Ergonomic Checklist for Hand Tool Selection – Spanish

Lista de control ergonómico para la selección de herramientas manuales

Utilice las preguntas 6-11 para comparar herramientas similares. Por ejemplo, si tiene dos pinzas y quiere seleccionar la mejor de las dos, compare cada herramienta con las características de la lista de verificación. Cuantas más respuestas afirmativas tenga la herramienta, mejor será la herramienta.

Meat Packing – Picture This



Meat Packing Fatality Report

There’s an inside joke among meat industry workers about the risks they face in the slaughter trade: Who is killing whom – are we killing cattle, or are they killing us on the processing line?

That bit of dark humor was relayed by Jose Gaytan, a former meatpacking worker from Nebraska.

Gaytan lasted three years on the job before the impact on his health prevented him from continuing. “After hours, my hands would swell up, and the pain never went away,” he said. “I saw a lot of injuries from the work speed. Twice I saw saw-operators cut off their fingers.”

“But it was the constant motion, day after day, cutting the loins with the same motion over and over and over – often I would wake up in the morning and I couldn’t lift my hands above my shoulders. I couldn’t brush my hair. Eventually, my girlfriend had to wash my face and brush my teeth.”

“I didn’t want to complain. I didn’t want to make waves. I was the youngest guy on the floor and my Dad had always said ‘hard work should hurt a little bit,’ so I didn’t want any of these older guys to think I was too weak to do the job. When I finally went to see a specialist, he told me my body resembled Quasimodo, and that I had such severe tendonitis and RSIs that my body had twisted itself up to compensate.”

Gaytan had thought that working in the meatpacking plant would be a good job out of school, but he never wanted to complain until in the end, voicing his concerns was too little and too late.

Meat Packing Stats and Facts

Work-related musculoskeletal disorders (WMSDs) are associated with these factors:

- Work postures and movements
- Repetitiveness and pace of work
- Force of movements
- Vibration
- Temperature
- Lack of influence or control over one’s job
- Increase pressure (e.g., to produce more)
- Lack of or poor communication
- Monotonous tasks
- Perception of low support (e.g., manager or co-worker)

Certain workplace conditions, for example, the layout of the workstation, the speed of work (especially in conveyor-driven jobs), and the weight of the objects being handled influence these factors. In other situations, the psychosocial factors at the workplace may contribute to WMSDs.
MSD cases are more severe than the average nonfatal injury or illness.

- In 2001, WMSDs involved a median of 8 days away from work compared with 6 days for all nonfatal injury and illness cases (e.g., hearing loss, occupational skin diseases such as dermatitis, eczema, or rash)
    - Three age groups (25–34 year olds, 35–44 year olds, and 45–54 year olds) accounted for 79% of cases
    - More male than female workers were affected, as were more white, non-Hispanic workers
    - Operators, fabricators, and laborers; and persons in technical, sales, and administrative support occupations accounted for 58% of the WMSD cases
- Musculoskeletal disorders account for nearly 70 million physician office visits in the United States annually, and an estimated 130 million total health care encounters including outpatient, hospital, and emergency room visits

- In 1999, nearly 1 million people took time away from work to treat and recover from work-related musculoskeletal pain or impairment of function in the low back or upper extremities
- The Institute in Medicine estimates the economic burden of WMSDs as measured by compensation costs, lost wages, and lost productivity, are between $45 and $54 billion annually

---

Meat Packing Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

What kind of work is done in the meat department of a supermarket?

There are a variety of activities in the meat department of a supermarket. Three of them are:

- meat cutting
- meat packaging
- meat wrapping

These activities were selected for the physical effort they require and the health hazards they pose.

Meat processing requires a specific thermal condition; the ambient temperature is to be kept around +10°C or 50°F. This is far below the comfort zone for people. The temperature at which the meat is stored is even lower.

In addition, pain or injury from physical overexertion, repetitive manual tasks, or working in awkward positions is very common.

WHAT' S THE DANGER

Awkward body positions and forceful movements are the risk factors for the neck and shoulders and other upper limb injuries. In the

supermarket, a non-adjustable work surface causes workers to use poor working postures.

Aggravating factors for WMSDs are the low room temperature and the temperature of the meat. Cold affects dexterity and increases the effort needed. This extra effort can cause earlier fatigue.

In addition, lifting heavy boxes and prolonged standing on a hard floor pose a risk for low back pain and lower leg discomfort.

Highly repetitive movements required in the wrapping of meat, combined with standing for long periods in an awkward position pose risks for repetitive motion injuries.

The wrapper’s wrists are at a high risk for injury from frequent manipulative movements while wrapping, sealing and labelling. An aggravating factor to wrist injury is that each of these three tasks is carried out at a different height with reaches beyond recommended ranges. Frequent and forceful movements of the wrists require considerable and sustained muscular effort of the neck and shoulders.

Prolonged standing in a stooped position and repetitious side motions can contribute to low back injuries, and standing on a concrete floor can contribute to lower leg and back discomfort that over time can develop into injuries.

HOW TO PROTECT YOURSELF

General Recommendation

Working in the meat department of a supermarket exposes workers to hazards for various musculoskeletal problems.

Workers in the meat department should rotate between the cutting, packaging and wrapping operations. The rotation is beneficial because it makes workers change body positions and use different parts of their bodies.

Meat Cutting

Awkward body postures and movements, along with considerable force exerted repeatedly while cutting are major risk factors for injuries among meat cutters.

Work postures can be improved greatly by providing meat cutters with adjustable work surfaces. There are a few options to consider:

- work platforms for shorter workers
- tables with fully adjustable surfaces
- a variety of worktables of different heights

The height of the work surface should be adjusted to the workers' individual needs and according to the task performed. Cutting large chunks of meat requires a lower work surface (65-95 cm | 26-37") while fine cutting requires a higher work surface (85-110 cm | 35-44"). Cutting in a position beyond the comfort zone requires more force.

In addition, meat cutters' gloves that fit properly can reduce:

- the effort needed to hold the meat: they also improve the grip on slippery meat
- the undesirable effects of contact with cold meat
- the hazards for cuts;

Selecting and maintaining proper knives can also reduce the need to exert force in the meat cutter's task.

Repetitiveness can be an integral part of meat cutting. To reduce its undesirable effects, re-designing the meat cutting job should be considered. One possible option is job rotation. Job rotation requires workers to move between different tasks at fixed or irregular periods of time. It increases the variety of tasks and involves more autonomy and control for the worker.

Workers should use anti-fatigue matting to reduce stress on the legs and back due to prolonged standing on a hard floor and footrests to encourage changes in body position where possible.

Meat Packaging

Major hazards in the meat packaging operation result from awkward body positions. To reduce these awkward postures, it is necessary to design the height of the work bench for the tallest worker and according to the task. Shorter workers should use a work platform. The work bench should have a footrest.

It is also necessary to re-arrange the layout of the work materials. To avoid twisting, the work materials should be within easy reach, arranged in a semi-circle or L-shape.

To reduce bending, place the packaged meat on a lifting table on wheels. Lift tables can be raised and lowered pneumatically with a pump powered by battery or electricity or a pump operated by hand or foot. To reduce twisting, make sure that the lifting table is beside and not behind the worker. The use of a sit/stand stool should be considered for the packaging operation. Workers should use gloves because of the low temperatures. Workers should also use anti-fatigue matting to reduce stress on the legs and back due to prolonged standing on a hard floor.

Meat Wrapping

The major hazards in the meat wrapping operation result from awkward body postures that workers use because of the poor design of the wrapping machine. Ideally, wrapping, sealing and labelling should be done at the same height and within easy reach. This solution would require a complete re-design of the wrapping machine.

However, some improvements can be achieved with minor changes.

For example, lifting tables on wheels or meat bins on wheels with an elevating and rotating device could be used. These changes can minimize bending and stretching to pick up packages for wrapping and to store the packages.

The use of anti-fatigue matting will reduce stress on the legs and back due to prolonged standing on a hard floor.

FINAL WORD

Working in the meat department of a supermarket exposes workers to hazards for various musculoskeletal problems.

Workers in the meat department should rotate between cutting, packaging and wrapping operations. The rotation is beneficial because it makes workers change body positions and use different parts of their bodies.

Newsletter – April 2021

- Five Ways to Improve your Safety Inspections;
- Seven Statistics on Workstation Ergonomics;
- Fatality File: Fatigue;
- Safe Driving Tips
- Focus On: Near Misses
- Supervisors Increasingly in the Spotlight When Safety Inspectors Find Violations;
- Safety Talks on Distracted Driving, Near Misses, Workplace Inspections, and Musculoskeletal Disorders;
- and more…

HAZ COM AUDIT

Use this hazard communication audit in your organization to ensure standards are being met in the areas of a written program, labels, safety data sheets, and training.

Hazard Communication – Pictograms

Pictograms were developed to simplify hazard communication on chemical container labels and safety data sheets (SDSs), regardless of manufacturer or country of origin. The pictograms are based on images and symbols employees throughout the world would recognize and understand.
Download this quick guide to identifying pictograms and their meaning.

Hazard Communication and Chemical Safety

Use this hazard communication and chemical safety document to help build your own program. Included are responsibilities, general program information, training and more…

Self Audit Checklist for OSHA Hazard Communication

Use this self-audit checklist to ensure you are in line with the OHSA Hazard communication standard.

How to Select Chemical Substitutes

Deciding how to get started on chemical substitution and looking for information on chemical alternatives is a challenge for any business. Selecting an alternative is a change and as a result a Management of Change process approach should be used to find the best and most effective chemical substitute. Download this pdf for guidance on a quick process to choose a chemical substitute if you have little experience with chemical risk assessment and management.

Newsletter – March 2021

- How to Document Progressive Discipline;
- 6 Tips for Avoiding Slips, Trips and Falls in the Workplace;
- Fatality File: Housekeeping;
- 5 Best Practices for Keeping Contractors Safe;
- 8 Steps for Effective Near Miss Management;
- By the Numbers: Housekeeping;
- Safety Talks on Slips Trips and Falls, Housekeeping, Poison, and Eye Protection;
- and more…

Confined Space – Program Audit

The following assessment provides insight into the stage of program implementation for each element of your Confined Space Entry Program.

1. Review each element of the Program.
2. Compare the implementation of the Program Element against the definitions in the table and select the box in the column directly before the applicable definition.

* This document is meant to serve as a guide and may not be all inclusive to local and regional regulations. Review local and regional regulations to ensure proper compliance.

Emergency Planning – Program Audit

The following assessment provides insight into the stage of program implementation for each element of your Emergency Planning Program Assessment.

1. Review each element of the Program.
2. Compare the implementation of the Program Element against the definitions in the table and select the box in the column directly before the applicable definition.

* This document is meant to serve as a guide and may not be all inclusive to local and regional regulations. Review local and regional regulations to ensure proper compliance.

Hard Hat Hazard – Spanish

¿Qué tiene de malo esta imagen?



La luz del sol y el calor extremo pueden dañar un casco y comprometer su protección.

Para empeorar las cosas, el daño por el calor y la luz solar es a menudo invisible a simple vista y sólo se hace evidente cuando el casco se prueba en “condiciones de batalla”. Por supuesto, ese es el peor momento para aprender sobre un defecto en el equipo de protección.

La moraleja: asegúrese de advertir a sus empleados que guarden sus cascos en un lugar fresco y oscuro.

Hard Hat Violations Copy

It’s often necessary for workers to use different forms of body protection in combination. The cardinal rule in such situations: Use of one protective device must never be allowed to compromise

the effectiveness of another.

What’s Wrong with This Picture?



It’s often necessary for workers to use different forms of body protection in combination. The cardinal rule in such situations: Use of one protective device must never be allowed to compromise the effectiveness of another.

Unfortunately, whoever’s responsible for the worker in this picture obviously didn’t get the cardianl rule memo. The hat the worker’s using to shield his eyes and face from the sun has compromised the fit of the hard hat. And without a snug fit, a hard hat won’t provide adequate protection against impact and electrical hazards.

The moral: Instead of wearing the hard hat over his sun hat, the worker should be using sunglasses and/or a hard hat with a detachable brim to shield his face and eyes that’s fitted to the hard hat.

How COVID-19 Affects Your Business: We ask the HR Experts

ON DEMAND WEBINAR

Can employers require the COVID-19 vaccine? Is an employer able to ask for proof a vaccine was obtained outside of work? Can workers be required to be tested before returning to the office?

These questions and more are answered by our HR OnDemand Human Resources partners at ThinkHR. As businesses prepare to bring employees back into the office, many questions loom regarding the implications of the current state of COVID-19.

In this webinar our special guest, Susanna Lauro, JD, PHR, Human Resources Advisor, ThinkHR will address:

- What you need to know now that a vaccine is available
- COVID-19 exposure and contact tracing implications
- Families First Coronavirus Response Act update
- Returning to the workplace and COVID-19 testing

Download these helpful resources about How COVID-19 Affects Your Business

How COVID-19 Affects Your Business Presentation



Download PDF

Farmer Dies in Loading Elevator – Spanish

Un granjero de 45 años trabajaba con dos vecinos que habían venido a ayudarle a cargar maíz en un carro para alimentar al ganado. Estaban usando un transportador de fondo horizontal para sacar el maíz del pesebre de maíz. Luego usaron un elevador de vuelo para cargarlo en el vagón. El elevador era impulsado por un eje de toma de fuerza del tractor. El equipo era antiguo pero funcional. Después de terminar el trabajo en un extremo del pesebre de maíz, los dos compañeros comenzaron a limpiar el túnel, mientras que el granjero tomó la maquinaria y comenzó a descargar el maíz de los pesebres del extremo opuesto.

Los dos hombres del túnel oyeron que el motor del tractor se ralentizaba momentáneamente y corrieron a ver si algo andaba mal. Encontraron al granjero envuelto alrededor del pozo expuesto que accionaba el elevador. Pudieron ver claramente que tenía heridas graves en un brazo, una pierna y el pecho. Un equipo de rescate llevó al granjero al hospital, pero había perdido demasiada sangre y fue declarado muerto.

Todos los motores de la toma de fuerza y las piezas expuestas del tren de transmisión de la maquinaria agrícola deben estar completamente protegidas. En caso contrario, la víctima debería haberse mantenido alejada del eje de la toma de fuerza del tractor y de otras piezas peligrosas de la máquina. La ropa suelta alrededor de la maquinaria en movimiento es un peligro para la seguridad.

Fuente: Programa de Evaluación y Control de Fatalidad de Iowa

(FACE), Informe de Caso 04IA006

Farmer Trapped in Feed Conveyor – Spanish

Un lechero murió cuando quedó atrapado en una cinta transportadora que entregaba alimento a sus vacas. Nadie presenció el incidente, pero un copropietario de la granja dijo que probablemente estaba tratando de levantar la máquina de nuevo en la pista de rodillos. Lo había hecho muchas veces en el pasado sin bloquear primero la energía.

El bloqueo es un procedimiento de seguridad importante en cualquier industria. Antes de intentar el mantenimiento, reparaciones o ajustes en el equipo, debe ser aislado de todas las fuentes de energía y asegurado para que no se pueda mover.

Fatigue Safety Checklist – Spanish

Los trabajadores que sufren de fatiga -física y mental- no sólo son menos productivos y más propensos a la enfermedad, sino que también están más distraídos y, por lo tanto, es más probable que se vean involucrados en un incidente de seguridad.

La fatiga puede definirse en términos generales como una sensación de cansancio, fatiga o falta de energía. La fatiga es una queja común pero, médicamente hablando, se reconoce más como un síntoma o causa de otras condiciones que como una condición en sí misma.

La mejor manera de entender la fatiga es a lo largo de un continuo. En un extremo del espectro está la fatiga que la mayoría de nosotros experimentamos ocasionalmente en el curso de nuestras vidas cuando nos sentimos física o mentalmente sobrecargados. Este tipo de fatiga no es grave y normalmente puede resolverse de forma simple y rápida, como por ejemplo descansando más. Por otro lado, hay una forma menos común pero más grave de fatiga que es sintomática de una condición más crónica e incapacitante, como el trastorno depresivo mayor o el síndrome de fatiga crónica. Esta forma de fatiga es un estado de cansancio agudo y/o continuo que conduce al agotamiento mental o físico e impide a las personas funcionar como de costumbre.

La fatiga claramente perjudica la capacidad de trabajo. Los estudios han demostrado que los trabajadores con fatiga son significativamente más propensos a faltar al trabajo y a experimentar ausencias laborales a largo plazo que los trabajadores sin fatiga.

En resumen…: Se estima que los trabajadores con fatiga cuestan a los empleadores de EE.UU. 136,4 mil millones de dólares al año en tiempo de productividad perdido relacionado con la salud, 101 mil millones de dólares más que los trabajadores sin fatiga.

PREVENCIÓN

Realizar una evaluación de la aptitud para el trabajo.

Incluye lo siguiente:

Observación

- Un empleado debe observar a los trabajadores y comunicarse con ellos para asegurarse de que son aptos y capaces de llevar a cabo los requisitos de sus funciones y responsabilidades.

Cuidado con los síntomas de la fatiga

Entrene a sus gerentes y supervisores para que reconozcan los signos de fatiga de los trabajadores, incluyendo:

- bostezo excesivo;
- irritabilidad;
- ojos inyectados de sangre;
- mal rendimiento;
- falta de concentración

Si ha identificado algún trabajador fatigado en su lugar de trabajo, discuta el tema de la fatiga con él tan pronto como sea posible. También puede optar por discutir el tema con otros trabajadores que podrían estar en riesgo de fatiga.

Ordenar a un trabajador que se tome una licencia

Después de la discusión con un trabajador fatigado, puede:

- ordenar a un trabajador que tome vacaciones personales o anuales remuneradas si tiene derecho a vacaciones remuneradas;
- permitir a un trabajador tomar vacaciones no remuneradas si así lo desea; o
- conceder a un trabajador una licencia remunerada si han agotado todos sus derechos de licencia.

También se recomienda incluir una cláusula en los contratos de trabajo de los trabajadores que establezca que se reserva el derecho de enviar a un trabajador a casa si considera que no está en condiciones de desempeñar sus funciones.

Conducir con fatiga podría ser peligroso, así que si decida enviar a un trabajador fatigado a casa, organice un método seguro de viaje para él, por ejemplo un taxi o un colega, y compruebe que ha llegado a casa en condiciones de seguridad.

Fencing Worker Contacts Line –

Spanish

Una tripulación estaba construyendo una valla de alambre en una zona residencial. Un trabajador levantó una sección de 21 pies (siete metros) del riel superior de metal en el aire y el riel entró en contacto con una línea eléctrica de 7.200 voltios. Murió de electrocución.

Hasta el día en que la sociedad humana no dependa más de la energía eléctrica que viaja a través de las líneas aéreas, este tipo de peligro permanecerá con nosotros. Los trabajadores en ocupaciones no relacionadas con el mantenimiento del sistema eléctrico corren el riesgo de entrar en contacto con las líneas eléctricas. Recortadores de árboles, trabajadores agrícolas, trabajadores de transporte y limpiadores de piscinas han muerto por el contacto con las líneas eléctricas. No importa dónde esté o qué esté haciendo, deténgase y mire por encima de la cabeza antes de levantar un tubo, una escalera, una antena o cualquier objeto largo en el aire.

Fire Prevention – Spanish

INCIDENTE

Spencer Beach no quería ir a trabajar. Como técnico de servicio de pisos, había pasado varios días quitando linóleo de una casa en construcción en Edmonton. Al tercer día, sólo tuvo que terminar el lavadero y medio baño, pero estaba considerando llamar para avisar que estaba enfermo, algo que nunca hizo. A pesar de las advertencias en su cabeza, fue al lugar de trabajo. Estaba trabajando de rodillas cuando escuchó un fuerte silbido y un golpe. La playa se vio envuelta inmediatamente en un incendio que se extendió rápidamente por toda la casa. Intentó abrir las puertas delantera y trasera pero no se movieron, ya que el fuego

estaba absorbiendo todo el oxígeno. Corrió al garaje e intentó abrir la puerta, pero tampoco se abrió.

“Mi ropa se quemaba inmediatamente, mi pelo se derretía inmediatamente, la piel de mi cara se sentía como si se encogiera, el dolor era realmente profundo”, recuerda Beach.

Después de unos 20 segundos, estaba completamente agotado y se desplomó en el suelo. El tiempo se detuvo. El calor y el dolor desaparecieron. Beach tuvo una experiencia cercana a la muerte. Luego pensó en su esposa y su hijo no nacido y de alguna manera encontró la voluntad de intentarlo de nuevo. Se levantó, tiró de la puerta del garaje tan fuerte como pudo y, milagrosamente, salió.

NECESITA SABER

La eliminación de los riesgos de incendio es una parte central de cualquier programa de seguridad en el lugar de trabajo.

Estos parecen ser requisitos simples y directos. Pero en la operación, a menudo resultan ser todo lo contrario. Un número alarmante de citaciones se emiten porque los empleadores no llevan a cabo estas tareas; tristemente, tales averías también conducen a muertes.

La clave para evitar errores es mantenerse vigilante. Debes estar constantemente alerta a los problemas **antes de que estalle un incendio** (o un inspector de la OSHA los encuentre por ti). Como la mayoría de los empleadores, puede formar a sus trabajadores en equipos de seguridad contra incendios y hacer que realicen inspecciones regulares. Pero también debe asegurarse de que esos equipos sepan lo que están haciendo. Es un imperativo de capacitación si quiere que realicen una inspección significativa. Todo lo anterior es sólo retórica sin una base bien planificada y convincente. La inspección óptima es la formación e implementación de una amplia

Política de prevención de incendios que incorpora lo siguiente:

1. Planes de emergencia

Dice cómo evacuar en caso de incendio y cómo dar cuenta de todos los evacuados. Los simulacros de incendio basados en el plan de emergencia ayudarán a entender qué hacer durante una emergencia.

2. Equipo de seguridad contra incendios

Los extintores, las alarmas de incendio, los detectores de humo y los sistemas de rociadores de incendios desempeñan un papel fundamental en la prevención de incendios. Por lo tanto, es importante asegurarse de que todo el equipo esté en condiciones de funcionar y cumpla con los códigos de seguridad contra incendios.

- El número estipulado de extintores está presente (a menos de 75 pies de distancia de cualquier lugar de su instalación).
- El tamaño, la clasificación y el tipo de extintores de incendios coinciden con los requisitos de su tipo de negocio. (Por lo menos una clasificación de tamaño 2A-10BC).
- Los extintores, los paneles de alarma contra incendios y los rociadores contra incendios han sido revisados e inspeccionados en los últimos 12 meses.
- Todos los extintores se montan en la pared de acuerdo con las recomendaciones de seguridad contra incendios especificadas (la parte superior de la unidad no debe estar a más de 3,5 pies de altura si los extintores pesan más de 40 libras y 5 pies si son más ligeros).
- No hay luces de advertencia en su panel de alarma de incendios.
- Hay un espacio adecuado alrededor de los deflectores de los rociadores contra incendios (al menos 18 pulgadas, según la NFPA).
- No hay signos de fuga, daños físicos o corrosión en ninguno de los equipos.
- Las válvulas, conexiones de manguera y la presión del agua son adecuadas para los requisitos del código de incendios.

3. Fuego, rutas de salida

Asegúrese de que no haya obstáculos para que las personas salgan del edificio en caso de una emergencia de incendio.

Esto incluye caminos, salidas, pasillos y pasarelas.

- Hay al menos dos salidas de emergencia estipuladas.
- Todas las puertas de salida están abiertas en todo momento de ocupación.
- Los pasillos que conducen hacia y desde las salidas de emergencia no están obstruidos.
- El camino que lleva a las puertas de salida es lo suficientemente amplio (al menos 36 pulgadas de ancho.)
- Las salidas de emergencia están provistas de dispositivos antipánico.
- Todas las puertas de las salidas de emergencia pueden abrirse fácilmente en caso de emergencia.
- Fácil acceso a los equipos de protección contra incendios, como extintores y panel de control de alarma de incendios.
- Los caminos hacia las salidas están bien iluminados y claramente marcados.
- Los letreros de salida tienen baterías de reserva (para permitir un mínimo de 90 minutos de reserva de energía) en caso de que las luces se apaguen durante una emergencia de incendio.

4. Buenas prácticas para la seguridad contra incendios

La estricta adhesión a las normas de cumplimiento en las siguientes áreas puede ayudar mucho a asegurar

prevención de incendios.

- Todos los materiales combustibles se almacenan en armarios ignífugos.
- El número de personas en su local no excede los límites máximos de ocupación en ningún momento.
- Los enchufes eléctricos no están sobrecargados y no se utilizan adaptadores multienchufe inadecuados.
- Todos los paneles eléctricos son fácilmente accesibles y no hay obstáculos para su uso.
- Todos los materiales potencialmente inflamables se mantienen alejados de los paneles eléctricos. (Por lo general, se requiere un espacio de 3 pies de separación.)

NEGOCIOS/REGULACIÓN

Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de incendio en el lugar de trabajo y sobre qué hacer en caso de emergencia por incendio. Si quiere que sus trabajadores evacuen, debe entrenarlos sobre cómo escapar. Si espera que sus trabajadores usen equipo de lucha contra incendios, debe darles el equipo apropiado y entrenarlos para que lo usen de manera segura. **(Vea el Título 29 del Código de Regulaciones Federales, Parte 1910, Subpartes E y L; y la Parte 1926, Subpartes C y F).**

Lo que la ley requiere

OSHA tiene varias normas que tratan de la seguridad contra incendios en el lugar de trabajo.

El Estándar de Medios de Egreso requiere que los empleadores se aseguren de que las salidas estén disponibles para escapar de incendios y otras emergencias. Entre otras cosas, cada salida debe ser claramente visible y mantenerse continuamente para que esté libre de obstrucciones o impedimentos.

La Norma relativa a los extintores de incendios portátiles establece los requisitos que rigen la colocación, el uso, el mantenimiento y las pruebas de los extintores de incendios portátiles que han de utilizar los trabajadores. Entre otras cosas, los extintores de incendios portátiles deben ser montados, ubicados e identificados de manera que sean fácilmente accesibles. También deben ser totalmente operables e inspeccionados visualmente al menos una vez al mes. Los trabajadores que se espera que usen extintores de incendios también deben ser entrenados para hacerlo.

ESTADÍSTICAS

El fuego mata más gente cada año que los desastres naturales combinados.

- Cada 24 segundos hay un incendio que requiere la atención de los bomberos.
- Los departamentos de bomberos informaron de 1.319.500

incendios en 2017 que provocaron 3.400 muertes.

Cada 85 segundos, se produce un incendio en algún lugar de Canadá. Y en los Estados Unidos, el número de lesiones laborales fatales como resultado de incendios y explosiones en 2010 ascendió a 187, un aumento del 65% con respecto al año anterior. De las 187 muertes, 82 ocurrieron en múltiples incidentes fatales.

Más de uno de cada cuatro incendios en propiedades de oficinas (29%) fue causado por equipos de cocina, pero estos incendios representaron sólo el 6% de los daños materiales directos experimentados por las propiedades de oficinas. Los incendios que fueron provocados intencionalmente causaron la mayor parte de los daños directos a la propiedad (20%), mientras que causaron el 10% de los incendios en las oficinas. Los equipos de distribución eléctrica e iluminación fueron la segunda causa principal de los incendios en las oficinas (12%), mientras que causaron el 15% de los daños directos a la propiedad.

Poco más de una quinta parte (22%) de los incendios reportados en propiedades de oficinas comenzaron en la cocina o en el área de cocción, causando un uno por ciento de los daños directos a la propiedad. La mayor parte de los daños directos a la propiedad (24% del total) fueron causados por incendios que comenzaron en una oficina, que fueron la causa del 12% de los incendios en propiedades de oficinas. Aunque sólo el dos por ciento de los incendios de oficinas comenzaron en el ático, el montaje del techo o el espacio oculto, fueron responsables del 13% de los daños materiales directos. Cuatro de cada cinco incendios de oficinas se limitaron a la habitación de origen.

Cuando estaban presentes, los rociadores de tubería húmeda funcionaban el 90% del tiempo en incendios lo suficientemente grandes como para activar el equipo, y eran efectivos en el 88% de estos incendios. Las muertes por cada 1.000 incendios fueron un 62% más baja en tiendas y oficinas equipadas con rociadores de tubería húmeda en comparación con las propiedades sin equipo de extinción automática.

RECOMENDACIONES

El objetivo es formar equipos de seguridad contra incendios con trabajadores para asegurar que los trabajadores realicen inspecciones de incendios de manera efectiva. **Un cuestionario ayudará enormemente a cumplir con la** ley, los reglamentos y el sentido común.

Estandarizar las inspecciones: Distribuir el **cuestionario asegurará** que cada equipo compruebe las mismas cosas y haga las mismas preguntas, las que usted ordena. Esto resulta en la estandarización de los resultados de la inspección que facilita el análisis de los datos. Por ejemplo, le permite comparar diferentes departamentos dentro de una misma instalación o supervisar el mismo departamento de forma continua.

Mantenga las inspecciones cortas y centradas: Las tareas de inspección de incendios, aunque son de vital importancia, también disminuyen el "tiempo productivo". Eso presiona al director de seguridad para que las inspecciones de seguridad contra incendios sean cortas, dulces y al grano. **Un cuestionario bien organizado** permite a los miembros del equipo hacer una inspección apropiada y luego volver a sus trabajos regulares lo más rápido posible.

Identificar y corregir los problemas a tiempo: Un Cuestionario puede ser adaptado a los problemas únicos de sus instalaciones u operaciones. Por ejemplo, si su salida de emergencia está cerca de los muelles de carga, puede diseñar el **Cuestionario** para asegurarse de que los miembros del equipo hagan lo posible por verificar que los materiales cargados no se mantienen cerca.

Crear conciencia de la seguridad contra incendios: Uno de los beneficios de que los equipos de seguridad contra incendios realicen inspecciones es que crea conciencia no sólo entre los miembros del equipo, sino también entre otros trabajadores de las áreas que se someten a la inspección. Un cuestionario **bien diseñado** puede maximizar la función de concienciación de las inspecciones asegurando que los inspectores cubran el terreno adecuado.

Cómo usar el cuestionario

Entregue el **Cuestionario** al líder del equipo y haga que esa persona distribuya una copia a cada miembro del equipo responsable de inspeccionar un área de las instalaciones. Una vez que la inspección haya terminado, el líder del equipo debe revisar el **Cuestionario** y firmarlo al verificar que está completo.

Después de las inspecciones, tal vez quiera celebrar reuniones interdepartamentales con los administradores de las instalaciones para discutir los hallazgos. Esto es especialmente cierto si las inspecciones desvelan problemas de seguridades importantes o recurrentes. Entregue a los jefes de departamento copias de los cuestionarios **completados de las inspecciones** en su área e incluya notas y sugerencias para correcciones. Nombrar a alguien que se encargue de las acciones correctivas y fijar una fecha límite. Una vez que pase la fecha límite, haga una inspección de seguimiento para verificar que las correcciones se han hecho efectivamente.

Cómo crear un cuestionario

Equipo de inspección de incendios Los cuestionarios deben ser adaptados a la configuración, operación y necesidades de su instalación en particular. Pero el enfoque esencial es el mismo. Al igual que nuestro Cuestionario Modelo, su forma debe:

Dar instrucciones claras: La primera parte del cuestionario debe explicar lo que quiere que hagan los miembros del equipo. Como mínimo, pídales que lleven a cabo la inspección, rellenen el formulario y lo devuelvan al líder del equipo; luego haga que el líder del equipo revise el formulario y se lo entregue.

Detalle de la inspección de la lista: Deje espacio para la fecha de inspección, el nombre y la firma del líder del equipo, el miembro del equipo de inspección y el área inspeccionada.

Haz 10 preguntas: A continuación viene el corazón del Cuestionario, las cosas reales que quieres que se inspeccionen. Como el nuestro, su Cuestionario debe hacer preguntas sobre 10 cosas:

1. Si todas las puertas de salida están claramente marcadas.
2. Si todas las salidas y rutas de salida están despejadas.

3. Si hay alguna puerta que los trabajadores puedan confundir con salidas durante un incendio. Recuerde que la norma de requisitos generales de OSHA requiere que marque cualquier puerta o pasillo que pueda ser confundido con una salida.
4. Si los trabajadores saben en qué lugar de su área de trabajo se encuentran los extintores portátiles.
5. Si los trabajadores de la zona han sido entrenados para usar extintores portátiles.
6. Si los trabajadores que se supone que están entrenados para usar extintores portátiles saben realmente lo que se supone que son. Pídales que le digan en sus propias palabras lo que harían al usar el extintor de incendios.
7. Si todos los extintores están donde se supone que deben estar. Si un extintor de incendios ha sido retirado o ha desaparecido, tendrá que reemplazarlo inmediatamente o proporcionar una "protección equivalente alternativa".
8. Si todos los extintores de incendios parecen estar en condiciones de funcionamiento. Verifique que no haya signos de corrosión o daños mecánicos.
9. La fecha de la última inspección visual que figura en la etiqueta de cada extintor portátil. Recuerde que la OSHA exige que los extintores de incendios sean inspeccionados al menos una vez al mes.
10. Si hay materiales combustibles, desechos o escombros en el área.

Cuestionario del equipo de inspección de incendios

Instrucciones: A cada uno de los equipos de inspección de incendios de la Compañía ABC se le ha asignado un área específica de la instalación a inspeccionar. También se ha designado un líder de equipo para que actúe como jefe de cada equipo. Ese jefe de equipo notificará a cada miembro del equipo sus deberes, incluyendo el área a inspeccionar.

Cada miembro del equipo debe completar este Cuestionario al realizar la inspección del área a la que ha sido asignado. Después de completar la inspección, el miembro del equipo se asegurará de que el Cuestionario ha sido completamente rellenado y se lo

entregará a su jefe de equipo. El líder del equipo revisará los Cuestionarios completados y los firmará al verificar que están completos y son exactos. El líder del equipo entregará todos los Cuestionarios firmados al Director de Seguridad de la Compañía ABC para su evaluación y seguimiento.

PREVENCIÓN

¿Alguna vez has pensado en lo que harías si de repente vieras u olieras un incendio en tu área de trabajo? Tómese el tiempo ahora mismo para asegurarse de que está listo para responder.

Aquí están las claves para sobrevivir después de un incendio en su lugar de trabajo.

Notifica a los demás: ¿Los números de emergencia están colocados en un lugar visible junto al teléfono en su área de trabajo? ¿Sabe cómo describir su ubicación exacta al departamento de bomberos? ¿Dónde está la alarma de incendios más cercana? ¿Sabe cómo activarla?

Sigue el plan de emergencia: ¿Cuál es el plan de emergencia de su empresa? ¿Dónde se reunirán todos para que su supervisor pueda estar seguro de que está a salvo? ¿Quién es responsable de ayudar a los compañeros de trabajo que necesitan asistencia? ¿Tiene alguna otra tarea como cerrar ventanas y puertas o revisar los baños de los empleados?

Encuentra tus salidas: ¿Qué salidas de emergencia usarías? ¿Puedes encontrar dos salidas de emergencia ahora mismo, desde la habitación en la que estás? Siempre planifica dos rutas de escape, así si una se bloquea por el fuego tienes una salida alternativa.

Usa las escaleras. ¿Sabe que nunca debe usar un ascensor cuando suena la alarma de incendios? Los ascensores pueden atascarse entre los pisos o caer accidentalmente al piso en el que está el fuego. Cuando las puertas se abren, puede estar sujeto a llamas, gases calientes y humo tóxico.

Pelea o huye: ¿Sabes cómo usar un extintor de incendios? Algunos incendios pequeños, del tamaño de una papelera, pueden ser

combatidos con éxito con un extintor portátil. Pero si no estás seguro de lo que haces con el extintor o si el fuego se está extendiendo, ¡sal!

No deberías combatir un incendio cuando:

- No se dispone de un extintor de incendios con la clasificación adecuada.
- No está entrenado o no se siente cómodo usando un extintor de incendios.
- Existe la posibilidad de que el fuego bloquee su ruta de escape.
- El fuego es demasiado grande para combatirlo o parece estar fuera de control.

PRECAUCIONES GENERALES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Eliminar los riesgos de incendio en el lugar de trabajo:

- Daños en los enchufes eléctricos, cables, etc.
- Salidas y circuitos sobrecargados
- Objetos combustibles en lugares no seguros (incluyendo basura y reciclaje excesivos). ¡Manténgalos lejos de los equipos eléctricos!
- Los obstáculos de la salida de incendios

Mantenga el espacio de trabajo y los equipos limpios, secos y bien ventilados, y especialmente limpios de aceite y polvo.

Prepárense para las emergencias:

- Seguir el protocolo y las directrices del espacio de trabajo para garantizar la seguridad y la salud; conocer y comprender las normas y procedimientos relativos a las emergencias por incendio.
- Asegúrese de que los detectores de humo y los sistemas de rociadores estén instalados, funcionen correctamente y no estén bloqueados.
- Realice simulacros de incendio con regularidad.

Los empleadores deben seguir estos consejos de seguridad contra incendios en el lugar de trabajo:

- Coloca los planos de la escalera de incendios en todos los niveles.
- Educar a todos los empleados sobre los procedimientos de emergencia, los lugares de salida, las rutas de escape, las alarmas de incendio y los simulacros, y el uso de extintores de incendios.
- Realice ejercicios regulares.
- Instalar y mantener adecuadamente todo el equipo de seguridad contra incendios.
- Proveer a los empleados discapacitados.

ELÉCTRICOS Y EQUIPOS PELIGROSOS

Utilice sólo productos eléctricos evaluados por un laboratorio reconocido a nivel nacional (es decir, UL).

Reemplace inmediatamente el equipo dañado y peligroso:

- Busca cualquier cosa que parezca sobrecalentada, que huela raro o que produzca una descarga eléctrica.
- Reemplazar todos los cables dañados, gastados, deshilachados o viejos.

Sólo utilice enchufes de tres puntas en salidas de tres ranuras (y, de manera similar: enchufe de dos ranuras en salidas de dos ranuras).

El equipo que emita un calor sustancial debe estar al menos a varios pies de distancia de las superficies y objetos combustibles.

- Los calentadores deben incluir un mecanismo de control de termostato.

ALARMAS DE HUMO: UNA NECESIDAD, NO UNA

OPCIÓN

Invierte en detectores de humo para cada habitación u oficina.

- Instale alarmas de humo de doble sensor; asegúrese de que contienen sensores de humo de ionización y fotoeléctricos.

Pruebe los detectores de humo (y el sistema de aspersión) una vez al mes.

Sustituir las baterías por lo menos una vez al año (posible excepción: baterías de litio de 10 años no sustituibles; aún así, asegúrese de probarlas); muchos fabricantes también alientan a que se sustituyan los detectores de humo después de un decenio.

Nunca deshabilite una alarma de humo.

Considere las alarmas de humo para los discapacitados.

- Las alarmas auditivas (las pausas entre el sonido de la sirena permiten la comunicación auditiva) están disponibles para los discapacitados visuales; las **alarmas visuales** (con una luz intermitente o una almohadilla vibratoria) están disponibles para los discapacitados auditivos.

UNA ZONA DE NO FUMAR ES MENOS PELIGROSA

Mantenga el espacio de trabajo como zona de no fumar. Si tiene que fumar, hágalo al aire libre y asegúrese siempre de apagar correctamente el cigarrillo en una lata llena de arena, o ahogue las colillas y las cenizas en agua.

- Nunca tire las colillas de cigarrillos calientes o las cenizas sin atenderlas adecuadamente.

Estar alerta y luego alertar a los demás. Si huele o ve fuego o humo, tráigalo inmediatamente a la atención.

Nunca fume donde se utiliza el oxígeno; por ejemplo, en una habitación o pasillo de un hospital o en un asilo de ancianos. Incluso si se apaga el oxígeno, el edificio es mucho más vulnerable: el oxígeno puede ser explosivo y sólo servirá para

avivar las llamas.

EN CASO DE INCENDIO: SEGUIR EL PLAN DE EVACUACIÓN

Llama **inmediatamente al 911** en caso de incendio.

Conozca **y entienda** el plan de emergencia y evacuación en caso de incendio con estos consejos de seguridad en caso de incendio en el lugar de trabajo:

- Planifique en múltiples rutas de escape desde tantos lugares como sea posible.
- Compruebe el estado de las escaleras de incendio y las salidas de emergencia; las escaleras deben ser plegables y haber sido evaluadas por un laboratorio reconocido a nivel nacional (es decir, UL);
- Las escaleras de incendio deben ser estables, seguras y de fácil acceso.
- Asegúrese de que las ventanas no se conviertan en obstáculos; los cristales deben abrirse fácilmente y las pantallas deben retirarse rápidamente.

Nunca use el ascensor. No bajes las escaleras.

Si no puede evacuar,

- Mantén la calma y pon la mayor distanci posible entre tú y el fuego.
- Selle todas las grietas con materiales húmedos (toallas, chaquetas) para evitar que el humo se filtre en la habitación.
- Espere en la ventana; grite pidiendo ayuda y señale su ubicación agitando el objeto más visible

Abra la ventana para que entre el aire, pero trate de no romperla; es posible que tenga que cerrarla si el humo comienza a filtrarse.

Establishing an Incident Investigation Program – Spanish

Introducción

Cuando un incidente grave ocurre en el lugar de trabajo, todos estarán ocupados con la emergencia. Ayudando a las víctimas heridas, evaluando si el peligro ha disminuido, tratando de reconstruir lo que pasó. Por lo tanto, es fundamental estar preparado para investigar un incidente antes de que ocurra.

Todos los incidentes, independientemente de su tamaño o impacto, deben ser investigados, incluyendo los cuasi accidentes. El tiempo empleado y los detalles involucrados variarán dependiendo de lo complejo que sea el incidente. Aprenda más en nuestro Enfoque sobre: Cómo llevar a cabo investigaciones de incidentes significativos.

El plan escrito

Un programa de investigación de incidentes debe incluir un plan escrito claramente establecido y fácil de seguir que incluya directrices para:

- Cómo y cuándo se debe notificar el incidente a la dirección.
- Notificar a los reguladores de seguridad de acuerdo con los requisitos de notificación de incidentes. Por ejemplo:
    - Todas las muertes relacionadas con el trabajo dentro de las 8 horas.
    - Todas las hospitalizaciones relacionadas con el trabajo, todas las amputaciones y todas las pérdidas de un ojo dentro de las 24 horas.
    - Quién está autorizado a notificar a agencias externas (por ejemplo, bomberos, policía, etc.).
    - Quién llevará a cabo las investigaciones y qué

formación deberían haber recibido.
- Calendario para completar la investigación y desarrollar/implementar las recomendaciones.
- Quién recibirá las recomendaciones de la investigación.
- Quién será responsable de aplicar las medidas correctivas.

Equipo de investigación

Las investigaciones más efectivas son llevadas a cabo por un equipo en el que los gerentes y los empleados trabajan juntos. Cada uno aporta una perspectiva, comprensión y conocimiento diferentes. El trabajo conjunto también alentará a todas las partes a "apropiarse" de las conclusiones y recomendaciones y a garantizar conjuntamente que las medidas correctivas se ejecuten de manera oportuna.

Cuando el incidente afecte a un lugar de trabajo con varios empleadores, la investigación deberá compartirse con cada uno de ellos en el lugar. Cuando el incidente involucre a un trabajador temporal proporcionado por una agencia de empleo, tanto la agencia de empleo como el empleador anfitrión deben realizar una investigación del incidente. Es un principio fundamental que los trabajadores temporales tienen derecho a las mismas protecciones en virtud de los reglamentos de seguridad que todos los demás trabajadores cubiertos.

Por lo tanto, si un trabajador temporal se lesiona y el empleador anfitrión lo sabe, la agencia de empleo debe ser informada con prontitud. Asimismo, si una agencia de empleo se entera de una lesión, debe informar al empleador anfitrión con prontitud para que se puedan prevenir futuras lesiones y se registre el caso adecuadamente. Tanto el empleador anfitrión como la agencia de empleo deben hacer un seguimiento y, cuando sea posible, investigar la causa de las lesiones en el lugar de trabajo.

Las investigaciones están diseñadas para centrarse en la identificación de las causas fundamentales, no en la determinación de la culpa. Identificar y corregir las causas fundamentales debe

ser siempre el objetivo principal. La implementación de un programa de investigación de incidentes, la capacitación de los equipos de investigación y la realización de una investigación de incidentes significativa le ayudará a reducir los índices de incidentes y lesiones, el tiempo invertido, los costos incurridos y otras pérdidas asociadas con los incidentes.

Hitching Mishap Kills Child – Spanish

La víctima de 12 años era el sobrino del granjero. Había estado ayudando a empacar heno en la granja de 700 acres de su tío. Un vagón, sin frenos y apilado en lo alto con fardos de heno, estaba aparcado en lo que parecía ser un terreno llano, sin cuñas para las ruedas.

El chico saltó del camión para enganchar la carreta mientras el granjero ponía su camión de una tonelada en posición frente a ella. Cuando el chico levantó el enganche de la carreta, ésta rodó lentamente hacia adelante. Aparentemente, el chico no se dio cuenta de que su cabeza estaba directamente entre la cama metálica del camión y el borde de la carreta. Puede que estuviera demasiado ocupado intentando colocar el enganche en su sitio.

Cuando el granjero de repente no pudo ver al chico, fue a buscarlo. Encontró a su sobrino en un charco de sangre, desplomado sobre el enganche de la carreta, que se había hundido en el suelo. El chico murió instantáneamente.

Cualquier vehículo sin frenos debe ser inmovilizado de otra manera. Se pueden utilizar cuñas o estacas en el suelo, o las ruedas pueden ser arrastradas con troncos o cadenas. El chico no debió haber estado entre los vehículos mientras el camión estaba en movimiento. Cualquier sistema que requiriera que el niño y el

agricultor estuvieran fuera de la vista del otro incluso por un momento era demasiado peligroso.

The Virtual Office Requirements and Tips For an Ergonomic Workspace

Speaker: **Kristan Rossetto**, R. Kin, A.E., B.Sc., H.K., GradCert ESLM, Ergonomic, Health & Wellness Consultant, ERGO Inc

Recorded Date: March 24, 2021

About the Webinar

Many of us are now conducting work virtually from the “comfort” of our homes. But for some their home workspace may not be “comfortable” at all. Some of us will be working in spaces not intended for computer work and may not have the equipment necessary for proper computer set up.

This session will assist employees and employers with what they should know about employee home offices.

This session will discuss the following:

- Requirements for home offices – ergonomic standards, legal issues
- Responsibility for home office workspace
- Practical tips for using equipment and material you already have to optimize your workstation set up
- Finding a good workspace, chair to sit on and tools to support adjusting your equipment
- Tips for finding cost effective ergonomic products
- Question period following session

A handout on proper computer set up, along with a proper chair adjustment video will be provided to attendees after the webinar.

About the Speaker

Kristan Rossetto is an Associate Ergonomist (AE) and a Registered Kinesiologist with an Honours Bachelor of Science in Human Kinetics from the University of Guelph and a Post-Graduate Certificate in Exercise Science and Lifestyle Management from Humber College Institute of Technology and Advanced Learning. Kristan has workplace ergonomic experience in various settings, including manufacturing, warehouses, retail, correctional facilities and healthcare.