Falls on the Same Level Stats and Facts

FACTS

1. Half of all accidental deaths in the home are caused by a fall. Most fall injuries in the home happen at ground level, not from an elevation.
2. Slips and falls do not constitute a primary cause of fatal occupational injuries, but represent the primary cause of lost days from work.
3. The three leading causes of work-related injuries treated in an emergency department were contact with objects and equipment, overexertion and bodily reaction, and falls, slips and trips without a fall.
4. Falls occur in virtually all manufacturing and service sectors. Fatal falls however are in construction, mining and certain maintenance activities.
5. According to the American Trucking Association, slips and falls are the leading cause of compensable injury in the trucking industry.
6. Falls are the most common cause of traumatic brain injuries.
7. Incidence of falls goes up with each decade of life.

STATS

- 27% of the 900,380 nonfatal work injuries resulting in days away from work in 2018 were related to slips, trips, and falls.
- falls on the same level is the second leading preventable workplace injury event resulting in cases with days away from work. In 2019, 146 workers died and 153,140 were injured.
- Each year there are about 17,000 lost-time injuries due to falls in the workplace.
- 65% of all fall-related injuries are from **“same level”.**

- One in five lost-time injuries result from falls.
- Every year about 20 people die in Ontario because of workplace falls.
- 80 workers are injured every day because of a fall – that's one every 20 minutes.
- An average WSIB claim is $11,771; factor in other costs like lost productivity and staff replacement, and the cost can be as much as four times more – approximately $59,000 per injury.
- with a profit margin of 5%, sales/services required to cover the total cost of one injury equals about $1.2 million.

Falls on the Same Level Fatality Report

Buck Rockafellow worked as an ironworker at 22 years old. After a short 2 years of experience, he had a life-changing accident.

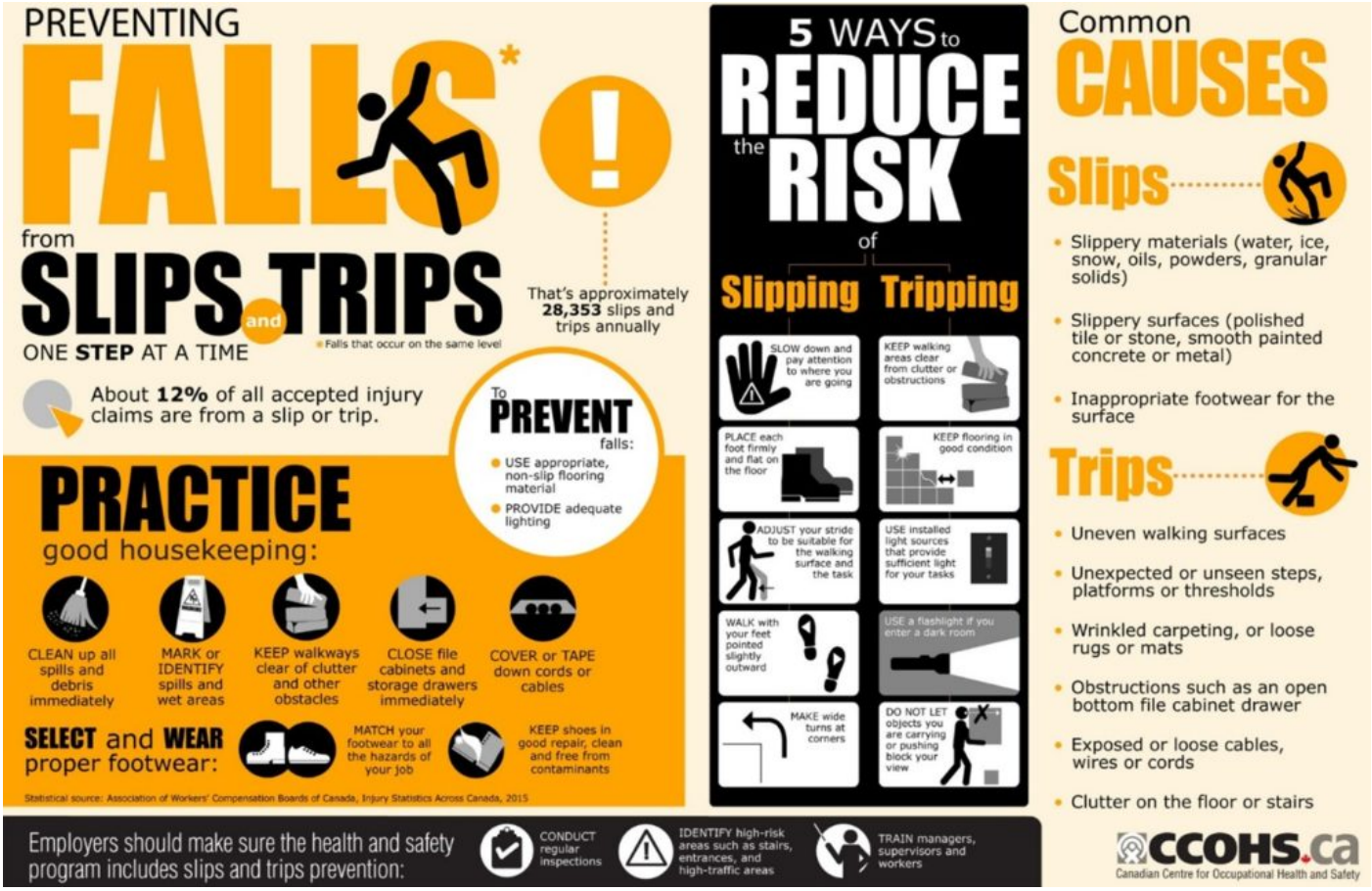
He was working on the third story of a building. His cousin, who was working on the same project, called him for lunch. Rockafellow started making his way around the building. He temporary unclipped his fall protection and took a small leap – about a foot and a half.

His footing slipped on the wet and oily surface. He fell 33 feet.

Rockafellow broke 18 bones, collapsed a lung, broke his pelvic bone in 3 places, and dislocated 3 fingers. Miraculously, Buck survived. Even more miraculously, he walked again.

Most workers that fall from such great heights aren't so lucky. Wearing fall protection properly, no matter how uncomfortable or heavy, would have prevented this accident.

Falls on the Same Level – Picture This



Source: *Ehssafetynews.com*

Falls on the Same Level Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Los resbalones, los tropezones y las caídas al mismo nivel son el resultado de algún tipo de cambio involuntario o inesperado en el contacto entre los pies y el suelo o la superficie para caminar. Esto demuestra que una buena limpieza, la calidad de las superficies por las que se camina, la selección de un calzado adecuado y un ritmo de marcha apropiado son fundamentales para prevenir los accidentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS COMUNES DE RESBALONES Y TROPIEZOS

La mayoría de los resbalones y tropiezos son causados por: mala iluminación, cables que se arrastran, revestimientos de suelo inadecuados, superficies de suelo desiguales o dañadas, superficies de suelo contaminadas, por ejemplo, con líquido o grasa, y mala limpieza, por ejemplo, al tropezar o caer sobre algo dejado en el camino.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN

1. **Crear buenas prácticas de limpieza**

Las buenas prácticas de limpieza son una rutina. Es un procedimiento continuo que simplemente se realiza como parte del desempeño diario de cada trabajador. Para crear un programa de limpieza eficaz, hay tres pasos sencillos para empezar a.

- **Planificar con antelación**– Saber qué hay que hacer, quién lo va a hacer y qué aspecto debe tener la zona de trabajo cuando se termine.
- **Asigne responsabilidades**– Puede ser necesario asignar a una persona o grupo de trabajadores concretos la limpieza, aunque es preferible la responsabilidad personal de limpiar

lo que se hace.
- **Implemente un programa**– Establezca procedimientos de limpieza como parte de la rutina diaria.

2. **Reducir las superficies húmedas o resbaladizas**

Las superficies en las que se camina representan una parte importante de las lesiones notificadas por los organismos estatales. Los tipos de superficies más frecuentes en los que se producen estas lesiones son: los aparcamientos, las aceras (o la falta de ellas), las zonas de preparación de alimentos, las duchas de las residencias y los suelos en general

Utilice alfombras que absorban la humedad con bordes biselados en las zonas de entrada. Asegúrese de que tienen un material de soporte que no se deslice por el suelo.

- Coloque carteles de "suelo mojado" cuando sea necesario.
- Utilice cinta adhesiva antideslizante en las zonas problemáticas.
- Limpie inmediatamente los derrames. Cree un procedimiento para tomar las medidas adecuadas cuando alguien provoque o se encuentre con un derrame de comida o bebida.
- Utilice alfombras o tapetes adecuados para la preparación de alimentos.

3. **Evite crear obstáculos en los pasillos y corredores**

También pueden producirse lesiones por tropiezos causados por obstáculos, desorden, materiales y equipos en pasillos, corredores, entradas y escaleras. Una limpieza adecuada en las zonas de trabajo y tránsito sigue siendo la medida de control más eficaz para evitar la proliferación de este tipo de peligros.

4. **Crear y mantener una iluminación adecuada**

Una mala iluminación en el lugar de trabajo está asociada a un aumento de los accidentes.

5. **Utilice un calzado adecuado**

El calzado que usamos puede desempeñar un papel importante en la

prevención de caídas. Es necesario evaluar el deslizamiento de las suelas y el tipo de tacones que se usan para evitar resbalones, tropiezos y caídas.

6. **Controlar el comportamiento individual**

Tomar atajos, no mirar por dónde se va, utilizar el teléfono móvil, llevar materiales que obstruyan la visión, llevar gafas de sol en zonas con poca luz, no utilizar las pasarelas designadas y la velocidad son elementos comunes en muchas lesiones en el trabajo.

Lo que los empleados pueden hacer por la seguridad

- tomarse su tiempo y prestar atención a dónde va.
- ajustar la zancada a un ritmo adecuado para la superficie por la que se camina y las tareas que se realizan.
- caminar con los pies apuntando ligeramente hacia fuera.
- realizar giros amplios en las curvas.

Resbalones y tropiezos

Hay tres cosas que los responsables del lugar de trabajo, los supervisores de primera línea y los trabajadores deben hacer para eliminar, reducir y evitar “incidentes” totalmente prevenibles

- entender cómo se producen los accidentes
- identificar el área problemática
- eliminar o minimizar

CONCLUSIÓN

Los resbalones y tropiezos son las principales causas de lesiones en cualquier lugar de trabajo. Lesiones como un tobillo torcido no suelen ser muy graves, pero pueden restar productividad. A veces, los resbalones o tropiezos pueden provocar caídas. Dependiendo de las circunstancias, estas caídas pueden resultar mortales. Prevenir los resbalones y tropiezos supone un pequeño esfuerzo.

Falls on the Same Level Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La mitad de las muertes accidentales en el hogar están causadas por una caída. La mayoría de las lesiones por caídas en el hogar se producen a nivel del suelo, no desde una altura.
2. Los resbalones y las caídas no constituyen una de las principales causas de las lesiones laborales mortales, pero representan la principal causa de pérdida de días de trabajo.
3. Las tres principales causas de lesiones laborales atendidas en un servicio de urgencias fueron el contacto con objetos y equipos, el sobreesfuerzo y la reacción corporal, y las caídas, resbalones y tropiezos sin caída.
4. Las caídas se producen prácticamente en todos los sectores manufactureros y de servicios. Sin embargo, las caídas mortales se producen en la construcción, la minería y determinadas actividades de mantenimiento.
5. Según la American Trucking Association, los resbalones y las caídas son la principal causa de lesiones indemnizables en el sector del transporte por carretera.
6. Las caídas son la causa más común de lesiones cerebrales traumáticas.
7. La incidencia de las caídas aumenta con cada década de vida.

ESTADÍSTICAS

- El 27% de las 900.380 lesiones laborales no mortales que dieron lugar a días de baja laboral en 2018 estuvieron relacionadas con resbalones, tropiezos y caídas.
- Las caídas en el mismo nivel son el segundo evento de lesión

prevenible en el lugar de trabajo que da lugar a casos con días de ausencia del trabajo. En el 2019, 146 trabajadores murieron y 153.140 resultaron heridos.

- Cada año se producen unas 17.000 lesiones con baja por caídas en el lugar de trabajo.
- El 65% de todas las lesiones relacionadas con caídas son del "mismo nivel".
- Una de cada cinco lesiones con baja se debe a caídas.
- Cada año mueren en Ontario unas 20 personas a causa de caídas en el lugar de trabajo.
- Cada día se lesionan 80 trabajadores a causa de una caída, es decir, uno cada 20 minutos.
- El coste medio de una reclamación al WSIB es de 11.771 dólares; si se tienen en cuenta otros costes, como la pérdida de productividad y la sustitución de personal, el coste puede ser hasta cuatro veces mayor: aproximadamente 59.000 dólares por lesión.
- Con un margen de beneficio del 5%, las ventas/servicios necesarios para cubrir el coste total de una lesión equivalen a unos 1,2 millones de dólares.

Falls on the Same Level Fatality Report – Spanish

Un obrero del hierro se cae y sobrevive.

El compañero Buck Rocka trabajó como ferretero a los 22 años. Tras dos años de experiencia, sufrió un accidente que le cambió la vida.

Estaba trabajando en el tercer piso de un edificio. Su primo, que trabajaba en el mismo proyecto, le llamó para comer. El compañero de Rocka empezó a recorrer el edificio. Se desprendió temporalmente de su protección anticaídas y dio un pequeño salto,

de unos 30 cm.

Su pie resbaló en la superficie húmeda y aceitosa. Cayó 33 pies.

El compañero Rocka se rompió 18 huesos, se colapsó un pulmón, se rompió el hueso de la pelvis en 3 lugares y se dislocó 3 dedos. Milagrosamente, Buck sobrevivió. Y aún más milagrosamente, volvió a caminar.

La mayoría de los trabajadores que caen desde alturas tan grandes no tienen tanta suerte. Llevar una protección anticaídas adecuadas, por muy incómoda o pesada que sea, habría evitado este accidente.

Falls on the Same Level – Picture This – Spanish

ACABE CON LOS

RIESGOS DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS EN SU CENTRO DE TRABAJO

Los resbalones, tropiezos y caídas no son raros en las plantas de manufactura. Saber dónde ocurren los accidentes con mayor frecuencia, y cómo puede ayudar a prevenirlos, es llevar su programa de seguridad al siguiente nivel.



RESBALÓN

Muy poca fricción o tracción entre los pies y la superficie para caminar o trabajar



TROPIEZO

Cuando un pie o pantorrilla golpea un objeto y la parte superior del cuerpo continúa en movimiento



CAÍDA

Pérdida del equilibrio, dando como resultado un descenso hasta el suelo contra un objeto

ESTOS INCIDENTES...

Causan alrededor del **17%** de todas las lesiones laborales incapacitantes



Representan **1 de 6** accidentes con tiempo muerto



Cuestan en promedio **$20,000 USD** por incidente



Los resbalones, tropiezos y caídas son ocasionados por **3 problemas principales**: Factores humanos, superficies mojadas y problemas de limpieza. Dé un vistazo en su planta y determine si los siguientes riesgos potenciales representan una amenza para usted:



ESTACIONAMIENTO Y ENTRADA

- ✔ Hielo en el estacionamiento
- ✔ Piso resbaloso ocasionado por calzado mojado
- ✔ Superficie dispareja



SALA DE DESCANSO

- ✔ Café derramado
- ✔ Bote de basura con fugas
- ✔ Hielo derretido en el piso
- ✔ Goteras del fregadero



VÍA PEATONAL

- ✔ Piso mojado por limpieza reciente
- ✔ Goteras del techo o tuberías
- ✔ Piso disparejo/escalón inesperado
- ✔ Máquina mal colocada



PISO DE PRODUCCIÓN

- ✔ Exceso de rocío en procesos húmedos
- ✔ Fugas o goteras cerca de máquinas
- ✔ Derrame de un tambo o contenedor
- ✔ Polvo por fresado o lijado



EN TODA LA PLANTA

- ✔ Cordones, mangueras y alambre descubiertos
- ✔ Andamios o escaleras inseguros
- ✔ Iluminación pobre ocultando un riesgo de tropiezo
- ✔ Escaleras que necesitan un acabado antideslizante

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

Amputations Stats and Facts

AMPUTATION REALITY

Amputations are some of the most serious and debilitating workplace injuries. They are widespread and involve a variety of activities and equipment.

- Amputations occur most often when workers operate unguarded or inadequately safeguarded mechanical power presses, power press brakes, powered and non-powered conveyors, and printing presses, roll-forming and roll bending machines, food slicers, meat grinders, meat cutting band saws, drill presses, and milling machines as well as shears, grinders, and slitters.
- These injuries also happen during materials handling activities and when using forklifts and doors as well as trash compactors and powered and non-powered hand tools.
- Besides normal operation, the following activities involving stationary machines also expose workers to potential amputation hazards: setting up, threading, preparing, adjusting, cleaning, lubricating, and maintaining machines as well as clearing jams.

Revealing statistics

- 2017 data shows that amputation related to workplace injury affected approximately 0.5 out of every 10,000 U.S. workers (or 1 in every 20,000 workers):

- Manufacturing (2.1 amputations per every 10,000 workers)
- Construction (1.4 amputations for every 10,000 workers)
- Agriculture, Forestry, Fishing and Hunting (1.4 amputations

for every 10,000 workers)
- Amputations happen on average twice a week, according to the data. There were 270 incidents in a 31-month period spanning 2015 to 2017, according to the OSHA figures. Most of the incidents involved the amputation of fingers or fingertips, but there were recordings of lost hands, arms or toes. During the period there were a total of 550 serious injuries which cover 22 of the 50 states so the true total for the USA would be substantially higher.

Amputations Stats and Facts – Spanish

LA REALIDAD DE LAS AMPUTACIONES

Las amputaciones son algunas de las lesiones laborales más graves y debilitantes. Están muy extendidas y afectan a una gran variedad de actividades y equipos.

- Las amputaciones se producen con mayor frecuencia cuando los trabajadores manejan prensas mecánicas sin protección o con una protección inadecuada, prensas plegadoras, cintas transportadoras con o sin motor y prensas de impresión, máquinas de conformación y doblado de rollos, cortadoras de alimentos, picadoras de carne, sierras de cinta para cortar carne, taladros y fresadoras, así como cizallas, amoladoras y cortadoras.
- Estas lesiones también se producen durante las actividades de manipulación de materiales y al utilizar carretillas elevadoras y puertas, así como compactadores de basura y herramientas manuales con o sin motor.
- Además del funcionamiento normal, las siguientes actividades en las que intervienen máquinas fijas también exponen a los

trabajadores a posibles riesgos de amputación: la puesta en marcha, el roscado, la preparación, el ajuste, la limpieza, la lubricación y el mantenimiento de las máquinas, así como la eliminación de atascos.

Estadísticas reveladoras

- Los datos de 2017 muestran que la amputación relacionada con una lesión en el lugar de trabajo afectó aproximadamente a 0,5 de cada 10.000 trabajadores estadounidenses (o 1 de cada 20.000 trabajadores):
- Fabricación (2,1 amputaciones por cada 10.000 trabajadores)
- Construcción (1,4 amputaciones por cada 10.000 trabajadores)
- Agricultura, silvicultura, pesca y caza (1,4 amputaciones por cada 10.000 trabajadores)
- Según los datos, las amputaciones se producen una media de dos veces por semana. Hubo 270 incidentes en un período de 31 meses que abarca de 2015 a 2017, según las cifras de la OSHA. La mayoría de los incidentes consistieron en la amputación de dedos de las manos o de las puntas de los dedos, pero se registraron pérdidas de manos, brazos o dedos de los pies. Durante el periodo hubo un total de 550 lesiones graves que abarcan 22 de los 50 estados, por lo que el verdadero total de Estados Unidos sería sustancialmente mayor.

Amputations Fatality File

A meat plant worker who asked to remain anonymous told the Guardian that although he has managed to avoid injury himself, most of his friends have needed surgery at some point. “If you complain about your hands, they just say you’ll be fine … they want you to put ice on it during your break time or lunchtime” – rather than during production hours.

A 50 year-old worker, from Nebraska, adds, “When I get home I have to stretch my hands, I feel a pinch, it hurts… You never get used to the work. I do it because I have to support my family. I don’t have an education.”

Amanda Hitt, from the Food Integrity Campaign, said: “Increased line speeds pose a real threat to workers. In addition to heinous injuries resulting from speed such as amputations and physical injury, workers are also at risk from injuries resulting from repeated motions. A pork plant worker may make … hard-cutting knife motions while working on a line. This repetition puts the worker at risk [of] debilitating musculoskeletal problems.”

“Every co-worker I know has been injured at some point,” plant worker Eric Furstenberg told the USDA as they examined the case for implementing reforms that would include speeding up the line. “I can attest that the line speeds are already too fast to keep up with. Please, I am asking you not to increase them anymore.”

Amputations Fatality File – Spanish

Un trabajador de una planta cárnica que pidió permanecer en el anonimato dijo a The Guardian que, aunque él mismo ha conseguido evitar las lesiones, la mayoría de sus amigos han necesitado una intervención quirúrgica en algún momento. “Si te quejas de tus manos, sólo te dicen que te pondrás bien… quieren que te pongas hielo durante tu tiempo de descanso o a la hora de comer”, en lugar de durante las horas de producción.

Un trabajador de 50 años, de Nebraska, añade: “Cuando llego a casa tengo que estirar las manos, siento un pinchazo, me duele… Nunca te acostumbras al trabajo. Lo hago porque tengo que mantener a mi familia. No tengo estudios”.

Amanda Hitt, de la Campaña de Integridad Alimentaria, dijo: “El aumento de la velocidad de las líneas supone una amenaza real para los trabajadores. Además de las atroces lesiones derivadas de la velocidad, como las amputaciones y las lesiones físicas, los trabajadores también corren el riesgo de sufrir lesiones derivadas de los movimientos repetidos. Un trabajador de una planta de producción de carne de cerdo puede hacer … movimientos bruscos con el cuchillo mientras trabaja en una línea. Esta repetición pone al trabajador en riesgo [de] problemas musculoesqueléticos debilitantes.”

“Todos los compañeros de trabajo que conozco se han lesionado en algún momento”, dijo el trabajador de la planta Eric Furstenberg al USDA mientras examinaban el caso para implementar reformas que incluirían la aceleración de la línea. “Puedo dar fe de que la velocidad de la línea ya es demasiado rápida para mantenerla. Por favor, les pido que no las aumenten más”.

Amputations Picture This



Be aware of the different hazards that can cause amputation injuries in the workplace. Focus on eliminating as many of these hazards as possible then look to use effective engineering controls to protect yourself and coworkers from amputation injuries. Not every single hazard may be eliminated in your workplace so always be aware of your surroundings and never put yourself in a situation where injury is more likely to occur.

Amputations Picture This – Spanish



Sea consciente de los diferentes riesgos que pueden causar lesiones por amputación en el lugar de trabajo. Concéntrese en eliminar el mayor número posible de estos riesgos y, a continuación, intente utilizar controles técnicos eficaces para protegerse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo de las lesiones por amputación. No es posible eliminar todos los riesgos en el lugar de trabajo, por lo que hay que estar siempre atento al entorno y no ponerse nunca en una situación en la que sea más probable que se produzcan lesiones.

Annual Checkup Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

GOOD HEALTH BREEDS PRODUCTIVITY

Safety and health issues are of paramount importance for every organization. Each business should think of their employees' health, which is a key criterion to the success of the organization. Many companies have a specially designed wellness program or regular health initiatives for their workforce. The companies which have annual health checkup programs for their employees, witness increased efficiency and productivity among their team.

Employee wellness program brings tremendous benefits. Regular health checkups not only ensure your workforce is fit and efficient but it also connects them with the management in a better way.

Most of the organizations of different sizes have slowly started realizing the importance of a healthy workforce and have begun offering annual physical checkup packages and the investment helps reap many benefits.

WHAT' S THE DANGER

ANNUAL CHECK UP

Detect Health Problems

There are many benefits of going for an annual checkup. The most obvious benefit is catching **problems** before they start or very early before they develop into something major. As we get older it is important to get screened for certain diseases. A few examples of things that could be screened for are skin cancer, breast cancer, cholesterol levels, high blood pressure, and prostate cancer.

Proactive VS Reactive

It is human nature to be reactive instead of being proactive in many aspects of life. Our health is one area where many people do not takes steps to improve it until after a problem occurs. This is a reactive approach. It is important to have a proactive approach in protecting your health. Going to your doctor for an

annual checkup is an important part of a proactive approach towards maintaining good health.

QUESTION – WHY NOT HAVE ANNUAL CHECKUP?

There are some reasons but none of which have any validity or reasonableness.

- They use the excuse I feel healthy, nothing is wrong.
- Money issues or no insurance.
- They say they do not have time.
- They rather wait until they get sick or hurt.

Avoid a bigger problem later by addressing a smaller problem by going to a doctor on an annual basis for a checkup.

HOW TO PROTECT YOURSELF

PURPOSE OF PERIODIC HEALTH EXAMINATION

The Answer

- As primary prevention.
- To identify risk factors for common chronic diseases.
- To detect disease that has no apparent symptoms (secondary prevention).
- As a way for the doctor to counsel people to promote healthy behavior.
- To update clinical data since last checkup.
- To enhance the relationship between you and your doctor.

CHECKUP PREVENTIONS

Screening tests are useful in the early detection of disease. Some examples include the physical exam, blood pressure reading, Pap test, and laboratory tests.

Immunizations include shots such as a tetanus booster, flu shots, and other vaccinations.

Medication prescription may be as simple as suggesting that a person with heart disease risk factors take an aspirin daily.

Counseling for health promotion either before or during a health problem may decrease the burden of suffering or prevent the disease. Examples of counseling topics include smoking cessation, safe sex practices, and pre-pregnancy advice on folic acid supplements.

LEVELS OF PREVENTIVE CARE

There are three levels of preventive care: All three of these levels of preventive care are important components of disease prevention and health maintenance.

Primary prevention includes interventions that can completely prevent the disease in people at risk. One example is immunizations against certain vaccine-preventable diseases such as measles and tetanus.

Secondary prevention identifies established risk factors for disease. Checking blood pressure, cholesterol, and performing Pap tests for cervical cancer screening are examples in which identifying abnormal results can lead to effective interventions that may prevent serious disease from developing.

Tertiary prevention is a process for optimizing health once a disease has been diagnosed. An example is a management plan to prevent a person from having another heart attack once they already have established heart disease.

FINAL WORD

Our health is everything. Without it we have nothing. Everything you do in your life right now depends on your good health. Make it a point to get to the doctor every year, whether you feel good or not. Catching a small problem before it grows into something major may make all the difference between a premature death and living strong for a few more decades.

Annual Checkup Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las cuestiones de seguridad y salud son de suma importancia para toda organización. Toda empresa debe pensar en la salud de sus empleados, que es un criterio clave para el éxito de la organización. Muchas empresas cuentan con un programa de bienestar especialmente diseñado o con iniciativas de salud periódicas para sus trabajadores. Las empresas que tienen programas anuales de chequeo médico para sus empleados son testigos de una mayor eficiencia y productividad entre su equipo.

El programa de bienestar de los empleados aporta enormes beneficios. Los reconocimientos médicos periódicos no sólo garantizan que los empleados estén en forma y sean eficientes, sino que también los conectan con la dirección de una manera mejor.

La mayoría de las organizaciones de diferentes tamaños han empezado a darse cuenta poco a poco de la importancia de una plantilla sana y han empezado a ofrecer paquetes de chequeos físicos anuales y la inversión ayuda a establecer muchos beneficios.

CUÁL ES EL PELIGRO

CHEQUEO ANUAL

Detectar problemas de salud

Acudir a un chequeo anual tiene muchas ventajas. El beneficio más obvio es detectar los problemas antes de que empiecen o muy pronto

antes de que se conviertan en algo importante. A medida que envejecemos, es importante someterse a pruebas de detección de ciertas enfermedades. Algunos ejemplos de cosas que se pueden detectar son el cáncer de piel, el cáncer de mama, los niveles de colesterol, la presión arterial alta y el cáncer de próstata.

Proactivo VS Reactivo

La naturaleza humana es reactiva en lugar de proactiva en muchos aspectos de la vida. Nuestra salud es un área en la que muchas personas no toman medidas para mejorarla hasta que se produce un problema. Este es un enfoque reactivo. Es importante tener un enfoque proactivo para proteger su salud. Acudir al médico para un chequeo anual es una parte importante de un enfoque proactivo para mantener una buena salud.

PREGUNTA – ¿POR QUÉ NO HACERSE UN CHEQUEO ANUAL?

Hay algunas razones, pero ninguna de ellas tiene validez o razonabilidad.

- Utilizan la excusa de que me siento bien, no me pasa nada.
- Cuestiones de dinero o no tener seguro.
- Dicen que no tienen tiempo.
- Prefieren esperar hasta que se enfermen o se lesionen.

Evitan un problema mayor más adelante abordando un problema menor al ir al médico anualmente para un chequeo.

COMO PROTEGERSE

FINALIDAD DEL EXAMEN MÉDICO PERIÓDICO

La respuesta

- Como prevención primaria.
- Para identificar los factores de riesgo de enfermedades crónicas comunes.
- Para detectar enfermedades que no presentan síntomas aparentes (prevención secundaria).
- Como forma de que el médico aconseje a las personas para

promover un comportamiento saludable.

- Para actualizar los datos clínicos desde el último chequeo.
- Para mejorar la relación entre usted y su médico.

CHEQUEOS PREVENTIVOS

Las pruebas de cribado son útiles para la detección precoz de enfermedades. Algunos ejemplos son el examen físico, la lectura de la presión arterial, la prueba de Papanicolaou y las pruebas de laboratorio.

Las inmunizaciones incluyen vacunas como el refuerzo del tétanos, las vacunas contra la gripe y otras vacunas.

La prescripción de medicamentos puede ser tan simple como sugerir que una persona con factores de riesgo de enfermedad cardíaca tome una aspirina diariamente.

El asesoramiento para la promoción de la salud, ya sea antes o durante un problema de salud, puede disminuir la carga de sufrimiento o prevenir la enfermedad. Algunos ejemplos de temas de asesoramiento son el abandono del tabaquismo, las prácticas sexuales seguras y los consejos sobre suplementos de ácido fólico antes del embarazo.

NIVELES DE ATENCIÓN PREVENTIVA

Existen tres niveles de atención preventiva: Los tres niveles de atención preventiva son componentes importantes de la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

La prevención primaria incluye intervenciones que pueden prevenir completamente la enfermedad en personas de riesgo. Un ejemplo son las inmunizaciones contra ciertas enfermedades prevenibles por vacunación, como el sarampión y el tétanos.

La prevención secundaria identifica los factores de riesgo establecidos para la enfermedad. El control de la presión arterial, el colesterol y la realización de pruebas de Papanicolaou para el cribado del cáncer de cuello de útero son ejemplos en los que la identificación de resultados anormales

puede dar lugar a intervenciones eficaces que pueden evitar el desarrollo de enfermedades graves.

La prevención terciaria es un proceso para optimizar la salud una vez que se ha diagnosticado una enfermedad. Un ejemplo es un plan de gestión para evitar que una persona sufra otro ataque al corazón cuando ya tiene una enfermedad cardíaca establecida.

CONCLUSIÓN

Nuestra salud lo es todo. Sin ella no tenemos nada. Todo lo que haga en su vida en este momento depende de su buena salud. Propóngase ir al médico todos los años, tanto si se siente bien como si no. Detectar un pequeño problema antes de que se convierta en algo mayor puede marcar la diferencia entre una muerte prematura y vivir con fuerza unas cuantas décadas más.

Newsletter – March 2022

- First Aid Training;
- Safety Talks on First Aid, Lockout/Tagout, Reporting, Housekeeping;
- Fatality Reports;
- How to Overcome Reluctance Report;
- 2022 Ergonomics Planning Checklist;
- and more…

Sprains and Strains: Why your prevention efforts aren’t working

Sprains and strains are the most prevalent injury type among ICW Group Policyholders.

Watch our safety training webinar to find out why common efforts to prevent these injuries aren’t working. Discover practical solutions to reduce the risk of injury in your workplace.

In this webinar, you’ll learn

- 5 practical tips to reduce sprains and strains
- How to assess your risks and develop solutions
- The truth about back belts
- Surprising facts about lifting

Download these helpful sprains and strains resources

Webinar Presentation



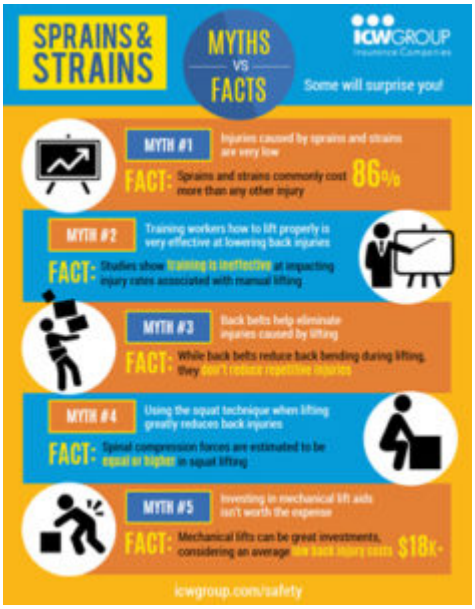
Download PDF

5 Tips to Reduce Sprains & Strains



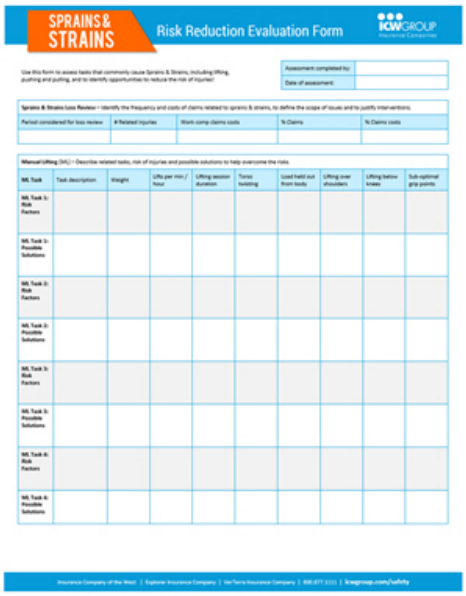
Download PDF

Sprains & Strains Myths vs. Facts



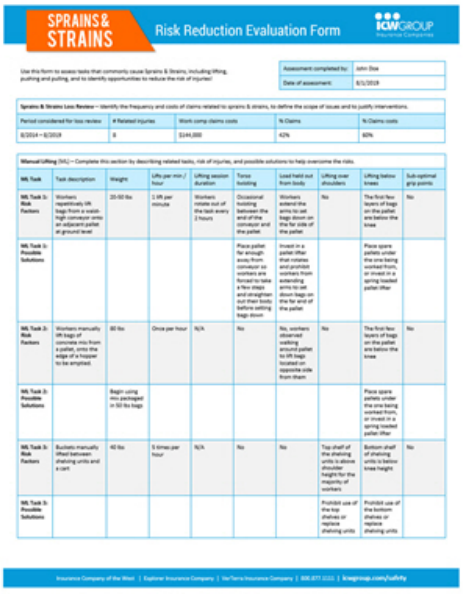
Download PDF

Risk Reduction Evaluation Form



Download Word

Risk Reduction Evaluation Form – Example



Download PDF

Newsletter – February 2022

- Confined Spaces Compliance;
- Safety Talks on Falls on the Same Level, Confined Space, Communication, Bloodborne Pathogens;
- Fatality Reports;
- Comfortable Communication with Your Boss;

- Walking and Working Surfaces Inspection Checklist;
- and more…

Seasonal Safety – Winter

Winter season can be cold and expose outdoor workers to hazards such as dangerous road conditions, and extreme cold temperatures. This course will demonstrate how to stay safe in the winter.

Pressure Washing Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SEGURIDAD DE LAS HIDROLIMPIADORAS

Una lavadora a presión es una herramienta eléctrica que rocía agua a alta presión para limpiar superficies grandes y resistentes, como edificios, equipos agrícolas y carreteras.

Aunque la presión del agua puede considerarse la mayor exposición al riesgo durante esta tarea laboral, hay sin duda muchos más peligros que deben tenerse en cuenta.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS DEL LAVADO A PRESIÓN

El fuerte chorro de agua de una hidrolimpiadora puede causar

heridas graves que en principio podrían parecer menores. Las heridas que parecen menores pueden hacer que una persona retrase el tratamiento, aumentando el riesgo de infección, discapacidad o amputación.

El fuerte y rápido chorro de agua puede lanzar objetos que golpeen y lesionen a otras personas que estén cerca.

Puede producirse una descarga eléctrica si la máquina de lavado a presión no se utiliza correctamente y si no se siguen las instrucciones de seguridad.

Los trabajadores no deben utilizar ningún equipo accionado por motores de gasolina dentro de edificios u otros espacios parcialmente cerrados, a menos que el motor de gasolina pueda colocarse al aire libre y lejos de las tomas de aire.

PELIGROS Y LESIONES CAUSADOS POR LAS HIDROLIMPIADORAS

Algunas de las lesiones que pueden sufrir los técnicos de limpieza al utilizar las hidrolimpiadoras son:

- Heridas de penetración por el lanzamiento de fragmentos de vidrio, rocas y otros desechos
- Abrasiones
- Infecciones como el tétanos
- Lesiones en los ojos
- Lesiones por inyección causadas cuando los productos químicos de limpieza penetran en la piel
- Lesiones por resbalones y caídas en superficies planas
- Lesiones por electrocución
- Caídas de altura cuando el uso de un limpiador a presión en una escalera o andamio hace que el trabajador pierda el equilibrio

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS

El uso prolongado de estas hidrolimpiadoras puede causar pérdida de audición. El uso de hidrolimpiadoras de gas en espacios cerrados puede provocar la acumulación de monóxido de carbono y causar asfixia.

Un peligro importante para los trabajadores es la apariencia inocua de algunas de estas lesiones cuando se producen por primera vez. Pero una herida por penetración, por ejemplo, puede dar lugar a una infección, que a su vez puede conducir a una eventual discapacidad o incluso a la amputación.

COMO PROTEGERSE

PRECAUCIONES DE PRESIÓN PARA LOS TRABAJADORES

- No apunte nunca con una lavadora a presión hacia usted o hacia otras personas.
- Nunca intente empujar o mover objetos con el chorro de la lavadora.
- Nunca utilice una lavadora de gasolina en un espacio cerrado.
- Pruebe siempre el interruptor de circuito por falla a tierra (disyuntor o tomacorriente) antes de usar una lavadora a presión.
- Enchufe siempre una lavadora a presión debidamente conectada a tierra en un receptáculo debidamente conectado a tierra.
- Lleve calzado con suela de goma que proporcione cierto aislamiento cuando utilice la hidrolimpiadora.
- No corte ni empalme nunca el cable de alimentación de la hidrolimpiadora ni los alargadores.
- Nunca retire la clavija de conexión a tierra del enchufe del cable de alimentación de la lavadora a presión ni del cable de extensión.
- Pida siempre a un electricista cualificado que compruebe si la lavadora a presión tiene problemas eléctricos después de que se haya disparado un disyuntor.
- Nunca permita que los niños manejen una lavadora a presión. Mantenga a los niños a una distancia segura cuando un adulto esté usando una lavadora a presión.

LOS TRABAJADORES PUEDEN REDUCIR LA PROBABILIDAD DE QUE SE PRODUZCAN LESIONES CON LAS HIDROLIMPIADORAS

Quienes utilizan hidrolimpiadoras como parte de sus tareas

laborales comprenden su poder. Pero cuando la gente utiliza una herramienta todos los días, puede volverse complaciente e incluso descuidada. Los trabajadores pueden minimizar la posibilidad de lesiones tomando estas medidas:

- No apriete el gatillo hasta que haya apuntado la boquilla a lo que quiere rociar.
- Cuando utilice una hidrolimpiadora eléctrica, asegúrese de que el cable de alimentación y cualquier alargador no estén en agua estancada.
- Si tiene que utilizar una hidrolimpiadora en una escalera, elevador o andamio, utilice un arnés de seguridad.
- Evite el uso de boquillas de chorro sólido. Utilice en su lugar una boquilla de ángulo ancho o de abanico.
- Coloque la zona de trabajo de forma que otras personas no estén en la línea de fuego del chorro de agua o de los residuos que salgan despedidos.
- Utilice una varilla más larga que dificulte el contacto de la persona que utiliza el limpiador a presión con su propio cuerpo.
- Cuando utilice una hidrolimpiadora que también disponga de calor, no la suba del todo. El uso de calor puede ser más eficaz para eliminar los residuos; sin embargo, también crea la oportunidad de una quemadura.
- Mantenga una buena limpieza. Mantenga la zona libre de peligros de tropiezo. Elimine el exceso de barro para evitar lesiones por resbalones.
- Utilice el EPP adecuado. Dependiendo de lo que se esté limpiando y de la potencia de la hidrolimpiadora, se determinará qué EPP se necesita exactamente. Un buen comienzo es usar ropa de lluvia, botas de seguridad, guantes, gafas de seguridad y protector facial.
- Nunca utilice un limpiador a presión para rociarse a sí mismo o a sus botas.
- No utilice nunca puntas cero. Estas puntas suelen estar pintadas de rojo. Elija una punta con un ángulo de pulverización más amplio para reducir la posibilidad de una lesión grave si el chorro entra en contacto con el cuerpo.

CONCLUSIÓN

Considere todos los riesgos del lavado a presión y las medidas que debe tomar para protegerse a sí mismo y a las personas que le rodean. Aunque el principal peligro que se considera es la presión del agua, hay muchos más peligros secundarios que podrían provocar la lesión real.

Pressure Washing Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El uso de lavadoras a presión puede causar pérdida de audición.
2. El uso de hidrolimpiadoras en espacios cerrados provoca la acumulación de monóxido de carbono y produce asfixia.
3. El potente chorro de una hidrolimpiadora es peligroso cuando se dirige mal, es lo suficientemente fuerte como para dañar o lacerar la piel en un instante. Las laceraciones son la lesión más común, seguida de los moratones, los pinchazos, las infecciones y las lesiones oculares.
4. Otras lesiones causadas al utilizar hidrolimpiadoras son:
    - Infecciones como el tétanos.
    - Lesiones por inyección causadas cuando los productos químicos de limpieza penetran en la piel.
    - Lesiones por resbalones y caídas que se producen en superficies planas.
    - Caídas de altura cuando el uso de una hidrolimpiadora en una escalera o andamio hace que el trabajador pierda el equilibrio.

- Lesiones por electrocución.

ESTADÍSTICAS

- Solo en el 2014, más de 6.000 personas ingresaron en las salas de urgencias debido a las lesiones que sufrieron al utilizar lavadoras eléctricas. Aunque muchas solo necesitaron tratamiento médico de urgencia, casi el 15 % de las lesiones sufridas fueron tan graves que requirieron hospitalización.
- Hasta el 30% de las lesiones por presión acaban requiriendo una amputación, y los dictámenes quirúrgicos de los expertos en los informes de los casos recomiendan incluso que todas las lesiones por inyección de alta presión reciban una fasciotomía en las seis horas siguientes al inicio de la lesión con el fin de disminuir el riesgo de amputación.
- Se identificaron 435 casos de lesiones por inyección a alta presión en la extremidad superior. La tasa de amputación tras estas lesiones fue del 30%. La localización de la lesión y el material inyectado contribuyeron significativamente a la necesidad de amputación. En el caso de las inyecciones de pintura, disolvente, gasolina, aceite o combustible para aviones (disolventes orgánicos), el riesgo de amputación era menor si se realizaba un desbridamiento quirúrgico amplio en las 6 horas siguientes a la lesión.
- Se estima que solo en 2017 6.057 personas acudieron a urgencias con lesiones relacionadas con el uso de hidrolimpiadoras, según la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo. Y el 14% de esas visitas a urgencias dieron lugar a una hospitalización adicional.

Pressure Washing Fatality Report – Spanish

En otoño de 2015, un hombre hispano de 34 años se electrocutó mientras utilizaba un limpiador a presión para limpiar el interior de un establo de acabado de cerdos. Él y un compañero de trabajo habían sido asignados para lavar a presión los edificios de las granjas locales gestionadas por su empleador.

La víctima era originaria de Honduras y había trabajado en Estados Unidos durante varios meses antes de trasladarse a la zona. El incidente ocurrió en su sexto día de trabajo.

El día de la muerte, la víctima y su compañero de trabajo llegaron a trabajar a la granja donde se produjo el incidente. Su supervisor, el director de la obra, les indicó que limpiaran los suelos de hormigón y los tabiques de acero del granero de acabado utilizando la lavadora eléctrica de alta presión que habían utilizado en otros edificios esa semana.

A media mañana, el compañero se fue a trabajar a otra granja, pero volvió para comer con la víctima a mediodía. Durante el almuerzo, los dos trabajadores hablaron de que la lavadora seguía funcionando mal como lo había hecho durante la semana. Después de comer, el compañero volvió a la granja donde había estado trabajando, y la víctima reanudó el lavado a presión sola. El encargado de la obra volvió al granero a las 15:30 para comprobar los progresos de la víctima y le vio dentro, desplomado sobre un tabique de acero a lo largo del pasillo central de la sala principal.

El encargado trató de despertar a la víctima, que no reaccionaba, y la llevó a la zona de carga adyacente a la sala principal. La víctima estaba fría y sin pulso. El gerente llamó al 911, y a continuación desconectó la electricidad en el disyuntor y cerró el grifo que suministraba agua a la lavadora a presión. Al cabo de unos minutos, llegaron el sheriff del condado, un equipo de ambulancia y los servicios de emergencia locales de un pueblo

cercano. El médico forense del condado llegó al lugar y declaró a la víctima muerta a las 16:00 horas.

La posición del cuerpo de la víctima en el momento de su hallazgo sugería que se había inclinado sobre la verja para alcanzar la hidrolimpiadora. La autopsia identificó una lesión por quemadura eléctrica en el muslo derecho de la víctima donde había entrado en contacto con la verja de acero. Se determinó que la causa de la muerte fue la electrocución.

Las fuerzas del orden y la División de Servicios Laborales de Iowa/Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo (IOSHA) investigaron el accidente mortal. Las entrevistas con el gerente y el compañero de trabajo de la víctima revelaron que la lavadora a presión tenía un historial de mal funcionamiento eléctrico que era conocido por el gerente y los empleados desde varios días antes de la muerte: los trabajadores que manipulaban la varilla metálica o la manguera de alta presión habían recibido descargas eléctricas; la máquina "lanzaba chispas" cuando su varilla metálica entraba en contacto con otras superficies metálicas de los edificios; las subidas de tensión del motor de la lavadora a presión hacían que se atenuaran las luces de las habitaciones en el mismo circuito; y la máquina se apagaba periódicamente mientras estaba en funcionamiento. Cuatro días antes de la muerte, se produjo un cortocircuito que hizo saltar los disyuntores y quemó un receptáculo en otro edificio de la granja.

Pressure Washing – Picture This – Spanish

PRIMEROS PASOS



Verifique que la temperatura de entrada no supere los 40° C. De lo contrario la máquina sufrirá daños irreparables.



Utilice como mínimo 7,5 mts. de manguera de entrada de agua. Se prolongará la vida útil de la máquina.

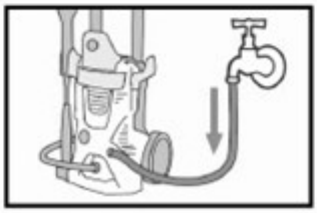


Utilice siempre el filtro en la entrada de agua. Siga las instrucciones en el empaque del mismo.

PURGADO DEL SISTEMA



1.
Conecte la manguera y la pistola, pero NO conecte la lanza. Esto facilitará el purgado.



2.
Conecte la máquina a la red de agua y abra el grifo, pero no encienda la máquina.



3.
Mantenga presionado el gatillo hasta que el agua fluya en forma continua y sin aire. No encienda la máquina aún.



4.
El sistema ya se encuentra purgado. Conecte la lanza. Encienda la máquina.



5.
Presione el gatillo en forma constante. Evite hacerlo de manera intermitente. Esto evita el deterioro prematuro de la bomba.



6. MUY IMPORTANTE
Al finalizar el uso, apague el motor, cierre el grifo y presione el gatillo para eliminar la presión en la bomba. **RECUERDE, CON EL MOTOR APAGADO!**

Fuente: https://www.kaercher.com

Pressure Washing Stats and Facts

FACTS

1. Use of pressure washers can cause hearing loss.
2. Use of pressure washers in enclosed spaces lead to the buildup of carbon monoxide and result in asphyxiation.
3. A pressure washer’s powerful spray is hazardous when misdirected, it’s strong enough to damage or lacerate the skin in an instant. Lacerations are the most common injury, followed by bruises, punctures, infections and eye injuries.
4. Other injuries caused when using pressure washers include:

- Infections such as tetanus.
- Injection injuries caused when cleaning chemicals penetrate the skin.
- Slip-and-fall injuries occurring on flat surfaces.
- Falls from height when use of a pressure washer on a ladder or scaffolding causes a worker to lose balance.
- Electrocution injuries.

STATS

- In 2014 alone, over 6,000 people were admitted into emergency rooms due to injuries they suffered while using power washers. While many only needed emergency medical treatment, almost **15 %** of the injuries suffered were so severe that hospitalization was required.
- Up to **30%** of pressure injuries eventually require amputation and expert surgical opinions in case reports even recommend that all high-pressure injection injuries receive a fasciotomy within six hours from injury onset in order to decrease amputation risk.
- Four hundred thirty-five cases of high-pressure injection injury to the upper extremity were identified. The amputation rate after these injuries was **30%**. The location of the injury and the material injected contributed significantly to the need for amputation. For injections of paint, paint thinner, gasoline, oil, or jet fuel (organic solvents), the amputation risk was lower if wide surgical debridement occurred within 6 hours of injury.

- An estimated 6,057 people in 2017 alone went to an emergency room with injuries related to pressure washer use, according to the Consumer Product Safety Commission. And **14%** of those ER visits led to additional hospitalization.

Pressure Washing Fatality Report

Standing In fall of 2015, a 34-year-old Hispanic man was electrocuted while using a pressure washer to clean the interior of a swine finishing barn.1 He and a coworker had been assigned to pressure wash buildings at local farms managed by their employer.

The victim was a native of Honduras who had worked in the US for several months before moving to the local area. The incident occurred on his sixth day of work.

The day of the fatality, the victim and his coworker arrived to work at the farm where the incident later occurred. Their supervisor, the site manager, instructed them to clean the finishing barn’s concrete floors and steel gate partitions using the electric-powered high pressure washer they had used in other buildings that week.

At mid-morning, the coworker left to work at a different farm, but he returned to eat lunch with the victim over the noon hour. During lunch, the two workers discussed that the washer continued to malfunction just as it had during the week. After lunch, the coworker went back to the farm where he had been working, and the victim resumed pressure washing alone. The site manager returned to the barn at 15:30 to check on the victim’s progress and saw him inside, slumped over a steel gate partition along the center aisle of the main room.

The manager tried to rouse the unresponsive victim and pulled him

to the loading dock area adjacent to the main room. The victim was cold and without a pulse. The manager called 911, and he then disconnected power at the circuit breaker and turned off the faucet supplying water to the pressure washer. Within several minutes, the county Sheriff, an ambulance crew, and local emergency responders arrived from a town nearby. The county Medical Examiner arrived at the site and pronounced the victim dead at 16:00.

The position of the victim's body when found suggested that he had been leaning over the gate to reach the pressure washer. An autopsy identified an electrical burn injury to the victim's right thigh where it had contacted the steel gate. The cause of death was determined to be electrocution.

Law enforcement agencies and the Iowa Division of Labor Services/Occupational Safety and Health Bureau (IOSHA) investigated the fatality. Interviews with the victim's manager and coworker revealed that the pressure washer had a history of electric malfunction that was known to the manager and employees for several days preceding the fatality: workers who handled the metal wand or high pressure hose had received electric shocks; the machine "threw sparks" when its metal wand contacted other metal surfaces in the buildings; power surges of the pressure washer motor caused room lights on the same circuit to dim; and the machine periodically shut off while in operation. Four days before the fatality, it had short-circuited, tripping circuit breakers and burning a receptacle at a different farm building.