

Pushing and Pulling

Pushing and pulling are common work activities in many work environments. You may be required to push and pull large and small items, levers, cables, boxes, carts, and more. Using material handling devices like carts, dollies, or hand trucks rather than carrying material is a good idea, but pushing and pulling these devices can strain your back, shoulders, and arms if not handled properly.

Many things affect the force needed to start and maintain movement of a load including: the weight of the load, the height where the force is applied (handles, conveyor height), posture (bending forward or twisting when pulling), the direction of the force applied (straight on or at an angle), the slope and condition of the surface, the condition of the item to be moved, and the grip of the worker's shoes on the floor surface.

Use the following tips to reduce the risk of injury when pushing and pulling:

Eliminate the need to push or pull by using mechanical or gravity fed rollers, mechanized carts, vacuum lifts, or powered equipment.

Push rather than pull. Pushing a load is generally less stressful on your body because you use the weight of your body and maintain a more neutral posture. When you pull, your body is often twisted and you frequently use only one hand.

Use devices that reduce the level of friction between the object being moved and the surface area. For example, mount appropriate casters on carts and movable furniture, assure smooth unbroken surfaces on counters and shelves, use slip sheets for moving patients and sliders for moving heavy items on carpet.

Ensure that surfaces are clean and free of debris to reduce physical barriers to movement.

Use a vehicle or conveyor that can accommodate the size and weight of the load you are moving. Ensure that the design and type of

conveyance is well maintained and appropriate for the item to be moved.

Ensure that you are not exceeding the recommended force for pushing your cart or hand truck. Measure the forces and follow recommended guidelines.

When possible apply force from approximately elbow height. Add handle extensions or provide vertical handles; ensure that conveyor heights are correct; add platforms to workstations or redesign workplaces so that vertical pulls are not above shoulder height or below knee height.

When pushing or pulling heavy objects be sure to use good body mechanics:

- Tighten your stomach muscles.
- Bend your knees.
- Lean in slightly toward the object you are pushing.
- Lean slightly away from the object when pulling.
- Keep your back and wrists straight.
- Use your legs and weight of your body to move the object.

Pushing and Pulling – Spanish

Empujar y jalar son actividades de trabajo comunes en muchos entornos. Usted puede tener que empujar y jalar objetos grandes y pequeños, palancas, cables, cajas, carros y más. El uso de dispositivos de manejo de materiales como carros, plataformas rodantes o carretillas de mano en vez de acarrear material a mano es una buena idea, pero al empujar y jalar estos dispositivos usted puede forzar su espalda, hombros y brazos si no los manipula correctamente.

Hay muchos factores que afectan a la fuerza necesaria para iniciar y mantener el movimiento de una carga, entre ellos: el peso de la

carga, la altura donde se aplica la fuerza (asas, altura del transportador), postura (doblar hacia delante o retorcerse mientras se jala), la dirección de la fuerza aplicada (recta o en ángulo), la pendiente y el estado de la superficie, el estado de lo que se va a mover, y la tracción de los zapatos del trabajador en la superficie del piso.

Cuando empuje y jale, siga las siguientes recomendaciones para reducir el riesgo de sufrir lesiones:

Elimine la necesidad de empujar o jalar, utilizando rodamientos mecánicos o por gravedad, carros motorizados, elevadores por vacío o equipos motorizados.

Empuje en lugar de jalar. Empujar una carga suele requerir un menor esfuerzo para el cuerpo, ya que se usa el peso del cuerpo y se mantiene una postura neutra. Cuando jala, su cuerpo suele retorcerse y a menudo solamente usa una mano.

Utilice dispositivos que reduzcan el nivel de fricción entre el objeto que se está moviendo y el área de la superficie. Por ejemplo, coloque ruedas apropiadas en los carros y muebles movibles, asegúrese que haya superficies lisas ininterrumpidas en mostradores y estantes, use hojas de papel para mover a los pacientes y deslizadores para mover objetos pesados sobre una alfombra.

Asegúrese de que las superficies estén limpias y no tengan residuos, a fin de reducir las barreras físicas para el movimiento.

Utilice un vehículo o transportador que puede soportar el peso y el tamaño de la carga que está moviendo.

Asegúrese de que el diseño y el tipo de elemento de transporte esté bien mantenido y que sea apropiado para lo que se va a mover.

Asegúrese de no exceder la fuerza recomendada para empujar el carro o carretilla de mano. Mida las fuerzas y siga las pautas recomendadas.

Cuando sea posible, aplique la fuerza desde la altura del codo, aproximadamente. Agregue extensiones a las asas y manijas, o proporcione asas y manijas verticales, asegúrese de que las alturas de los transportadores sean correctas, agregue plataformas a las estaciones de trabajo o rediseñe los lugares de trabajo de modo que no se jale verticalmente por encima de la altura del hombro o por debajo de la altura de la rodilla.

Cuando empuje o jale objetos pesados, utilice una mecánica corporal correcta:

- Tense los músculos del estómago
 - Doble las rodillas
 - Inclínese ligeramente hacia delante, en dirección al objeto que está empujando.
 - Inclínese ligeramente en dirección opuesta al objeto que está jalando.
 - Mantenga la espalda y las muñecas rectas.
 - Use las piernas y el peso de su cuerpo para mover el objeto.
-

Report of Safety Meeting

Accidents don't just happen, they are caused. Learn from your experience, investigate every accident, regardless of whether injury results, and correct the conditions responsible before they cause other accidents.

Los accidentes no ocurren por si solos son el resultado de una acción o situación insegura. Aproveche su propia experiencia. Investigue todos y cada uno de los accidentes, sin importar si hubo lesiones, y corrija las condiciones que los ocasionaron antes de que estas causen otros accidentes.

Suggested topics for safety meetings:

Agricultural · Agricultural & Industrial Tractor Operating Rules · Orchard Safety · Pesticide Safety · Power Take Off · Tractor Safety	Agrícolas · Normas para la Operación de Tractores Agrícolas e Industriales · Seguridad en la Huerta · Seguridad en el Manejo de Pesticidas · Eliminación de la Corriente Eléctrica · Seguridad en Manejo de Tractores
Chemical Safety · Safety Behavior · Process Hazard Analysis	Seguridad en Manejo de Productos Químicos · Comportamiento Seguro · Análisis sobre Riesgos en los Procesos
Electrical · Electrical Equipment · Lockout/Tagout · Machinery Maintenance · Overhead Power Lines	Electrónicos · Equipo Electrónico · Bloqueo/Señalización · Maquinaria/Mantenimiento · Cables Eléctricos Elevados
Housekeeping · Control of Scrap · Fire Hazards · General Housekeeping · Protruding Nails	Orden · Control de los Desechos · Riesgos de Incendio · Orden General · Clavos Protuberantes
Ladders · Condition of Ladders · Placement of Ladders · Use of Ladders	Escaleras De Mano · Condición de las Escaleras de mano · Colocación de las Escaleras de Mano · Uso de las Escaleras de Mano

Materials Handling - Back Injury Prevention - Correct Lifting Techniques	Manejo De Materiales - Prevención de Lesiones a la Espalda - Técnicas para un Levantamiento Correcto de Cargas
Occupational Health - Hazard Communication Program - Safety Data Sheets - Safety in Confined Spaces - Working Safely with Paints - Working Safely with Solvents	La Salud en el Trabajo - Programa de Información sobre Peligros - Hojas de Datos sobre Seguridad en los Materiales - La Seguridad en Espacios Cerrados - Trabajar de una Manera Segura con Pinturas - Trabajar de una Manera Segura con Solventes

Suggested topics for safety meetings:

Personal Safety - Emergency Preparedness - Ergonomics - First Aid - Heat Stress - Lifting - Personal Protective Equipment - Safety Rules - Slips and Falls - Think Safety	Seguridad Personal - Preparación para Afrontar una Emergencia - Ergonomía - Primeros Auxilios - Tensión Ocasionada por el Calor - Levantamiento de Cargas - Equipo de Protección Personal - Reglas de Seguridad - Resbalones Y Caídas - Tenga a la Seguridad Siempre Presente
--	--

Scaffolding • Back Rails • Ladder Jacks • Rolling Scaffolds • Saw Horses • Scaffold Planks	Andamios • Barandales Traseros • Gatos par alas • Escaleras de mano • Andamios Móviles • Caballetes para Aserrar • Tablones de los Andamios
Tools • Electrical Equipment • Hammers • Hand Saws • Pneumatic Tools • Powder Actuated • Power Tools • Pull Saws	Herramientas • Equipo Eléctrico • Martillos • Sierras de Mano • Herramientas Neumáticas • Accionamiento a Través de Polvo • Hermanientas Eléctricas • Sierras de Tracción
Vehicular Safety • Heavy Equipment Safety • Roll Over Protection • Safe Driving • Seat Belts • Vehicle Maintenance • Vehicles on the Job Site	Seguridad Vehicular • Seguridad en el Manejo de Equipo Pesado • Protección Contra Volcaduras • Conducción de Vehículos de manera Segura • Cinturones de Seguridad • Mantenimiento de los Vehículos • Vehículos en el Lugar de Trabajo

REPORT OF SAFETY MEETING			
INFOME SOBRE LA REUNION DE ASUNTOS DE SUGURDAD			
Employer/Patron			
Job Location/Ubicacion Del Trabajo – Department/Departamento		Date/ Fecha	

Incident/Injury or Illness Reviewed/ Investigación de Incidentes/Lesiones o Enfermedades		Employee's Name/Signature Nombre Del Empleado/Firma	
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
Subjects Discussed/Temas Discutidos	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
Suggestions/Sugerebncias- Recommendations/Recomendaciones	11.		
	12.		
	13.		
	14.		
	15.		
	16.		
Action Taken/Supervisors Comments Medidas Tomadas/Comentarios del Supervisor	17.		
	18.		
	19.		
	20.		
	21.		
	22.		
Supervisor's Name/Nombre Del Supervisor- Signature/Firma			

Instructions: Keep your meetings brief. Cover only one subject. Use an object to focus employee attention. In addition, you should note this training on individual employee training records.

Instrucciones: Mantenga las reuniones breves. Hable de un solo asunto de cada vez. Use un objeto para concentrar la atención de los empleados. Además, usted debería anotar este entrenamiento en el registro de entrenamiento individual de cada empleado.

Report of Safety Meeting – Spanish

Los accidentes no ocurren por si solos son el resultado de una acción o situación insegura. Aproveche su propia experiencia. Investigue todos y cada uno de los accidentes, sin importar si hubo lesiones, y corrija las condiciones que los ocasionaron antes de que estas causen otros accidentes.

Suggested topics for safety meetings:

Agricultural • Agricultural & Industrial Tractor Operating Rules • Orchard Safety • Pesticide Safety • Power Take Off • Tractor Safety	Agrícolas • Normas para la Operación de Tractores Agrícolas e Industriales • Seguridad en la Huerta • Seguridad en el Manejo de Pesticidas • Eliminación de la Corriente Eléctrica • Seguridad en Manejo de Tractores
Chemical Safety • Safety Behavior • Process Hazard Analysis	Seguridad en Manejo de Productos Químicos • Comportamiento Seguro • Análisis sobre Riesgos en los Procesos

Electrical - Electrical Equipment - Lockout/Tagout - Machinery Maintenance - Overhead Power Lines	Electrónicos - Equipo Electrónico - Bloqueo/Señalización - Maquinaria/Mantenimiento - Cables Eléctricos Elevados
Housekeeping - Control of Scrap - Fire Hazards - General Housekeeping - Protruding Nails	Orden - Control de los Desechos - Riesgos de Incendio - Orden General - Clavos Protuberantes
Ladders - Condition of Ladders - Placement of Ladders - Use of Ladders	Escaleras De Mano - Condición de las Escaleras de mano - Colocación de las Escaleras de Mano - Uso de las Escaleras de Mano
Materials Handling - Back Injury Prevention - Correct Lifting Techniques	Manejo De Materiales - Prevención de Lesiones a la Espalda - Técnicas para un Levantamiento Correcto de Cargas
Occupational Health - Hazard Communication Program - Safety Data Sheets - Safety in Confined Spaces - Working Safely with Paints - Working Safely with Solvents	La Salud en el Trabajo - Programa de Información sobre Peligros - Hojas de Datos sobre Seguridad en los Materiales - La Seguridad en Espacios Cerrados - Trabajar de una Manera Segura con Pinturas - Trabajar de una Manera Segura con Solventes

Suggested topics for safety meetings:

Personal Safety - Emergency Preparedness - Ergonomics - First Aid - Heat Stress - Lifting - Personal Protective Equipment - Safety Rules - Slips and Falls - Think Safety	Seguridad Personal - Preparación para Afrontar una Emergencia - Ergonomía - Primeros Auxilios - Tensión Ocasionada por el Calor - Levantamiento de Cargas - Equipo de Protección Personal - Reglas de Seguridad - Resbalones Y Caídas - Tenga a la Seguridad Siempre Presente
Scaffolding - Back Rails - Ladder Jacks - Rolling Scaffolds - Saw Horses - Scaffold Planks	Andamios - Barandales Traseros - Gatos par alas - Escaleras de mano - Andamios Móviles - Caballetes para Aserrar - Tablones de los Andamios
Tools - Electrical Equipment - Hammers - Hand Saws - Pneumatic Tools - Powder Actuated - Power Tools - Pull Saws	Herramientas - Equipo Eléctrico - Martillos - Sierras de Mano - Herramientas Neumáticas - Accionamiento a Través de Polvo - Herramientas Eléctricas - Sierras de Tracción

	Seguridad Vehicular · Seguridad en el Manejo de Equipo Pesado · Protección Contra Volcaduras · Conducción de Vehículos de manera Segura · Cinturones de Seguridad · Mantenimiento de los Vehículos · Vehículos en el Lugar de Trabajo
--	---

INFOME SOBRE LA REUNION DE ASUNTOS DE SUGURDAD			
Patron			
Ubicacion Del Trabajo – Departamento		Fecha	
Investigación de Incidentes/Lesiones o Enfermedades	Signature Nombre Del Empleado/Firma		
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
Temas Discutidos	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
Sugerebncias- Recomendaciones	11.		
	12.		

	13.	
	14.	
	15.	
	16.	
Medidas Tomadas/Comentarios del Supervisor	17.	
	18.	
	19.	
	20.	
	21.	
	22.	
Nombre Del Supervisor- Signature/Firma		

Instrucciones: Mantenga las reuniones breves. Hable de un solo asunto de cada vez. Use un objeto para concentrar la atención de los empleados. Además, usted debería anotar este entrenamiento en el registro de entrenamiento individual de cada empleado.

Safe Driving Tips

Motor vehicle accidents are the major cause of occupational deaths. Most vehicle accidents are the result of driver error or poor operating practices. Drivers assume responsibility for their own safety and that of others on the roadways. To optimize your health and well being on the road, put into practice these safe driving tips.

OBEY TRAFFIC LAWS

Know and follow the rules of the road. Make sure you have a current license and have been properly trained to drive your vehicle. Wear your seatbelt. Obey the traffic signs or signals and

be cautious when passing or backing. Yield the right-of-way. Drive within the speed limit but adjust your speed for the weather or road conditions. Watch for and heed flaggers, traffic controllers, and emergency vehicles.

DRIVE DEFENSIVELY

Be a courteous driver and share the road. Avoid aggressive driving behaviors and “road rage” activities. Follow at a safe distance allowing an adequate safety cushion for emergency stops. Watch for and anticipate other drivers, pedestrians, or children on or near the road. Visually scan for hazards, predicting how to avoid or reduce them, stay out of vehicle “blind spots.”

BE PREPARED

Driving requires you to be mentally and physically able to operate your vehicle. Make sure you’re rested, clear-headed, and alert. Avoid medications or substances that could negatively affect your driving abilities. Before entering, do a walk around the vehicle to ensure that tires are properly inflated with adequate tread. Check that the windshield is clean, that wiper blades are sharp, and that the lights are clear and working. Once in the vehicle, lock the doors and adjust the seat, seatbelt, and mirrors. Examine the gauges for adequate fuel and water. If the vehicle is unfamiliar, locate the lights, wipers, horns, and emergency equipment. Consult the weather and road conditions for your planned trip; you may wish to alter your route or increase your travel time.

STAY FOCUSED

Driving demands your full attention. Don’t be distracted by conversations, phones, music, pre-occupied thoughts, or reading. Keep your eyes and your mind on the road.

Crucial response time is significantly reduced, if your concentration is not on the road. Complete activities such as trip-planning, map-consulting, note-taking, or applying makeup before you begin your drive. Keep both hands on the wheel and be

prepared for the unexpected. And, don't drive tired! If you feel drowsy, open the window, have a snack, play music or pull off the road to take a break, walk or nap.

Safe Driving Tips – Spanish

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte en el trabajo. La mayoría de los accidentes vehiculares son el resultado de un error del conductor o malas prácticas de operación. Los conductores asumen la responsabilidad de su propia seguridad, así como la de otros usuarios de las vías públicas. Para optimizar su salud y bienestar en las carreteras, ponga en práctica estas recomendaciones de seguridad al conducir.

OBEDEZCA LAS LEYES DE TRÁNSITO

Conozca y cumpla las reglas de las vías públicas. Asegúrese de tener su licencia de conducir actualizada y estar debidamente capacitado para conducir su vehículo. Use su cinturón de seguridad. Obedezca las señales y los avisos de tráfico, y tenga cuidado al rebasar y retroceder. Ceda el derecho de paso. Conduzca dentro de los límites de velocidad, pero ajuste su velocidad según las condiciones del tiempo y del camino. Preste atención y obedezca a los controles de tránsito, funcionarios con banderas y vehículos de emergencia.

CONDUZCA DEFENSIVAMENTE

Sea un conductor cortés y comparta el camino con los demás. Evite comportamientos agresivos y ataques de furia al conducir. Siga a otros vehículos dejando un espacio adecuado de seguridad en caso de una parada súbita. Preste atención y anticipe las acciones de otros conductores, peatones o niños en el camino o en sus cercanías. Vigile posibles peligros, prediciendo cómo evitarlos o

reducirlos, manténgase fuera de las “áreas ciegas” de los vehículos.

ESTÉ PREPARADO

Para conducir, usted debe ser capaz, mental y físicamente, de operar su vehículo. Asegúrese de estar descansado, alerta y con la cabeza despejada. Evite tomar medicinas o sustancias que puedan afectar negativamente su capacidad de conducir. Antes de entrar al vehículo, camine a todo su alrededor para asegurar que las llantas estén bien infladas y no desgastadas. Revise que el parabrisas esté limpio, que las hojas del limpiaparabrisas estén en buen estado y que las luces funcionen y no estén obstruidas. Una vez dentro del vehículo, cierre con llave las puertas, ajuste el asiento, póngase el cinturón de seguridad y ajuste los espejos retrovisores. Examine los instrumentos para verificar que hay combustible y agua. Si no está familiarizado con ese vehículo, ubique los controles de las luces, los limpiaparabrisas, la bocina y los equipos de emergencia. Consulte los pronósticos del tiempo para la ruta a seguir; quizá desee cambiar la ruta o aumentar el tiempo de tránsito.

MANTÉNGASE CONCENTRADO

Conducir requiere toda su atención. No se distraiga con conversaciones, teléfonos, música, preocupaciones o lectura. Mantenga su vista y su mente en el camino. Su tiempo de respuesta empeora dramáticamente si usted no está concentrado. Termine todas las actividades tales como planificación del viaje, revisión del mapa, toma de notas, o aplicación de maquillaje antes de comenzar a conducir. Mantenga ambas manos sobre el volante y esté preparado para lo inesperado. ¡Y nunca conduzca estando cansado! Si se siente somnoliento, abra la ventanilla, coma algo, toque música o pare para tomar un descanso, caminar o dormir.

Safe Handling of Sharps

WHAT IS A SHARP?

A sharp is an object or device with a sharp edge, a hard corner, a point or a protruding part. Common sharps include needles, syringes, lancets, scalpels, broken glass or other blades.

WHY SHOULD I BE CONCERNED?

A sharp can cause an injury, illness, or infection if it punctures, cuts, or scratches the skin. If a sharp is contaminated with bodily fluids, microbiological or radioactive substances, or chemicals, a serious or fatal infection can result. Blood-contaminated sharps can spread viruses such as those causing Hepatitis B, C, and HIV (the virus that causes AIDS).

WHO IS AT RISK?

Some occupations—such as health care providers or laboratory workers—have a higher risk for a sharp-related injury or illness. Other workers who might be exposed to a sharp risk include emergency and public safety services, correctional and custodial workers, and providers of services to these industries such as plumbers and laundry workers.

INFORM AND PROTECT YOURSELF

If your work might expose you to a sharps risk, participate in all training related to the safe handling and disposal of sharps. Get a Hepatitis B vaccination. Help your employer select and evaluate devices with safety features that reduce the risks sharps present and use the devices provided.

HANDLE SHARPS SAFELY

Avoid or reduce sharps use and handling as much as possible or use effective alternatives. But, if you use sharps, follow these basic

safety recommendations:

- Move carefully and deliberately with sharps/needles.
- Avoid walking unnecessary distances with sharps/needles.
- Point sharps/needles away from your body.
- Avoid recapping or re-sheathing needles/lancets.
- Never bend or break needles/sharps.
- Don't ask for sharps to be taken from you.
- Never remove needles from disposable syringes.
- Be alert to hidden sharps in linens, laundry, or disposal bags.

DISPOSE OF SHARPS PERSONALLY, PROMPTLY, AND PROPERLY

You are personally responsible for the safe handling and disposal of any sharp/needle you use.

- Dispose of sharps in appropriate containers marked with a biohazard label.
- Never throw sharps into trash bins or plastic bags.
- When disposing sharps in the container:
 - Place the sharp end in first (i.e. point it away from the body).
 - Drop the sharp rather than push it into the container.
 - Never put your hands inside the sharps container.
 - Never open, empty, or clean a sharps container.

IF A SHARP INJURY OCCURS

If your skin is cut, punctured, or abraded by a needle or other sharp, report the incident to your supervisor and seek appropriate treatment immediately.

Safe Handling of Sharps – Spanish

¿QUÉ ES UN OBJETO FILOSO?

Son objetos o dispositivos que tienen un borde cortante, una esquina dura, una punta o una parte que sobresale. Ejemplos comunes de estos objetos son: agujas, jeringas, lancetas, bisturís, vidrios rotos u otras hojas.

¿POR QUÉ DEBO PREOCUPARME?

Un objeto filoso puede causar una lesión, enfermedad o infección si perfora, corta o rasguña la piel. Si un objeto filoso está contaminado con líquidos corporales, sustancias microbiológicas o radiactivas, o productos químicos, puede surgir una infección grave o mortal. Los objetos filosos contaminados con sangre pueden propagar virus como los que causan la hepatitis B y C y el VIH (el virus causante del SIDA).

¿QUIÉNES CORREN RIESGOS?

Algunas ocupaciones, por ejemplo los proveedores de servicios de salud o quienes trabajan en laboratorios, corren un riesgo más alto de sufrir una lesión o enfermedad relacionada con objetos filosos. Otros trabajadores que pueden estar expuestos a un riesgo de objetos filosos incluyen los de servicios de emergencia y de seguridad pública, trabajadores penitenciarios y de custodia, y proveedores de servicios a estas industrias, como plomeros y trabajadores de lavandería.

INFÓRMESE Y PROTÉJASE

Si su trabajo puede exponerlo a un riesgo de objetos filosos, participe en toda la capacitación relacionada con el manejo y desecho seguro de los objetos filosos. Vacúnese contra la Hepatitis B. Ayude a su empleador a elegir y evaluar dispositivos

con características de seguridad que reduzcan los riesgos de los objetos filosos y utilicen los dispositivos que se ofrecen.

MANIPULE LOS OBJETOS FILOSOS DE FORMA SEGURA

Evite o reduzca lo más posible el uso y manipulación de objetos filosos, o utilice alternativas eficaces. Pero si usa objetos filosos, siga estas recomendaciones básicas de seguridad:

- Muévase cuidadosa y deliberadamente con objetos filosos/agujas.
- Evite caminar distancias innecesarias con objetos filosos/agujas.
- Apunte los objetos filosos/agujas en dirección alejada al cuerpo.
- Evite volver a colocar las tapas o vainas de agujas/lancetas.
- Nunca doble ni rompa agujas/objetos filosos.
- Esté alerta a los objetos filosos ocultos en ropa de cama, ropa para lavar o bolsas para desechar.

DESECHE LOS OBJETOS FILOSOS PERSONALMENTE, DE FORMA RÁPIDA Y ADECUADA

- Usted es personalmente responsable del manejo y desecho seguro de cualquier objeto filoso o aguja que utilice.
- Deseche los objetos filosos en recipientes apropiados marcados con una etiqueta de riesgo biológico.
- Nunca arroje objetos filosos en recipientes de basura o bolsas de plástico.
- Cuando deseche objetos filosos en el recipiente:
- Coloque primero el extremo filoso, es decir, fapúntelo en dirección opuesta al cuerpo.
- Deje caer el objeto filoso en lugar de empujarlo hacia el interior del recipiente.
- Nunca ponga las manos dentro del recipiente de los objetos filosos.
- Nunca abra, vacíe o limpie un recipiente para objetos filosos.

SI OCURRE UNA LESIÓN CON UN OBJETO FILOSO.

Si una aguja u otro objeto filoso corta, perfora o rasguña su

piel, informe a su supervisor del incidente y obtenga tratamiento adecuado inmediatamente.

Safe Work Practices for Carpet Layers

INTRODUCTION

Carpets installed in homes and buildings can enhance the look of a space, provide comfort to its occupants, and add insulation. If you are a carpet layer, you may be exposed to hazards in the installation process. If you are aware of the hazards and take proper precautions to minimize their risks, you can lay the groundwork for a long and rewarding career in carpet installation.

PROTECT YOUR BACK

Carpet laying can be physically demanding, especially on your back. Make sure your body is warmed up and ready for the day's work by getting enough rest, eating right, and doing some simple stretching exercises.

Other ways to protect your back are:

- Follow proper lifting techniques.
- Get help with heavy or awkward loads.
- Use back-saving equipment, such as power stretcher poles.
- Take periodic rest breaks.

SAVE YOUR KNEES

A major part of carpet installation involves using your knees.

Prevent knee injuries from continuous kneeling on hard sub-flooring and repetitious knee kicking to stretch carpets or engage tack strips, by focusing on good ergonomic work practices.

- Wear kneepads to reduce contact stress and prevent punctures from tack strips, flooring irregularities, and other sharps.
- Rise and recover slowly after kneeling for extended periods.
- Use activity-assisting tools such as hand and arm operated power carpet stretchers.
- Rotate installation activities.

HANDLE CHEMICALS CAUTIOUSLY

Some carpets, because of their content or treatment, may require special handling to prevent harmful health exposures. Make sure you know the product's recommended handling, mixing, and personal protective equipment (PPE) required for safe use.

- Review the safety data sheets for the carpet or product.
- Follow safety directions when using carpet or padding adhesives and glues.
- Ensure that the work area is properly ventilated.
- Use recommended respirators, when needed.

WEAR PROTECTIVE EQUIPMENT

PPE can help prevent cut, puncture, and burn injuries from sharp tack strips, sewing materials, staples, and heat-tape or carpet irons.

- Wear recommended footwear, gloves, and clothing to protect you from sharp or cutting tools and hot irons.
- Use eye protection to keep flying debris and sharp objects from entering the eye.
- Ensure cutting tools are sharp and in good condition.
- Use kneepads to cushion your knees.

Make sure you cover all areas of safe carpet installation by learning and following recommended work practices.

Safe Work Practices for Carpet Layers – Spanish

INTRODUCCIÓN

Las alfombras que se instalan en viviendas y edificios pueden mejorar la apariencia de un espacio, ofrecer comodidad a sus ocupantes y agregar aislamiento térmico. Si usted es un instalador de alfombras, podría estar expuesto a riesgos en el proceso de instalación. Si usted está consciente de los riesgos y toma las precauciones apropiadas para reducir al mínimo sus riesgos, puede sentar las bases para una larga y fructífera carrera en la instalación de alfombras.

PROTEJA SU COLUMNA

La instalación de alfombras puede ser físicamente rigurosa, especialmente en su espalda. Asegúrese de que su cuerpo esté caliente y listo para realizar el trabajo del día, descansando lo suficiente, alimentándose correctamente y haciendo algunos ejercicios sencillos de estiramiento:

- Aplique las técnicas apropiadas para levantar objetos pesados.
- Obtenga ayuda para manipular las cargas pesadas o difíciles de cargar.
- Use equipos protectores de la columna, como las perchas eléctricas para estiramiento.
- Tome descansos periódicos.

PROTEJA SUS RODILLAS

Una gran parte de la instalación de alfombras involucra el uso de las rodillas. Evite las lesiones en las rodillas causadas por

arrodillarse continuamente o sobre contrapisos duros y golpes repetitivos con la rodilla para estirar las alfombras o para enganchar las tiras con tachuelas, enfocándose en buenas prácticas ergonómicas de trabajo.

- Use rodilleras para reducir el esfuerzo por contacto y evitar pinchazos por las regletas de tachuelas, irregularidades en el piso y otros bordes filosos.
- Levántese y recupérese lentamente después de estar arrodillado durante períodos prolongados.
- Use herramientas de ayuda para la actividad tales como estiradores de alfombras accionados manualmente o con el brazo.
- Rote las actividades de instalación.

MANIPULE PRODUCTOS QUÍMICOS CON CAUTELA

Algunas alfombras, debido a su contenido o tratamiento, pueden requerir manipulación especial para evitar exposiciones perjudiciales para la salud. Asegúrese de conocer las instrucciones de mezclado y manipulación recomendadas para el producto y el equipo de protección individual (PPE) requerido para el uso seguro.

- Revise las hojas de datos de seguridad (SDS) para la alfombra o el producto.
- Siga las instrucciones de seguridad al utilizar adhesivos y pegamentos para alfombras o acolchados.
- Asegúrese de que el área de trabajo esté debidamente ventilada.
- Cuando sea necesario, use los respiradores recomendados.

USE EQUIPO DE PROTECCIÓN

El PPE puede ayudarle a prevenir cortaduras, pinchazos y lesiones por quemaduras causadas por regletas de tachuelas filosas, materiales de costura, grapas, y cintas de calor o planchas para alfombras.

- Use calzado, guantes y ropa recomendados para protegerse

contra las herramientas filosas o de corte y contra las planchas calientes.

- Use protección ocular para evitar que desechos lanzados al aire y objetos puntiagudos penetren en el ojo.
- Asegúrese de que las herramientas de corte estén afiladas y en buenas condiciones de funcionamiento.
- Use rodilleras para proteger sus rodillas.

Asegúrese de cubrir todas las áreas de seguridad en la instalación de alfombras mediante el aprendizaje y seguimiento de las prácticas de trabajo recomendadas.

Safe Work Practices for Janitors

Janitors perform a variety of necessary jobs. The jobs they do can vary not only by activity but also by location. The activity being performed and where it's being performed can present different hazard exposures.

Before you undertake janitorial work, make sure you've been trained in how to do each task safely and correctly to prevent an injury to yourself or others.

As a janitor, you should be dressed appropriately for all work you will perform. In general, you should wear comfortable, slip-resistant shoes, long-sleeved shirts and long pants; wear chemical-resistant gloves and splash goggles when pouring, mixing, and using chemicals; use work gloves to protect your hands when doing odd jobs; and wear safety glasses to protect your eyes from splashes, debris, or dust. Ask your employer about any additional safety or protective measures you should employ for specific work exposures. For good personal hygiene, always wash your hands before eating or smoking and between tasks.

Janitorial tasks often require lifting, pushing, pulling, material handling, and repetitive motions. Know what you can safely lift, practice proper lifting techniques, and ask for help with heavy or awkward loads. To avoid back strain and sprain injuries, keep your muscles strong and stretch before, during, and after work. If you'll be working at heights, follow safe climbing and/or ladder procedures. If possible, rotate tasks throughout your work shift or take mini breaks to prevent mental or physical fatigue.

Floor maintenance, a common janitorial activity, is more safely performed when fewer people are around. Use proper posture and try to avoid gripping handles too tightly when mopping and sweeping. Be especially cautious around hot water used for cleaning. Inspect floor machines and vacuums daily and keep cords coiled and close to you to prevent slip, trip, or fall incidents. Mark with caution signs or block off areas with wet floors or spills.

Hand trucks, rolling buckets, and housekeeping carts are often used to move heavy loads and keep supplies close for access. To move them without straining your body, keep the equipment and rolling wheels in good condition; keep the load in front of you; and, if you have the choice, push the load in the direction you're going using your body weight rather than pull the load, which may cause a body strain. Remember to watch for people, obstacles, slopes, and drop offs in your path!

Read the safety data sheets (SDS) of any chemical you plan to use to clean, disinfect, or strip surfaces. Stay in well-ventilated areas and never mix chemicals unless instructed to do so by the manufacturer. As industrial chemicals are often concentrated, know the proper mix ratio and application.

Wear work gloves and carry the load away from your body when removing and disposing garbage, recycling, paper, and debris; refuse bags may contain broken glass, sharps items, or contaminated needles. Never reach into a garbage can with your bare hands nor pack garbage down with your feet!

Know the common hazards in your work environment. If you should spot a hazard in the workplace, mark it for others to be alerted,

and report it immediately.

Safe Work Practices for Janitors – Spanish

Los trabajadores de la limpieza hacen una amplia variedad de tareas necesarias. Las tareas que hacen pueden variar según la naturaleza de la actividad y también según la ubicación. Las tareas que hacen y dónde las hacen pueden presentar exposición a diferentes peligros. Antes de comenzar una tarea de limpieza, asegúrese de haberse capacitado en cómo hacerla correctamente y con seguridad para evitar lesiones a usted y a otros.

Como trabajador de la limpieza, usted debe vestirse de forma apropiada para todas las tareas que ejecuta. En general, debe vestir ropa cómoda, zapatos con suelas antideslizantes, pantalones largos, camisa de manga larga, guantes resistentes a las sustancias químicas y gafas contra las salpicaduras cuando use, vierta o mezcle sustancias químicas; guantes de trabajo para protegerse las manos cuando haga tareas misceláneas; y gafas de seguridad para protegerse los ojos contra salpicaduras, desperdicios y polvo. Pregúntele a su empleador sobre cualquier medida de seguridad o de protección adicional que usted deba usar para protegerse contra peligros específicos en su trabajo. Como medida de buena higiene personal, siempre debe lavarse las manos antes de comer o fumar y entre tareas.

Las tareas de los trabajadores de la limpieza con frecuencia requieren levantar, empujar o tirar de objetos, el manejo de materiales y movimientos repetitivos. Sepa lo que usted puede levantar con seguridad, use las buenas prácticas para levantar objetos pesados y pida ayuda para levantar objetos pesados o difíciles de manejar. Para evitar lesiones de distensión o torceduras a la espalda, mantenga los músculos fuertes y estírese

antes, después y durante su trabajo. Si estará trabajando a gran altura, observe los procedimientos para subir y/o trabajar en escaleras. Si es posible, alterne las tareas durante todo su turno de trabajo o tome descansos cortos para evitar el cansancio mental o físico.

El mantenimiento de los pisos, una actividad común de los trabajadores de la limpieza, se puede hacer con más seguridad cuando no hay muchas personas presentes. Use una buena postura y trate de evitar sujetar demasiado fuerte las asas de los instrumentos cuando barra o trapee. Tenga mucho cuidado con el agua caliente que usa para la limpieza.

Inspeccione las máquinas para limpiar pisos y las aspiradoras a diario, y mantenga los cordones enrollados y cerca de usted para evitar resbalones, tropezones o incidentes de caídas. Marque los pisos mojados y los derrames con avisos de precaución o bloquee el área.

Los carritos de mano, baldes con ruedas y carros de suministros se usan con frecuencia para mover cargas pesadas o tener suministros a la mano. Para moverlos sin esforzarse demasiado el cuerpo, tenga las ruedas y los equipos en buenas condiciones; mantenga la carga enfrente de usted; y si tiene la opción, empuje la carga en la dirección en que camina usando el peso de su cuerpo en lugar de tirar de la carga para reducir el esfuerzo. ¡Recuerde estar alerta a personas, obstáculos, pendientes y peligros de caídas en su camino!

Lea las hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) de cualquier sustancia química que vaya a usar para limpiar, desinfectar o quitar la pintura a una superficie. Trabaje en áreas bien ventiladas y nunca mezcle sustancias químicas a no ser que así lo indique el fabricante. Las sustancias químicas para uso industrial con frecuencia están concentradas; sepa las proporciones correctas para mezclarlas y cómo aplicarlas.

Use guantes y lleve las cargas alejadas del cuerpo cuando saque, deseche o recicle desperdicios, papel y basura; las bolsas de basura pueden contener vidrios rotos, objetos filosos o agujas

hipodérmicas contaminadas. ¡Nunca meta las manos desnudas a una bolsa de desperdicios ni compacte la basura con los pies!

Conozca los peligros comunes en su ambiente de trabajo. Si descubre un peligro en su sitio de trabajo, márquelo como aviso a otros y repórtelo de inmediato.

Safety Tips for Childcare Workers

Slips & Falls— Working around small children, small furniture, numerous toys, and frequent spills increases the risk of slips, trips and falls. To minimize the likelihood of a slip or fall injury, childcare workers should wear sturdy, comfortable shoes with good traction.

Also:

- Pick up and properly store scattered toys on the floor between activities.
- Secure rugs, electrical wires, and cables.
- Keep walkways and work areas well lit and clear of debris.
- Clean up spills.
- Watch where you walk.
- Walk slowly and avoid rushing, especially when carrying children or other loads.
- Make sure you can see over the load you're carrying.
- In outside play areas, watch for uneven surfaces, holes and tree roots.

Illness & Infection—Consistently employing proper hygiene procedures is critical to the control and prevention of disease, infection, and food contamination in childcare facilities. Tuberculosis (TB) vaccinations are required for childcare workers, and vaccinations for chicken pox, Hepatitis B, measles, rubella,

mumps, polio, tetanus, and diphtheria are recommended.

The most important aspect of good hygiene is frequent hand-washing and practicing universal precautions, especially after handling sick children, changing diapers, wiping noses, helping children in the bathroom, before preparing food, before and after eating, when administering first aid, and before leaving for the day. Always wear gloves during these tasks.

Frequently wash working surfaces like tables, counters or sinks and clothing such as smocks aprons, towels or blankets with a mild bleach solution.

Discourage the sharing of combs, brushes, towels, hats, helmets, and bedding and sharing other personal items.

Store hazardous items in a secured area away from food, drinks or heat sources.

Regularly dispose of garbage and trash.

Post emergency phone numbers and first aid kits where they are easily accessible.

When outdoors, wear a hat and sunscreen and dress for the temperature and weather conditions.

However, in order for you to take good care of those children, you must be mindful of your own health and personal safety.

Be prepared for the physical and psychological demands of the job by starting each day well-rested and stress-free. Get a good night's sleep, eat a balanced diet, and then continue to hydrate yourself throughout the day.

Before the children arrive, perform a few warm-up stretching exercises to increase flexibility.

Meditate or practice other relaxation techniques.

Childcare workers provide a vital service to parents, children, and the community. You are teachers, nurturers, and role models to

the children in your charge.

Remember, the children in your care watch and learn from you. If you demonstrate a concern for your personal health and safety, the children you care for will become aware of and place an importance on their own health and safety.

Strains & Sprains—As you go about your daily activities, pay particular attention to the high-risk tasks for childcare workers listed below.

Childcare workers perform lifting activities hundreds of times during the day. They lift children, toys or equipment, and clean up a variety of spills. Whenever performing these activities, practice proper lifting techniques to safeguard your back from strain and sprain injuries.

- Lift only a weight that you can safely manage. Divide large loads into smaller sizes and make several trips or ask for help with the load.
- When lifting a child or an item on to, in to or out of a structure, keep yourself as close to the child or item as possible and close to the structure's side. If the structure is a crib, lower the crib's side rails before attempting the lift.
- Avoid twisting your back while carrying a load; turn your whole body toward the direction you'll be going.
- Bend your knees and squat down to a child, low table or cot; sit on a portable stool or kneel on portable kneepads.
- Choose alternatives to lifting. Encourage toddlers to walk or climb with you at hand to safely assist, and instruct children to clean up their messes and pick up and put away their toys. Use wagons, strollers, carts or dollies to transport children or equipment.
- Adjust changing tables or preparation tables to waist height and store heavy or frequently used items at waist height.
- When standing for prolonged periods, shift your weight from leg to leg or rest one foot on a slightly elevated step or surface.

Safety Tips for Childcare Workers – Spanish

RESBALONES Y CAÍDAS

Trabajar rodeado de niños pequeños, muebles pequeños, numerosos juguetes y derrames frecuentes aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. A fin de minimizar la probabilidad de lesiones por resbalones o caídas, los trabajadores de cuidado de niños deben usar zapatos resistentes, cómodos y con buena tracción.

Además:

- Recoja y guarde adecuadamente los juguetes que queden tirados en el piso entre actividades.
- Fije las alfombras, los alambres eléctricos y los cables.
- Mantenga los pasillos y las áreas de trabajo bien iluminados y sin desechos.
- Limpie los derrames.
- Mire por dónde camina.
- Camine lentamente y evite hacerlo apresuradamente, especialmente al llevar niños u otras cargas.
- Cerciórese de poder ver por encima de la carga que lleve.
- En las áreas de juego al aire libre, fíjese que no haya superficies desniveladas, hoyos ni raíces de árboles.

ENFERMEDADES E INFECCIONES

El uso constante de los procedimientos de higiene correctos es esencial para el control y prevención de enfermedades, infecciones y contaminación de alimentos en las instalaciones para el cuidado de niños. Los trabajadores de cuidado de niños y los niños mismos deberán aplicar buenas prácticas

de higiene. Es obligatorio que los trabajadores de cuidado de

niños se vacunen contra la tuberculosis (TB) y además se recomienda que se vacunen contra la varicela, la hepatitis B, el sarampión, la rubéola, las paperas, la poliomielitis, el tétano y la difteria.

El aspecto más importante de la buena higiene es el lavado frecuente de las manos y la práctica de precauciones universales, especialmente después de atender a niños enfermos, cambiar pañales, limpiar narices, ayudar a los niños en el baño, antes de preparar alimentos, antes y después de comer, al administrar primeros auxilios y antes de retirarse al final del día. Siempre use guantes al realizar estas tareas.

Lave frecuentemente las superficies de trabajo como las mesas, mostradores o lavabos y la ropa como las batas, delantales, toallas o sábanas con una solución suave de lejía.

Desaliente el uso compartido de peines, cepillos, toallas, sombreros, cascos y ropa de cama, y desaliente el uso compartido de otros artículos personales.

Guarde los artículos peligrosos en un área protegida lejos de alimentos, bebidas o fuentes de calor.

Elimine con regularidad los desperdicios y la basura.

Coloque en un sitio fácilmente accesible los números telefónicos de emergencia y los botiquines de primeros auxilios.

Al estar en exteriores, use sombrero y bloqueador solar, y use ropa adecuada para la temperatura y condiciones meteorológicas.

Sin embargo, para que usted pueda brindar la mejor atención a esos niños, es necesario que esté atento a su propia salud y seguridad personal.

Debe estar preparado para los esfuerzos físicos y psicológicos del trabajo, comenzando cada día bien reposado y sin estrés. Duerma bien por la noche, coma una dieta balanceada y después continúe hidratándose durante todo el día.

Antes de que lleguen los niños, realice un poco de ejercicio de

estiramiento y calentamiento para aumentar la flexibilidad.

Medite o practique otras técnicas de relajación. Consejos de seguridad para trabajadores de cuidado de niños.

Los trabajadores de cuidado de niños proporcionan un servicio esencial a los padres, a los niños y a la comunidad. Ustedes son los maestros, los cuidadores y los modelos de conducta para los niños que tienen a su cargo.

No se olvide, los niños bajo su cuidado le observan y aprenden de usted. Si usted demuestra que cuida de su salud y seguridad personal, los niños que usted atiende adquirirán conciencia de ello y darán importancia a su propia salud y seguridad.

ESGUINCES Y TORCEDURAS

En el transcurso de sus actividades cotidianas, ponga especial atención a las siguientes áreas de alto riesgo para los trabajadores de cuidado de niños:

Los trabajadores de cuidado de niños realizan actividades de levantamiento cientos de veces durante el día. Ellos levantan niños, juguetes o equipos, y limpian una diversidad de productos derramados. Siempre que realice estas actividades, ponga en práctica las técnicas de levantamiento apropiadas a fin de protegerse la espalda contra lesiones causadas por esguinces o torceduras.

- Elija alternativas antes de realizar levantamientos. Aliente a los niños de corta edad a que caminen o trepen y bríndeles ayuda de manera segura. Instruya a los niños a que limpien lo que ensucien y que recojan y guarden sus juguetes.
- Levante solamente pesos que usted pueda levantar de manera segura. Divida las cargas grandes en cargas más pequeñas. Realice varios viajes o solicite ayuda con la carga.
- Al levantar a un niño o un objeto para colocarlo sobre, dentro o fuera de una estructura, manténgase lo más cerca posible del niño o del objeto y cerca del lado de la estructura. Si la estructura es una cuna, baje los rieles

laterales de la cuna antes de intentar levantar al bebé.

- Use caretillos, carriolas, carritos o plataformas con ruedas para transportar niños o equipos.
- Evite girar la espalda mientras transporta una carga, gire todo su cuerpo en la dirección en la que desea desplazarse.
- Flexione sus rodillas y agáchese hasta la altura del niño, una mesa baja o cuna, siéntese en un banco portátil o arrodíllese sobre rodilleras acolchadas.
- Ajuste las mesas para cambiar pañales o las mesas de preparación hasta la altura de la cintura y guarde los artículos pesados o de uso frecuente a la altura de la cintura.
- Cuando tenga que permanecer de pie durante mucho tiempo, alterne la pierna que le soporta, o descanse un pie colocándolo sobre una superficie o peldaño levemente elevados.

Snakes, Bees, Wasps and Spiders

SPIDERS

Of all the spiders that may cause medical problems, only the black widow and brown recluse are considered serious threats in the United States.

The black widow has a shiny black body, about the size of a pea. With legs extended, it's about an inch long. Females have a red or yellow hourglass mark on their underside.

The black widow spider is partial to outdoor latrines and other places that attract flies. The black widow spider will attack with even the slightest provocation. Its bite is less painful than a pinprick and does not cause a hole in the skin, but soon, intense pain and stiffness set in. Symptoms also may include fever,

nausea, abdominal pain, and chills.

For children and the elderly, black widow bites can be lethal.

Also, beware of the brown recluse spider. When it comes to insect bites, the bite of the brown recluse spider is one of the most feared. The yellowish tan to dark brown spider is a quarter to a half inch long. It has a characteristic fiddle-shaped mark on its upper body. Its bite can be painful, disfiguring, and have deadly results. Within hours of a bite, victims may suffer severe pain and stiffness, fever, weakness, vomiting or a rash.

The recluse's venom destroys cells and clots blood, blocking blood vessels and leading to gangrene. Within 24 hours, the wound erupts into an open sore ranging from the size of a thumbnail to that of an adult's hand. Anyone bitten by either spider should seek medical help immediately.

SNAKES

Snake seasons are spring, summer, and early fall. They like places that offer both a place to sun and a place to hide. If you'll be working or walking in snake infested areas, wear protective clothing such as long pants, leather boots and gloves.

Most snakebites happen when a snake is accidentally stepped on, handled or harassed. Many people are bitten because they try to get a closer look or try to kill it. So, leave snakes alone! If you encounter a snake, stay calm and freeze in place. The snake will often move away. If it doesn't move then you should slowly walk around it, keeping as far away as possible.

In California there are six poisonous species of snakes, all rattlesnakes. A bite from one of these snakes should always be considered a medical emergency. The symptoms of a poisonous snakebite vary depending on the snake's size and species, the amount of poison in its venom, the bite's location, and the victim's age and underlying medical problems.

Specific treatment for snakebites should be left to the emergency medical personnel. Most medical professionals recommend against

incisions in the wound, tourniquets, ice or any other type of cooling on the bite and against electric shock. However, if someone is bitten, the American Red Cross suggests a few basic first-aid steps:

- Keep the victim calm and still.
- Have the victim lie down, with the affected limb immobilized and placed lower than the heart.
- Remove rings, bracelets, boots, or other restricting items from the bitten extremity.
- Get medical care. Responding quickly is crucial.

BEES AND WASPS

If you are stung by a bee, remove the stinger gently (with tweezers, if possible) and avoid squeezing the poison sac.

Apply an ice pack or a cloth dipped in cold water to reduce swelling and itching.

A sting from a yellow jacket can be deadly. These insects feed on dead animals and can cause blood poisoning. If you have an allergic reaction to a bite, get medical help immediately.

Snakes, Bees, Wasps and Spiders – Spanish

ARAÑAS

De todas las arañas que pueden causar problemas médicos, solamente la viuda negra y la reclusa parda son consideradas como amenazas graves en los Estados Unidos.

La viuda negra posee un cuerpo negro brillante, y tiene el tamaño

de un guisante. Con las patas extendidas, mide aproximadamente una pulgada de largo. Las hembras tienen una figura de reloj de arena rojo o amarillo en su vientre.

La araña viuda negra se encuentra con frecuencia en letrinas al aire libre y en otros sitios que atraen moscas. La araña viuda negra atacará incluso con la más mínima provocación. Su picadura es menos dolorosa que un pinchazo con alfiler y no perfora la piel, pero muy pronto comienza un dolor intenso y rigidez. Los síntomas también pueden incluir fiebre, náuseas, dolor abdominal y escalofríos.

Para los niños y las personas de edad avanzada, las picaduras de la araña viuda negra pueden ser mortales.

Además, se debe tener cuidado con la araña reclusa parda. En lo que respecta a picaduras de insectos, la picadura de la araña reclusa parda es una de las más temibles. La araña de color amarillo quemado a marrón oscuro mide únicamente de un cuarto a media pulgada de longitud. Tiene una marca característica en forma de violín en su torso. Su picadura puede ser dolorosa, desfigurante y puede tener resultados fatales. A tan solo horas después de la picadura, las víctimas pueden sufrir dolor agudo y rigidez, fiebre, debilidad, vómitos o salpullido.

El veneno de la araña reclusa parda destruye células y coagula la sangre, bloquea vasos sanguíneos y puede producir gangrena. En menos de 24 horas, la herida se convierte en una herida abierta que va desde el tamaño de una uña hasta el tamaño de la mano de un adulto. Cualquier persona que resulte con picaduras de cualquiera de estas arañas deberá buscar ayuda médica inmediatamente.

SERPIENTES

Las temporadas de serpientes son la primavera, el verano y principios del otoño. A ellas les gustan los sitios que ofrecen un lugar para asolearse y un lugar para esconderse. Si usted va a trabajar o

caminar en áreas infestadas de serpientes, use ropa protectora

como pantalones largos, botas de cuero y guantes.

La mayoría de mordeduras de serpientes ocurren cuando alguien se para en ellas accidentalmente, las manipula o las acosa. Muchas personas resultan mordidas porque tratan de acercarse para verlas mejor o para tratar de matarlas. Por lo tanto, deje en paz a las serpientes. Si usted se encuentra con una serpiente, conserve la calma y quédese quieto en su lugar. La serpiente a menudo se alejará. Si la serpiente no se mueve entonces usted deberá caminar lentamente alrededor de esta, manteniéndose lo más lejos posible.

En California existen seis especies de serpientes venenosas, todas serpientes de cascabel. Una mordedura de una de estas serpientes siempre deberá considerarse como emergencia médica. Los síntomas de una mordedura de serpiente venenosa variarán según el tamaño y especie de la serpiente, la cantidad de tóxicos en su veneno, la ubicación de la mordedura y la edad y problemas médicos subyacentes de la víctima.

El personal médico de emergencia es quien debe administrar el tratamiento específico contra las mordeduras de serpientes. La mayoría de profesionales médicos no recomiendan efectuar incisiones en la herida, aplicar torniquetes, hielo ni otro tipo de enfriamiento sobre la mordedura, y tampoco recomiendan las descargas eléctricas. Sin embargo, si alguien sufre una mordedura, la Cruz Roja Americana sugiere unos cuantos pasos básicos de primeros auxilios:

- Mantenga a la víctima calmada e inmóvil.
- Haga que la víctima se recueste, con la extremidad afectada inmovilizada y colocada a un nivel inferior al nivel del corazón.
- Retire anillos, brazaletes, botas u otros artículos restrictivos de la extremidad mordida.
- Obtenga atención médica. Responder rápidamente es crucial.

ABEJAS Y AVISPAS

Si una abeja le pica, retírese el aguijón suavemente (con pinzas si es posible) y evite apretar el saco de veneno. Aplíquese

compresas de hielo o un paño humedecido en agua fría para reducir la hinchazón y la picazón.

Una picadura de una avispa amarilla puede ser mortal. Estos insectos se alimentan de animales muertos y pueden causar septicemia (envenenamiento de la sangre). Si usted tiene una reacción alérgica a una picadura, obtenga ayuda médica de inmediato.

Impact Stress – Spanish

Las consecuencias de las lesiones que pueden ocurrir al salir de camiones, tractores y furgonetas representan un costo sustancial para las empresas. No obstante que muchos de estos vehículos cuentan con ayudas tales como escalones y barras de asidero, a menudo los conductores y otros trabajadores no hacen uso de éstas.

La tensión o fuerzas de impacto en la parte inferior del cuerpo son el resultado de saltar de la cabina o de un escalón más bajo en vez de mantener el contacto con los escalones y las barras de asidero durante todo el proceso de salida.

Estas fuerzas pueden llegar a ser 10 a 12 veces el peso corporal de la persona. Tenga presente que cuanto mayor sea la altura, mayores serán las fuerzas de impacto en el cuerpo. El riesgo de lesiones aumenta con la presencia de superficies de salida desiguales, agua, lodo o hielo y, por la prisa para terminar el trabajo.

Los trabajadores pueden creer que se ahorran algún tiempo al ignorar estas recomendaciones, pero a la larga, eso les costará a ellos mismos y a su empleador dinero

y tiempo perdido debido a lesiones. La mejor forma de enfrentar esto es anticiparse a problemas del diseño, como el tamaño y la ubicación de los dispositivos de ayuda para que estos sean de

fácil acceso.

Para aprovechar al máximo los dispositivos y métodos antedichos, se debe hacer hincapié en la capacitación para lograr el menor impacto en la parte inferior del cuerpo de las personas.

Saltar desde un tráiler o desde la cama de un camión, saltar desde una plataforma de carga, desde un equipo de perforación, o desde otras superficies elevadas puede causar un impacto de gran fuerza en los tobillos, en las rodillas y en la parte baja de la espalda. Para reducir al mínimo estos factores de riesgo considere lo siguiente:

- Los asideros deben instalarse verticalmente a lo largo de la trayectoria de salida de manera que pueda uno agarrarlos de manera continua.
 - Mantener en todo momento tres puntos de contacto. Esto se refiere al uso de dos manos y un pie, o de dos pies y una mano. Esto no siempre es posible cuando hay una sola barra de asidero ni tampoco si el conductor lleva en sus manos algún objeto.
 - Al salir, el conductor deberá hacerlo de frente a la cabina o al vehículo, lo cual permite la oportunidad óptima de mantener los tres puntos de contacto.
 - Asegúrese de que las superficies de los escalones estén exentas de fango, grasa y hielo, que pueden aumentar el riesgo de caídas. La superficie del suelo, el terreno disparejo, y los objetos en el paso pueden contribuir también al riesgo de caídas.
 - Use escaleras, fijas o portátiles, u otros dispositivos que le permitan descender en vez de saltar desde otras superficies elevadas.
-

Irrigation Pipe Safety

ELECTRICAL LINES

- Use caution around power lines as contact between irrigation pipes and power lines will cause electrocution.
- Do not stand irrigation pipes upright to empty excess water or to chase animals out of pipes.
- Whenever possible, use water pressure to flush debris from lines.

SAFE TRANSPORTATION

- Travel at safe speeds and only as conditions permit.
- No riders on tractor, trailer, or trailer hitch.
- When transporting loads of pipe, make sure pipe is properly secured to avoid injuries from the load shifting.

PROPER HANDLING

- Use proper lifting techniques when handling irrigation pipes.
- Use two people to move and handle pipe whenever possible.
- Avoid sticking fingers and hands into pipe coupler when connecting pipes.
- Never drink water from irrigation pipes as it may contain fertilizers and other chemicals.
- Do not use irrigation water to wash hands and face due to chemicals that may be present in the water.

Spanish

LINEAS DE ELECTRICIDAD

- Tenga cuidado cerca de los líneas de electricidad porque el contacto entre los tubos de irrigación y las líneas de electricidad causará electrocución.
- No ponga vertical los tubos de irrigación para vaciar el agua o para echar fuera los animales.
- Cuando es posible, usa la presión del agua para limpiar la basura de los tubos de irrigación.

TRANSPORTACIÓN SEGURO

- Manejé aún velocidad segura y solamente cuando los condiciones le permiten.
- No permite pasajeros en el tractor, el remolque, o el engancho del remolque.
- Cuando está transportando los tubos, asegura la carga para evitar el movimiento de los tubos.

MANEJO PROPIO

- Cuando manejando los tubos de irrigación, usa la propia técnica de levantamiento.
 - Cuando es posible, usa dos personas para mover o manejar los tubos.
 - Cuando está conectando los tubos de irrigación, no ponga los manos o los dedos en el acoplamiento de tubos.
 - Nunca tome el agua de los tubos de irrigación porque pueden contener fertilizante u otros químicos.
 - No usa el agua de irrigación para lavar los manos o la cara porque es posible que el agua contiene químicos.
-

Landscaping Power Equipment Safety

With safety in mind, remember these easy steps for operating outdoor power equipment.

Operate equipment carefully and follow recommended procedures.	Always turn off the engine and disconnect the spark plug wire before attempting to unclog or work on outdoor power equipment. If leaving unattended, turn off engine and remove key.
Dress properly for the job.	Wear long pants, close-fitting clothes, sturdy shoes, and safety glasses. Don't wear anything that could get caught in moving parts (loose jewelry or clothing. Be careful of long hair).
Keep hands and feet away from moving parts.	Never work on equipment while it is running. Never remove or tamper with safety devices or labels. They are provided to protect you and your family.
Know how to operate your equipment.	Read the operator's manual before using any power equipment. Know where the controls are located and their function. Follow safety instructions.

Clear the area before you start.	Pick up anything that could be thrown by the operating equipment such as rocks, twigs, cans and toys.
Handle gas carefully.	Fill up before you start, while the engine is cold. Don't spill when you fill. Store gas in an approved container in a cool, ventilated area. Never smoke around gasoline.
Keep children and pets away from the mowing area.	Never allow children to operate any outdoor power equipment. Never carry children, or anyone, as passengers on a riding mower.

OUTDOOR POWER EQUIPMENT SAFETY TIPS

Portable Power Equipment

- Clean or replace air filters and change spark plugs, if necessary.
- Check safety devices to ensure that they are attached and working.
- Refer to the operator's manual for specific troubleshooting and parts maintenance recommendations.
- Disconnect spark plug wires before cleaning, making repairs, or conducting routine inspections.
- Regularly check that all nuts and bolts are tight.
- Check that engine cooling fans are clean before every operation.
- Clean all dirt and debris from the engine and equipment before operation.

Trimmers

- Regularly check that all nuts and bolts are tight.
- Clean or replace air filters and change spark plugs, if necessary.
- Check safety devices to ensure that they are attached and working.
- With spark plugs disconnected, remove and replace trimmer line.
- Always turn off the engine and disconnect the spark plug wire before attempting to unclog or work on outdoor power equipment. If leaving unattended, turn off engine and remove key.
- Wear long pants, close-fitting clothes, sturdy shoes, and safety glasses. Don't wear anything that could get caught in moving parts (loose jewelry or clothing. Be careful of long hair).
- Never work on equipment while it is running. Never remove or tamper with safety devices or labels. They are provided to protect you and your family.
- Read the operator's manual before using any power equipment. Know where the controls are located and their function. Follow safety instructions.
- Pick up anything that could be thrown by the operating equipment such as rocks, twigs, cans and toys.
- Fill up before you start, while the engine is cold. Don't spill when you fill. Store gas in an approved container in a cool, ventilated area. Never smoke around gasoline.
- Never allow children to operate any outdoor power equipment. Never carry children, or anyone, as passengers on a riding mower.
- Disconnect the spark plug wire before cleaning, making repairs, or conducting routine inspections.
- **Chainsaws**
- Check the bar for excessive wear or bent rails and replace, if necessary.
- Check the throttle trigger, interlock system, and chain brake for proper functioning.

- Check safety devices to make sure that they are attached and working.
- Assure that the chain saw is sharp, properly tensioned and getting sufficient oil.
- With a brush or light air source, clean cooling fans on a flywheel, the cylinders fans, area outside the carburetor, and started housing.
- Have the carburetor checked and adjusted periodically by a properly trained person to assure that the saw is running at peak performance and without excessive heat.
- Check that the saw idles properly (the chain should not rotate at idle speed).
- Use a high-quality bar oil to lubricate the bar and chain.

Walk-Behind Rotary Tillers

- Clean or replace the air filter and the spark plugs, if necessary.
- Check safety devices to ensure that they are attached and working.
- With the spark plugs disconnected, sharpen blades and tines, in accordance with the operator's manual.
- Disconnect the spark plug wire before cleaning the tiller, making repairs, or conducting routine inspections.
- Clean all dirt and debris from engine and tiller before operation.

Lawn Mowers

- Clean all dirt and debris from the engine and mower before operation.
- Clean or replace the air filter and spark plugs, if necessary.
- Check safety devices to ensure that they are attached and working.
- With the spark plugs disconnected, sharpen blades in accordance with operator's manual.
- On electric mowers, make sure cords are not cut or frayed;
- on battery powered mowers make sure they are fully charged.

- Regularly check for wear and tightness of all belts, chain drives, nuts and bolts.
- Disconnect the spark plug wire before cleaning the mower, making repairs, or conducting routine inspections. (Unplug the power cord on electric mowers.)
- Check that engine cooling fans are clean before every operation.

Edgers

- Clean or replace the air filter and spark plugs, if necessary.
- Check safety devices to ensure that they are attached and working.
- With the spark plugs disconnected, remove and replace the trimmer line.
- Disconnect the spark plug wire before cleaning, making repairs, or conducting routine inspections.
- Check that the engine cooling fans are clear before every operation.
- Regularly check that all nuts and bolts are tight.
- Clean all dirt and debris from the engine and edger before operation.

Shredders & Grinders

- Clean or replace the air filter, if necessary. Clean or replace the spark plugs every year.
- Check safety devices to ensure that they are attached and working.
- Check wheels and make sure tires are inflated with the proper pressure.
- Always disconnect the spark plug wire before cleaning the shredder, making repairs, or conducting routine inspections.
- Check that the engine cooling fans are clean before every operation.
- Regularly check that all nuts and bolts are tight.
- Check cutting blades often and rotate/replace as necessary, according to the operator's manual.

- Clean dirt and debris from the engine and shredder housing.
- Ensure the correct tension of the belt, according to the operator's manual.

Lawn & Garden Tractors

- Check that the tires are inflated with proper pressure.
- Check safety devices to ensure that they are attached and working.
- Every year change engine oil, clean or replace the air filter, and change spark plug (s).
- Check electrical system for loose or dirty connections.
- Check mower deck for bolt tightness, belt wear, and blade sharpness.
- Disengage all power when leaving operator's seat.

Landscaping Power Equipment Safety – Spanish

Teniendo en cuenta la seguridad, recuerde estos pasos sencillos para manejar equipos motorizados al aire libre.

Maneje el equipo con cuidado y siga los procedimientos recomendados.	Siempre apague el motor y desconecte el cable de la bujía antes de intentar desatascar objetos o trabajar en equipos motorizados para exteriores. Si dejará desatendida la máquina, apague el motor y retire la llave.
--	--

Use ropa adecuada para el trabajo.	Use pantalones largos, ropa ajustada, zapatos resistentes y gafas de seguridad. No use nada que pueda quedar atrapado en las piezas móviles (joyas o ropa sueltas. Tenga cuidado con el cabello largo)..
Mantenga las manos y los pies alejados de las partes en movimiento.	Nunca trabaje en los equipos mientras estén en marcha. Nunca retire ni manipule indebidamente los dispositivos de seguridad ni las etiquetas. Estos están instalados para protegerle a usted y su familia.
Sepa cómo manejar su equipo.	Lea el manual del operador antes de utilizar un equipo motorizado. Conozca dónde están ubicados los controles y su función. Cumpla las normas de seguridad.
Despeje la zona antes de comenzar.	Recoja cualquier objeto que pueda ser lanzado por el equipo en marcha, como piedras, ramas, latas y juguetes.
Manipule cuidadosamente la gasolina.	Llene el tanque del equipo antes de comenzar, mientras el motor está frío. No derrame combustible al llenar tanque. Almacene la gasolina en un recipiente aprobado en un lugar fresco y ventilado. Nunca fume en presencia de gasolina.

Mantenga a los niños y las mascotas lejos de la zona de corte de césped.	Nunca permita que los niños manejen equipos motorizados para exteriores. Nunca lleve niños, ni persona alguna como pasajeros en una segadora motorizada.
--	--

CONSEJOS DE SEGURIDAD CON EQUIPOS MOTORIZADOS PARA EXTERIORES

Equipo motorizado portátil

- Limpie o sustituya los filtros de aire y cambie las bujías, si es necesario.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que están acoplados y en buen funcionamiento.
- Consulte el manual del operador para resolver problemas específicos y obtener recomendaciones de mantenimiento de componentes.
- Desconecte los cables de bujías antes de realizar limpiezas, reparaciones o realizar inspecciones de rutina.
- Verifique periódicamente que todas las tuercas y pernos estén apretados.
- Verifique que los ventiladores de enfriamiento del motor estén limpios antes de cada operación.
- Limpie toda suciedad y residuos del motor y del equipo antes de ponerlo en marcha.

Recortadoras de césped

- Verifique periódicamente que todas las tuercas y pernos estén apretados.
- Limpie o sustituya los filtros de aire y cambie las bujías, si es necesario.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que están acoplados y en buen funcionamiento.
- Desconecte las bujías antes de retirar y sustituir la cuerda

de corte de la recortadora.

- Desconecte el cable de la bujía antes de limpiar el equipo, realizar reparaciones o realizar inspecciones de rutina.

Sierras de cadena

- Verifique que la barra no tenga desgaste excesivo ni rieles doblados, y sustitúyalos si es necesario.
- Inspeccione el gatillo del acelerador, el sistema de enclavamiento y el freno de cadena para verificar que funcionan correctamente.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que están acoplados y en buen funcionamiento.
- Asegúrese de que la sierra de cadena esté afilada, debidamente tensada y que obtiene suficiente aceite.
- Con un cepillo o con una fuente de aire liviana, limpie los ventiladores de enfriamiento en el volante, los ventiladores de los cilindros, la zona exterior del carburador y el alojamiento del arrancador.
- El carburador debe ser inspeccionado y ajustado periódicamente por una persona debidamente capacitada para garantizar que la sierra está funcionando al máximo rendimiento y sin calor excesivo.
- Verifique que la sierra marche en ralentí correctamente (la cadena no debe girar en ralentí).
- Use aceite de barras de alta calidad para lubricar la cadena y la barra.

Cultivadoras rotativas manuales

- Limpie o sustituya el filtro de aire y las bujías, si es necesario.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que están acoplados y en buen funcionamiento.
- Desconecte las bujías antes de afilar las cuchillas y las púas, de conformidad con las instrucciones incluidas en el manual del operador.
- Desconecte el cable de la bujía antes de limpiar la cultivadora, realizar reparaciones o realizar inspecciones

de rutina.

- Limpie toda suciedad y residuos del motor y de la cultivadora antes de ponerla en marcha.

Cortadoras de césped

- Limpie toda suciedad y residuos del motor y de la cortadora de césped antes de ponerla en marcha.
- Limpie o sustituya el filtro de aire y las bujías, si es necesario.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que estén acoplados y en buen funcionamiento.
- Desconecte las bujías antes de afilar las cuchillas, de conformidad con las instrucciones incluidas en el manual del operador.
- En las cortadoras de césped eléctricas, asegúrese de que los cables no estén cortados o desgastados; en las cortadoras de césped alimentadas por baterías asegúrese de que estén completamente cargadas.
- Inspeccione regularmente para verificar que no haya desgaste y comprobar la tensión de todas las correas, cadenas de transmisión, tuercas y pernos.
- Desconecte el cable de la bujía antes de limpiar la cortadora de césped, realizar reparaciones o realizar inspecciones de rutina. (Desenchufe el cable de alimentación eléctrica en las cortadoras de césped eléctricas).
- Verifique que los ventiladores de enfriamiento del motor estén limpios antes de cada operación.

Recortadoras de bordes

- Limpie o sustituya el filtro de aire y las bujías, si es necesario.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que están acoplados y en buen funcionamiento.
- Desconecte las bujías antes de retirar y sustituir la cuerda de corte de la recortadora.
- Desconecte el cable de la bujía antes de limpiar el equipo, realizar reparaciones o realizar inspecciones de rutina.

- Verifique que los ventiladores de enfriamiento del motor estén limpios antes de cada operación.
- Verifique periódicamente que todas las tuercas y pernos estén apretados.
- Limpie toda suciedad y residuos del motor y de la recortadora de bordes antes de ponerla en marcha.

Trituradoras y cortadoras

- Limpie o sustituya el filtro de aire, si es necesario. Limpie o sustituya las bujías una vez al año.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que están acoplados y en buen funcionamiento.
- Inspeccione las ruedas y asegúrese de que los neumáticos estén inflados con la presión correcta.
- Siempre desconecte el cable de la bujía antes de limpiar la trituradora, realizar reparaciones o realizar inspecciones de rutina.
- Verifique que los ventiladores de enfriamiento del motor estén limpios antes de cada operación.
- Verifique periódicamente que todas las tuercas y pernos estén apretados.
- Inspeccione las cuchillas con frecuencia y rótelas/sustitúyalas según sea necesario, de acuerdo con el manual del operador.
- Limpie la suciedad y los residuos del motor y de la carcasa de la trituradora.
- Verifique que la correa tenga la tensión correcta, según el manual del operador.

Tractores para césped y jardín

- Verifique que los neumáticos estén inflados con la presión correcta.
- Inspeccione los dispositivos de seguridad para asegurarse de que están acoplados y en buen funcionamiento.
- Cada año cambie el aceite del motor, limpie o sustituya el filtro de aire y cambie las bujías.
- Inspeccione el sistema eléctrico para verificar que no haya

conexiones sueltas o sucias.

- Inspeccione la cortadora de césped para verificar el apriete de los pernos, el desgaste de la correa y el afilado de la cuchilla.
 - Desconecte toda potencia al abandonar el asiento del operador.
-

Office Safety Tips

LIFT CORRECTLY

Protect against strain or sprain injuries by lifting only loads you can comfortably manage, using your legs and arm muscles – not your back. Use a mechanical aid or get help with a heavy or awkward load. When handling a load, secure your footing, keep the load close to your body, and avoid twisting your back.

ELIMINATE COLLISIONS

Hurrying or being distracted can result in a collision or injury. Approach closed doors and blind corners slowly and cautiously. Look in the same direction you're walking or stepping and make sure loads don't block your vision.

PREVENT SLIPS, TRIPS, AND FALLS

Watch where you're walking or stepping. Make sure loads don't block your vision. Walk, don't run. Close lower drawers after use. Avoid chair accidents by not leaning back or reaching too far. Use proper climbing devices such as step stools or ladders and don't overreach. On stairs, use the handrail and take one step at a time. Your office should be a safe place to work. Office accidents and injuries can occur when you act in an unsafe manner or are exposed to an unsafe condition. Here are some tips to help you

keep safe in the office.

PRACTICE GOOD HOUSEKEEPING

Take responsibility for good housekeeping. Make sure aisles and emergency exits are clear and free of clutter. Cover, tape down, or safely bundle and mark electric cords in common areas. Replace or secure loose or damaged floor covering. Clean up, block, or mark spills and slippery areas. Pick up pencils, loose paper, and paper clips. Properly store sharp or cutting objects. Keep the office adequately lit and well ventilated.

FILE AND STORE PROPERLY

Arrange files and supplies so that heavier ones are in lower drawers and lighter ones are higher up to prevent objects from falling or storage units from toppling. Prevent pinched fingers by using the handle to slowly close one file or desk drawer before opening another; too many opened drawers on a file cabinet can cause it to fall. Report or get help with drawers or doors that are stuck. Use and store cleaning or chemical products as directed.

PROTECT AGAINST CUTS AND PUNCTURES

Never blindly put your hands and fingers in or around places you cannot see. Store sharp or pointed objects in a protected area with pointed or sharp sides down and away from edges and openings. Arrange pencils and pens with their points down. Handle paper or stapled items carefully, they can cause painful injuries. Tape or repair metal burrs or wood splinters on furniture or equipment.

Safety is part of your job in the office. Be observant and be careful. If you see a hazard, eliminate it or notify someone who can correct it.

Office Safety Tips – Spanish

LEVANTE LOS OBJETOS PESADOS CORRECTAMENTE

Protéjase contra lesiones por esguinces o distensión levantando sólo los objetos pesados que usted pueda manipular cómodamente, usando los músculos de las piernas y de los brazos – nunca con la espalda. Use dispositivos mecánicos o pida ayuda para levantar objetos pesados o incómodos de manejar. Al levantar algo pesado, párese derecho y mantenga el objeto cerca del cuerpo, y evite torcer la espalda.

ELIMINE LOS CHOQUES

Andar de prisa o distraído puede resultar en un choque o lesiones. Acérquese con cuidado a las puertas cerradas y las esquinas sin visibilidad. Mire en la dirección en que se desplaza o camina y asegúrese de que la carga que lleve no le bloquee el campo visual.

EVITE LOS RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

Mire a donde va y donde pisa. Asegúrese de que la carga que lleve no le bloquee el campo visual. Camine, no corra. Cierre los cajones después de usarlos. Evite los accidentes estando sentado; no se recueste demasiado ni trate de alcanzar demasiado lejos. Use los dispositivos apropiados para subirse, tales como un banquillo o escalera de mano, y no trate de alcanzar demasiado lejos. Al subir y bajar escaleras, use el pasamanos y avance un peldaño a la vez.

PRACTIQUE EL BUEN ORDEN Y ASEO

Hágase responsable del buen orden y aseo. Asegúrese de tener los pasillos y salidas de emergencia despejados y libres de obstrucciones. Cubra, enrolle con cinta adhesiva o reúna y marque los cordones eléctricos en áreas comunes. Reemplace o sujete los recubrimientos de piso sueltos o dañados. Limpie, bloquee o marque los derrames y las áreas resbaladizas. Recolecte los lápices, los

papeles sueltos y los clips. Guarde debidamente los objetos filosos o de corte. Mantenga la oficina bien iluminada y con buena ventilación.

GUARDE Y ARCHIVE CORRECTAMENTE

Organice los archivos de manera que los más pesados estén en los cajones inferiores y los más ligeros en los cajones superiores para evitar que se caigan los objetos o se vuelquen las unidades de almacenaje. Evite pillarse los dedos usando las asas para cerrar lentamente cada cajón del archivero o escritorio antes de abrir el siguiente; demasiados cajones abiertos en un archivero pueden hacer que se vuelque. Reporte u obtenga ayuda con cajones o puertas que se traben. Use y guarde las sustancias químicas y los productos de limpieza según las instrucciones.

PROTÉJASE CONTRA CORTADAS Y PINCHADURAS

Nunca meta las manos ni los dedos ciegamente en lugares que no puede ver. Guarde los objetos afilados o puntiagudos en un área protegida, colocando los extremos puntiagudos y filosos hacia abajo y alejados de los bordes y de las aperturas. Organice los lápices y las plumas con las puntas hacia abajo. Maneje los papeles y documentos engrapados con cuidado, ya que pueden causar dolorosas. Cubra con cinta adhesiva o repare los rebordes metálicos filosos o las astillas de madera en muebles y equipos.

La seguridad es parte de su trabajo en la oficina. Sea observador y tenga cuidado. Si descubre algún peligro, elimínelo o notifique a alguien que pueda corregirlo.

Pallet Jack Safety

INTRODUCTION TO PALLET JACKS

Pallet jacks, also known as pallet or pump trucks, can help you lift and move pallets of material. There are manual pallet jacks you operate by hand, and battery-powered models that can help lift and move heavier and stacked pallets. For maximum safety, use the right pallet jack for the job.

SAFE OPERATION

Using manual and powered pallet jacks can result in many types of accidents. The most common injuries are crushing your own or another worker's feet and pinching your hands between an object or vehicle. Other hazards that can cause injuries and damage include rolling the wheels off the edge of ramps or loading docks, and rolling into walls, stacks, or other vehicles.

BASIC OPERATIONS

Most pallet jacks are low-lift. As you raise the hydraulic jack, each fork separates from a small front wheel, forcing the load up enough to clear the floor for travel.

- With a manual pallet jack, you use the handle to pump up the load and to steer as you push or pull.
- Powered pallet jacks have a throttle on the handle or the control panel to move forward or, to go in reverse. Powered types include walking pallet jacks for operators on foot, or walkie-riders with a platform where you can stand and ride.

CHECK IT OUT

Before you start your shift, visually inspect the pallet jack and use a written checklist to note any issues or concerns.

- Focus on brakes, horn, controls, wheels, forks, and all other moving parts.
- Check for fluid leaks and cracked or broken areas, especially on wheels, tires, and forks.
- Don't use the pallet jack if you find any problems or

defects, mark it Out of Service and report all problems immediately.

TRAIN AND PRACTICE

- Read the operator's guide. Training should be administered by an experienced operator. Training, certification, and authorization requirements are the same for powered (or manual) pallet jack operators and for forklift operators.
- Practice maneuvering in an open area until you are comfortable using the controls and brakes.

BE PREPARED

Follow your company's safety procedures. Keep yourself in good physical and mental condition. Wear the right personal protective equipment.

- Wear the right personal protective equipment including heavy gloves to reduce cuts, bruises and blisters on your hands and before you begin.
- Steel toed footwear can prevent injury if you stub your toe, or if your feet are run over by a wheel or hit by material falling off the load.
- Safety eyewear can prevent eye injuries when you work with material strapping, and when you move hazardous materials.
- Wet or greasy hands or footwear should be avoided. They affect your grip on the handles, or cause slip and fall injuries.

STAY SAFE ON LOADING DOCKS

Loading docks can be especially hazardous as they are full of activity and material and vehicles pulling in and out of the dock. Before you enter a truck, trailer, or railcar:

- Make sure its brakes are set and wheel chocks are in place.
- Secure the bridge plate or dock port and inspect flooring for safety and load capacity.

LOADING AND UNLOADING SAFELY

To avoid damaging the pallet jack, pallet, or load, use caution when you position the forks and lift or lower the load.

- Stack the load so it is centered on the pallet and stable. Do not overload. Reconfigure and secure unstable loads before traveling.
- Position both forks completely under the pallet with the pallet against the backstop.
- Stack and move loads so they will not block your line of vision. Use a spotter to help when you cannot see around a load.

TRAVEL SAFELY

- Inspect your route before you move the pallet jack so you are aware of any hazards and obstructions.
- Pallet jacks can be unstable so when using a powered jack, maintain a safe speed (A rule of thumb is about as fast as you can walk).
- Keep movements and turns slow and steady to prevent the load from shifting or falling.
- Slow down at aisle intersections, blind corners, and elevators. Sound the horn and give pedestrians the right of way.
- Never operate in blind areas with empty forks. You could run into a pedestrian or cause a trip and fall injury.
- Always come to a complete stop before changing direction, lifting and lowering loads, or stepping off a walkie-rider.
- Always park in areas away from exits, elevators, access to stairs, and emergency equipment such as fire extinguishers or eyewash stations.

BE AWARE OF SURFACE CONDITIONS

Use caution on wet or slippery floor surfaces that can cause you or the pallet jack to lose traction. If a load gets out of control, use the hydraulic release to immediately lower the load

to the floor.

WATCH THE SLOPES!

- Make sure the load is centered on the pallet, stable and secured.
- On an incline or ramp, always travel with the load downgrade.
- Do not turn or angle the pallet jack on ramps and incline, as it could make the load tip over.
- Enter tight areas and elevators with the load first to avoid being trapped between a wall and the pallet jack handle.
- Keep your hands, feet, and other body parts inside the running lines of powered pallet jack, and keep your feet away from the front skirt and rider platform.

SAY “NO” TO HORSEPLAY

- Never ride on manual or powered pallet jacks.
- Never take a passenger on a pallet jack or a load.
- Never use a powered pallet jack to push, tow, or hoist other pallet jacks.

ERGONOMIC CONSIDERATIONS & HAZARDS

When loading, improve load stability by placing the heaviest units on the bottom layer. Keep in mind if you repeatedly bend forward at the waist, the awkward body posture combined with the unit's weight can put stress on your back. Bending your knees to lift and properly placed units will help to reduce the stress on your back, but can be hard on your knees when done repeatedly. Generally, using powered equipment can reduce hazards over using manual equipment.

- To reduce risk of back injury, you can try: Using a heavy-duty high lift pallet truck to raise loads to a comfortable waist high level.
- Placing a palletizer or stack several empty pallets on the forks to keep the product waist height.

To avoid stress and injuries to your hands, wrists, arms and

shoulders, be sure to:

- Have regular pallet jack maintenance performed so it operates with the minimum amount of hand, arm, and finger force.
- Keep floors well maintained to reduce whole body vibration from powered pallet jacks, and the force needed to work manual ones.
- Watch for early signs of mechanical breakdown and report difficulties before the problem leads to injury.

Solid rubber wheels can develop flat spots that make steering and stopping difficult and a load unstable. Also, when manual pallet jacks run on worn floors with ruts, bumps and holes, or over rough debris, the single drive steering wheel can make the pallet jack lurch sideways.

When loading, improve load stability by placing the heaviest units on the bottom layer. Keep in mind if you repeatedly bend forward at the waist, the awkward body posture combined with the unit's weight can put stress on your back. Bending your knees to lift and properly placed units will help to reduce the stress on your back, but can be hard on your knees when done repeatedly. Generally, using powered equipment can reduce hazards over using manual equipment.

THE GREAT DEBATE-PUSHING VS. PULLING

Operators often pull rather than push a manual pallet jack because it seems easier to steer. If you think about the body mechanics (biomechanics) involved and spend some time practicing, you may find that pushing takes less effort and is easier on your lower back, arms, shoulders, and legs.

Here's why pushing can be a better choice:

- The biomechanically preferred way to apply force is to push rather than pull a load. Pushing uses stronger leg muscles instead of back muscles and can reduce the risk of back injuries.

- To move a “dead” load, and keep it moving and in control, you must apply enough force to overcome the inertia of the resting load. Most operators tend to bend forward and use one arm to pull, which twists the torso, torques muscles in the lower back, and strains joints in the shoulder and elbow.

There are also risks associated with pulling:

- A one arm pull can restrict peripheral vision on your leading arm side because your neck has to strain for you to look straight ahead. You may have a harder time seeing loads, objects, or people coming from that side.
 - Pulling a pallet jack behind you increases the risk of your foot making contact with the wheels or the load, causing you to trip, fall, or even be rear-ended by your own load.
 - It may not be possible to always push a manual pallet jack, limit pulling when you are positioning and not actually moving a loaded pallet around.
-

Pallet Jack Safety – Spanish

INTRODUCCIÓN A LAS CARRETILLAS ELEVADORAS DE CARGA

Las carretillas elevadoras de carga, conocidas también como carretillas de mano o carretillas hidráulicas, pueden ayudarle a levantar y mover las tarimas de carga de materiales. Existen carretillas elevadoras de carga manuales que se accionan con la fuerza de la mano y modelos accionados con batería que pueden ayudarle a levantar y mover tarimas de carga más pesadas y tarimas apiladas. Para máxima seguridad utilice la carretilla elevadora de carga correcta para cada trabajo.

OPERACIÓN SEGURA

El uso de carretillas elevadoras de carga manuales o eléctricas puede resultar en muchos tipos de accidentes. Las lesiones más frecuentes son el aplastamiento de sus propios pies o los de otro trabajador y atrapar sus manos entre un objeto o vehículo. Otros riesgos pueden causar lesiones y daños que incluyen rodar las ruedas fuera del borde de rampas o plataformas de carga, y rodar hacia paredes, apilamientos u otros vehículos.

OPERACIONES BÁSICAS

La mayoría de carretillas elevadoras de carga son de corto alcance de elevación. Al elevar el gato hidráulico, cada horquilla se separa de una pequeña rueda delantera, forzando la carga hacia arriba lo suficiente para levantarse sobre el piso y permitir su desplazamiento.

- Con una carretilla elevadora de carga manual, usted usa el mango para bombear hacia arriba la carga y para controlar la dirección de la carretilla al empujar o tirar de esta.
- Las carretillas elevadoras de carga eléctrica tienen un acelerador en el mango o en el panel de control para avanzar o para marchar en reversa. Los tipos eléctricos incluyen las carretillas elevadoras de carga sin asiento para el operador o carretillas elevadoras de carga con asiento o plataforma donde el operador puede subirse de pie sobre la carretilla y desplazarse con esta.

INSPECCIÓNELA

Antes de comenzar su turno, inspeccione visualmente la carretilla elevadora de carga y use una lista de verificación escrita para anotar cualesquier problemas o dudas.

- Centre su atención en los frenos, en la bocina, en los controles, en las ruedas, en las horquillas y en todas las otras partes móviles.
- Verifique que no haya fugas de fluidos ni áreas agrietadas o rotas, especialmente en las ruedas, llantas y horquillas.

- No use la carretilla elevadora de carga si usted detecta algún problema o defecto, márquela “Out of Service” (fuera de servicio) y reporte todos los problemas inmediatamente.

CAPACITACIÓN Y PRÁCTICA

- Lea la guía del operador. La capacitación deberá ser impartida por un operador con La capacitación, la certificación y los requisitos de autorización son los mismos para los operadores de carretillas elevadoras de carga eléctricas (o manuales) y para los operadores de montacargas.
- Practique maniobrando en un área despejada hasta que se sienta confortable con el uso de los controles y los frenos.

ESTÉ PREPARADO

Siga los procedimientos de seguridad en su empresa. Manténgase usted en buena condición física y mental. Use el equipo de protección individual correcto.

- Use el equipo de protección individual correcto incluso guantes para reducir el riesgo de cortaduras, moretones y ampollas en sus manos antes de comenzar.
- El calzado con cubo de acero en las punteras puede prevenir las lesiones si usted golpea sus dedos o si sus pies son arrollados por una rueda o son golpeados por material que cae de la tarima de carga.
- Las protecciones oculares pueden prevenir lesiones en los ojos cuando usted trabaja con los flejes de los materiales y cuando usted mueve materiales peligrosos.
- Se debe evitar trabajar con sus manos o su calzado estén húmedos o grasientos. Esto afecta su empuñadura en el mango o pueden causar resbalones y lesiones por caídas.

CONSERVE LA SEGURIDAD EN LAS PLATAFORMAS DE CARGA

Las plataformas de carga pueden ser especialmente peligrosas ya

que en ellas existe mucha actividad y materiales y vehículos entrando y saliendo de la plataforma. Antes de entrar en un camión, remolque o vagón de ferrocarril:

- Asegúrese de que los frenos de estacionamiento están accionados y que haya calzos en las ruedas.
- Sujete la placa de puente o puerto de plataforma de carga e inspeccione el piso para verificar la seguridad y capacidad de carga.

CARGA Y DESCARGA DE MANERA SEGURA

Para evitar dañar la carretilla elevadora de carga, la tarima de carga o la carga misma, tenga precaución al colocar las horquillas y elevar o bajar la carga.

- Apile la carga de manera que quede centrada en la paleta en posición estable. No sobrecargue la tarima. Reconfigure y sujete las cargas inestables antes de desplazarse.
- Coloque ambas horquillas completamente debajo de la tarima de carga con la tarima de carga apoyada contra el tope trasero.
- Apile y mueva las cargas de manera que no bloqueen su línea de visibilidad. Use un observador cuando no pueda ver alrededor de una carga.

DESPLÁCESE DE MANERA SEGURA

- Inspeccione su ruta antes de mover la carretilla elevadora de carga de manera que debe estar consciente de todos los peligros y obstrucciones.
- Las carretillas elevadoras de carga pueden ser inestables así que al utilizar una carretilla elevadora de carga eléctrica, mantenga una velocidad segura (una regla general consiste en avanzar tan rápido como pueda caminar).
- Haga movimientos y giros lenta y uniformemente para evitar que la carga se desplace o se caiga.
- Reduzca la velocidad en las intersecciones de pasillos, esquinas sin visibilidad y elevadores. Suene la bocina y dé a los peatones el derecho de paso.

- Nunca opere la carretilla en áreas de poca visibilidad con las horquillas vacías. Al hacerlo podría golpear a un peatón o causar una lesión por caída o tropiezo.
- Siempre pare completamente antes de cambiar dirección, elevar o bajar cargas, o al bajarse de una carretilla con plataforma para operador de pie.
- Siempre estacione la carretilla en áreas lejos de salidas, elevadores, accesos a escaleras y equipos de emergencia tales como extintores o estaciones para el lavado de ojos.

CONOZCA LAS CONDICIONES DE LA SUPERFICIE

Tenga precaución en superficies de piso húmedo o resbaladizo que puedan causar que usted o la carretilla elevadora de carga pierdan tracción. Si una carga se sale de su control, utilice la liberación hidráulica para bajar inmediatamente la carga hasta el piso.

¡CUIDADO CON LAS PENDIENTES!

- Asegúrese de que la carga esté centrada en la tarima de carga, de forma estable y sujeta.
- En una inclinación o rampa, siempre avance con la carga pendiente abajo.
- No gire ni incline la carretilla elevadora de carga en rampas ni inclinaciones, ya que esto podría hacer que vuelque la carga.
- Ingresa en áreas confinadas y en elevadores con la carga hacia adelante para evitar quedar atrapado entre una pared y el maneral de la carretilla elevadora de carga.
- Mantenga sus manos, pies y otras partes del cuerpo dentro de las líneas de funcionamiento de las carretillas elevadoras de carga eléctricas, y mantenga sus pies lejos del faldón y de la plataforma para el operador de pie.

DIGA NO A LOS JUEGOS BRUSCOS

- Nunca se suba en las carretillas elevadoras de carga manuales ni eléctricas.
- Nunca lleve pasajeros en una carretilla elevadora de carga

ni sobre la carga misma.

- Nunca use carretillas elevadoras de carga eléctricas para empujar, remolcar o elevar otras carretillas elevadoras de carga.

CONSIDERACIONES ERGONÓMICAS Y RIESGOS

Al cargar, mejore la estabilidad de la carga colocando las unidades más pesadas en el nivel inferior. Tenga presente que si usted flexiona su cuerpo repetidamente hacia adelante a nivel de la cintura, la postura corporal incómoda combinada con el peso de la unidad puede causar demasiado esfuerzo sobre su columna. Flexionando sus rodillas para levantar y colocar debidamente las unidades le ayudará a reducir el esfuerzo en su columna, pero puede afectar sus rodillas si se hace repetidamente. Generalmente el uso de equipo eléctrico puede reducir los riesgos en comparación con el uso de equipo manual.

- Para reducir el riesgo de lesiones de la columna, le recomendamos intentar lo siguiente: utilice una carretilla elevadora de carga de alto alcance y para servicio pesado para levantar las cargas hasta un nivel de cintura confortable.
- Coloque un paletizador o apile varias tarimas de carga vacías en las horquillas para mantener el producto a la altura de la cintura.

Para evitar los esfuerzos y las lesiones en sus manos, muñecas, brazos y hombros asegúrese de lo siguiente:

- Brinde mantenimiento regular a la carretilla elevadora de carga para que esta funcione con la mínima cantidad de fuerza de la mano, del brazo y de los dedos.
- Mantenga en buen estado los pisos para reducir la vibración de las carretillas elevadoras de carga eléctricas en todo el cuerpo, y la fuerza necesaria para accionar las manuales.
- Observe signos tempranos de desperfectos mecánicos y reporte las dificultades antes de que el problema produzca lesiones.

Los neumáticos de caucho macizo pueden desarrollar puntos planos

que dificultan la dirección y las paradas y causan inestabilidad en la carga. Además, cuando las carretillas elevadoras de carga manuales circulan sobre pisos gastados con surcos, protuberancias y baches, o sobre escombros, la rueda única de tracción y dirección puede hacer que la carretilla elevadora de carga tire hacia los lados.

Al cargar material, mejore la estabilidad de la carga colocando las unidades más pesadas en el nivel inferior. Tenga presente que si usted inclina repetidamente su cuerpo hacia adelante a la altura de la cintura, la postura corporal incómoda combinada con el peso de la unidad puede causar mucho esfuerzo en su columna. Flexionar sus rodillas para levantar y colocar debidamente las unidades le ayudará a reducir el esfuerzo en su columna, pero puede afectar sus rodillas si se hace de manera repetida. Generalmente, el uso de equipo eléctrico puede presentar menos riesgos que usar equipo manual.

EL GRAN DEBATE: EMPUJAR O HALAR

Los operadores a menudo halan en vez de empujar una carretilla elevadora de carga manual porque parece ser más fácil de maniobrar. Si usted piensa en la mecánica corporal (biomecánica) involucrada y dedica algún tiempo a practicar, seguramente se dará cuenta que empujar requiere menos esfuerzo y se hace menos esfuerzo con su columna, brazos, hombros y piernas.

He aquí algunas razones de por qué empujar puede ser una mejor opción:

- La manera biomecánicamente preferida de aplicar fuerza es empujar en vez de halar una carga. Empujar hace uso de los músculos más fuertes de las piernas en vez de los músculos de la columna y puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la columna.
- Para mover una carga “muerta”, y mantenerla en movimiento y bajo control, es necesario aplicar suficiente fuerza para vencer la inercia de la carga en reposo. La mayoría de operadores tienden a flexionar el cuerpo hacia adelante y usar un brazo para halar, lo cual hace girar el torso, tira

de los músculos en la región lumbar y causa esfuerzos articulares en los hombros y en los codos.

También hay riesgos relacionados con halar:

- El halar con un solo brazo puede restringir la visión periférica en el lado de su brazo anterior porque su cuello tiene que esforzarse para ver recto hacia adelante. Quizá le cueste más trabajo ver cargas, objetos o personas que provengan de ese lado.
- Halar una carretilla elevadora de carga detrás de usted aumenta el riesgo de que sus pies hagan contacto con las ruedas o con la carga, causándole tropiezos, caídas o golpes por detrás causados por su propia carga.
- Quizá no sea posible todo el tiempo empujar una carretilla elevadora de carga manual. Limite el halado a situaciones cuando esté colocando la carga y no cuando esté realmente desplazando una carretilla elevadora con carga.