

# Good Enough Mindset Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. Los factores humanos, como las prisas, la frustración, la fatiga y la complacencia, pueden aumentar el riesgo de cometer un error, nublar una decisión o provocar una lesión. Pero no todo el mundo reconoce la magnitud de estos problemas, ni se da cuenta de que pueden gestionarse con habilidades de seguridad personal.
2. Los estudios indican y el sentido común sugiere que los nuevos trabajadores con menos de seis meses de experiencia en el trabajo tienen más probabilidades de sufrir un accidente que los trabajadores experimentados.
3. Las principales causas de que los nuevos trabajadores se lesionen son 1) la ausencia de procedimientos de trabajo seguros establecidos, 2) la inadecuada apreciación de los peligros que conlleva y 3) la falta de formación adecuada.
4. La formación desempeña un papel fundamental en la ecuación de exposición y evitación de riesgos. Los trabajadores sin experiencia y con una formación inadecuada tienen más probabilidades de exponerse a un riesgo mayor de forma inadvertida porque no saben lo que hacen. El trabajador inexperto no tiene otra base para juzgar el riesgo asociado a un comportamiento concreto que la formación. Un trabajador inexperto puede determinar que el riesgo es mayor que el de un compañero de trabajo experimentado. Es menos probable que el trabajador inexperto sea complaciente, se arriesgue o se desvíe de la formación.
5. Las lesiones, grandes o pequeñas, son difíciles de prevenir sólo con el cumplimiento, ya que son en gran medida el resultado de las acciones de los trabajadores -normalmente alimentadas por la complacencia y otros factores humanos como la prisa, la frustración y la fatiga- que conducen a la falta de atención y a los errores involuntarios.

# ESTADÍSTICAS

- Más del 69% de los trabajadores se sienten fatigados en el trabajo
  - Según un informe de la encuesta realizada en 2018 por el Consejo Nacional de Seguridad (NSC), dos tercios de la mano de obra estadounidense experimentan fatiga en el trabajo. Esto significa que casi 107 millones de los 160 millones de trabajadores estadounidenses se ven afectados por la fatiga laboral.
  - Según numerosos estudios, estar despierto durante largos periodos de tiempo se asemeja a estar ebrio. Una pérdida de dos horas de sueño es similar a tomarse 3 cervezas, mientras que una pérdida de 4 horas equivale a tener un paquete de seis en la cantidad de deterioro.
  - En Estados Unidos, el límite legal de alcohol para conducir varía de un estado a otro. Pero, el estándar es de 0,008 para los conductores residenciales y 0,004 para los comerciales. Esto significa que las personas fatigadas que conducen a casa desde el trabajo o como parte de su trabajo se están poniendo a sí mismas y a las personas que les rodean en grave riesgo.
  - Según las estadísticas de estrés de Wrike en Estados Unidos de 2019, solo el 6% de los trabajadores no dicen sentirse estresados en el trabajo. Alrededor del 23% de ellos describió sus niveles de estrés como altos, mientras que el 6% dijo que sus niveles de estrés eran irrazonablemente altos. Esta estadística indica que trabajar en un entorno laboral estresante es la norma, no la excepción.
  - El 35% de los encuestados dijo que su principal fuente de estrés en el trabajo era su jefe.
-

# Good Enough Mindset Fatality Report – Spanish

Uno de los ejemplos de una víctima mortal que fue calificada de “accidente fortuito” fue la trágica muerte de Marty Dale Whitmire en Greenville, Carolina del Sur, en abril de 2017. Whitmire estaba trabajando en una operación de pavimentación cuando su camión cortó un cable de alta tensión, que cayó sobre él, una causa trágica, demasiado común -y completamente evitable- de la muerte de un trabajador.

Ayer, el sobrino de Marty Whitmire, Melvin Whitmire, publicó un comentario en esa entrada que reproduzco a continuación para darle más atención. Te desafío a que lo leas sin hervir, y llorar al mismo tiempo:

El 11 de abril de 2017 es un día que mi familia y yo NUNCA olvidaremos. Marty era como un hermano para mí. En realidad, era mi tío (el hermano pequeño de mi padre), pero como sólo era 8 años mayor que yo, estábamos muy unidos cuando yo era un niño y, cuando me hice adulto, llegamos a ser los mejores amigos. Solía decir a todo el mundo que él y yo éramos hermanos.

Marty trabajó en mi equipo como Pipefitter durante más de 4 años y la compañía para la que trabajábamos lo despidió en noviembre de 2016. Fue entonces cuando aceptó el trabajo en King Asphalt para mantenerse ocupado hasta que terminara el despido. No tenía experiencia y fue un hombre bandera durante los primeros 4 meses que trabajó allí. Hacia finales de marzo de 2017 fue “ascendido” al puesto el puesto que estaba trabajando cuando fue trágicamente asesinado, tampoco de forma accidental. Esto sucedió en mi opinión (tengo 22 años en Industrial Pipefitting un OSHA 30, y experiencia como Site Specific Safety Officer en un Federal Jobsite) debido a la ausencia de Marty de la formación adecuada en la máquina y la falta de formación para el capataz en el trabajo. Las líneas eléctricas estaban más bajas de lo requerido por el código nacional, el poste no cumplía con los códigos nacionales, el observador estaba fuera ese día y nadie ocupaba su puesto y el

inspector de SCDOT estaba sentado en su camión en el lugar porque la carretera que se estaba pavimentando era una carretera estatal. La carretera tiene más líneas aéreas que cruzan la carretera que el promedio de las carreteras en esa área en particular que el incidente ocurrió, y nadie notificó a la compañía eléctrica sobre la protección de las líneas eléctricas antes de comenzar el trabajo. iiiiLa COMPLACENCIA mató a mi “hermano”!!!! Esto podría haberse evitado si la empresa de pavimentación o de electricidad o el SCDOT hubieran cumplido con sus obligaciones de proporcionar un lugar seguro para trabajar.

---

## **Good Enough Mindset – Picture This – Spanish**



La cultura de la prevención es un proceso de enseñanza y aprendizaje.

La seguridad forma parte de la cultura de la prevención y debe ser aplicada por todos.



Mejora la calidad de productos y servicios e integra a los trabajadores a un mejor ambiente laboral.

La prevención permite protección a los trabajadores y procesos más eficientes.



La prevención es una estrategia productiva.

La cultura preventiva permite en las Pymes: condiciones seguras dentro del entorno laboral y fomentar acciones y conductas en el trabajador.



La cultura de la prevención servirá de mayor eficiencia y productividad para las Pymes.

Fuente: <https://twitter.com>

---

# Lead Paint Dangers and Safety

# Meeting Kit

Many people have at least heard that old paint can contain lead that can be harmful. The lead found in old paint is considered inorganic lead. Inorganic lead compounds are classified as “probably carcinogenic to humans”. A carcinogen is defined as any substance or agent that tends to produce a cancer.

## LEAD DEFINITION AND EXPOSURE

The CDC defines lead as, “Lead is a soft, blue-gray metal. Lead occurs naturally, but much of its presence in the environment stems from its historic use in paint and gasoline and from ongoing or historic mining and commercial operations.”

## EXPOSURE RISKS AT WORK AND HOME

In terms of reducing one’s risk, the two areas of greatest concern are the workplace and the home. **On the job**, high exposures have been associated with lead smelters; construction work that involves sanding, grinding, blasting, torch-cutting or welding surfaces covered with lead paint; auto shops and plumbers who use lead solders; artists and ceramic workers who use lead glazes, and with indoor firing ranges. Studies have shown that lead dust can also be carried on coveralls or other work clothing resulting in contamination of worker’s cars, homes and family.

## HEALTH AFFECTS OF LEAD – HAZARDS

The inhalation or ingestion of lead-containing particles can result in “lead poisoning” which has been associated with a number of short term (acute) and long term (chronic) adverse health affects. Depending on the amount of exposure (dose) immediate symptoms may not always be apparent or may resemble other illnesses and result in a misdiagnoses. A simple blood test is the best way to determine if one has been exposed to lead.

**Acute, short term health affects may include:**

- cramps (lead colic)
- loss of libido
- irritability and moodiness
- birth defects
- headaches
- miscarriage
- insomnia
- stillbirth
- tiredness
- constipation
- nausea
- in children: hyperactivity, lower IQ, slowed growth & and hearing loss

**Chronic, long term health affects may include:**

- muscle & joint soreness
- anemia
- fine tremors
- infertility
- numbness
- kidney damage
- hypertension

Lead can stay in the body for years and is stored in bone or soft tissue including the liver and kidneys. During periods of high calcium demand such as pregnancy, menopause and aging, lead stored in bone tissue can be released back into the bloodstream.

**BEST PRACTICES TO PREVENT LEAD CONTAMINATION**

- Presume all paints and varnishes applied before 1980 contain lead including finishes on old toys, furniture and playground equipment.
- Consider having your young children tested for lead even if they appear healthy.
- A healthy, low fat diet for children will inhibit absorption of lead.
- Wash children's hands and toys often.
- Regularly clean horizontal surfaces that children can reach,

such as floors and window sills, with TSP or other phosphorus-based cleaner.

- Repair peeling, chipping or chalking paint; keep paint chips out of the soil.
- Do not dry sand, grind or burn painted surfaces; use wet sanding methods to prepare surfaces for re-painting and wash your hands prior to eating, drinking or smoking.
- Do not use a vacuum to pickup paint chips unless the vacuum has a HEPA filter.
- Plant shrubs, ground cover or other physical barrier along the exterior drip line of your home.
- Vacuum dry surfaces such as skirting boards, architraves, window sills, casings, shelves and counter-tops until no dust or residue remains.
- Dampen dusty outside areas with spray from a garden hose and sweep and collect debris. Avoid dry sweeping since it spreads lead dust.
- Shovel paint debris into heavy duty plastic bags.
- Remove the top layer of contaminated soil and put into tough sealable plastic bags.
- Clean tools with TSP solution or sugar soap.
- Clean respirators after use and store them in a container away from the lead source.
- Remove contaminated clothing before leaving the work area and place clothes in a plastic bag until washed.

## **LEAD CONTAMINATED WASTE DISPOSABLE**

- Place lead-containing debris into deflated heavy duty plastic bags and seal them.
- Pour lead-contaminated water generated as a result of wet scraping or sanding, or during clean-up, into a strong, securely sealed container.
- Transport debris and solid waste materials containing lead to waste systems.
- Check with the waste management section of the local council about proper waste disposal.

# FINAL WORD

It is important to understand where lead is found in our environment and the health effects related to overexposure. Often times many people develop an illness, but it is misdiagnosed by a doctor or disregarded by the individual altogether.

---

## Lead Paint Dangers and Safety Stats and Facts

### FACTS

1. Lead exposure can harm young children and babies even before they are born.
2. Even children who seem healthy can have high levels of lead in their bodies.
3. You can get lead in your body by breathing or swallowing lead dust, or by eating soil or paint chips containing lead.
4. In most cases, lead-based paint that is in good condition is not a hazard.
5. Removing lead-based paint improperly can increase the danger to your family.
6. Lead is even more dangerous to children than adults because:
  - Babies and young children often put their hands and other objects in their mouths. These objects can have lead dust on them;
  - Children's growing bodies can absorb more lead; and
  - Children's brains and central nervous systems are more sensitive to the damaging effects of lead.

## STATS

- According to the (CDC), an estimated 250,000 U.S. children have blood lead levels high enough to cause significant damage to their health. Major sources of lead exposure among U.S. children are lead.
  - OSHA estimates that 804,000 workers in general industry and an additional 838,000 workers in construction are potentially exposed to lead.
  - A worker dies from toxic exposure in their workplace every 30 seconds. Every 15 seconds, a worker dies from dangerous working conditions in general.
  - Around 2.8 million workers globally die from unsafe or unhealthy work conditions per year.
  - Diseases resulting from workplaces—like lung cancer linked to inhaling carcinogenic substances on the job—account for around 86% of all premature death.
  - Cancer is by far the biggest contributor to deaths, making up roughly 70% of workplace diseases.
- 

# Lead Paint Dangers and Safety Fatality Report

A maintenance worker at Republic Steel, an automotive steel manufacturer, suffered severe injuries because the company failed to guard machines and provide lock-out devices, an OSHA investigation found.

The Canton, Ohio-based manufacturer faces \$279,578 in proposed penalties after the agency's investigators found workers at its plant were exposed to machine hazards and lead.

"Companies must continuously monitor their facilities to ensure health and safety procedures are adequate and effective in

protecting workers from injuries and illness on the job,” said Dorothy Dougherty, deputy assistant secretary of labor for occupational safety and health in a statement.

On Dec. 5, 2016, a 64-year-old maintenance worker suffered a fractured pelvis after being struck by a sail – a large clamp that holds the steel billet – because lock-out devices were not affixed to the machine’s operating parts to stop movement during maintenance, OSHA investigators found.

Days later, OSHA opened a second investigation after a complaint alleged worker were being exposed to lead. Agency investigators documented seven incidents of lead overexposure in the caster facility.

In total, the agency found two repeated and five serious safety and health violations during the two inspections. Among them, the company failed to:

- implement engineering controls to lower exposure to steel dust particulates,
- prohibit employees from eating in areas where lead exposure was possible,
- affix locking devices to machine operating parts during maintenance and
- replace damaged guard and stair rails.

In the past decade, Republic Steel has been cited for more than 250 safety and health violations at its facilities across the country.

---

## Lead Paint Dangers and Safety –

# Picture This



Two employees inspecting lead exposure without any proper PPE taking huge chance/risks at contamination.

---

## Lead Paint Dangers and Safety Meeting Kit – Spanish

### QUÉ ESTÁ EN RIESGO

#### CHARLA DE SEGURIDAD SOBRE LOS PELIGROS DE LA PINTURA CON PLOMO

Mucha gente ha oído al menos que la pintura vieja puede contener plomo que puede ser perjudicial. El plomo que se encuentra en la pintura vieja se considera plomo inorgánico. Los compuestos de

plomo inorgánico están clasificados como “probablemente cancerígenos para el ser humano”. Un carcinógeno se define como cualquier sustancia o agente que tiende a producir un cáncer.

## **DEFINICIÓN DE PLOMO Y EXPOSICIÓN**

CDC definen el plomo como: “ un metal blando de color gris azulado. El plomo se produce de forma natural, pero gran parte de su presencia en el medio ambiente se debe a su uso histórico en la pintura y la gasolina y a las operaciones mineras y comerciales actuales o históricas.”

## **RIESGOS DE EXPOSICIÓN EN EL TRABAJO Y EN EL HOGAR**

En cuanto a la reducción del riesgo, las dos áreas de mayor preocupación son el lugar de trabajo y el hogar. En el trabajo, las exposiciones elevadas se han asociado a las fundiciones de plomo; a los trabajos de construcción que implican lijar, esmerilar, chorrear, cortar con soplete o soldar superficies cubiertas con pintura de plomo; a los talleres de automóviles y a los fontaneros que utilizan soldaduras de plomo; a los artistas y trabajadores de la cerámica que utilizan esmaltes de plomo, y a los campos de tiro interiores. Los estudios han demostrado que el polvo de plomo también puede ser transportado en los overoles u otras prendas de trabajo, lo que da lugar a la contaminación de los vehículos, las casas y la familia de los trabajadores.

# **CUÁL ES EL PELIGRO**

## **EFFECTOS DEL PLOMO SOBRE LA SALUD – RIESGOS**

La inhalación o ingestión de partículas que contienen plomo puede provocar una “intoxicación por plomo” que se ha asociado a una serie de efectos adversos para la salud a corto plazo (agudos) y a largo plazo (crónicos). Dependiendo de la cantidad de exposición (dosis), los síntomas inmediatos no siempre son evidentes o pueden parecerse a los de otras enfermedades y dar lugar a un diagnóstico erróneo. Un simple análisis de sangre es la mejor manera de determinar si uno ha estado expuesto al plomo.

## **Los efectos agudos y a corto plazo sobre la salud pueden incluir:**

- calambres (cólicos de plomo)
- pérdida de la libido
- irritabilidad y mal humor
- defectos de nacimiento
- dolores de cabeza
- aborto involuntario
- insomnio
- nacimiento de un bebé muerto
- cansancio
- estreñimiento
- náuseas
- en los niños: hiperactividad, menor coeficiente intelectual, crecimiento lento y pérdida de audición

## **Los efectos crónicos y a largo plazo sobre la salud pueden incluir:**

- dolores musculares y articulares
- anemia
- temblores finos
- infertilidad
- entumecimiento
- daños en los riñones
- hipertensión

El plomo puede permanecer en el cuerpo durante años y se almacena en los huesos o en los tejidos blandos, incluidos el hígado y los riñones. Durante los periodos de alta demanda de calcio, como el embarazo, la menopausia y el envejecimiento, el plomo almacenado en el tejido óseo puede volver a liberarse en el torrente sanguíneo.

# **COMO PROTEGERSE**

## **MEJORES PRÁCTICAS PARA PREVENIR LA CONTAMINACIÓN POR PLOMO**

- Presuma que todas las pinturas y barnices aplicados antes de 1980 contienen plomo, incluidos los acabados de los juguetes

antiguos, los muebles y los equipos de los parques infantiles.

- Considere la posibilidad de que sus hijos pequeños se sometan a pruebas de detección de plomo aunque parezcan sanos.
- Una dieta sana y baja en grasas para los niños inhibirá la absorción del plomo.
- Lave las manos y los juguetes de los niños con frecuencia.
- Limpie regularmente las superficies horizontales que los niños puedan alcanzar, como los suelos y los alféizares de las ventanas, con TSP u otro limpiador a base de fósforo.
- Repare la pintura descascarillada o desconchada; mantenga los trozos de pintura fuera del suelo.
- No lije en seco, esmerile o queme las superficies pintadas; utilice métodos de lijado en húmedo para preparar las superficies para volver a pintar y lávese las manos antes de comer, beber o fumar.
- No utilice una aspiradora para recoger las cáscaras de pintura a menos que la aspiradora tenga un filtro HEPA.
- Plante arbustos, cubiertas de tierra u otra barrera física a lo largo de la línea de goteo exterior de su casa.
- Pase la aspiradora por superficies secas como zócalos, arquitrabes, alféizares de ventanas, cubiertas, estanterías y encimeras hasta que no quede polvo ni residuos.
- Humedezca las zonas exteriores polvorientas con el chorro de una manguera de jardín y barra y recoja los restos. Evite barrer en seco, ya que esto esparce el polvo de plomo.
- Introduzca con una pala los restos de pintura en bolsas de plástico de alta resistencia.
- Retire la capa superior de la tierra contaminada y póngala en bolsas de plástico resistentes con cierre.
- Limpie las herramientas con solución TSP o jabón de azúcar.
- Limpie las mascarillas de respiración después de su uso y guárdelas en un recipiente alejado de la fuente de plomo.
- Quítese la ropa contaminada antes de abandonar la zona de trabajo y coloque la ropa en una bolsa de plástico hasta que se lave.

## **RESIDUOS CONTAMINADOS CON PLOMO DESECHABLES**

- Coloque los desechos que contengan plomo en bolsas de plástico de alta resistencia desinfladas y séllelas.
- Vierta el agua contaminada con plomo generada como resultado del raspado o lijado en húmedo, o durante la limpieza, en un recipiente resistente y bien cerrado.
- Transporte los escombros y los materiales de desecho sólidos que contengan plomo a los sistemas de desechos.
- Consulte con la sección de gestión de residuos del ayuntamiento sobre la correcta eliminación de residuos.

## CONCLUSIÓN

Es importante entender dónde se encuentra el plomo en nuestro entorno y los efectos sobre la salud relacionados con la sobreexposición. A menudo, muchas personas desarrollan una enfermedad, pero el médico la diagnostica erróneamente o la persona no la tiene en cuenta.

---

# Lead Paint Dangers and Safety Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. La exposición al plomo puede dañar a los niños pequeños y a los bebés incluso antes de que nazcan.
2. Incluso los niños que parecen sanos pueden tener altos niveles de plomo en su cuerpo.
3. El plomo se puede introducir en el cuerpo al respirar o ingerir polvo de plomo, o al comer tierra o trozos de pintura que contengan plomo.
4. En la mayoría de los casos, la pintura con plomo que está en buen estado no es un peligro.

5. Eliminar la pintura con base de plomo de forma inadecuada puede aumentar el peligro para su familia.
6. El plomo es aún más peligroso para los niños que para los adultos porque:
  - Los bebés y los niños pequeños se llevan a menudo las manos y otros objetos a la boca. Estos objetos pueden tener polvo de plomo;
  - El cuerpo en crecimiento de los niños puede absorber más plomo; y
  - El cerebro y el sistema nervioso central de los niños son más sensibles a los efectos nocivos del plomo.

## ESTADÍSTICAS

- Según los (CDC), se calcula que unos 250.000 niños estadounidenses tienen niveles de plomo en sangre lo suficientemente altos como para causar daños importantes a su salud. Las principales fuentes de exposición al plomo entre los niños estadounidenses son el plomo.
- La OSHA calcula que 804.000 trabajadores de la industria general y otros 838.000 trabajadores de la construcción están potencialmente expuestos al plomo.
- Cada 30 segundos muere un trabajador por exposición a tóxicos en su lugar de trabajo. Cada 15 segundos muere un trabajador por condiciones de trabajo peligrosas en general.
- Alrededor de 2,8 millones de trabajadores mueren al año en todo el mundo por condiciones de trabajo inseguras o insalubres.
- Las enfermedades derivadas de los lugares de trabajo -como el cáncer de pulmón vinculado a la inhalación de sustancias cancerígenas en el trabajo- representan alrededor del 86% de todas las muertes prematuras.
- El cáncer es, con mucho, la causa más importante de las muertes, ya que representa aproximadamente el 70% de las enfermedades laborales.

---

# Lead Paint Dangers and Safety Fatality Report – Spanish

Un trabajador de mantenimiento de Republic Steel, un fabricante de acero para automóviles, sufrió graves lesiones porque la empresa no protegió las máquinas ni proporcionó dispositivos de bloqueo, según una investigación de la OSHA.

El fabricante con sede en Canton, Ohio, se enfrenta a 279.578 dólares en sanciones propuestas después de que los investigadores de la agencia descubrieran que los trabajadores de su planta estaban expuestos a los peligros de las máquinas y al plomo.

“Las empresas deben supervisar continuamente sus instalaciones para garantizar que los procedimientos de salud y seguridad sean adecuados y eficaces para proteger a los trabajadores de lesiones y enfermedades en el trabajo”, dijo Dorothy Dougherty, subsecretaria adjunta de trabajo para la seguridad y la salud ocupacional en un comunicado.

El 5 de diciembre de 2016, un trabajador de mantenimiento de 64 años sufrió una fractura de pelvis tras ser golpeado por una vela -una gran pinza que sujeta el tocho de acero- porque los dispositivos de bloqueo no estaban colocados en las partes operativas de la máquina para detener el movimiento durante el mantenimiento, según descubrieron los investigadores de la OSHA.

Días más tarde, la OSHA abrió una segunda investigación tras una denuncia en la que se alegaba que los trabajadores estaban expuestos al plomo. Los investigadores de la agencia documentaron siete incidentes de sobreexposición al plomo en la instalación de fundición.

En total, la agencia encontró dos infracciones repetidas y cinco graves en materia de seguridad y salud durante las dos inspecciones. Entre ellas, la empresa no pudo.

Aplicar controles técnicos para reducir la exposición a las partículas de polvo de acero, prohibir a los empleados que comieran en zonas donde fuera posible la exposición al plomo colocar dispositivos de bloqueo en las partes operativas de las máquinas durante el mantenimiento y sustituir las barandillas de protección y de las escaleras dañadas.

En la última década, Republic Steel ha sido citada por más de 250 infracciones de seguridad y salud en sus instalaciones de todo el país.

---

## Lead Paint Dangers and Safety – Picture This – Spanish



Dos empleados inspeccionando la exposición al plomo sin ningún tipo de EPP adecuado, corriendo un gran riesgo de contaminación.

---

# Heavy Equipment Operation Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre seguridad en el manejo de maquinarias pesadas

La maquinaria pesada se utiliza en muchos tipos de obras en todo el mundo. Este equipo es muy eficaz para el trabajo para el que fue diseñado, pero también puede ser muy peligroso. La planificación adecuada del trabajo, así como la operación del equipo dentro de sus límites diseñados, son pasos básicos importantes para una operación segura.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**LOS TRABAJADORES DEBEN SER CONSCIENTES DE LOS PELIGROS DE LA MAQUINARIA PESADA**

**Peligros de atropello** – Las maquinarias pesadas son responsables de muchas lesiones y muertes en el lugar de trabajo. El personal de tierra es golpeado con demasiada frecuencia por el equipo cuando está en la línea de fuego.

**Daños a la propiedad** – Cuando los operadores no ven los vehículos, materiales, objetos, herramientas, edificios, etc. en su área de operación se producen daños a la propiedad. Esto cuesta a los empresarios millones de dólares al año en pérdidas.

**Contacto con líneas eléctricas** – La maquinaria debe permanecer al menos a 3 metros de distancia de las líneas eléctricas y los postes. Cuando el voltaje de las líneas aumenta, la distancia para mantenerse alejado de las líneas también debe aumentar.

**Fugas** – Las fugas pueden causar problemas en la maquinaria, así como daños al medio ambiente. Muchos propietarios de proyectos tienen una política muy estricta de tolerancia cero cuando se trata de fugas.

**Fallos en la maquinaria** – Los sistemas hidráulicos o de otro tipo que fallan pueden causar un incidente importante.

## COMO PROTEGERSE

### NORMAS DE SEGURIDAD COMUNES PARA OPERADORES Y TRABAJADORES

- Una buena comunicación es esencial. El operario y el encargado de las señales deben utilizar un conjunto estandarizado de señales manuales. Los operadores deben saber siempre exactamente dónde se encuentran todos los trabajadores en tierra, y el uso de chalecos de alta visibilidad ayudará al operador a localizarlos rápidamente. El equipo debe tener una alarma de advertencia de respaldo que pueda ser escuchada por todos los trabajadores cercanos. Las radios bidireccionales son también valiosas herramientas de comunicación.
- Las maquinarias pesadas deben tener una estructura de protección contra vuelcos (ROPS) que cumpla los requisitos de la OSHA. La ROPS está diseñada para proteger al operador si la máquina se vuelca. Debe usarse un cinturón de seguridad para que el operador no salga despedido del asiento durante un vuelco. Si trabaja en pendientes, trate de evitar moverse a través de la cara de la pendiente. Trate de operar hacia arriba y hacia abajo de la cara de la pendiente. Extreme las precauciones cuando trabaje cerca de excavaciones abiertas.
- Utilice protección auditiva cuando sea necesario. Si se ha determinado que los niveles de ruido alrededor de la maquinaria podrían causar una pérdida de audición, utilice siempre tapones u orejeras de protección cuando trabaje en la maquinaria o cerca de ella.
- No salte nunca sobre la maquinaria o fuera de ella. Los operadores deben aplicar siempre la regla de los tres puntos

de contacto cuando suban o bajen de las maquinarias pesadas. La regla de los tres puntos significa tener ambos pies y una mano, o un pie y ambas manos en contacto con el acceso a la escalera en todo momento.

- Inspeccione y revise la maquinaria regularmente. Realice el mantenimiento la maquinaria de acuerdo con las recomendaciones del fabricante. Las inspecciones periódicas de seguridad de todos los componentes del equipo deben ser realizadas regularmente por personal calificado. Inspeccione cuidadosamente el sistema de dirección y el sistema de frenos. Se recomienda encarecidamente que el operador realice una inspección antes del turno de trabajo.

## **Consejos para mantener la seguridad de los trabajadores**

### **1. Entrenar, entrenar, entrenar – y entrenar un poco más**

Muchos trabajadores aprenden su trabajo manejando maquinarias ligeras, como un rodillo para zanjas, bajo la dirección de un operador experimentado. Más adelante, pueden manejar maquinarias más pesadas, como excavadoras. Los operadores de algunas maquinarias, como las máquinas con controles informatizados, pueden necesitar más formación y algunos conocimientos de electrónica.

Cualquier persona que opere una pieza de equipo pesado debe estar certificada y capacitada para usarla. Nunca debe permitir que un operador sin formación entre en la cabina de una pieza de maquinaria pesada.

Asegúrese de que los trabajadores que manejan la maquinaria pesada tienen un conocimiento completo de cómo funciona la máquina, qué hacer en caso de emergencia y las medidas de seguridad adecuadas que deben tomar mientras manejan la máquina.

Considere la posibilidad de realizar sesiones de formación en seguridad quincenal o mensual para los operadores de las maquinarias, con el fin de ayudarles a repasar sus habilidades y conocimientos en materia de seguridad.

### **2. Inspeccione regularmente todas sus máquinas antes de ponerlas**

## **en funcionamiento**

Asegúrese de que los operadores de sus maquinarias inspeccionan los aspectos básicos -como los frenos, los niveles de líquido, los neumáticos, los faros, etc.- todos los días.

Contrate a un profesional capacitado para que realice el mantenimiento de su maquinaria con regularidad. El programa de mantenimiento variará: consulte el manual del propietario o la documentación de su maquinaria para obtener más detalles. La inspección y el mantenimiento mantendrán a los trabajadores seguros.

### **3. No se apresure – Mantenga las cosas lentas y constantes**

Sabemos lo que es ir con retraso en el plazo de entrega de un trabajo, o tener que acelerar las cosas para terminar un hito crítico del proyecto antes de que caiga la noche. Es posible que tenga la tentación de intentar acelerar las cosas apresurándose al manejar maquinarias pesadas, o que se salte las comprobaciones de seguridad y diga a los operarios que se den prisa.

### **4. Comuníquese eficazmente en su lugar de trabajo**

La comunicación es clave cuando se maneja maquinaria pesada. Asegúrese de que todos los trabajadores de la zona sepan cuándo un vehículo está ocupado y en funcionamiento. Utilice un jefe de obra y observadores para mantener despejadas las zonas de peligro alrededor de un vehículo, para mantener a los trabajadores alejados de la zona de barrido de una cargadora frontal, por ejemplo.

Deje claras las responsabilidades de comunicación entre todos los operadores de maquinarias. Además, cree directrices, procedimientos y políticas de seguridad clara y exhaustiva, y describa las sanciones por el incumplimiento de estos procedimientos.

### **5. Minimice las distracciones de los empleados: ¡no a los teléfonos!**

Si todavía no tiene una política firme de “no teléfonos” en su lugar de trabajo, ahora es el momento de aplicarla. Las obras de construcción son lugares peligrosos, y hay muchos obstáculos y otros peligros que podrían amenazar a cualquier persona que se distraiga mientras camina – o maneja una pieza de maquinaria.

## CONCLUSIÓN

Esta es una pequeña lista de los muchos peligros que están presentes cuando se trata de maquinarias pesadas en un sitio de trabajo. Considere los peligros únicos que la maquinaria y las tareas de trabajo crean en su lugar de trabajo. Es importante centrarse constantemente en la planificación previa a la tarea, así como en los protectores necesarios, para permanecer seguro mientras se maneja la maquinaria pesada.

---

# Heavy Equipment Operation Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. Los operadores de maquinarias de construcción corren el riesgo de sufrir lesiones por peligros como caídas, resbalones y tropiezos e incidentes de transporte. Los trabajadores pueden evitar las lesiones observando los procedimientos de operación y las prácticas de seguridad adecuadas, como el uso de equipos de protección personal. Las excavadoras, raspadores y martinets son ruidosos y sacuden al operador, lo que puede provocar lesiones por esfuerzo repetitivo.
2. Los peores accidentes con maquinaria pesada pueden causar lesiones potencialmente mortales en la médula espinal, la

cabeza y el cuello, como conmociones cerebrales, roturas de huesos y amputaciones. Además del traumatismo de las lesiones, los trabajadores heridos también se enfrentan a problemas adicionales en forma de elevados costes médicos y pérdida de salarios debido a la ausencia del trabajo.

3. Garantizar estructuras adecuadas de protección contra el vuelco para las maquinarias pesadas, exigir el abrochado de los cinturones de seguridad, adoptar una norma de bloqueo y etiquetado, establecer zonas de acceso restringido alrededor de las maquinarias pesadas y exigir la presencia de observadores para los trabajadores que deban estar cerca de maquinarias pesadas o camiones reduciría el riesgo de muertes relacionadas con maquinarias pesadas y camiones en la construcción.
4. Hay muchos accidentes en las obras de construcción relacionados con la maquinaria pesada, como grúas, bulldozers, cargadores frontales, camiones volquete, excavadoras y similares. Estas maquinarias pesadas son necesarios en casi todos los proyectos de construcción.

## ESTADÍSTICAS

- Los accidentes con maquinaria pesada causaron más de 7.600 muertes, a un ritmo de casi 404 muertes al año.
- Según un informe de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), de las 4.674 muertes de trabajadores en la industria privada en 2017, más del 20% se produjeron en el sector de la construcción. Esto equivale a una de cada cinco muertes de trabajadores en 2017.
- El Censo de Lesiones Ocupacionales Fatales de la Oficina de Estadísticas Laborales identificó 253 muertes relacionadas con maquinarias pesadas en obras de construcción en la industria de los trabajos de excavación.
- Alrededor de mil trabajadores de la construcción mueren en las obras cada año en los Estados Unidos. Y esa cifra ha aumentado gradualmente cada año desde 2013, según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS). Un número alarmante de esas muertes y lesiones fueron causadas por equipos pesados. La mayoría ocurrió cuando la víctima fue golpeada por la

maquina en movimiento, o atrapada entre la maquinaria pesada y otro impedimento (pared, otra máquina, etc).

- Los operadores de maquinaria pesada y los trabajadores de la construcción representaron el 63% de las muertes relacionadas con la maquinaria pesada y los camiones. Las retroexcavadoras y los camiones estuvieron implicados en la mitad de las muertes. Los vuelcos fueron la principal causa de muerte de los operadores de maquinaria pesada. En el caso de los trabajadores a pie y de los trabajadores de mantenimiento, las principales causas de muerte fueron el atropello por maquinarias pesadas o camiones, y el atropello por cargas o piezas de máquinas.

---

# Heavy Equipment Operation Fatality Report – Spanish

## Una excavadora mata a un operario que estaba parado en la vía

Un hombre de 33 años, con ocho de experiencia, fue aplastado por su propia excavadora al caer entre las bandas de rodadura y la cubierta. El trabajador estaba llevando a un compañero de trabajo que necesitaba recuperar un vehículo todoterreno en la cima de una colina. Cuando el operario dejó bajar al compañero, vio que el otro hombre se había dejado una chaqueta. Detuvo la excavadora en una zona relativamente llana de la colina, bajó la cuchilla de la máquina y puso el motor de la excavadora al ralentí, pero no puso el freno de mano. Cuando se colocó en la pista para entregar al otro hombre su chaqueta, la máquina se movió hacia atrás. El operador de la excavadora perdió el equilibrio y cayó con los pies por delante entre la vía y la plataforma. La máquina siguió rodando hacia atrás otros 8-10 pies (unos tres metros), y el operador fue arrastrado por debajo de la excavadora hasta su muerte. Un examen de seguimiento determinó que el contenido de alcohol en sangre del operador era de 0,08, por encima del límite

legal para conducir.

Los operarios de maquinaria pesada no deben manejar la maquinaria en estado de embriaguez, aunque el nivel de intoxicación parezca leve. En segundo lugar, los operadores deben familiarizarse con los procedimientos de seguridad recomendados, como poner el freno de mano siempre que detenga la máquina. Por último, las normas de seguridad del gobierno prohíben llevar pasajeros en la maquinaria pesada a menos que se haya instalado un asiento adecuado para ellos.

---

## Heavy Equipment Operation – Picture This – Spanish



**¿Qué hay de malo en esta imagen?** Casi todos los proyectos de construcción cuentan con equipos y maquinaria pesados que se utilizan para realizar tareas y fines diversos. Las maquinarias pesadas, como las excavadoras y las pavimentadoras, ayudan a los trabajadores de la construcción a realizar más trabajo en menos tiempo. Sin embargo, aunque las maquinarias pesadas ayudan a realizar más trabajo con mayor rapidez, también pueden ser peligrosos si no se utilizan correctamente. Usted y su maquinaria tendrán que evaluar su entorno operativo y otras condiciones de trabajo para asegurarse de que su maquinaria pesada se utiliza correctamente. La maquinaria pesada sólo debe ser manejada por un profesional certificado que tenga la formación y experiencia adecuadas para la maquinaria en cuestión, junto con la supervisión de la dirección.

---

## **Good Enough Mindset Meeting Kit**

We have all heard the refrain its “good enough”. However when dealing with workplace safety that phrase “good enough” does not meet the safety bar. Safety is all about identifying and addressing hazards in the workplace. Proper time and moreover energy must be applied to eliminate, or at least to mitigate Hazards in addition to the identification of those hazards.

What is the origin of the phrase “Good Enough”?

**Here are some reasons why workers may accept unnecessary risk performing their responsibilities.**

1. **Complacency.** For individuals who have been doing their work for long periods of time, complacency can be one of the biggest challenges to avoiding a “good enough” mindset.
2. **Lack of training or understanding.** Some workers, especially those less experienced, may not understand the importance of taking certain steps to protect themselves and those around

them while completing their work.

3. **The culture of their work group or the company as a whole support tolerating risk.** When supervisors or coworkers do not follow safety rules or procedures then others around them are more willing to also not follow the rules and settle for good enough.
4. **Lack of energy or fatigue.** There are many times we do not feel 100%. Lack of energy is a huge problem across the U.S. with all the demands we deal with both at home and at work. When fatigue or lack of energy becomes an issue our work suffers, including being safe while at work.

## HOW TO AVOID A “GOOD ENOUGH” MINDSET

Here are tips to help create your own safety MINDSET and avoid a “Good Enough” MINDSET:

**AWARE:** Pay attention. Stay alert to the possible hazards in your work environment so that you can take steps to correct or guard against them. For example, knowing that there’s snow and ice on the ground will help you wear the correct footwear and be mindful of walking around icy spots.

**FOCUS:** Concentrate on the task(s) at hand. Distractions, boredom or fatigue can lead to accidents and other safety hazards. Take good care of yourself. Getting plenty of rest and staying alert may prevent accidents.

**STRONG:** Have the strength to do the right thing even when it’s easier not to. Follow safety procedures. Remind co-workers of safety precautions. Follow district policy at all times.

**PATIENCE:** Take the time to do things correctly every time – like always buckling your seatbelt, even on quick trips. Be aware of your surroundings – even if you need to take a moment to assess the setting. There are no shortcuts to safety.

**RESPONSIBLE:** Take responsibility for a safe work environment. If you see something out of place, pick it up or alert someone who can help. Someone may fall on that item and become injured if you

don't. You can't ever assume that someone else will take action – let it be you!

**THINK:** Stop to think before you act. Accidents are not the result of bad luck. They occur when someone decides (consciously or not) to take a chance. Be smart and avoid taking unnecessary risks. Take the time to thoughtfully ensure that objects are safely in their place, and conditions are favorable for your activity before you begin.

## **BEST PRACTICES TO AVOID "GOOD ENOUGH" MINDSET**

The underlying organizational culture and safety mindset determines the degree to which safety is integral to everyday thought processes and work habits. That's why creating and championing a "safety first" mindset must be everyone's job.

### **Best practices include:**

- Provide safety training and/or refresher training for all workers;
- Provide warnings in the form of signs, posters, toolbox talks, etc;
- Send out safety memos by mail or email;
- Place safety reminders in employee payroll envelopes;
- Provide weekly toolbox talks to remind workers about safety related to specific jobsite tasks.

### **OVERVIEW**

We must all be passionate about safety and constantly reinforce it within our collective consciousness. It's one thing to say "safety matters", but it's another to have it indelibly etched into the mind of the workforce so that it is second nature for them to take care of themselves and their team members every day on the job. We stay safe together. Safety as a way of life is a cultural mindset that can be ingrained and built upon year over year.

### **TAKEAWAYS**

- Don't get hurt and do everything you can to keep other people from being hurt.
- Safety doesn't cost. It pays.
- If you don't think it's safe, don't do it.

## FINAL WORD

"Good enough" is a mindset that plagues individuals both at work and at home in different aspects of life. When we aim lower than what we know our potential is we are leaving a lot on the table. When it comes to safety at work, aiming lower than what is expected can lead to serious injuries.

---

# Good Enough Mindset Stats and Facts

## FACTS

1. Human factors like rushing, frustration, fatigue and complacency can increase the risk of making a mistake, clouding a decision, or causing an injury. But not everyone recognizes the scale of these problems, nor do they realize they can be managed with personal safety skills.
2. Studies indicate and common sense suggests new workers with less than six months' experience on the job are more likely to be involved in an accident than experienced workers.
3. The primary causes of new workers getting injured are: 1) the absence of established safe job procedures, 2) inadequate appreciation of the dangers involved, and 3) lack of proper training.
4. Training plays a vital part in the risk exposure and risk avoidance equation. Inexperienced, inadequately trained

workers are more likely to place themselves in greater risk inadvertently because they do not know better. The inexperienced worker has no basis for judging the risk associated with a particular behavior other than the training. An inexperienced worker may determine the risk to be higher than an experienced co-worker. The inexperienced worker is less likely to be complacent, take chances, or deviate from the training.

5. Injuries, big or small, are difficult to prevent with compliance alone as they are largely the result of worker actions—usually fuelled by complacency and other human factors like rushing, frustration, and fatigue—that lead to inattention and unintentional errors.

## STATS

- More than 69% of workers feel fatigued at work
- According to a 2018 survey report by the National Safety Council (NSC), two-thirds of the US labor force experiences workplace fatigue. This means that almost 107 million out of the 160 million US workers are affected by occupational fatigue.
- According to numerous studies, being awake for long periods of time is akin to being inebriated. A loss of two hours of sleep is similar to having 3 beers, while a loss of 4 hours is equivalent to having a six pack in the amount of impairment.
- In the US, the legal alcohol limit for driving varies from state to state. But, the standard is .008 for residential drivers and .004 for commercial drivers. This means that fatigued people who are driving home from work or as part of their work are putting themselves and the people around them at severe risk.
- According to Wrike's United States stress statistics from 2019, only 6% of workers don't report feeling stressed at work. Around 23% of them described their stress levels as high, while 6% said their levels of stress were unreasonably high. This statistic indicates that working in a stressful working environment is the rule, not the exception.

- 35% of respondents said their main source of stress at work was their boss.

# Good Enough Mindset – Picture This



Source: <https://www.ccohs.ca>

# Office Safety Meeting Kit

Most of the efforts to make a company safer are put into what is considered high hazard work. For example in a construction setting, the majority of energy is almost always focused towards keeping the workers in the field safe. While it is very important to address the hazards and safety in the field, there is still a need for a safety for those workers in offices in the company. There are tens of thousands of injuries sustained by office workers every year according to the Bureau of Labor Statistics. This number is significant and safety in the office should be taken seriously.

## FIVE OF THE COMMON OFFICE HAZARDS:

**Slips, Trips and Falls:** Universal slip, trip and fall culprits include unattended spills, wet floors, exposed cords, unstable work surfaces, uneven floors, loose rugs and cluttered areas.

**Ergonomic Injuries:** Office workers spend many hours a day seated at a desk, working on a computer, resulting in ergonomic strains and other injuries related to posture and repetitive movement.

**Eye Strain:** Spending a large portion of your workday at the computer can cause eyestrain, according to the Mayo Clinic. Eyes may become dry and irritated, and workers may begin having trouble focusing. Light levels should be suitable for the work task—for instance, manual detail work may require higher levels of lighting, but staring at a computer monitor does not, the NSC said.

**Fire Safety:** According to the latest available data, fire departments responded to approximately 17,500 office fires in 2012, which resulted in \$643 million in property damage, according to the National Fire Protection Association.

**Indoor Air Quality:** The prevalence of poor indoor air quality has contributed to a rise in occupational asthma and other respiratory disorders, chemical sensitivity and allergies, according to the

NSC. Some of the reasons for poor air quality are inadequate ventilation systems; office overcrowding; the presence of cleaning chemicals and pesticides; water damage and mold growth; cubicle design that blocks off air flow to work areas; too much or too little humidity; and poor housekeeping, which leads to dirty work environments.

## **EVALUATE THE OFFICE FOR HAZARDS**

**Here are some ways to prevent falls:**

1. Keep the office free from clutter. Boxes should be stacked out of the way of traffic. Trash and spills should be cleaned up from the floor.
2. Re-route electrical cords away from traffic areas.
3. Remove from service any defective chairs.
4. Close drawers so nobody will trip over them.
5. Don't use makeshift climbing equipment such as boxes stacked on chairs. Use stepladders and stepstools correctly.

**Fires:**

- Make sure emergency numbers, first aid contacts and evacuation procedures for your office are posted where everyone can see them.
- Know where to find fire extinguishers and how to use them.
- Do not overload electrical circuits.

**Chemical Hazards:**

Know the chemicals that you work with or those that are used nearby. A tour of your office could reveal a surprising number of hazardous materials such as cleaning fluids, art supplies and solvents.

**Safe Lifting:**

Use materials handling equipment such as furniture carts to avoid lifting heavy objects.

**Falling Objects:**

- Filing cabinets can cause serious injury. Open just one drawer at a time. If you open more than that, you risk the cabinet falling over onto you. Load filing cabinet drawers evenly, starting with the bottom ones.
- Make sure shelves are securely anchored, and do not overload them. Do not place heavy objects on overhead shelves.

## **TOP SEVEN SAFETY TIPS FOR OFFICE WORKERS TO PREVENT WORKPLACE INJURIES**

### **1. Make sure your desk setup is ergonomic**

To maintain a neutral posture, your head should be centered over your neck and shoulders, wrists flat and elbows resting comfortably at your side. If your feet won't touch the ground unless you lean forward, use a footrest.

### **2. Take regular breaks to get up and move around.**

Sitting all day puts office workers at risk for numerous health problems. Warm up and stretching gives you easy exercises you can do at work.

### **3. When it's slippery due to ice and snow, walk like a penguin when entering and leaving your office.**

Winter slips and falls in parking lots are extremely common. To avoid them, walk like a penguin by walking flat footed taking short, slow steps. It's also important to wear sensible footwear and carry only what you can handle.

### **4. Use a headset for prolonged or frequent phone use**

Cradling the phone between your shoulder and ear can cause neck and back pain.

### **5. Keep your workplace tidy**

Clean up spills immediately, keep aisles free of clutter, and tie up or secure cords so they don't pose a trip hazard.

### **6. Don't let electrical cords create a fire risk**

Avoid running electrical cords under carpet or through windows and doorways. Also, don't fasten them with unapproved devices, such as staples.

## **7. Know your office emergency procedures**

Make sure you know what to do in the event of a fire, storm, violent intruder, medical problem or other emergency.

# **FINAL WORD**

Because of the general perception that construction or oilrig work is much more dangerous than office environment work, much more education is needed to dispel that perception. Along with fractures, dislocations, strains, sprains and contusions, in recent years illness has increased among the office worker population.

---

# **Stats and Facts: Office Safety**

## **FACTS**

1. The Center for Disease Control (CDC) cites falling as the most common office related accident. The CDC found that office workers are 2 to 2.5 times more likely to suffer an injury from a fall than non-office workers. The most common causes of office falls include:

- Slipping on wet floors
- Reaching for something while sitting in an unstable chair
- Tripping over loose carpeting, electrical cords, an open file drawer, or objects in walkways
- Using a chair instead of a ladder

- Poor lighting/visibility
2. According to the Occupational Safety and Health Administration, OSHA, “Adapting tasks, workstations, tools, and equipment to fit the worker can help reduce physical stress on a worker’s body and eliminate many potentially serious, disabling work-related musculoskeletal disorders (MSDs).
  3. Homicide is the fourth-leading cause of fatal occupational injuries in the United States. In fact, of the 4,547 fatal workplace injuries that occurred in the U.S. in 2010, 506 were workplace homicides. One of the best ways employers can prevent workplace violence is to establish a zero-tolerance policy toward violence in the workplace and implement a workplace violence prevention program.

## STATS

- Roughly 40% of workplace deaths occurred in transportation incidents. Other leading causes were fall/slips and trips, deaths from being struck by objects or equipment, and exposure to harmful chemicals.
  - Transportation incidents – 40%
  - Falls, slips, trips – 17%
  - Violence and other injuries by persons or animals – 16%
  - Contact with objects and equipment – 14%
  - Exposure to harmful substances or environments – 10%
  - Fires and explosions – 2%ing or improperly used electrical equipment
- The U.S. Bureau of Labor Statistics (BLS) data reveals that workplace deaths jumped 7% from 2015 to 2016, and stayed roughly the same thru 2017, leading to the deaths of 5,147 workers across all industries in 2017.
- In a 2014 report B.L.S. said that more than 3 million nonfatal workplace injuries and illnesses were reported by private industry employers in 2013.

---

# Fatality Report: Office Safety

## Tax Auditor Dies At His Desk, Not Found For Two Days

Standing Working in the tax profession can sometimes be lonely – with long hours and lots of document intensive, as opposed to people intensive, work to do – but a Finnish tax office found out just how lonely it can be. A tax official in Finland died at his desk while checking tax returns – and nobody noticed for two days.

The unidentified man, who was in his 60s, died in his Helsinki office while checking tax returns. He had his office door closed at the time. According to a government official at the office, “People thought he wanted to work in peace and no-one disturbed him.”

Anita Wickstroem, director at the Helsinki tax office, told AFP news agency, “He was very much working alone and often visiting companies, while his friends and colleagues who used to have lunch or coffee with him were busy in meetings or outside the office at the time.”

Two days later, a friend called to have lunch. When the man didn’t answer, his colleagues discovered that the man had died.

There were about 30 employees in the same department who were on the same floor at the time. The head of personnel at the office said everyone at the tax office was feeling “dreadful.”

It’s worth pointing out that the story, which was recently reported by Prof. Paul Caron at the excellent Tax Prof Blog, isn’t exactly recent: it was reported by the BBC and the New York Times, among others, in 2004.

The story is, however, timely. This time of year, folks in the tax profession tend to rush by each other: there are deadlines to meet and clients to make happy. But do me a favor: say hello to the

folks you work with once in a while – even a quick knock on the door with a wave. Bring an extra cup or two of Starbucks or a box of Krispy Kreme doughnuts by the office and offer them around.

---

## **Office Safety – Picture This**

# Stay safe in the office

## Trips and Collisions



Keep walkways **free of clutter** like trolleys, boxes and unused equipment

File drawers, desk drawers and cabinet doors must be **kept closed**

**Electrical cords** shouldn't cross through foot traffic areas and should never run through combustible materials or beneath carpeting

## Spills



Put up a **wet floor sign** immediately until the area is completely dry

Pay close attention to areas prone to rainy day wetness, such as **entryways and tile floors**

**Nonslip runners or mats** can be placed in wet prone areas

## Cleanliness



Cleanliness prevents the spread of workplace bugs that can **cause illness**

Bathrooms, kitchens and appliances must be **regularly sanitised**. Reducing build-up of dusts and dirt on surfaces **reduces airborne infections** and illnesses

Ensure **routine maintenance** of the building's ventilation and air conditioning systems

**Use antibacterial soap**, hand sanitiser and single-use hand towels

## Fire Hazards



**Emptying the rubbish** regularly is hygienic and reduces the amount of slips, trips and falls

Position your bins **away from heat** and ignition sources

Keep the office clean and **walkways and fire exits clear** to reduce hazards

Ensure heaters are **approved for commercial use**. Never leave them unattended or near any combustible materials

Source: <https://www.safetyandhealthmagazine.com>

# Office Safety Meeting Kit –

# Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### Charla sobre seguridad en la oficina

La mayor parte de los esfuerzos para hacer que una empresa sea más segura se dedican a lo que se considera un trabajo de alto riesgo. Por ejemplo, en un entorno de construcción, la mayor parte de la energía se centra casi siempre en mantener la seguridad de los trabajadores sobre el terreno. Si bien es muy importante abordar los peligros y la seguridad en el campo, sigue siendo necesaria la seguridad de los trabajadores en las oficinas de la empresa. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, los trabajadores de oficina sufren decenas de miles de lesiones cada año. Esta cifra es significativa y la seguridad en la oficina debe tomarse en serio.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### CINCO DE LOS RIESGOS MÁS COMUNES EN LAS OFICINAS:

**Resbalones, tropiezos y caídas:** Los culpables universales de los resbalones, tropiezos y caídas son los derrames desatendidos, los suelos mojados, los cables expuestos, las superficies de trabajo inestables, los suelos irregulares, las alfombras sueltas y las zonas desordenadas.

**Lesiones ergonómicas:** Los trabajadores de oficina pasan muchas horas al día sentados en un escritorio, trabajando con un ordenador, lo que provoca tensiones ergonómicas y otras lesiones relacionadas con la postura y los movimientos repetitivos.

**Tensión ocular:** Pasar una gran parte de la jornada laboral frente al ordenador puede provocar fatiga visual, según la Clínica Mayo. Los ojos pueden researse e irritarse, y los trabajadores pueden empezar a tener problemas para enfocar. Los niveles de luz deben ser adecuados para la tarea de trabajo; por ejemplo, el trabajo manual de detalle puede requerir niveles más altos de iluminación,

pero mirar fijamente un monitor de ordenador no, dijo el NSC.

**Seguridad contra incendios:** Según los últimos datos disponibles, los departamentos de bomberos respondieron a aproximadamente 17.500 incendios en oficinas en 2012, que resultaron en 643 millones de dólares en daños materiales, según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios.

**Calidad del aire interior:** La prevalencia de la mala calidad del aire interior ha contribuido a un aumento del asma ocupacional y otros trastornos respiratorios, la sensibilidad química y las alergias, según el NSC. Algunas de las razones de la mala calidad del aire son los sistemas de ventilación inadecuados, el hacinamiento en las oficinas, la presencia de productos químicos de limpieza y pesticidas, los daños causados por el agua y la aparición de moho, el diseño de los cubículos que bloquea el flujo de aire a las zonas de trabajo, el exceso o la falta de humedad y la mala limpieza, que da lugar a entornos de trabajo sucios.

## **COMO PROTEGERSE**

### **EVALUAR LA OFICINA EN BUSCA DE PELIGROS**

## **Estas son algunas formas de prevenir las caídas:**

1. Mantenga la oficina libre de desorden. Las cajas deben estar apiladas fuera del camino del tráfico. La basura y los derrames deben limpiarse del suelo.
2. Redirija los cables eléctricos lejos de las zonas de tránsito.
3. Retire del servicio cualquier silla defectuosa.
4. Cierre los cajones para que nadie tropiece con ellos.
5. No utilice equipos de escalada improvisados, como cajas apiladas en las sillas. 6. Utilice correctamente las escaleras de mano y los escabeles.

### **Incendios:**

- Asegúrese de que los números de emergencia, los contactos de

primeros auxilios y los procedimientos de evacuación de su oficina estén expuestos en un lugar donde todos puedan verlos.

- Sepa dónde encontrar los extintores y cómo utilizarlos.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos.

### **Peligros químicos:**

Conozca los productos químicos con los que trabaja o los que se utilizan en las proximidades. Un recorrido por su oficina podría revelar un número sorprendente de materiales peligrosos, como líquidos de limpieza, materiales de arte y disolventes.

### **Levantamiento seguro:**

Utilice equipos de manipulación de materiales, como carros para muebles, para evitar levantar objetos pesados.

### **Caída de objetos:**

- Los archivadores pueden causar lesiones graves. Abra sólo un cajón a la vez. Si abre más, corre el riesgo de que el archivador se le caiga encima. Cargue los cajones del archivador de manera uniforme, empezando por los inferiores.
- Asegúrese de que los estantes están bien anclados, y no los sobrecargue. No coloque objetos pesados en los estantes superiores.

## **LOS SIETE MEJORES CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA QUE LOS TRABAJADORES DE OFICINA EVITEN LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO**

### **1. Asegúrese de que su escritorio es ergonómico**

Para mantener una postura neutral, la cabeza debe estar centrada sobre el cuello y los hombros, las muñecas planas y los codos descansando cómodamente a los lados. Si sus pies no tocan el suelo a menos que se inclines hacia delante, utiliza un reposapiés.

### **2. Haga descansos regulares para levantarse y moverse.**

Estar sentado todo el día pone a los trabajadores de oficina en riesgo de sufrir numerosos problemas de salud. El calentamiento y

los estiramientos son ejercicios fáciles que puede hacer en el trabajo.

### **3. Cuando esté resbaladizo por el hielo y la nieve, camina como un pingüino al entrar y salir de su oficina.**

Los resbalones y caídas en invierno en los aparcamientos son muy frecuentes. Para evitarlos, camina como un pingüino, con el pie plano y dando pasos cortos y lentos. También es importante que lleve un calzado sensato y que lleve sólo lo que pueda manejar.

### **4. Utilizar auriculares para el uso prolongado o frecuente del teléfono**

Acunar el teléfono entre el hombro y la oreja puede causar dolor de cuello y espalda.

### **5. Mantén el orden en su lugar de trabajo**

Limpie inmediatamente los derrames, mantenga los pasillos libres de desorden y ate o asegure los cables para que no supongan un peligro de tropiezo.

### **6. No deje que los cables eléctricos creen un riesgo de incendio**

Evite que los cables eléctricos pasen por debajo de la alfombra o por las ventanas y puertas. Tampoco los sujete con dispositivos no aprobados, como grapas.

### **7. Conozca los procedimientos de emergencia de su oficina**

Asegúrese de saber qué hacer en caso de incendio, tormenta, intrusión violenta, problema médico u otra emergencia.

## **CONCLUSIÓN**

Debido a la percepción general de que el trabajo en la construcción o en las plataformas petrolíferas es mucho más peligroso que el trabajo en el entorno de la oficina, se necesita mucha más educación para disipar esa percepción. Junto con las fracturas, dislocaciones, esguinces, torceduras y contusiones, en los últimos años han aumentado las enfermedades entre la población

de trabajadores de oficina.

---

# Office Safety Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. El Centro de Control de Enfermedades (CDC) cita las caídas como el accidente más común relacionado con la oficina. El CDC descubrió que los trabajadores de oficina tienen entre 2 y 2,5 veces más probabilidades de sufrir una lesión por una caída que los que no son trabajadores de oficina. Las causas más comunes de las caídas en la oficina son:
  - Resbalar en suelos mojados
  - Alcanzar algo mientras se está sentado en una silla inestable
  - Tropezar con alfombras sueltas, cables eléctricos, un cajón de archivo abierto u objetos en los pasillos
  - Utilizar una silla en lugar de una escalera
  - Mala iluminación/visibilidad
2. Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), “adaptar las tareas, los puestos de trabajo, las herramientas y los equipos a la medida del trabajador puede ayudar a reducir la tensión física en el cuerpo del trabajador y eliminar muchos trastornos musculoesqueléticos (TME) potencialmente graves e incapacitantes relacionados con el trabajo”.
3. El homicidio es la cuarta causa de lesiones laborales mortales en Estados Unidos. De hecho, de las 4.547 lesiones laborales mortales que se produjeron en Estados Unidos en 2010, 506 fueron homicidios laborales. Una de las mejores

maneras en que los empleadores pueden prevenir la violencia en el lugar de trabajo es establecer una política de tolerancia cero hacia la violencia en el lugar de trabajo e implementar un programa de prevención de la violencia en el lugar de trabajo.

## ESTADÍSTICAS

Aproximadamente el 40% de las muertes en el lugar de trabajo se produjeron en incidentes de transporte. Otras causas principales fueron las caídas/resbalones y tropiezos, las muertes por golpes con objetos o equipos y la exposición a sustancias químicas nocivas.

- Incidentes de transporte – 40%
- Caídas, resbalones y tropiezos: 17%.
- Violencia y otras lesiones por personas o animales – 16%
- Contacto con objetos y equipos – 14%
- Exposición a sustancias o entornos nocivos – 10%.
- Incendios y explosiones – 2% o Equipos eléctricos mal utilizados

Los datos de la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos (BLS) revelan que las muertes en el lugar de trabajo aumentaron un 7% de 2015 a 2016, y se mantuvieron más o menos igual hasta 2017, lo que supuso la muerte de 5.147 trabajadores en todos los sectores en 2017.

En un informe de 2014, la Oficina de Estadísticas Laborales señaló que los empleadores de la industria privada notificaron más de 3 millones de lesiones y enfermedades no mortales en el lugar de trabajo en 2013.

---

# Office Safety Fatality Report – Spanish

**Un auditor fiscal muere en su escritorio y no se le encuentra durante dos días.**

Trabajar en la profesión fiscal puede ser a veces solitario, con largas horas y mucho trabajo de documentación, en lugar de personas, pero una oficina de impuestos finlandesa descubrió lo solitario que puede ser. Un funcionario de Hacienda en Finlandia murió en su mesa mientras revisaba las declaraciones de impuestos, y nadie se dio cuenta durante dos días.

El hombre no identificado, de unos 60 años, murió en su oficina de Helsinki mientras revisaba las declaraciones de impuestos. Tenía la puerta de su despacho cerrada en ese momento. Según un funcionario de la oficina, “la gente pensó que quería trabajar en paz y nadie le molestó”.

Anita Wickstroem, directora de la oficina de impuestos de Helsinki, declaró a la agencia de noticias AFP: “Trabajaba muy solo y visitaba a menudo las empresas, mientras que sus amigos y colegas que solían almorzar o tomar café con él estaban ocupados en reuniones o fuera de la oficina en ese momento.”

Dos días después, un amigo llamó para almorzar. Cuando el hombre no contestó, sus compañeros descubrieron que el hombre había muerto.

Había unos 30 empleados del mismo departamento que estaban en la misma planta en ese momento. El jefe de personal de la oficina dijo que todos los empleados de la oficina de impuestos se sentían “fatal”.

Merece la pena señalar que la historia, de la que ha informado recientemente el profesor Paul Caron en el excelente Tax Prof Blog, no es precisamente reciente: la BBC y el New York Times, entre otros, se hicieron eco de ella en 2004.

Sin embargo, la historia es oportuna. En esta época del año, la gente de la profesión fiscal tiende a apresurarse: hay plazos que cumplir y clientes que contentar. Pero hazme un favor: saluda de vez en cuando a la gente con la que trabajas, aunque sea llamando a la puerta con un saludo. Lleva una o dos tazas extra de Starbucks o una caja de donuts de Krispy Kreme por la oficina y ofrécelos por ahí.