Habits and Safety Meeting Kit

HABITS AND SAFETY

Habits are the small decisions you make and actions you perform every day. According to researchers at Duke University, habits account for about 40 percent of our behaviors on any given day.

Getting promoted at work or making crucial achievements in your career doesn’t just happen or fall into your lap. Many times, everything you attain needs to be earned and worked for. Earning your success means committing yourself to hard work, a great attitude, and dedication. For this reason, it’s important to develop the right habits at work.

HABITS – HOW THEY WORK

Look at habits as three-pronged process. The first part is the **trigger**, the second is the **routine or behavior** itself, and the third is the **reward.**

Examples

You are a welder and every single day you JSA, but many days there are times you choose not to lower your helmet while welding. Why do you choose to follow one safety procedure but not the other? Maybe you complete your JSA every day because you have to turn it in at the end of the day and you have learned that it gets reviewed. The reward would be not getting disciplined by a supervisor so you choose to do the JSA every day. On the other hand choose not to lower your welding helmet because it is hard to see trough and you know supervisors rarely enter your work area. The reward is that you feel it is quicker to do the task, you can see better, and you have not been injured yet. In your mind there is no consequence that will most likely come that is more negative than the reward you receive from not putting the helmet down so you continue the behavior.

HABITS OF PEOPLE HIGHLY SUCCESSFUL AT WORK

Here are some of the habits of people who are highly successful at work.

- **Scheduling is Everything**

Scheduling means keeping to a set time and not deviating from what should be accomplished. Successful people know there is no room to delay what has to be done now.

- **Prioritize**

They focus on being excellent at what they do. They do not multitask. Knowing that multitasking often gets in the way of productivity, successful people rather prioritize and eliminate what will not gear them towards their success.

- **Don’t Take Yourself Seriously**

Rather than focus on their flaws, they do well to get better at what they do by engaging in more work.

- **Plan**

Successful people know how to plan. They make it a habit to plan their activities.

- **Accountability**

Successful people hold themselves accountable for how their time is spent.

- **Focus**

They understand how important the deep and rigorous task could affect their success, so they throw their energy at their top priorities first.

- **Exercise Regularly**

When your body feels good, so does your mind. Getting exercise

regularly helps you focus, gives you an energy.

- **Get Enough Sleep**

Using electronics while lying in bed, eating foods high in sugar before sleeping, or maintaining high stress levels throughout the day can all get in the way of a good night’s sleep.

- **Keep a Positive Attitude**

Maintain a positive attitude and see solutions rather than problems, opportunities rather than failures.

- **Grateful**

Successful people boost their self esteem and self worth by appreciating the people around them. They can say thank you and show appreciation for anything good they have received.

THINK HAPPY-TAKEWAYS

To ease your stress, work on your personal habits. You might need to get more sleep, eat more healthy foods, and get into a good exercise routine. If managing your stress doesn’t boost your positivity as much as you had hoped, try the following:

- **Smile.**
- **Change the way you think about things.**
- **Before you complain, pause.**
- **Anticipate problems and plan how you’ll respond to them.**

FINAL WORD

Pay attention to the habits you hold on to and how they affect you daily. How many of these habits are positive ones and how many are negative? Look at the choices you make at work and if they lead to negative behaviors then look at changing them. By addressing the trigger or experiencing a different reward for your behaviors you may find a way to change bad habits.

Habits and Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

HÁBITOS Y SEGURIDAD

Los hábitos son las pequeñas decisiones que toma y las acciones que realiza cada día. Según los investigadores de la Universidad de Duke, los hábitos representan alrededor del 40% de nuestros comportamientos en un día cualquiera.

Conseguir un ascenso en el trabajo o alcanzar logros cruciales en su carrera no es algo que ocurra o caiga en sus manos. Muchas veces, todo lo que se consigue hay que ganárselo y trabajar por ello. Ganarse el éxito significa comprometerse a trabajar duro, tener una gran actitud y dedicación. Por eso es importante desarrollar los hábitos adecuados en el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

HÁBITOS – CÓMO FUNCIONAN

Considere los hábitos como un proceso de tres partes. La primera parte es el desencadenante, la segunda es la rutina o el comportamiento en sí, y la tercera es la recompensa.

Ejemplos

Usted es soldador y todos los días se somete a una prueba de seguridad, pero muchos días decide no bajarse el casco mientras suelda. ¿Por qué elige seguir un procedimiento de seguridad y no el otro? Tal vez, porque tienes que entregar su JSA al final del día y ha aprendido que se revisa. La recompensa sería no ser

disciplinado por un supervisor, por lo que elige hacer el JSA todos los días. Por otro lado, elige no bajarse la careta de soldador porque es difícil ver a través de ella y sabes que los supervisores rara vez entran en su área de trabajo. La recompensa es que crees que es más rápido hacer la tarea, puedes ver mejor y aún no se ha lesionado. En su mente no hay ninguna consecuencia que probablemente venga que sea más negativa que la recompensa que recibe por no ponerse el casco, así que continúa con el comportamiento.

COMO PROTEGERSE

HÁBITOS DE LAS PERSONAS DE GRAN ÉXITO EN EL TRABAJO

Estos son algunos de los hábitos de las personas altamente exitosas en el trabajo.

- **La programación lo es todo**

Programar significa mantener un tiempo establecido y no desviarse de lo que se debe realizar. Las personas de éxito saben que no hay lugar para retrasar lo que hay que hacer ahora.

- **Priorizar**

Se centra en ser excelente en lo que hace. No realiza múltiple tarea. Sabiendo que la multitarea a menudo se interpone en el camino de la productividad, las personas de éxito prefieren priorizar y eliminar lo que no les orienta hacia su éxito.

- **No tomarse en serio a sí mismos**

En lugar de centrarse en sus defectos, haga bien en mejorar en lo que hace dedicándose a más trabajo.

- **Planificar**

Las personas con éxito saben planificar. Tienen el hábito de planificar sus actividades.

- **Rendición de cuentas**

Las personas de éxito se responsabilizan de cómo emplean su tiempo.

- **Enfocar**

Entienda la importancia de la tarea profunda y rigurosa que podría afectar su éxito, por lo que lanza su energía a sus principales prioridades primero.

- **Hacer ejercicio con regularidad**

Cuando su cuerpo se siente bien, también lo hace su mente. Hacer ejercicio regularmente le ayuda a concentrarse, le da energía.

- **Dormir lo suficiente**

Usar aparatos electrónicos mientras se está en la cama, comer alimentos con alto contenido de azúcar antes de dormir o mantener altos niveles de estrés a lo largo del día pueden obstaculizar una buena noche de sueño.

- **Mantener una actitud positiva**

Mantenga una actitud positiva y vea soluciones en lugar de problemas, oportunidades en lugar de fracasos.

- **Agradecer**

Las personas con éxito aumentan su autoestima y su valor personal apreciando a las personas que les rodean. Saben dar las gracias y mostrar aprecio por todo lo bueno que han recibido.

PENSAR EN LA FELICIDAD

Para aliviar el estrés, trabaje en sus hábitos personales. Puede que necesite dormir más, comer más alimentos saludables y adoptar una buena rutina de ejercicios. Si la gestión del estrés no aumenta su positividad tanto como esperaba, pruebe lo siguiente:

- Sonría.
- Cambie su forma de pensar sobre las cosas.
- Antes de quejarse, haga una pausa.

- Anticípate los problemas y planifique cómo va a responder a ellos.

CONCLUSIÓN

Preste atención a los hábitos a los que se aferra y a cómo le afectan diariamente. ¿Cuántos de estos hábitos son positivos y cuántos son negativos? Fíjese en las decisiones que toma en el trabajo y, si se llevan a comportamientos negativos, busca cómo cambiarlos. Si aborda el desencadenante o experimenta una recompensa diferente por sus comportamientos, puede encontrar una forma de cambiar los malos hábitos.

Habits and Safety Fatality File

He had no history of heart problems. He walked his dog regularly and worked a physically demanding job as a construction worker, according to his doctors.

Then, in January 2019, he collapsed at a McDonald's and died.

The likely culprit? Black licorice, according to the doctors who treated him and who this week published their findings about the unusual case in The New England Journal of Medicine.

The report said the man, an unidentified 54-year-old from Massachusetts, had consumed one to two large bags of black licorice a day for three weeks. That **habit** caused his potassium levels to drop precipitously, prompting a cardiac arrest, according to the study. He never regained consciousness after his collapse and died about 24 hours after he arrived at Massachusetts General Hospital.

"We almost didn't believe it when we figured it out," said Dr. Jacqueline B. Henson, who treated the man while she was a resident

at the hospital. “We were all shocked and surprised.”

Habits and Safety Fatality File – Spanish

No tenía antecedentes de problemas cardíacos. Paseaba a su perro con regularidad y tenía un trabajo físicamente exigente como trabajador de la construcción, según sus médicos.

Luego, en enero de 2019, se desplomó en un McDonald’s y murió.

¿El probable culpable? El regaliz negro, según los médicos que lo trataron y que esta semana publicaron sus hallazgos sobre el inusual caso en The New England Journal of Medicine.

El informe dice que el hombre, de 54 años de edad no identificados de Massachusetts, había consumido una o dos bolsas grandes de regaliz negro al día durante tres semanas. Ese hábito hizo que sus niveles de potasio descendieran precipitadamente, provocando una parada cardíaca, según el estudio. Nunca recuperó la conciencia tras el colapso y murió unas 24 horas después de llegar al Hospital General de Massachusetts.

“Casi no nos lo creímos cuando lo descubrimos”, dijo la doctora Jacqueline B. Henson, que trató al hombre mientras era residente en el hospital. “Todos estábamos conmocionados y sorprendidos”.

Habits and Safety Stats and

Facts

FACTS

5 Interesting Facts About Habits

1. Habits are the ultimate energy saver
2. Over 40 percent of what you do is habitual
3. It takes, on average, around 66 days to change a habit
4. You never forget a habit
5. Habits are relicts of your past goals

STATS

- **Dietary Risks**

The total number of deaths caused by dietary risks in the U.S. is 559,000.

- **Tobacco Smoke**

The total number of deaths caused by tobacco smoke in the U.S. is 447,000.

- **High BMI (BODY MASS INDEX)**

The total number of deaths caused by high BMI in the U.S. is 335,000.

- **High Sytolic Blood Pressure**

The total number of deaths caused by high blood pressure in the U.S. is 421,000.

- **Diabetes**

The total number of deaths caused by diabetes in the U.S. is 246,000.

- **High Cholesterol**

The total number of deaths caused by high cholesterol in the U.S. is 174,000.

- **Alcohol and Drug Use**

The total number of deaths caused by alcohol and drug use in the U.S. is 159,000.

- **Low Physical Activity**

The total number of deaths caused by low physical activity in the U.S. is 145,000.

Habits and Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

5 datos interesantes sobre los hábitos

1. Los hábitos son el máximo ahorrador de energía
2. Más del 40 por ciento de lo que haces es habitual
3. Se tarda, de media, unos 66 días en cambiar un hábito
4. Nunca se olvida un hábito
5. Los hábitos son reliquias de tus objetivos pasados

ESTADÍSTICAS

- Riesgos alimentarios

El número total de muertes causadas por riesgos dietéticos en los Estados Unidos es de 559.000.

- Humo de tabaco

El número total de muertes causadas por el humo del tabaco en EE.UU. es de 447.000.

- IMC elevado (índice de masa corporal)

El número total de muertes causadas por un IMC elevado en EE.UU. es de 335.000.

- Presión arterial sistólica alta

El número total de muertes causadas por la presión arterial alta en EE.UU. es de 421.000.

- Diabetes

El número total de muertes causadas por la diabetes en EE.UU. es de 246.000.

- Colesterol alto

El número total de muertes causadas por el colesterol alto en EE.UU. es de 174.000.

- Consumo de alcohol y drogas

El número total de muertes causadas por el consumo de alcohol y drogas en EE.UU. es de 159.000.

- Baja actividad física

El número total de muertes causadas por la baja actividad física en EE.UU. es de 145.000.

Habits and Safety Picture This



What’s wrong in this picture?

Office workers are at lower risk for workplace injuries than most, but it’s still important to talk about safety with office employees. In this case there is an office worker who looks distracted when working and his desk is dirty, messy and with junk food on it. Lack of awareness and lack of cleaning is visualizing in this situation.

A safe work environment is essential for the wellbeing of employees. Being aware of hazards in the workplace and learning office safety tips goes a long way toward preventing accidents.

Slips and falls are the most frequent cause of injuries in the workplace, and people working in an office are twice as likely to be injured by falling than people who are working in other types of workplaces. Keeping alert and thinking ahead can help minimize the risk.

Habits and Safety Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto?

Los trabajadores de oficina corren menos riesgo de sufrir lesiones laborales que la mayoría, pero sigue siendo importante hablar de seguridad con los empleados de oficina. En este caso hay un oficinista que parece distraído cuando trabaja y su mesa está sucia, desordenada, con comida y basura encima. La falta de concienciación y de limpieza se visualiza en esta situación.

Un entorno de trabajo seguro es esencial para el bienestar de los empleados. Ser consciente de los peligros en el lugar de trabajo y aprender consejos de seguridad en la oficina contribuye en gran medida a prevenir accidentes.

Los resbalones y las caídas son la causa más frecuente de lesiones en el lugar de trabajo, y las personas que trabajan en una oficina tienen el doble de probabilidades de sufrir lesiones por caídas que las personas que trabajan en otros tipos de lugares de

trabajo. Mantenerse alerta y pensar con antelación puede ayudar a minimizar el riesgo.

Alcohol Use Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Alcohol use and abuse in the workplace can vary greatly by industry and setting. Drinking at work can cause a multitude of other problems for employees, employers and their customers.

The availability of alcohol in the workplace environment can make a big difference in how much is consumed, as well as employee supervision and accountability.

WHAT' S THE DANGER

NEGATIVE EFFECTS OF ALCOHOLISM IN THE WORKPLACE

Your drinking habits can affect companies, regardless of how large or small the organization may be. Drinking not only increases the possibility of employees getting injured, it can also lead to more on-the-job accidents. Additionally, alcohol can cause a lack of concentration and coordination in an your work performance. This reduces productivity, which in turn impacts business goals and objectives.

PERFORMANCE PROBLEMS

- Missed deadlines
- Careless or sloppy work or incomplete assignments
- Production quotas not met
- Many excuses for incomplete assignments or missed deadlines
- Faulty analysis

BEHAVIOR AT WORK

The appearance of being inebriated or under the influence of alcohol might include:

- The smell of alcohol
- Staggering, or an unsteady gait
- Bloodshot eyes
- Smell of alcohol on the breath
- Mood and behavior changes such as excessive laughter and inappropriate loud talk
- Excessive use of mouthwash or breath mints
- Avoidance of supervisory contact, especially after lunch
- Tremors
- Sleeping on duty

HOW TO PROTECT YOURSELF

WORKPLACE HELP

A company EAP is one of the most efficient ways to combat alcohol, as well as other substance-abuse problems, in the workplace. The program helps both employees and their families' access the resources needed for a successful recovery.

FINAL WORD

If you are going to drink, it is important to do so responsibly. A spilt second decision under the influence of alcohol can change your entire life. Over the long term, alcohol abuse will negatively affect your health. Think about your health, your life, and your family before you drink the drink that puts you over the edge.

Hand Safety and Injury Prevention Meeting Kit

Hand Safety and Injury Prevention Safety Talk

We use our hands for virtually every task we do at work. Keeping our hands and fingers out of harm's way at work is critical. A serious injury to an individual's hands or fingers results in a huge negative impact on their ability to work and overall quality of life. While gloves are the most common form of PPE found in the workplace, hand injuries are still the second leading type of injury on the job.

The most common cause of hand injuries in the workplace today is human error. That's right… not lack of personal protective hand coverage, not faulty machines, not environmental issues. Your own personal mistakes.

Even the most skilled and experienced workers are susceptible to hand-related work injuries. Human error doesn't mean we can't handle the job, but it does mean we have a tendency to grow complacent and get distracted while working. Complacency and distraction are dangerous habits that lead to numerous work-related injuries each year.

TYPE OF HAND INJURY PREVENTION SHOULD YOU FOCUS ON

The most common hand injuries are lacerations and punctures. These are often hand tool injuries caused by cutting tools.

Other common hand and finger injuries to watch for include:

- Smashes, pinches, crushes
- Overuse

- Avulsions and detachments
- Abrasions and burns
- Impact from trips and falls

PROTECTION

There is a myriad of ways to protect hands in the workplace.

- **Wear Personal Protective Equipment (PPE)**

Donning personal protective equipment (PPE) is a great a way to stay safe at work. To protect working hands, wearing proper gloves is a necessity.

- Heat Resistant: These gloves provide protection against burns and flammable surfaces.
- Cut Resistant: These are commonly used when working with knives. They prevent punctures and cuts to the hands.
- Non-Conductive: Thicker non-conductive gloves are worn by electricians to protect themselves against low-voltage electricity.
- Chemical Gloves: These gloves provide much-needed protection against solvents, acids, oils, and caustic materials. Neoprene, nitrile, latex, and vinyl are all examples of materials that offer chemical protection.

- **Implement Engineering Controls**

Engineering controls are another way of ensuring safety in high-risk work environments. Oftentimes, physical safety guards are put into place. These are built into machines with the objective of protecting a worker’s hands from pinch points, rotating parts, and sharp objects. In addition, man-made ergonomic engineering controls are designed to put less strain on wrists, fingers, and hands.

Moreover, engineering controls are important when it comes to hand safety in the workplace. Sensors, light beams, and switches are perfect for ensuring that a worker’s hands aren’t in close proximity to dangerous equipment.

- **Utilize Administrative Controls**

Administrative controls come in handy when it’s impossible to safely implement engineering controls. It’s vital that you introduce proper hand injury prevention training to your team. Some examples of administrative controls include:

- Safety training
- Warning signs
- Lock and tag rules
- Product substitution
- Designing with ergonomic principles

- **Solid Safety Training**

Make sure employees are properly and thoroughly trained when it comes to protecting their hands is crucial. In addition, having hand and finger injury prevention campaign materials readily available for your workers is a must.

SAFE WORK PRACTICES

- Use tools to remove your hands from the line of fire when doing a work task that could result in injury to your hands or fingers. Using Hand Safety Toolbox Talktools such as push sticks when using a table saw is an example that removes your hands from the line of fire.
- Avoid using fixed open blade knives. There are safety knives that limit the length of the blade exposed. They also have a safety feature that retracts the blade when pressure is let off the handle or switch that controls the blade.
- Never put your hand in an area where you cannot see it.
- Always wear the proper gloves for whatever work task you are doing. Understand the limitations of your gloves and what work tasks they are appropriate for.
- Never work on an energized piece of equipment. Lock and tag out the equipment to ensure there will not be unintentional start up while you are working on the equipment.

FINAL WORD

Next time you are doing a simple task at home such as setting the table for dinner, getting ready in the morning, or cleaning- try doing the task with one or two less fingers. It sounds like a silly exercise, but this can help put into perspective how hard it would be to complete tasks without some of our fingers. It is easy to take for granted our health and abilities when we have had them for so long.

Hand Safety and Injury Prevention Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre la seguridad de las manos y la prevención de lesiones

Utilizamos las manos para prácticamente todas las tareas que realizamos en el trabajo. Mantener nuestras manos y dedos fuera de peligro en el trabajo es fundamental. Una lesión grave en las manos o los dedos de una persona tiene un enorme impacto negativo en su capacidad de trabajo y en su calidad de vida en general. Aunque los guantes son la forma más común de EPP en el lugar de trabajo, las lesiones en las manos siguen siendo el segundo tipo de lesión en el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

La causa más común de las lesiones en las manos en el lugar de trabajo hoy en día es el error humano. Así es… no la falta de

cobertura de protección personal para las manos, ni las máquinas defectuosas, ni los problemas ambientales. Son los propios errores personales.

Incluso los trabajadores más cualificados y experimentados son susceptibles de sufrir lesiones laborales relacionadas con las manos. Los errores humanos no significan que no podamos realizar el trabajo, pero sí que tenemos tendencia a ser complacientes y a distraernos mientras trabajamos. La complacencia y la distracción son hábitos peligrosos que conducen a numerosas lesiones laborales cada año.

TIPO DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN LAS MANOS EN QUE DEBE CENTRARSE

Las lesiones más comunes en las manos son las laceraciones y los pinchazos. Suelen ser lesiones causadas por herramientas cortantes.

Otras lesiones comunes en manos y dedos a las que hay que prestar atención son:

- Golpes, pellizcos, aplastamientos
- Uso excesivo
- Avulsiones y desprendimientos
- Abrasiones y quemaduras
- Impactos por tropiezos y caídas

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN

Hay un sinfín de formas de proteger las manos en el lugar de trabajo.

- **Utilice equipos de protección individual (EPP)**

El uso de equipos de protección individual **(EPP)** es una buena manera de mantenerse seguro en el trabajo. Para proteger las manos en el trabajo, es necesario usar guantes adecuados.

- **Resistentes al calor:** Estos guantes proporcionan protección contra las quemaduras y las superficies inflamables.
- **Resistentes a los cortes:** Se utilizan habitualmente cuando se trabaja con cuchillos. Evitan los pinchazos y cortes en las manos.
- **No conductores:** Los electricistas utilizan guantes no conductores más gruesos para protegerse de la electricidad de baja tensión.
- **Guantes químicos:** Estos guantes proporcionan la protección necesaria contra disolventes, ácidos, aceites y materiales cáusticos. El neopreno, el nitrilo, el látex y el vinilo son ejemplos de materiales que ofrecen protección química.

- **Aplicar controles técnicos**

Los controles técnicos son otra forma de garantizar la seguridad en entornos de trabajo de alto riesgo. A menudo, se colocan protecciones físicas de seguridad. Éstos se incorporan a las máquinas con el objetivo de proteger las manos del trabajador de puntos de pellizco, piezas giratorias y objetos afilados. Además, los controles de ingeniería ergonómicos creados por el hombre están diseñados para reducir la tensión en las muñecas, los dedos y las manos.

Además, los controles de ingeniería son importantes cuando se trata de la seguridad de las manos en el lugar de trabajo. Los sensores, los haces de luz y los interruptores son perfectos para garantizar que las manos de un trabajador no estén cerca de equipos peligrosos.

- **Utilice los controles administrativos**

Los controles administrativos resultan útiles cuando es imposible aplicar con seguridad los controles de ingeniería. Es vital que introduzca en su equipo una formación adecuada para la prevención de lesiones en las manos. Algunos ejemplos de controles administrativos son:

- Formación en seguridad
- Señales de advertencia
- Normas de bloqueo y etiquetado

- Sustitución de productos
- Diseño con principios ergonómicos

- **Formación sólida en materia de seguridad**

Asegurarse de que los empleados reciben una formación adecuada y completa en lo que respecta a la protección de sus manos es crucial. Además, es imprescindible disponer de materiales de campaña de prevención de lesiones en manos y dedos para sus trabajadores.

PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS

- Utilice herramientas para retirar las manos de la línea de fuego cuando realice una tarea que pueda provocar lesiones en las manos o los dedos. El uso de herramientas de seguridad para las manos, como los palos de empuje, cuando se utiliza una sierra de mesa, es un ejemplo que aleja las manos de la línea de fuego.
- Evite utilizar cuchillos de hoja abierta fija. Existen cuchillos de seguridad que limitan la longitud de la hoja expuesta. También tienen un dispositivo de seguridad que retrae la hoja cuando se deja de presionar el mango o el interruptor que controla la hoja.
- Nunca ponga la mano en una zona donde no pueda verla.
- Lleve siempre los guantes adecuados para cualquier tarea que esté realizando. Comprenda las limitaciones de sus guantes y para qué tareas de trabajo son apropiados.
- No trabaje nunca en un equipo energizado. Bloquee y etiquete el equipo para asegurarse de que no se produzca un arranque involuntario mientras trabaja en él.

CONCLUSIÓN

La próxima vez que realice una tarea sencilla en casa, como poner la mesa para cenar, prepararse por la mañana o limpiar, intente realizarla con uno o dos dedos menos. Parece un ejercicio tonto, pero esto puede ayudar a poner en perspectiva lo difícil que sería completar las tareas sin algunos de nuestros dedos. Es fácil dar

por sentada nuestra salud y nuestras habilidades cuando las hemos tenido durante tanto tiempo.

Alcohol Use Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El uso y el abuso del alcohol en el lugar de trabajo puede variar enormemente según la industria y el entorno. Beber en el trabajo puede causar una multitud de problemas para los empleados, los empleadores y sus clientes.

Las industrias con mayores tasas de consumo en el lugar de trabajo incluyen la industria de servicios, ventas y hospitalidad, así como la construcción. La disponibilidad de alcohol en el ambiente de trabajo puede hacer una gran diferencia en la cantidad que se consume, así como la supervisión y la responsabilidad de los empleados.

Los programas de educación en el lugar de trabajo pueden ayudar a prevenir y reducir los problemas de abuso de alcohol en el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

EFECTOS NEGATIVOS DEL ALCOHOLISMO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Los hábitos de bebida de un empleado pueden afectar a las empresas, independientemente de lo grande o pequeña que sea la organización.

El alcoholismo en el lugar de trabajo puede ser extremadamente

costoso para un empleador. Beber no sólo aumenta la posibilidad de que los empleados se lesionen, sino que también puede conducir a más accidentes en el trabajo. Además, el alcohol puede causar una falta de concentración y coordinación en el desempeño del trabajo de un empleado. Esto reduce la productividad, lo que a su vez afecta a las metas y objetivos de la empresa.

EL ALCOHOLISMO EN EL LUGAR DE TRABAJO

La decisión de un empleado de beber es asunto personal de ese individuo. Sin embargo, cuando el uso o abuso del alcohol interfiere con la capacidad del empleado para desempeñar sus funciones, el empleador tiene preocupaciones legítimas, incluyendo el desempeño adecuado de las funciones, cuestiones de salud y seguridad, y la conducta de los empleados en el lugar de trabajo.

PROBLEMAS DE FUNCIONAMIENTO

- No se han cumplido los plazos
- Trabajo descuidado o asignaciones incompletas
- Cuota de producción no cumplida
- Muchas excusas para las tareas incompletas o los plazos incumplidos
- Análisis defectuoso

COMPORTAMIENTO EN EL TRABAJO

La apariencia de estar ebrio o bajo la influencia del alcohol puede incluir:

- El olor del alcohol
- Tambaleante, o una marcha inestable
- Ojos inyectados en sangre
- Olor a alcohol en el aliento
- Cambios de humor y de comportamiento como la risa excesiva y la charla en voz alta inapropiada
- Uso excesivo de enjuague bucal o mentas para el aliento
- Evitar el contacto de supervisión, especialmente después del almuerzo
- Mareos

- Quedarse dormido

COMO PROTEGERSE

AYUDA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Una empresa PAE es una de las formas más eficientes de combatir el alcohol, así como otros problemas de abuso de sustancias, en el lugar de trabajo. El programa ayuda tanto a los empleados como a sus familias a acceder a los recursos necesarios para una recuperación exitosa.

CONCLUSIÓN

Si va a beber, es importante hacerlo responsablemente. Una segunda decisión derramada bajo la influencia del alcohol puede cambiar toda tu vida. A largo plazo, el abuso de alcohol afectará negativamente a su salud. Piense en su salud, su vida y su familia antes de beber la bebida que lo pone al límite.

First Aid Preparedness Meeting Kit

One never knows in this fast-paced frenetic world when we will be in a position to assist during an injury or emergency situation.

GOLDEN RULES OF FIRST AID

1. Do not waste time asking unnecessary questions
2. Find out the cause of injury.
3. Do first things first quickly, quietly and without fuss or panic.
4. Give artificial respiration if breathing has stopped-every second counts.

5. Stop any bleeding.
6. Guard against or treat for shock by moving the casualty as little as possible and handling him gently.
7. Do not attempt too much-do the minimum that is essential to save life and prevent the condition from worsening.
8. Reassure the casualty and those around and so help to lessen anxiety.
9. Do not allow people to crowd around as fresh air is essential.
10. Do not remove clothes unnecessarily.
11. Arrange for the removal of the casualty to the care of a Doctor or hospital as soon as possible.

FIRST STEP – TEACHING METHODS/TRAINING PROGRAMS

- Help trainees develop “hands-on” skills using mannequins and partner practice.
- Have the right first-aid supplies and equipment available.
- Expose trainees to acute injury and illness situations and responses using visual aids.
- Include course resources for reference both during and after training.
- Allow enough time for emphasis on commonly occurring situations.
- Emphasize skills training and confidence-building through “hands-on” practice.
- Emphasize quick response to first aid situations through practice scenarios and drills.

SECOND STEP – PROCEDURAL

- Understand what is expected if you come upon an injured worker. (Discuss your company’s policies/procedures)
- Understand what actions you would need to take if you are injured yourself.
- Know who to call and how you can reach them in every type of emergency situation. (Radio/ phone/ voice, etc.)

- Ensure you know a secondary person to contact in case the primary contact is not around.
- Ensure you are able to explain your location when you call for help so assistance is not delayed.

WHEN INJURIES OCCUR

1. **Know the Safety Basics**

- Understand the hazards of your work and the injuries that are most likely to occur while completing the work.
- Call 911 immediately you notice someone has collapsed.
- Assess the scene.
- Proceed with care only if it’s safe to do so.

1. **Know the signs**

- Unconscious – they will not be responding to you talking to them or touching them.
- They have no pulse.
- You cannot feel their breath when you put your cheek near their mouth.

1. **Not trained, but in the know**

- Lay the person on his or her back.
- Carry out hands-only CPR.
    - Uninterrupted chest compressions of about 100 a minute until paramedics arrive.
    - Compressions are repeatedly pressing hard down on the lower middle of the person’s rib cage (the sternum or breastbone) and releasing.
    - This presses down on the heart to keep it pumping and also causes suction, so the person ‘breathes’ and gets some oxygen to the lungs and blood

1. **Trained and ready to go**

- Start CPR with 30 chest compressions.
- Check airway for obstructions.
- If airway clear, start doing rescue breathing.

- If airway blocked, carry out mouth to nose rescue breathing.
- Now continue with 30 compressions to 1 rescue breath until the paramedics arrive.

1. **Trained but rusty**

- If you've previously received CPR training but you're not confident in your abilities, then just do chest compressions at a rate of about 100 a minute.
- Continue until EMS personnel arrive.

1. **Do not use this approach on newborns.**

FINAL WORD

The best-case scenario is that you are never part of having to respond to an emergency or give assistance to an injured coworker. For many workers this unfortunately will not be the case. At some point it is very likely you will have to play a role in getting assistance for an injured coworker.

First Aid Preparedness Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Uno nunca sabe, en este mundo frenético y acelerado, cuándo vamos a estar en condiciones de ayudar durante una lesión o situación de emergencia.

CUÁL ES EL PELIGRO

REGLAS DE ORO DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

1. No perder el tiempo haciendo preguntas innecesarias
2. Averiguar la causa de la lesión.
3. Hacer lo primero de forma rápida, tranquila y sin alboroto ni pánico.
4. Administrar respiración artificial si la respiración se ha detenido: cada segundo cuenta.
5. Detener cualquier hemorragia.
6. Prevenir o tratar el shock moviendo al accidentado lo menos posible y manipulándolo con suavidad.
7. No intentar demasiado: hacer lo mínimo imprescindible para salvar la vida y evitar que el estado empeore.
8. Tranquilizar al accidentado y a los que estén a su alrededor y ayudar así a disminuir la ansiedad.
9. No permitir que la gente se amontone, ya que el aire fresco es esencial.
10. No quitarse la ropa innecesariamente.
11. Disponer el traslado del accidentado a un médico u hospital lo antes posible.

COMO PROTEGERSE

PRIMER PASO – MÉTODOS DE ENSEÑANZA/PROGRAMAS DE FORMACIÓN

- Ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades “prácticas” utilizando maniquíes y prácticas con compañeros.
- Disponer de los suministros y equipos de primeros auxilios adecuados.
- Exponer a los alumnos a situaciones de lesiones y enfermedades agudas y a las respuestas mediante ayudas visuales.
- Incluir recursos del curso para su consulta durante y después de la formación.
- Dejar tiempo suficiente para hacer hincapié en las situaciones más habituales.
- Hacer hincapié en la formación de habilidades y en el

fomento de la confianza a través de la práctica.
- Hacer hincapié en la respuesta rápida a las situaciones de primeros auxilios mediante la práctica de escenarios y simulacros.

SEGUNDO PASO – PROCEDIMIENTO

- Entender lo que se espera si se encuentra con un trabajador lesionado. (Hable de las políticas/procedimientos de su empresa)
- Comprender qué medidas debe tomar si usted mismo se lesiona.
- Saber a quién debe llamar y cómo puede comunicarse con él en cualquier tipo de situación de emergencia. (Radio/ teléfono/ voz, etc.)
- Asegurarse de conocer a una persona secundaria con la que contactar en caso de que el contacto principal no esté cerca.
- Asegurarse de poder explicar tu ubicación cuando pidas ayuda para que la asistencia no se retrase.

CUANDO SE PRODUCEN LESIONES

1. **Conozca los fundamentos de la seguridad**

- Conozca los peligros de su trabajo y las lesiones que es más probable que se produzcan al realizarlo.
- Llame al 911 inmediatamente si observa que alguien se ha desplomado.
- Evalúe la escena.
- Proceda con cuidado sólo si es seguro hacerlo.

1. **Conozca los signos**

- Inconsciente: no responde a que le hables o le toques.
- No tienen pulso.
- No puedes sentir su respiración cuando acerca su mejilla a su boca.

1. **Conozca los signos**

- Acueste a la persona de espaldas.
- Realice la RCP con las manos.
    - Compresiones torácicas ininterrumpidas de unas 100 por minuto hasta que lleguen los paramédicos.
    - Las compresiones consisten en presionar repetidamente y con fuerza la parte media inferior de la caja torácica de la persona (el esternón) y soltar.
    - Esto presiona el corazón para que siga bombeando y también causa succión, de modo que la persona "respira" y recibe algo de oxígeno en los pulmones y la sangre.

1. **Entrenado y listo para empezar**

- Inicie la RCP con 30 compresiones torácicas.
- Compruebe si las vías respiratorias están obstruidas.
- Si las vías respiratorias están despejadas, comience a realizar la respiración artificial.
- Si las vías respiratorias están obstruidas, realice la respiración artificial boca a nariz.
- Ahora continúe con 30 compresiones a 1 respiración de rescate hasta que lleguen los paramédicos.

1. **Entrenado pero oxidado**

- Si ha recibido previamente formación en RCP pero no confía en sus habilidades, haga simplemente compresiones torácicas a un ritmo de unas 100 por minuto.
- Continúa hasta que llegue el personal del SEM.

1. **No utilice este método con los recién nacidos.**

CONCLUSIÓN

El mejor de los casos es que nunca tenga que responder a una emergencia o prestar asistencia a un compañero de trabajo lesionado. Desgraciadamente, para muchos trabajadores éste no será el caso. En algún momento es muy probable que tenga que desempeñar un papel en la obtención de asistencia para un compañero de trabajo lesionado.

First Aid Preparedness Fatality File

A 44-year-old male police officer drowns while attempting to rescue a citizen from a submerging vehicle in the Cumberland River. On the day of the incident, the victim and two other police officers responded to a call at 4:30 am of a person in a vehicle at the end of the boat ramp located inside Peeler Park threatening to drive into the river.

The victim approached the driver’s side of the car, and another police officer approached the passenger side of the car still parked at the water’s edge. At some point during their conversation with the driver of the car, the car started moving toward the water, and either the victim stumbled or the momentum of the car took him into the water.

The other officer noticed the victim was struggling and jumped into the water to help him, but was unsuccessful. The ambient air temperature on this day in February was 40 degrees and the river currents were strong.

It is possible the cold water, strong river current, and the uniform including a Kevlar vest, utility belt and winter jacket, all saturated with water, may have been too much weight for the victim to overcome.

First Aid Preparedness Fatality

File – Spanish

Un agente de policía de 44 años se ahoga al intentar rescatar a un ciudadano de un vehículo sumergido en el río Cumberland. El día del incidente, la víctima y otros dos agentes de policía respondieron a una llamada a las 4:30 de la madrugada sobre una persona que se encontraba en un vehículo al final de la rampa para botes situada en el interior del parque Peeler y que amenazaba con caer al río.

La víctima se acercó al lado del conductor del coche, y otro agente de policía se acercó al lado del pasajero del coche que seguía aparcado al borde del agua. En algún momento de su conversación con el conductor del coche, éste empezó a moverse hacia el agua, y la víctima tropezó o el impulso del coche le llevó al agua.

El otro agente se dio cuenta de que la víctima estaba luchando y se lanzó al agua para ayudarle, pero no lo consiguió. La temperatura ambiente de ese día de febrero era de 40 grados y las corrientes del río eran fuertes.

Es posible que el agua fría, la fuerte corriente del río y el uniforme, que incluía un chaleco de kevlar, un cinturón utilitario y una chaqueta de invierno, todo ello saturado de agua, hayan sido demasiado peso para que la víctima pudiera superarlo.

First Aid Preparedness Stats and Facts

FACTS

1. CPR can double or triple a person’s chance of survival from sudden cardiac arrest and nearly 46% of out-of-hospital cardiac arrest victims survived when bystander CPR was administered.
2. Delivery of CPR is life-saving first aid, sustaining life until paramedics arrive by maintaining vital blood flow to the heart and brain.
3. If you aren’t trained in the combined rescue breathing and chest compression method of CPR, you can use compression-only CPR on a teen or adult who has collapsed.
4. Pediatric first aid is a specialized form of training that organizations often require staff to have if they are working with children, or that new parents can (and should) learn to support their babies and young children in the event of an emergency.
5. The use of an Automated External Defibrillator (AED) can save the lives of 30% or moreof those who suffer cardiac arrest. The earlier defibrillation occurs, the better!
6. Each year, there are over 2 million Canadians injured unintentionally; injuries leave 47,000 Canadians either partially or totally disabled; and immediate first aid can make the difference between complete recovery and disability.
7. Most bystanders won’t give CPR because they’re either scared of getting involved or that they will perform CPR incorrectly. Even someone with no training is better than no CPR at all.
8. There’s no minimum age requirement to learn CPR. The ability to learn it depends on body strength and the ability to successfully perform chest compressions.

STATS

- *A human heart can cease beating within 4 minutes after breathing stops.*

- *Permanent brain damage can occur within 4 to 6 minutes after breathing stops.*
- *Average ambulance response time is 8 to 12*
- *More than 1/3 of Canadian deaths each year are attributed to coronary disease, which makes it the leading cause of death in Canada.*
- *Each year, more than 350,000 people in the United States – one every 90 seconds – experience cardiac arrest.*
- *The survival rates of individuals suffering cardiac arrest decrease by approximately 7 – 10% every minute that defibrillation is delayed.*
- *The use of an Automated External Defibrillator (AED) can save the lives of 30% or more of those who suffer cardiac arrest.*
- *When defibrillation is delayed, survival rates decrease to approximately 50% at 5 The earlier defibrillation occurs, the better the prognosis.*
- *Research shows that people who have first aid training can reduce their own personal injuries by as much as 30%.*

First Aid Preparedness Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La reanimación cardiopulmonar puede duplicar o triplicar las posibilidades de supervivencia de una persona en caso de parada cardiaca súbita, y casi el 46% de las víctimas de paradas cardiacas extra hospitalarias sobreviven cuando se

les administra la reanimación cardiopulmonar por parte de un transeúnte.

2. La aplicación de la RCP es un primer auxilio que salva vidas, ya que mantiene el flujo sanguíneo vital al corazón y al cerebro hasta que llegan los paramédicos.
3. Si no está entrenado en el método combinado de respiración de rescate y compresión torácica de la RCP, puede utilizar la RCP sólo con compresión en un adolescente o adulto que se haya desmayado.
4. Los primeros auxilios pediátricos son una forma de formación especializada que las organizaciones suelen exigir al personal si trabaja con niños, o que los nuevos padres pueden (y deben) aprender para ayudar a sus bebés y niños pequeños en caso de emergencia.
5. El uso de un desfibrilador externo automático (DEA) puede salvar la vida del 30% o más de las personas que sufren una parada cardíaca. Cuanto antes se produzca la desfibrilación, mejor.
6. Cada año, más de 2 millones de canadienses sufren lesiones no intencionadas; las lesiones dejan a 47.000 canadienses parciales o totalmente discapacitados, y los primeros auxilios inmediatos pueden marcar la diferencia entre la recuperación completa y la discapacidad.
7. La mayoría de los transeúntes no practican la reanimación cardiopulmonar porque tienen miedo de involucrarse o porque la practican de forma incorrecta. Incluso alguien sin formación es mejor que no hacer RCP.
8. No hay un requisito de edad mínima para aprender la RCP. La capacidad de aprenderla depende de la fuerza del cuerpo y de la capacidad de realizar con éxito las compresiones torácicas.

ESTADÍSTICAS

- El corazón humano puede dejar de latir en 4 minutos después de dejar de respirar.
- Pueden producirse daños cerebrales permanentes entre 4 y 6 minutos después de que se detenga la respiración.

- El tiempo medio de respuesta de las ambulancias es de 8 a 12
- Más de un tercio de las muertes anuales en Canadá se atribuyen a enfermedades coronarias, lo que las convierte en la principal causa de muerte en el país.
- Cada año, más de 350.000 personas en Estados Unidos -una cada 90 segundos- sufren una parada cardíaca.
- Las tasas de supervivencia de las personas que sufren una parada cardíaca disminuyen aproximadamente entre un 7 y un 10% cada minuto que se retrasa la desfibrilación.
- El uso de un desfibrilador externo automático (DEA) puede salvar la vida del 30% o más de las personas que sufren una parada cardíaca.
- Cuando la desfibrilación se retrasa, las tasas de supervivencia disminuyen hasta aproximadamente el 50% a 5 Cuanto antes se produzca la desfibrilación, mejor será el pronóstico.
- Las investigaciones demuestran que las personas que tienen formación en primeros auxilios pueden reducir sus propias lesiones personales hasta en un 30%.

First Aid Preparedness Picture This



What’s wrong in this picture? Making the workplace a safe environment is one of the top priorities of companies & organizations across Canada. Yet, despite the many safety precautions in place, accidents still occur and workers get injured. That’s why it is imperative that your staff know essential first aid in the workplace. Combined with awareness and quick thinking, these simple actions can help prevent accidents and injuries.

First Aid Preparedness Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto?

Hacer del lugar de trabajo un entorno seguro es una de las principales prioridades de las empresas y organizaciones de todo Canadá. Sin embargo, a pesar de las muchas precauciones de seguridad adoptadas, siguen ocurriendo accidentes y los trabajadores se lesionan. Por eso es imprescindible que su personal conozca los primeros auxilios esenciales en el lugar de trabajo. Combinadas con la concienciación y la rapidez de pensamiento, estas sencillas acciones pueden ayudar a prevenir accidentes y lesiones.

Five Common Contributing

Factors Meeting Kit

COMMON CONTRIBUTING FACTORS TO WORKPLACE HAZARDS

Hazard identification and the need to be aware of the four most likely contributing factors to hazards in the workplace.

An occupational safety and health program must include **Risk Assessments** that aim to prevent injuries and illnesses. A **Risk Assessment** process is composed of the following steps:

1) Hazard Identification

2) Risk Analysis and Evaluation

3) Risk Control

Cover All Categories of Hazards

The crucial first step is a risk assessment **(Hazard Identification).**

Safety Hazards:

- Slips, trips, falls
- Working at heights
- Electrical hazards
- Equipment and machinery operation
- Fire protection

Health Hazards:

- Chemical hazards (exposure to, and inhalation of, chemicals)
- Physical hazards (noise, extreme temperatures)
- Biological hazards (infectious diseases, bacteria)
- Ergonomic hazards (heavy lifting, repetitive movements)
- Psychological Hazards (stress, workplace violence)

BE AWARE OF THE MAIN CONTRIBUTING FACTORS

Being aware of the main categories and types of hazards allows you to go one **Step** further and become aware of contributing factors to hazards. There are the four main contributing factors to consider:

People:

- Are they well trained and competent in performing the work?
- Are they overtired?
- What motivates them (e.g. speed or quality)?
- Is there poor communication?

Equipment:

- Are equipment and tools appropriate for the task?
- Is the equipment properly installed and maintained?
- Are the manufacturer's specifications being followed?

Materials:

- What materials are being used?
- Are they being handled, stored and disposed of properly?

Environment:

- Where is the work site (e.g. an office, vehicle, field, etc.)?
- Does the work environment introduce any hazards? Factors include facility layout, ventilation, lighting, walking surfaces, etc.

7 COMMON CAUSES OF WORKPLACE ACCIDENTS:

Workplace safety incidents occur for many reasons. In most industries, people tend to look for **"things"** to blame when an accident happens, because it's easier than looking for **"root causes,"** such as those listed below. Consider these descriptions

of underlying causes of workplace accidents.

Taking Shortcuts: Every day we make decisions we hope will make the job faster and more efficient But do time savers ever risk your own safety, or that of other crew members? Shortcuts that reduce your safety on the job are not shortcuts, but an increased chance for injury.

Being Overconfident: Confidence is a good thing. Overconfidence is too much of a good thing. “It’ll never happen to me” is an attitude that can lead to improper procedures, tools, or methods in your work.

Starting a Task with Incomplete Instructions: To do the job safely and right the first time, you need complete information. Have you ever seen a worker sent to do a job having been given only a part of the job’s instructions? It isn’t dumb to ask questions; it’s dumb not to.

Poor Housekeeping: When clients, managers or safety professionals walk through your work site, housekeeping is an accurate indicator of everyone’s attitude about quality, production and safety. Poor housekeeping creates hazards of all types. A well-maintained area sets a standard for others to follow.

Ignoring Safety Procedures: Purposely failing to observe safety procedures can endanger you and your co-workers. You are being paid to follow the company safety policies, not to make your own rules. Being “casual” about safety can lead to a casualty!

Mental Distractions from Work: Dropping your ‘mental’ guard can pull your focus away from safe work procedures. You can also be distracted when you are busy working and a friend comes by to talk while you are trying to work. Don’t become a statistic because someone distracted you “just for a minute.”

Failure to Pre-plan the Work: There is a JSA’s are an effective way to figure out the smartest ways to work safely and effectively. Being hasty in starting a task or not thinking through the process can put you in harms way. Instead, Plan your Work, and then Work your Plan.

FINAL WORD

On analysis the hazard identification step of a risk assessment will be greatly improved by being aware of the contributing factors of workplace hazards. These are the more common factors that cause or contribute to workplace injuries. Evaluate your work today and see if any of these items mentioned are at play. Work to eliminate these factors to ensure you are able to work safely.

Five Common Contributing Factors Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

FACTORES COMUNES QUE CONTRIBUYEN A LOS PELIGROS EN EL LUGAR DE TRABAJO

La identificación de los peligros y la necesidad de conocer los cuatro factores más probables que contribuyen a los peligros en el lugar de trabajo.

Un programa de seguridad y salud en el trabajo debe incluir Evaluaciones de Riesgos que tengan como objetivo la prevención de lesiones y enfermedades. Un proceso de Evaluación de Riesgos se compone de los siguientes pasos:

- **Identificación del peligro**
- **Análisis y evaluación de riesgos**
- **Control de riesgos**

Cubrir todas las categorías de peligros

El primer paso crucial es la evaluación del riesgo (identificación del peligro).

CUÁL ES EL PELIGRO

En Peligros de seguridad:

- Resbalones, tropiezos y caídas
- Trabajos en altura
- Riesgos eléctricos
- Manejo de equipos y maquinaria
- Protección contra incendios

Peligros para la salud:

Peligros químicos (exposición e inhalación de productos químicos)

- Riesgos físicos (ruido, temperaturas extremas)
- Riesgos biológicos (enfermedades infecciosas, bacterias)
- Peligros ergonómicos (levantar objetos pesados, movimientos repetitivos)
- Peligros psicológicos (estrés, violencia en el lugar de trabajo)

COMO PROTEGERSE

SEA CONOCIENTE DE LOS PRINCIPALES FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LOS PELIGROS

Ser consciente de las principales categorías y tipos de peligros le permite ir un paso más allá y ser consciente de los factores que contribuyen a los peligros. Hay que tener en cuenta los cuatro principales factores contribuyentes:

Las personas:

- ¿Están bien formados y son competentes para realizar el trabajo?
- ¿Están demasiado cansados?
- ¿Qué les motiva (por ejemplo, la velocidad o la calidad)?
- ¿Hay una mala comunicación?

Equipos:

- ¿Son el equipo y las herramientas adecuados para la tarea?
- ¿Está el equipo correctamente instalado y mantenido?
- ¿Se siguen las especificaciones del fabricante?

Materiales:

- ¿Qué materiales se utilizan?
- ¿Se manipulan, almacenan y eliminan adecuadamente?

Entorno:

- ¿Dónde se encuentra el lugar de trabajo (por ejemplo, una oficina, un vehículo, el campo, etc.)?
- ¿Introduce el entorno de trabajo algún peligro? Los factores incluyen la disposición de las instalaciones, la ventilación, la iluminación, las superficies para caminar, etc.

7 CAUSAS COMUNES DE LOS ACCIDENTES LABORALES:

Los incidentes de seguridad en el lugar de trabajo se producen por muchas razones. En la mayoría de los sectores, la gente tiende a buscar “cosas” a las que culpar cuando se produce un accidente, porque es más fácil que buscar las “causas fundamentales”, como las que se enumeran a continuación. Considere estas descripciones de las causas subyacentes de los accidentes laborales.

- **Tomar atajos:** Todos los días tomamos decisiones que esperamos que hagan el trabajo más rápido y eficiente, pero ¿los atajos que ahorran tiempo ponen en riesgo su propia seguridad o la de otros miembros del equipo? Los atajos que reducen su seguridad en el trabajo no son atajos, sino un aumento de las posibilidades de sufrir lesiones.
- **Ser demasiado confiado**: La confianza es algo bueno. El exceso de confianza es una cosa buena. “A mí nunca me pasará” es una actitud que puede llevar a procedimientos,

herramientas o métodos inadecuados en su trabajo.

- **Comenzar una tarea con instrucciones incompletas**: Para hacer el trabajo de forma segura y correcta a la primera, necesitas información completa. ¿Ha visto alguna vez a un trabajador enviado a hacer un trabajo habiendo recibido sólo una parte de las instrucciones del mismo? No es una tontería hacer preguntas; es una tontería no hacerlas.

- **Mala limpieza:** Cuando los clientes, los directivos o los profesionales de la seguridad pasan por el lugar de trabajo, la limpieza es un indicador preciso de la actitud de todos en cuanto a la calidad, la producción y la seguridad. Una limpieza deficiente genera peligros de todo tipo. Un área bien mantenida establece un estándar para que otros lo sigan.

- **Ignorar los procedimientos de seguridad:** No respetar los procedimientos de seguridad a propósito puede suponer un peligro para usted y sus compañeros de trabajo. Se le paga para que siga las políticas de seguridad de la empresa, no para que cree sus propias reglas. Ser "casual" en cuanto a la seguridad puede conducir a un accidente.

- **Distracciones mentales del trabajo:** Bajar la guardia "mentalmente" puede desviar tu atención de los procedimientos de trabajo seguros. También puede distraerse cuando está ocupado trabajando y un amigo se acerca a hablar mientras usted está tratando de trabajar. No te conviertas en una estadística porque alguien te haya distraído "sólo un minuto".

- **No planificar el trabajo:** Los JSA's son una forma efectiva de averiguar las formas más inteligentes de trabajar de forma segura y efectiva. Apresurarse a comenzar una tarea o no pensar en el proceso puede ponerle en peligro. En lugar de eso, planifique su trabajo y luego trabaje en su plan.

CONCLUSIÓN

Al analizar el paso de identificación de peligros de una evaluación de riesgos, se mejorará en gran medida si se conocen los factores que contribuyen a los peligros en el lugar de trabajo. Estos son los factores más comunes que causan o contribuyen a las lesiones en el lugar de trabajo. Evalúe su trabajo hoy y compruebe si alguno de los elementos mencionados está en juego. Trabaje para eliminar estos factores y asegurarse de que puede trabajar con seguridad.

Five Common Contributing Factors Fatality File

It is understood the man, 53, was performing renovation work from a ladder near the edge of a mezzanine floor when he fell to the ground floor. He suffered head injuries and died in hospital the following day.

WorkSafe Executive Director Health and Safety, Marnie Williams, said the incident was a terrible tragedy.

“It is a devastating reality that another family has lost a loved one due to an incident at work,” Ms Williams said.

“Falls are one of the most common causes of serious injury or death, which is why appropriate safety procedures are so important.”

Falling from heights is one of the leading causes of death and serious injury in Victorian workplaces. Since 2005, almost 18,000 workers have been injured seriously enough from a fall from height to make a claim for compensation. This year more than 400 workers have been injured from a fall.

Ms Williams said the reality was that workers did not have to fall from a significant height to be killed or suffer permanent injuries, which is why employers and contractors had to ensure the effectiveness of fall prevention control measures at their sites.

“Don’t assume that because you have never had a fall, your site is working safely. It may just mean you have been lucky – but safety can never be left to chance,” Ms Williams said.

Employers (including self-employed people) must identify and control the risk of falls from any height.

Safety tips:

- Eliminate the risk by doing all or some of the work on the ground or from a solid construction
- Reduce risk by using fall prevention devices like scaffolds, perimeter screens, guardrails, elevated work platforms or safety mesh
- Travel-restraint systems, industrial rope-access systems, catch platforms and fall arrest harness systems can also be used to reduce the risk of falls.

Five Common Contributing Factors Fatality File – Spanish

Se entiende que el hombre, de 53 años, estaba realizando trabajos de renovación desde una escalera cerca del borde de un entresuelo cuando cayó a la planta baja. Sufrió heridas en la cabeza y murió en el hospital al día siguiente.

La Directora Ejecutiva de Salud y Seguridad de WorkSafe, Marnie Williams, declaró que el incidente era una tragedia terrible.

“Es una realidad devastadora que otra familia haya perdido a un ser querido debido a un incidente en el trabajo”, dijo la Sra.

Williams.

“Las caídas son una de las causas más comunes de lesiones graves o de muerte, por eso son tan importantes los procedimientos de seguridad adecuados”.

Las caídas de altura son una de las principales causas de muerte y lesiones graves en los lugares de trabajo de Victoria. Desde 2005, casi 18.000 trabajadores han sufrido lesiones lo suficientemente graves por una caída de altura como para reclamar una indemnización. Este año, más de 400 trabajadores se han lesionado por una caída.

La Sra. Williams dijo que la realidad es que los trabajadores no tienen que caerse desde una altura considerable para morir o sufrir lesiones permanentes, por lo que los empresarios y contratistas deben garantizar la eficacia de las medidas de control de la prevención de caídas en sus obras.

“No dé por sentado que, porque nunca haya habido una caída, su obra está funcionando de forma segura. Puede significar simplemente que ha tenido suerte, pero la seguridad no puede dejarse al azar”, dijo la Sra. Williams.

Los empresarios (incluidos los autónomos) deben identificar y controlar el riesgo de caídas desde cualquier altura.

Consejos de seguridad:

- Elimine el riesgo realizando todo o parte del trabajo en el suelo o desde una construcción sólida
- Reduzca el riesgo utilizando dispositivos de prevención de caídas como andamios, pantallas perimetrales, barandillas, plataformas de trabajo elevadas o mallas de seguridad
- Para reducir el riesgo de caídas también se pueden utilizar sistemas de retención de viaje, sistemas industriales de acceso por cuerda, plataformas de captura y sistemas de arneses anticaídas.

Five Common Contributing Factors Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los suelos mojados o húmedos no son la única causa de accidentes por resbalones, tropiezos y caídas en una instalación. El desorden, el calzado y la limpieza inadecuada también pueden causar peligros tanto para los empleados como para los ocupantes del edificio.
2. La limpieza incluye mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas y mantener los pasillos, suelos y escaleras libres de riesgos de resbalones y tropiezos. La retirada de residuos (papel, cartón, envases, productos químicos usados, etc.) de la zona de trabajo es valiosa para reducir los accidentes.
3. El mantenimiento de la casa requiere centrar la atención en detalles importantes del lugar de trabajo, como la distribución, la señalización de los pasillos, la adecuación de las instalaciones de almacenamiento y el mantenimiento.
4. La experiencia ha demostrado que una buena limpieza es una parte esencial y eficaz de un programa de seguridad y salud. Una limpieza eficaz ayuda a eliminar los riesgos del lugar de trabajo y promueve un entorno laboral más seguro y eficiente.

ESTADÍSTICAS

- Una encuesta realizada en 2016 por CareerBuilder a 2.000 directores de recursos humanos y de contratación de Estados Unidos mostró que las principales distracciones en el lugar

de trabajo son los teléfonos inteligentes (55%), Internet (41%), los cotilleos (37%), las redes sociales (37%), los compañeros de trabajo que se acercan (27%), los descansos para fumar o tomar un tentempié (27%), el correo electrónico (26%), las reuniones (24%) y los compañeros ruidosos (20%).

- Las últimas estadísticas sobre lesiones en el lugar de trabajo para 2020, publicadas por la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), la Administración de Seguridad y Salud Laboral (OSHA) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos.
- Casi 3 de cada 4 trabajadores (70%) admiten que se sienten distraídos en el trabajo, y el 16% de las personas afirman que se distraen casi siempre.
- Casi tres cuartas partes de los empleadores encuestados por CareerBuilder afirmaron que se perdían dos o más horas diarias de productividad debido a las distracciones en el lugar de trabajo, y casi la mitad (43%) estimó que se perdían tres o más horas al día.
- Una encuesta realizada a 2.000 personas por el servicio de gestión financiera Think Money en el Reino Unido informó de que un tercio de los empleados se distrae en el trabajo hasta tres horas al día.
- En Estados Unidos, sólo el 30% de los empleados están ocupados en el trabajo. Si observamos las estadísticas de complacencia en el lugar de trabajo desde una perspectiva global, sólo hay un 13% de los empleados en todo el mundo que están comprometidos en un entorno de oficina.
- Las principales distracciones identificadas por Udemy for Business en su encuesta incluyen a los compañeros de trabajo habladores (citados por el 80% de los trabajadores encuestados) y el ruido de la oficina (70%).
- El 60% de los encuestados culpó a las reuniones de la baja productividad, mientras que el 58% dijo que, aunque no necesitan las redes sociales para hacer su trabajo, no podrían pasar la jornada laboral sin consultar plataformas como Facebook, Twitter e Instagram.
- Las lesiones en el lugar de trabajo son alarmantemente frecuentes. Según el Consejo Nacional de Seguridad, en

Estados Unidos un trabajador se lesiona en el trabajo cada siete segundos. Esto equivale a

- 540 lesiones laborales por hora
- 12.900 lesiones laborales al día
- 90.400 lesiones laborales por semana
- 7 millones de lesiones laborales al año.