non-opaque. They absorb UVA, UVB, or both. Broad spectrum sunscreens are intended to block both types of UV radiation.

FINAL WORD

Ultraviolet radiation is a version of DR. Jekyll and Mr. Hyde. It is used in industrial processes, medical and dental practices such as killing bacteria, curing ink and resins, phototherapy. But uncontrolled and not understood, ultraviolet radiation is a killer.

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Meeting

Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

La radiación ultravioleta (UV) es similar a la luz visible en todos los aspectos físicos, salvo que no nos permite ver las cosas. La luz que nos permite ver cosas se denomina luz visible y está compuesta por los colores que vemos en el arco iris. La región ultravioleta comienza justo después del extremo violeta del arco iris.

En términos científicos, la radiación ultravioleta es una radiación electromagnética al igual que la luz visible, las señales de radar y las señales de emisión de radio. La radiación electromagnética se transmite en forma de ondas. Las ondas pueden describirse por su longitud de onda o frecuencia y su amplitud (la fuerza o intensidad de la onda). La longitud de onda es la longitud de un ciclo de onda completo. Para la radiación en la región UV del espectro, las longitudes de onda se miden en nanómetros (nm), donde 1 nm = una millonésima parte de un milímetro.

CUÁL ES EL PELIGRO

TRES TIPOS DE RAYOS UV

La radiación UV se clasifica en tres tipos principales: ultravioleta A (UVA), ultravioleta B (UVB) y ultravioleta C (UVC). Estos grupos se basan en la medida de su longitud de onda, que se mide en nanómetros (nm= 0,000000001 metros o 1×10-9 metros).

Tipo de onda	UVA	UVB	UVC
Longitud de onda	315- 399 nm	280-314 nm	100-279 nm

COMO PROTEGERSE

FUENTES DE RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

La luz solar es la mayor fuente de radiación ultravioleta.

LA CAPA DE OZONO/EXPOSICIÓN/RADIACIÓN UV

Algunos contaminantes químicos industriales presentes en la atmósfera están erosionando gradualmente el escudo protector de la Tierra (capa de ozono) que impide que la radiación UV del sol llegue a la Tierra. Cada vez es más preocupante el aumento de los niveles de radiación ultravioleta de la luz solar, especialmente durante los meses de verano. Una exposición excesiva a los rayos ultravioleta puede provocar cáncer de piel y cataratas oculares.

LAS FUENTES ARTIFICIALES DE RADIACIÓN UV INCLUYEN

- Las camas de bronceado
- Iluminación de vapor de mercurio (a menudo encontrada en estadios y gimnasios escolares)
- Algunas luces halógenas, fluorescentes e incandescentes
- Algunos tipos de láseres

BENEFICIOS DE LA RADIACIÓN UV

Los efectos beneficiosos de la radiación UV incluyen la producción de vitamina D, una vitamina esencial para la salud humana. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo de los alimentos y contribuye al desarrollo de los huesos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda de 5 a 15 minutos de exposición al sol de 2 a 3 veces por semana.

RIESGO DE CÁNCER

- Los dos tipos más comunes de cáncer de piel son el cáncer de células basales y el cáncer de células escamosas. Se forman en la cabeza, la cara, el cuello, las manos y los brazos. La mayoría de los casos de melanoma, el tipo más mortífero de cáncer de piel, están causados por la exposición a la radiación UV.

El cáncer de piel es más frecuente en personas que:

- Pasan mucho tiempo al sol o se han quemado.
- Tienen la piel, el pelo y los ojos claros.
- Tienen un familiar con cáncer de piel.
- Tienen más de 50 años.

OTROS PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON LA RADIACIÓN UV

- Los rayos UV, ya sea del sol o de fuentes artificiales como las camas de bronceado, pueden causar quemaduras solares.
- La exposición a los rayos UV provoca el envejecimiento prematuro de la piel.
- Los rayos UV pueden hacer que la córnea (en la parte delantera del ojo) se inflame o se queme. También pueden provocar la formación de cataratas.
- La exposición a los rayos UV puede debilitar el sistema inmunitario, por lo que el organismo tiene dificultades para defenderse de las infecciones.
- Los medicamentos orales y tópicos, como los antibióticos o las píldoras anticonceptivas, aumentan la sensibilidad de la piel y los ojos a los rayos UV.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS PARA LA PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES

La radiación UV es invisible. No estimula las defensas naturales de los ojos. Los trabajadores deben utilizar protección para los ojos y la piel mientras trabajan con fuentes de radiación UV. La selección de la protección ocular depende del tipo y la intensidad de la fuente de UV. La protección suele ser fácil de diseñar. Las lámparas de mercurio y las lámparas de haluro metálico tienen una cubierta de vidrio exterior para detener la radiación UV, y están diseñadas de manera que, si el vidrio exterior se rompe, la lámpara deja de funcionar.

RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES DE EXTERIORES

- Evite el sol del mediodía (10:00 a.m. – 3:00 p.m.).
- Lleve un sombrero de ala ancha que le dé sombra a la cara, el cuello y las orejas.
- Utilice gafas de sol con protección UV.

- La ropa de protección puede incluir pantalones largos, sombreros y camisas de manga larga.
- Los protectores solares físicos (por ejemplo, óxido de zinc y dióxido de titanio) son productos opacos que reflejan o bloquean tanto los rayos UVA como los UVB. Los protectores solares químicos no son opacos. Absorben los rayos UVA, los UVB o ambos. Los protectores solares de amplio espectro están pensados para bloquear ambos tipos de radiación UV.

CONCLUSIÓN

La radiación ultravioleta es una versión de DR. Jekyll y Mr. Hyde. Se utiliza en procesos industriales y en prácticas médicas y odontológicas, como la eliminación de bacterias, el curado de tintas y resinas o la fototerapia. Pero si no se controla y no se entiende, la radiación ultravioleta es mortal.

Return to Work for Managers/Supervisors

Course Description

This course will help you understand the return-to-work (RTW) requirements under OHS and/or workers' comp law and what you can do to comply with those requirements and help injured or ill workers rejoin the workforce in as smooth a transition as possible.

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Stats and Facts

FACTS

- Ultraviolet radiation may cause injury to the skin and to the eyes.
- Exposure can cause sunburn and prolonged exposure can result in aging of the skin and can even cause skin cancer.
- This is particularly a problem for workers on farms, electrical linemen, seamen, and others whose work takes them outside a great deal.
- The radiation is particularly hazardous in that one at first may not even be aware that the danger exists.

- Conjunctivitis usually occurs 4 to 8 hours after exposure. Barrier creams and lotions give some protection for brief exposures.
- Cataracts – Research has linked UVB light directly to the development of cataracts, which occurs when the crystalline lens of the eye becomes gradually cloudy and opaque, potentially resulting in total blindness if not treated.

STATS

- Americans place comfort (65 percent) and affordability (54 percent) before UV protection (44 percent) when purchasing sunglasses.
- Parents are more likely to wear shades always or often (56 percent) than their children (29 percent).
- Many adults who rarely or never wear sunglasses (25 percent) report that they skip UV eye protection because they don’t own prescription sunglasses (41 percent).
- Millennials are least likely to protect their vision: 55 percent of people in their 20s never, rarely or only sometimes wear sunglasses.
- Americans’ only use sunglasses when they are outside for two or more hours (39 percent).
- Americans are leaving their eyes exposed: only 14 percent are likely to wear sunglasses while watching outdoor sporting events and only 44 percent are likely to wear sunglasses at the beach.
- 1 in 5 Americans will develop skin cancer by the age of 70.
- More than 2 people die of skin cancer in the U.S. every hour.
- Having 5 or more sunburns doubles your risk for melanoma.
- When detected early, the 5-year survival rate for melanoma is 99 percent.

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La radiación ultravioleta puede causar lesiones en la piel y en los ojos.
2. La exposición puede provocar quemaduras solares y una exposición prolongada puede provocar el envejecimiento de la piel e incluso puede causar cáncer de piel.
3. Esto es especialmente un problema para los trabajadores de las granjas, los electricistas, los marineros y otras personas cuyo trabajo los lleva mucho al exterior.
4. La radiación es especialmente peligrosa, ya que al principio uno puede no ser consciente de que existe el peligro.
5. La conjuntivitis suele aparecer entre 4 y 8 horas después de la exposición. Las cremas y lociones de barrera ofrecen cierta protección para las exposiciones breves.
6. Cataratas: las investigaciones han vinculado la luz UVB directamente con el desarrollo de cataratas, que se produce cuando el cristalino del ojo se vuelve gradualmente turbio y opaco, pudiendo provocar la ceguera total si no se trata.

ESTADÍSTICAS

- Los estadounidenses anteponen la comodidad (65%) y la asequibilidad (54%) a la protección contra los rayos UV (44%) a la hora de comprar gafas de sol.
- Los padres son más propensos a llevar gafas de sol siempre o a menudo (56%) que sus hijos (29%).
- Muchos adultos que rara vez o nunca llevan gafas de sol (25 por ciento) afirman que omiten la protección ocular contra los rayos UV porque no tienen gafas de sol graduadas (41 por ciento).

- Los millennials son los que menos protegen su visión: el 55 por ciento de las personas de 20 años nunca, rara vez o sólo a veces usan gafas de sol.
- Los estadounidenses sólo utilizan gafas de sol cuando están al aire libre durante dos o más horas (39%).
- Los estadounidenses dejan sus ojos expuestos: sólo el 14 por ciento lleva gafas de sol cuando ve eventos deportivos al aire libre y sólo el 44 por ciento lleva gafas de sol en la playa.
- 1 de cada 5 estadounidenses desarrollará cáncer de piel antes de los 70 años.
- Más de 2 personas mueren de cáncer de piel en Estados Unidos cada hora.
- Tener 5 o más quemaduras solares duplica el riesgo de padecer un melanoma.
- Cuando se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia a 5 años del melanoma es del 99%.

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Fatality File – Spanish

“Mi mujer se dio cuenta de una extraña peca”

“Siempre he estado muy convencido de que iba a tener cáncer de piel. Fui corredor profesional de ciclismo en los años 80 y entonces nadie usaba protección solar. De hecho, salía y trataba de ponerme moreno a propósito. Además, viví en Texas durante gran parte de mi vida adulta, donde hace calor y sol incluso en los meses de invierno.

En pocas palabras, soy el ejemplo de lo que no se debe hacer cuando se trata de cáncer de piel. Sin embargo, aunque sabía que las probabilidades de padecer un carcinoma de células escamosas o basales -las formas más comunes y tratables de cáncer de piel- eran altas, el melanoma no se me pasó por la cabeza.

En 2005, cuando tenía 47 años, mi mujer me señaló un pequeño lunar cerca de la oreja y me animó a ir al dermatólogo. Lo veía cuando me afeitaba, pero no le di mucha importancia. Si no fuera por la insistencia de mi mujer, habría pospuesto la cita.

Después de una biopsia, me dieron el diagnóstico: Melanoma en fase 2. Pensé: Esto podría ser realmente malo. Independientemente de dónde esté, el cáncer da miedo. Y mi cáncer estaba en la cara. Por suerte, el melanoma no se había extendido a los ganglios linfáticos, por lo que la operación fue relativamente sencilla. Sin embargo, un año y medio después, el lunar volvió a aparecer en el mismo lugar, cerca de la oreja, y era el doble de grande.

Esa vez, la operación fue más complicada. Tuve que pasar 12 horas de biopsias sólo para determinar dónde se detenía. Algunas personas piensan que el cáncer de piel no es un gran problema: basta con que el médico “lo corte”. Puedo decirles esto: El sonido de esas biopsias era como una cuchilla de carne gigante raspando contra un espejo. Era horrible. La buena noticia es que mi médico pudo extraer todo el cáncer, que seguía en fase 2 y no se había extendido.

Ahora uso protección solar, voy al dermatólogo dos veces al año y vuelvo cada vez que mi mujer o yo detectamos algo que creemos que hay que investigar. Es muy importante tener un médico al que puedas llamar cuando veas algo. Y, sinceramente, también es importante que tu pareja o un amigo te ayuden con las revisiones de la piel.

Los hombres no son muy buenos para ir al médico. Mi dermatólogo me dijo que, si hubiera esperado un año, mi melanoma habría estado en fase 3 o 4. Si hubiera esperado dos años, probablemente estaría muerto”.

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Fatality File

“My Wife Noticed a Weird Freckle”

I was always pretty convinced that I’d get skin cancer. I was a professional bike racer in the 80s, and nobody wore sunscreen back then. In fact, I’d go out and purposely try to lay down a base tan. Plus, I lived in Texas for much of my young adult life, where it’s warm and sunny even in the winter months.

In a nutshell, I’m the poster child for what not to do when it comes to skin cancer. Yet while I knew the odds were high that I’d get squamous or basal cell carcinoma—the most common and most treatable forms of skin cancer—melanoma didn’t cross my mind.

In 2005, when I was 47, my wife pointed out a little mole near my ear and nudged me to go to the dermatologist. I’d see it when I shaved, but didn’t think much of it. I definitely would’ve put off making an appointment if it wasn’t for my wife’s insistence.

After a biopsy, I got the diagnosis: Stage 2 melanoma. I thought: This could be really bad. Regardless of where it is, cancer is scary. And my cancer was on my face. Luckily, the melanoma hadn’t spread to my lymph nodes, and so the surgery was relatively straightforward. However, a year and a half later, my mole came back in the same spot near my ear—and it was twice as big.

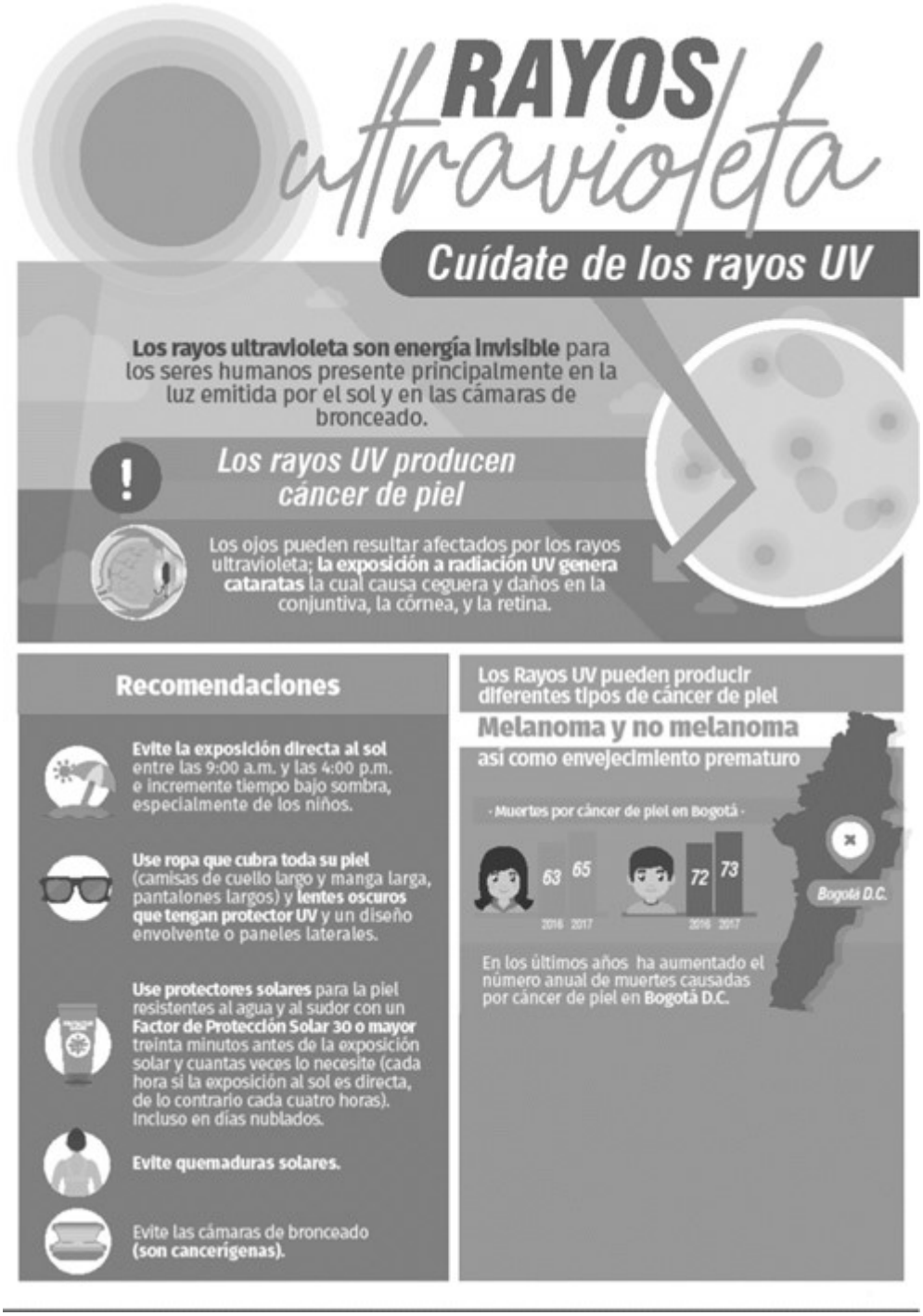
That time, the surgery was trickier. I went through 12 hours of biopsies alone just to determine where it stopped. Some people think skin cancer isn’t a big deal—you just have the doctor ‘cut it out.’ I can tell you this: The sound of those biopsies was like

a giant meat cleaver scraping against a mirror. It was awful. The good news is my doctor was able to get all of the cancer, which was still Stage 2 and had not spread.

Now I wear sunscreen, see my dermatologist twice a year, and go back any time my wife or I spot something that we think needs investigating. It’s so important to have a doctor who you can call when you see something. And, honestly, it’s also important to have your partner or a friend help you with skin checks.

Men aren’t very good about getting to the doctor. My dermatologist told me that if I had waited a year, my melanoma would’ve been Stage 3 or 4. If I’d waited two years, I’d likely be dead.

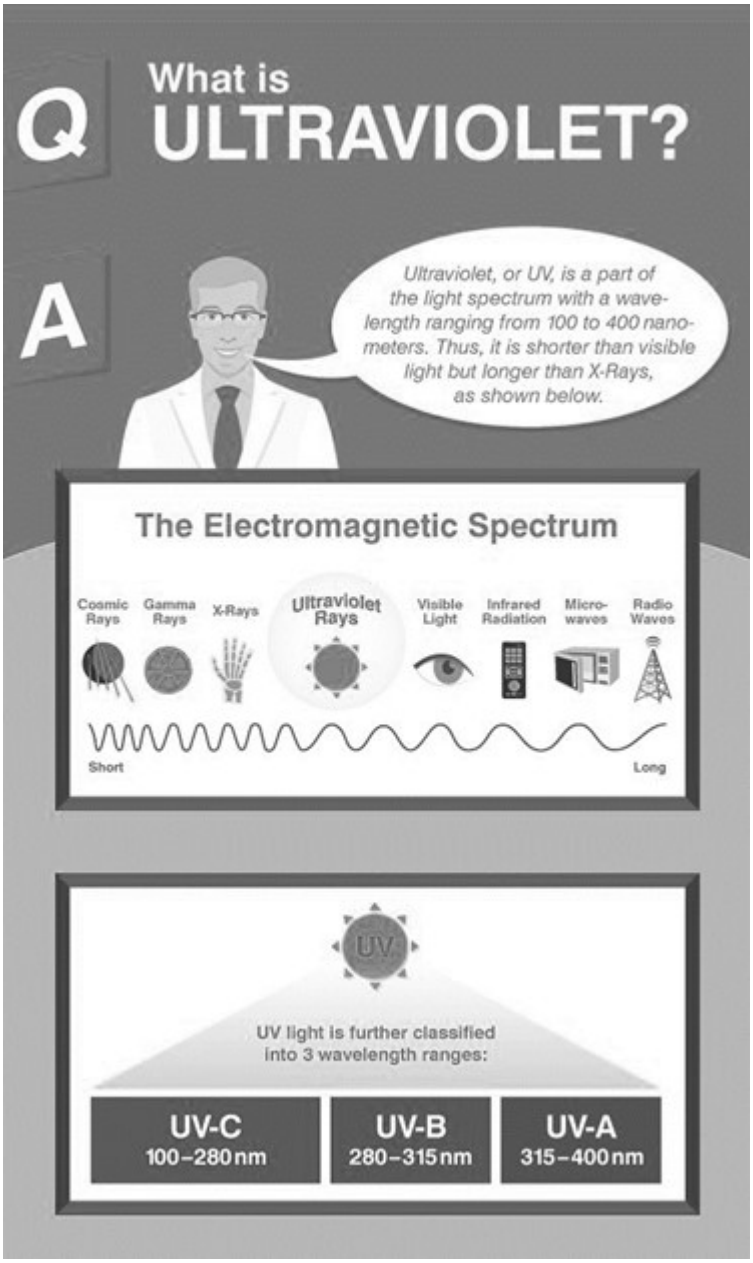
Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Picture This – Spanish



Fuente: https://www.cancer.gov.co

Protect Yourself Against

Ultraviolet Radiation Picture This



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

Landscaping Safety

Landscape Maintenance Safety Meeting Bundle

Establishing safety rules and providing consistent employee training on them is critical to keeping workplace accidents to a minimum.
The landscape maintenance safety meeting bundle includes content on a variety of common safety topics for the industry.
Click on the buttons below to get started.

CHAINSAW SAFETY MEETING GUIDE

LANDSCAPE MAINTENANCE ACCIDENTS EXAMPLES

LANDSCAPE MAINTENANCE SLIP TRIP FALL PREVENTION SAFETY MEETING GUIDE

ORCHARD LADDER SAFETY MEETING GUIDE

POWERED EDGER SAFETY MEETING GUIDE

POWERED HEDGE TRIMMER SAFETY MEETING GUIDE

PUSH MOWER SAFETY MEETING GUIDE

REFUELING EQUIPMENT SAFETY MEETING GUIDE

RIDING MOWER SAFETY MEETING GUIDE

SAFETY MEETING SIGN-IN

TARP HANDLING SAFETY MEETING GUIDE

WEED EATER SAFETY MEETING GUIDE

Keeping an Eye on safety Meeting Kit

Can you imagine living without your eyesight? Vision is one of

your most valuable and useful assets. Keeping you eyes protected is a lot easier said than done.

TYPICAL EYE HAZARDS

Flying objects – Almost 70 percent of all eye injuries result from flying or falling objects striking the eye.

Chemicals – Contact with chemicals (liquids, gases, dusts, fumes, or vapors) causes another 20 percent of eye injuries.

Swinging objects – Most of the remaining injuries are caused by objects that swing from an attached position. Tree limbs, ropes, chains, or tools are common examples.

Bloodborne pathogens and bodily fluids – In health care, maintenance, and housekeeping fields, there is a danger of these liquids being splashed into the eyes.

Other causes – Electrical arcs and sparks, molten metal, and radiant energy from welding, cutting, lasers, and ultraviolet and infrared light also contribute to eye injury.

EYE INJURIES

Chemical burns

- Flush the eye for at least 15 minutes. If you do not have immediate access to an eyewash station, the eye should be held open and flushed with the first available “drinkable” fluid, whether that is water, milk, juice or pop.
- After flushing the eye, seek immediate medical attention.
- Do not bandage the eye, as this will cause emergency medical personnel to waste time removing bandages.
- People who wear contact lenses should not attempt to remove them. Begin flushing the eye, allowing the liquid to dislodge the lens gently.

Cuts and punctures to the eye or eyelid

- Cover the eye lightly to protect it from dirt particles and

see a doctor right away.
- Do not flush the eye with any liquid. Flushing may remove fluids that maintain the eye's structure and function.
- Do not try to remove an object stuck in the eye, as this could cause even worse damage.

Specks in the eye

- Lift the upper eyelid outward and down over the lower eyelid.
- Let your tears wash out the speck or particle. If the speck does not wash out, keep the eye closed, bandage it.

EMPLOYEE CONTROL

90 percent of all workplace eye injuries are preventable with the use of proper safety eyewear.

Safety protection equipment is much easier to remember to wear when the employee does not mind wearing it. OSHA advises that protectors should be reasonably comfortable when worn in the designated areas, fit snugly, not interfere with the movements of the wearer, is easily cleanable, and is durable.

Constant reminders, updates, and training is a good way to keep everyone's mind on safety. By educating people on the possibilities and the proper course of action, the numbers of accidents on the job will most likely diminish.

Employees should know the following important safety information:

- How to summon medical attention.
- Your facility's safety rules and procedures.
- How to read the instructions on protecting eyes that appear on labels and material safety data sheets.
- Make sure eye protection fits and protects against the specific hazards of the job.
- How to check that eyewear provides front and side protection to prevent hazards from getting under or around the protector.

- Wear goggles under face shields. Shields and welding helmets alone do not provide complete eye protection.
- When to wear the eye protection and how to properly use it and adjust it.
- How to keep safety glasses or other eye protectors clean and in good condition.

FINAL WORD

Protecting and safeguarding your eyes in the workplace takes a preeminent role. It takes an employer to fulfil all legal requirements and employees be mindful of all workplace hazards.

Keeping an Eye on safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿Se imagina vivir sin su vista? La vista es uno de sus activos más valiosos y útiles. Mantener los ojos protegidos es mucho más fácil de decir que de hacer.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS OCULARES TÍPICOS

Partículas voladoras – Casi el 70% de las lesiones oculares se producen por el impacto de objetos voladores o que caen sobre el ojo.

Productos químicos – El contacto con productos químicos (líquidos, gases, polvos, humos o vapores) provoca otro 20% de las lesiones oculares.

Objetos que se balancean – La mayoría de las lesiones restantes están causadas por objetos que se balancean desde una posición fija. Las ramas de los árboles, las cuerdas, las cadenas o las herramientas son ejemplos comunes.

Patógenos transmitidos por la sangre y fluidos corporales – En los ámbitos de la atención sanitaria, el mantenimiento y la limpieza, existe el peligro de que estos líquidos salpiquen los ojos.

Otras causas – Los arcos eléctricos y las chispas, el metal fundido y la energía radiante de la soldadura, el corte, el láser y la luz ultravioleta e infrarroja también contribuyen a las lesiones oculares.

LESIONES OCULARES

Quemaduras químicas

- Enjuague el ojo durante al menos 15 minutos. Si no tiene acceso inmediato a una estación de lavado de ojos, debe mantener el ojo abierto y lavarlo con el primer líquido "potable" disponible, ya sea agua, leche, zumo o refresco.
- Después de lavar el ojo, busque atención médica inmediata.
- No se debe vendar el ojo, ya que esto hará que el personal médico de emergencia pierda tiempo en retirar las vendas.
- Las personas que llevan lentes de contacto no deben intentar quitárselas. Comience a enjuagar el ojo, dejando que el líquido desaloje la lente con suavidad.

Cortes y pinchazos en el ojo o el párpado

- Cubra ligeramente el ojo para protegerlo de las partículas de suciedad y acuda al médico de inmediato.
- No enjuague el ojo con ningún líquido. El lavado puede eliminar los fluidos que mantienen la estructura y la función del ojo.
- No intente extraer un objeto atascado en el ojo, ya que podría causar un daño aún mayor.

Manchas en el ojo

- Levante el párpado superior hacia fuera y hacia abajo sobre el párpado inferior.
- Deje que sus lágrimas eliminen la mancha o partícula. Si la partícula no se elimina, mantenga el ojo cerrado y véndelo.

COMO PROTEGERSE

CONTROL DE LOS EMPLEADOS

La última responsabilidad está en manos del trabajador, es su visión la que está en posible peligro. El 90% de las lesiones oculares en el lugar de trabajo se pueden evitar con el uso de gafas de seguridad adecuadas.

El equipo de protección de seguridad es mucho más fácil de recordar que hay que llevarlo cuando al empleado no le importa llevarlo. La OSHA aconseja que los protectores deben ser

razonablemente cómodos cuando se usan en las áreas designadas, se ajustan bien, no interfieren con los movimientos del usuario, se pueden limpiar fácilmente y son duraderos.

Los recordatorios, las actualizaciones y la capacitación constantes son una buena manera de mantener la mente de todos en la seguridad. Al educar a la gente sobre las posibilidades y el curso de acción adecuado, lo más probable es que disminuya el número de accidentes en el trabajo.

Los empleados deben conocer la siguiente información de seguridad importante:

- Cómo solicitar atención médica.
- Las normas y procedimientos de seguridad de su centro.
- Lea las instrucciones sobre la protección de los ojos que aparecen en las etiquetas y en las hojas de datos de seguridad de los materiales.
- Asegúrese de que la protección ocular se ajusta y protege contra los riesgos específicos del trabajo.
- Compruebe que las gafas ofrecen protección frontal y lateral para evitar que los peligros pasen por debajo o alrededor del protector.
- Utilice gafas debajo de los protectores faciales. Las pantallas y los cascos de soldador por sí solos no proporcionan una protección ocular completa.
- Asegúrese de entender cuándo debe usar la protección ocular y cómo usarla y ajustarla correctamente.
- Mantenga las gafas de seguridad u otros protectores oculares limpios y en buen estado.

LISTA DE COMPROBACIÓN PARA LA SEGURIDAD OCULAR

Crear un entorno de trabajo seguro

- Reduzca al mínimo los riesgos de caída o inestabilidad de los escombros
- Mantenga a los transeúntes fuera del área de peligro
- Asegúrese de que las herramientas funcionan y de que los dispositivos de seguridad (protectores de las máquinas)

están en su sitio
- Asegúrese de que los trabajadores (especialmente los voluntarios) saben cómo utilizar las herramientas correctamente

Evaluar los riesgos de seguridad

- Identifique los principales peligros del lugar
- Identifique los peligros que suponen los trabajadores cercanos, la maquinaria de gran tamaño y la caída/desplazamiento de materiales/objetos

Utilice la protección ocular y facial adecuada

- Seleccione la protección ocular adecuada para el peligro
- Asegúrese de que la protección ocular se ajusta y permanece en su sitio
- Asegúrese de que la protección ocular está en buenas condiciones

Utilice buenas prácticas de trabajo

- Precaución – Cepille, sacuda o aspire el polvo y los residuos de los cascos, el pelo, la frente o la parte superior de la protección ocular antes de quitarse la protección
- No se frote los ojos con las manos o la ropa sucia
- Limpie las gafas regularmente

CONCLUSIÓN

Proteger y salvaguardar los ojos en el lugar de trabajo requiere un papel pre – eminente. Es necesario que el empleador cumpla todos los requisitos legales y que los empleados sean conscientes de todos los riesgos del lugar de trabajo.

Keeping an Eye on safety Stats and Facts

FACTS

Primary causes of on-the-job eye injuries include:

1. **Striking or scraping:** Small particles or objects striking or scraping the eye, such as: dust, cement chips, metal slivers, and wood chips. Large objects may also strike the eye or face, or a worker may run into an object causing blunt-force trauma to the

eyeball or eye socket.

2. **Penetration:** Objects like nails, staples, or slivers of wood or metal can go through the eyeball and result in a permanent loss of vision.
3. **Chemical and thermal burns:** Industrial chemicals or cleaning products are common causes of chemical burns to one or both eyes. Thermal burns to the eye also occur, often among welders.

- **Welding injuries to the face and eyes generally fall into four categories:**

- Hot metal slag burns
- Injuries from flying particles
- Exposure to ultraviolet (UV) radiation
- Exposure to irritating fumes, vapors, and chemicals

STATS

- Work-related eye injuries also can be costly financially: One BLS report estimated that eye injuries cost employers more than $467 million annually.
- Each day, more than 2,000 U.S. workers experience a work-related eye injury.
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) reports that every day about 2,000 U.S. workers sustain job-related eye injuries that require medical treatment. However, safety experts and eye doctors believe the current eye protection can lessen the severity or even prevent 90 percent of these eye injuries.
- 60% of workers who suffered an eye injury were wearing no eye protection or the wrong type of eye protection at the time of the accident.
- 90% of work-related eye injuries could be avoided if workers wore eye protection. (American Academy of Ophthalmology)
- Men between the ages of 25-44 comprise 80 % of all workplace eye injury victims.
- Eye injuries account for nearly 45% of all head injuries that lead to missed work days.

- 61% of eye injuries occur in manufacturing, construction or trade jobs.
- BLS reported that more than 50 % of workers injured while wearing eye protection thought the eyewear had minimized their injuries.

Keeping an Eye on safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Las principales causas de las lesiones oculares en el trabajo son:

1. **Golpes o raspaduras:** Pequeñas partículas u objetos que golpean o rozan el ojo, como: polvo, virutas de cemento, astillas de metal y virutas de madera. Los objetos grandes también pueden golpear el ojo o la cara, o un trabajador puede chocar con un objeto causando un traumatismo por objeto contundente en el globo ocular o la cuenca del ojo.
2. **Penetración:** Objetos como clavos, grapas o astillas de madera o metal pueden atravesar el globo ocular y provocar una pérdida de visión permanente.
3. **Quemaduras químicas y térmicas:** Las sustancias químicas industriales o los productos de limpieza son causas comunes de quemaduras químicas en uno o ambos ojos. Las quemaduras térmicas en el ojo también se producen, a menudo entre los soldadores.

- **Las lesiones por soldadura en la cara y los ojos suelen clasificarse en cuatro categorías:**

- Quemaduras por escoria metálica caliente

- Lesiones por partículas volantes
- Exposición a la radiación ultravioleta (UV)
- Exposición a humos, vapores y productos químicos irritantes

ESTADÍSTICAS

- Las lesiones oculares relacionadas con el trabajo también pueden ser costosas económicamente: Un informe del BLS estimó que las lesiones oculares cuestan a las empresas más de 467 millones de dólares al año.
- Cada día, más de 2.000 trabajadores estadounidenses sufren una lesión ocular relacionada con el trabajo.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) informa de que cada día unos 2.000 trabajadores estadounidenses sufren lesiones oculares relacionadas con el trabajo que requieren tratamiento médico. Sin embargo, los expertos en seguridad y los oftalmólogos creen que la protección ocular actual puede disminuir la gravedad o incluso prevenir el 90% de estas lesiones oculares.
- El 60% de los trabajadores que sufrieron una lesión ocular no llevaban protección ocular o llevaban el tipo de protección ocular equivocado en el momento del accidente.
- El 90% de las lesiones oculares relacionadas con el trabajo podrían evitarse si los trabajadores llevaran protección ocular. (Academia Americana de Oftalmología)
- Los hombres de entre 25 y 44 años representan el 80% de las víctimas de lesiones oculares en el lugar de trabajo.
- Las lesiones oculares representan casi el 45% de todos los traumatismos craneoencefálicos que provocan bajas laborales.
- El 61% de las lesiones oculares se producen en trabajos de fabricación, construcción o comercio.
- El BLS informó de que más del 50 % de los trabajadores lesionados mientras llevaban protección ocular pensaban que las gafas habían minimizado sus lesiones.

Quick Course – Your Fall Protection Equipment Your Lifeline – Spanish

Course Description

En algunos entornos de trabajo, las caídas no sólo son un riesgo, sino que son habituales. En este curso rápido, aprenderá estrategias de rescate de caídas para garantizar que todas las caídas sean seguras.

New and Young Worker Safety Awareness

Course Description

Workers of all ages can be injured at work, but young and new workers may be more at risk. Injuries can result from inadequate training, orientation, and supervision; inexperience; and lack of awareness of workplace rights and responsibilities. This course will review risks , rights and responsibilities and refusing unsafe work.

Quick Course – Be Handy and

Safe with Hand and Power Tool – Spanish

Course Description

Quick Course – Protecting Against Electrical Hazards – Spanish

Course Description

En este curso rápido, aprenderá sobre los peligros eléctricos más comunes y cómo protegerse a sí mismo y a los demás contra ellos mientras está en el trabajo.

Material Recovery Facilities General Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Instalaciones de recuperación de materiales Charla de seguridad general

Las instalaciones de recuperación de materiales (MRF), son esenciales para ayudar a reducir la cantidad de residuos enviados a los vertederos y maximizar el reciclaje que se realiza en el país.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS COMUNES EN LAS INSTALACIONES DE RECUPERACIÓN DE MATERIALES

Se prohíben las bromas y el uso inadecuado de los equipos móviles.

Los patógenos transmitidos por la sangre, como la sangre, los fluidos corporales y las agujas crean un grave peligro al manipular los residuos.

En todas las áreas en las que una persona pueda estar expuesta a piezas móviles, puntos de pellizco u otros peligros.

COMO PROTEGERSE

CÓMO FUNCIONA UNA INSTALACIÓN DE RECUPERACIÓN DE MATERIALES

Una instalación de recuperación de materiales, MRF, es el lugar al que va el reciclaje después de ser recogido por un transportista.

1. El reciclaje es recogido por un transportista en los hogares y negocios de una zona.
2. Varios transportistas de la zona llevan el reciclaje que han recogido a una instalación de recuperación de materiales.
3. En la instalación de recuperación de materiales, el reciclaje se carga en una cinta transportadora donde los trabajadores eliminan manualmente la contaminación. Los contaminantes suelen ser películas de plástico, como bolsas de plástico y envoltorios de caramelos, pero también cables, textiles y productos orgánicos. Este es un paso importante porque, si no se eliminan, estos elementos pueden causar graves daños al equipo de clasificación.
4. Los productos de cartón y papel son los primeros reciclables que se separan. A medida que el flujo de reciclaje desciende

por la cinta transportadora, unas grandes ruedas desvían e impulsan el cartón y el papel hacia arriba mientras los artículos más pesados caen.

5. A medida que se separan los materiales ligeros de papel, el vidrio, los metales y los plásticos restantes siguen bajando por la cinta transportadora.
6. Los metales son el siguiente material que se retira. Grandes imanes recogen las latas de acero y otros metales magnéticos a su paso.
7. Una vez que el acero es extraído por los imanes, un campo magnético crea una corriente de Foucault que repele el aluminio y otros metales no ferrosos a un contenedor separado.
8. Las botellas y tarros de vidrio se separan del resto de plásticos mediante un soplador de densidad. Un chorro de aire golpea cada artículo, soplando los plásticos ligeros en una ruta diferente.
9. El vidrio más pesado no es redirigido por el aire y sigue bajando por la cinta transportadora original para ser martilleado o molido en vidrio finamente triturado, conocido como cullet.
10. El plástico restante se clasifica mediante láseres ópticos que determinan el tipo de resina y clasifican cada plástico en su contenedor correspondiente.

MEJORES PRÁCTICAS PARA MITIGAR LOS RIESGOS COMUNES EN LAS INSTALACIONES DE RECUPERACIÓN DE MATERIALES

A continuación, se presentan los aspectos específicos de la mitigación en una instalación MRF.

Equipo móvil

- Antes de utilizar carretillas industriales motorizadas (PIT), como montacargas o cualquier otro equipo móvil, los empleados deben recibir formación sobre el equipo específico que se va a utilizar.
- El equipo móvil debe ser operado según lo previsto por el fabricante. Se prohíben las bromas y el uso inadecuado de los equipos móviles.

- Esté atento a los camiones, remolques y otros equipos que entren en la MRF. No se interponga nunca en el camino del equipo, ya que el operador podría no verle.

Estaciones de clasificación

- Los patógenos transmitidos por la sangre, como la sangre, los fluidos corporales y las agujas crean un grave peligro al manipular los residuos. Siempre hay que llevar guantes adecuados y otros equipos de protección personal (“EPP”) cuando existe este peligro.
- Tenga en cuenta los elementos potencialmente afilados, como el vidrio, el metal o los elementos de plástico afilados, que podrían estar en los residuos. Mire siempre antes de coger los artículos para ayudar a reducir esta exposición. Asegúrese también de llevar guantes adecuados que ofrezcan la protección necesaria.
- Utilice métodos adecuados para levantar objetos, mantenga una postura correcta y tome descansos frecuentes de los movimientos repetitivos cuando trabaje en una estación de clasificación.

Transportadores, máquinas de procesamiento y sistemas

- Las protecciones de las máquinas deben estar colocadas en todas las zonas en las que una persona pueda estar expuesta a piezas móviles, puntos de pellizco u otros peligros. No retire ni modifique nunca las protecciones de las máquinas.
- Nunca pise, se suba o coloque cualquier parte del cuerpo en un transportador o cualquier otra máquina.
- Si realiza el mantenimiento de máquinas o equipos que puedan ponerse en marcha de forma inesperada o liberar energía peligrosa, asegúrese de que una persona cualificada siga los procedimientos de bloqueo y etiquetado (LOTO) de la OSHA. Nunca intente solucionar un atasco sin haber realizado primero el procedimiento LOTO.

Áreas de almacenamiento de materiales

- Sólo deben apilarse balas estables, homogéneas, debidamente etiquetadas y atadas.

- El apilamiento de balas debe limitarse a cuatro alturas. Cuando se apilen más de cuatro, debe utilizarse un método escalonado.
- Tenga en cuenta los límites de carga del suelo y de las paredes laterales al colocar las balas.
- Las balas apiladas deben inspeccionarse diariamente para comprobar su integridad.

CONCLUSIÓN

Son innumerables los peligros que existen en las instalaciones de recuperación de materiales. De hecho, la industria de los residuos es una de las más peligrosas que existen. Utilizar prácticas de trabajo seguras es fundamental para reducir la probabilidad de que se produzcan accidentes. Es fundamental estar atento a su entorno y no tomar nunca atajos de seguridad en esta industria. Si se descubren condiciones de trabajo inseguras, hay que dejar de trabajar e informar a la dirección inmediatamente.

Material Recovery Facilities General Safety Meeting Kit

Material Recovery Facilities General Safety Talk

Material recovery facilities (MRFs), are essential to help reduce the amount of waste sent to landfill sites and maximize recycling that takes place in the country.

COMMON HAZARDS AT MATERIAL RECOVERY FACILITIES

- Horseplay and improper use of mobile equipment is forbidden.
- Bloodborne pathogens such as blood, bodily fluids, and needles create a serious hazard when handling waste.
- In all areas that a person could be exposed to moving parts, pinch points, or other hazards.

HOW DOES A MATERIALS RECOVERY FACILITY WORK

A Materials Recovery Facility, MRF, is where recycling goes after it is picked up by a hauler.

1. Recycling is picked up throughout an area at residential homes and businesses by a hauler.
2. Various haulers in the area then bring the recycling they have collected to a Materials Recovery Facility.
3. At the Materials Recovery Facility, the recycling gets loaded onto a conveyor belt where workers manually remove

contamination. The contaminates usually are plastic film like plastic bags and candy wrappers, but also wires, textiles, and organics. This is an important step because if not removed, these items can cause severe damage to the sorting equipment.

4. Cardboard and paper products are the first recyclables to be separated. As the recycling stream moves down the conveyor belt, large wheels divert and propel the cardboard and paper up as the heavier items fall through.
5. As the lightweight paper materials is sorted out, the remaining glass, metals, and plastics continue down the conveyor belt.
6. The metals are the next material to be removed. Large magnets collect steel cans and other magnetic metal as it passes by.
7. After the steel is drawn out by magnets, an eddy current is created by a magnet field which repels aluminum and other non-ferrous metals into a separate bin.
8. Glass bottles and jars are then separated from the remaining plastics using a density blower. A jet air stream hits each item, blowing the lightweight plastics onto a different route.
9. The heavier glass does not get redirected by the air and continues down the original conveyor belt to be hammered or grinded into finely crushed glass, known as cullet.
10. The remaining plastic is sorted by optical lasers that determine the resin type and sort each plastic into its appropriate bin.

BEST PRACTICES TO MITIGATE COMMON HAZARDS AT MATERIAL RECOVERY FACILITIES

Here are specifics of mitigation at an MRF facility.

Mobile Equipment

- Prior to operating powered industrial trucks (PITs), such as

forklifts or any other mobile equipment, employees must be trained on the specific equipment being operated.

- Mobile equipment must be operated as intended by the manufacturer. Horseplay and improper use of mobile equipment is forbidden.
- Be aware of trucks, trailers, and other equipment entering the MRF. Never step in the path of the equipment as the operator may not see you.

Sorting Stations

- Bloodborne pathogens such as blood, bodily fluids, and needles create a serious hazard when handling waste. Proper gloves and other personal protective equipment ("PPE") must always be worn when this hazard is present.
- Be aware of potentially sharp items such as glass, metal, or sharp plastic items that could be in the waste. Always look before grabbing items in order to help reduce this exposure. Also ensure to wear proper gloves that offer the protection needed.
- Use proper lifting methods, maintain proper posture, and take frequent breaks from repetitive motions when working at a sorting station.

Conveyors, Processing Machines, and Systems

- Machine guarding should be in place in all areas that a person could be exposed to moving parts, pinch points, or other hazards. Never remove or modify machine guards.
- Never step on, get on top of, or place any body part in a conveyor or any other machine.
- If you service or maintain machines or equipment that could start up unexpectedly or release hazardous energy, be sure that a qualified person follows OSHA's lockout/tagout (LOTO) procedures. Never try to clear a jam without first performing LOTO.

Material Storage Areas

- Only stable, homogenous, properly labeled, and tied bales should be stacked.

- Bale stacking should be limited to four high. When stacking higher than four, a stair-stepped method should be used.
- Be cognizant of floor and lateral wall loading limits when placing bales.
- Stacked bales should be inspected daily for integrity.

FINAL WORD

There are countless hazards that exist at material recovery facilities. In fact, the waste industry is one of the most hazardous industries that exist. Using safe working practices, is critical to reduce the likelihood of accidents taking place. It is vital to remain aware of your surroundings and never take safety short cuts in this industry. If unsafe working conditions are discovered, stop working and report it to management immediately.

Organization of Work Areas Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

ÁREAS DE TRABAJO MEJORES PRÁCTICAS

Nuestras áreas de trabajo se configuran y no se cambian durante largos períodos de tiempo, incluso cuando una reordenación sería una gran mejora. La complacencia a menudo es un factor que explica por qué nuestras áreas de trabajo no se cambian para mejor. Tomarse el tiempo necesario para evaluar las áreas de trabajo y tomar medidas para eliminar los peligros puede evitar que se produzca una lesión.

A menudo nos centramos en los peligros de una tarea, pero nos centramos menos en los peligros que crean las malas condiciones del área de trabajo. Las áreas de trabajo que son caóticas y que tienen una mala organización pueden provocar más lesiones e incidentes de daños a la propiedad.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS CREADOS POR LA MALA ORGANIZACIÓN DE LAS ÁREAS DE TRABAJO

Algunos de los peligros de las áreas de trabajo mal organizadas son:

- **Peligros de esguinces/tensiones:** la falta de previsión o el descuido suelen llevar a dejar objetos pesados o incómodos en el suelo o en un espacio que dificulta que alguien los levante. Estas situaciones ponen a las personas en riesgo de sufrir lesiones por esguince y distensión, que son algunas de las lesiones más comunes y costosas que se producen en el lugar de trabajo.

- **Peligros en los estantes** – Una mala organización hace que los objetos sean arrojados apresuradamente en los estantes superiores, lo que conlleva el riesgo de que se caigan los objetos y de que alguien que trabaje en la zona sea golpeado.
- **Riesgos para la propiedad**– Cuando los objetos se dejan en cualquier lugar o en la línea de fuego, a menudo se producen daños en las herramientas, equipos o materiales.

Incidentes de atropello– Las áreas de trabajo que no tienen caminos designados para el personal que camina a través o áreas bloqueadas para tareas específicas de trabajo como la molienda, crean riesgos de atropello que pueden ser particularmente peligrosos. Los escombros que vuelan, el levantamiento de cargas y los objetos en movimiento pueden crear riesgos de atropello para cualquier persona que se encuentre en la zona.

Resbalones, tropezones y caídas – Los objetos en el suelo debido a una mala organización o limpieza crean riesgos de tropiezo para cualquier persona que pase por esa zona. Las superficies resbaladizas debido a la humedad u otros líquidos como el aceite pueden provocar un resbalón o una caída. Las superficies irregulares, los escalones o los desniveles inesperados son también un peligro de tropiezo habitual en las zonas de trabajo mal diseñadas.

Atrapados en o entre incidentes– Las áreas de trabajo que colocan a las personas cerca de piezas o equipos en movimiento son también una gran preocupación. Los equipos en movimiento, como las cintas o los ventiladores, pueden agarrar la ropa o el pelo de una persona y arrastrarla hacia las piezas en movimiento.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO

§ Delimite las vías de acceso a las zonas de trabajo reales. Considere cuándo se necesitan barreras físicas, como una valla o un muro, para proteger a las personas de un proceso de trabajo peligroso.

§ Organice todas las herramientas, equipos, materiales, etc. en una zona. Todo debe tener su propio lugar que no suponga un peligro para nadie en esa zona.

§ Proteja siempre las piezas y los equipos en movimiento, incluso cuando no se encuentren en el recorrido inmediato previsto. Si las personas pueden entrar en una zona y las piezas móviles no están bloqueadas físicamente, existe la posibilidad de que se produzca un atrapamiento o una lesión.

§ Mantenga las superficies de paso y de trabajo limpias y seguras. Marque cualquier cambio de elevación con pintura fluorescente brillante. Repare cualquier agujero o grieta importante para evitar el peligro de tropiezo. Procure mantener siempre los suelos limpios y secos. Considere la posibilidad de aplicar algún tipo de arenilla o material que mejore la tracción en las zonas donde pueda haber humedad.

MÁS PRÁCTICAS RECOMENDADAS PARA QUE LOS EMPLEADOS SE MANTENGAN ORGANIZADOS EN EL TRABAJO

¿Ha oído el dicho "Un escritorio desordenado es señal de una mente desordenada"? Un espacio de trabajo decentemente organizado puede dejar más tiempo para la productividad. Sin embargo, entre reuniones, conferencias telefónicas y trabajo con clientes… las cosas pueden descontrolarse rápidamente. Lo importante es esforzarse por mantenerse organizado, porque realmente puede marcar la diferencia; de hecho, el empleado medio de oficina pasa 1,5 horas al día sólo buscando cosas. Eso supone casi seis semanas al año.

Saque tiempo para organizarse. Aunque no es necesario que la organización sea su principal prioridad del día, es importante que al menos le dedique tiempo. Reserve al menos 30 minutos cada semana para poner en orden su escritorio, su ordenador e incluso sus pensamientos. Intente dedicar un tiempo al final de cada jornada laboral a organizar su escritorio antes de irse. Esto hará que el día siguiente sea mucho más fácil, ya que sabrá dónde está todo. Es una buena idea dedicar un tiempo al menos un día a la semana a organizar su ordenador para asegurarse de que todo está

en su carpeta correspondiente. Sabemos que puede haber momentos en los que tiene prisa y tiene que guardar algo en el escritorio. Tener las carpetas adecuadas en su ordenador puede ser realmente útil cuando intente localizar rápidamente un documento concreto. También es una buena idea empezar el día de trabajo reagrupando y recordando todas las responsabilidades y tareas diarias asignadas. Esto le ayudará a organizar su mente para empezar el día de forma productiva y mantenerse concentrado.

Establezca un sistema de archivo. ¿Archivos o carpetas de ordenador? En este caso, realmente no importa porque ambos tienen el potencial de ser organizados. Lo más importante es que sea coherente con su sistema. Establezca un sistema de archivado y dedíquese a él. Si prefiere guardar todos sus documentos en carpetas o en un archivador, dedique tiempo a establecer un lugar adecuado para cada tipo de documento. Haga varias carpetas o utilice diferentes cajones para distinguir los distintos tipos de trabajo. Por otro lado, si prefiere llevar un control de todo en línea o en su ordenador, asegúrese de tener un sistema de copia de seguridad para guardar su trabajo en caso de que ocurra algo terrible.

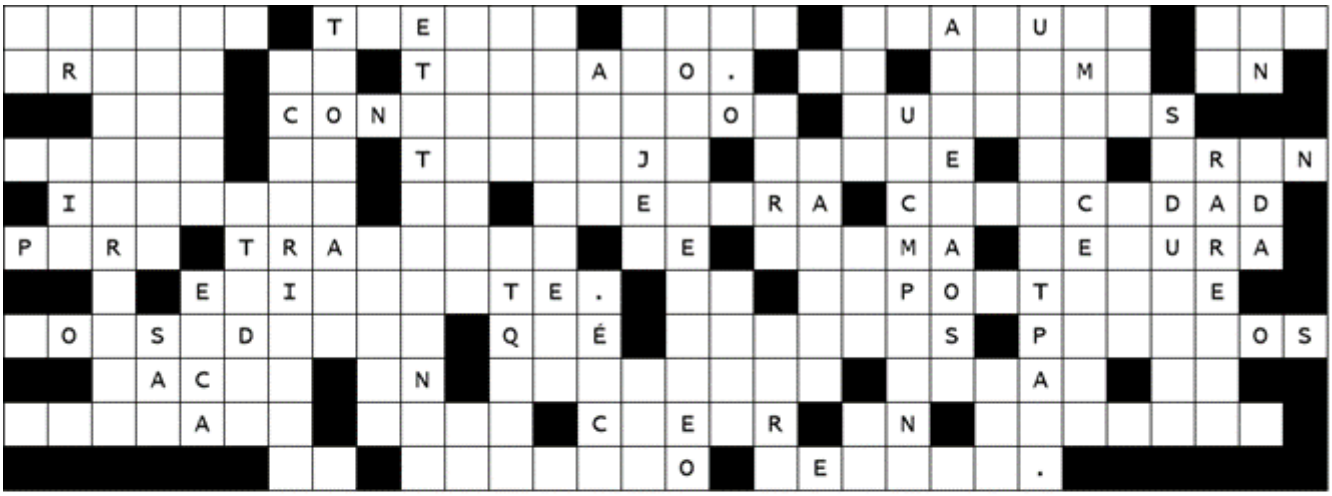
Etiquete todo. El etiquetado es siempre un factor clave para la organización porque le ayuda a ser coherente con su trabajo. Cuando etiqueta todo adecuadamente, su proceso de organización funciona de forma fluida y cohesionada. Ayude a mantener todo en su sitio y garantice que (con suerte) no se extravíe o pierda la pista de algo.

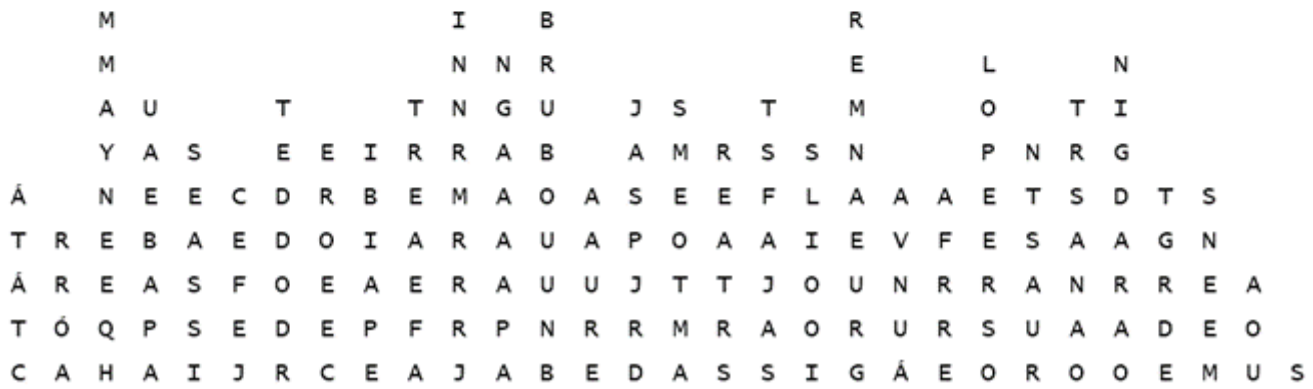
No se olvide de respirar. Nadie es perfecto y no esperamos que se convierta en un genio de la organización de la noche a la mañana. Si ve que el proceso de intentar estar organizado le estresa, tómese un descanso y respire. Aunque la organización sea la clave del éxito, no es el único factor. Sólo recuerde que puede suponer una gran diferencia en su vida laboral. Encuentre el momento y el método que mejor le funcione y sígalo.

CONCLUSIÓN

Tómese un tiempo para evaluar sus áreas de trabajo hoy. ¿Cuánto tiempo llevan organizadas en su estado actual? ¿Existe una forma mejor de organizar un área determinada? ¿Estaban mejor organizadas en su momento y ahora no están a la altura? Piensa en cómo la reorganización de ciertas cosas puede conducir a menos peligros, así como crear un lugar más agradable para trabajar en general.

Organization of Work Areas Fallen Phrases – Spanish





Respuesta: Tómese tiempo para evaluar sus áreas de trabajo. La forma en que configuramos nuestras áreas de trabajo tiene un gran impacto en nuestra capacidad para trabajar de forma segura y

eficiente. es importante considerar qué mejoras podemos hacer en nuestras áreas de trabajo para crear un entorno de trabajo seguro.

Organization of Work Areas Word Search – Spanish

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

- Safety Now
- Organización
- Trabajo
- Área
- Prácticas
- Configuración

- Complacencia
- Evaluar
- Peligros
- Lesiones
- Esguince
- Torcedura
- Por encima de
- Resbalones
- Caídas