By the Numbers – Accident Prevention

DID YOU KNOW?

The American Society of Safety Engineers (ASSE) is encouraged by recently released data showing a continued decline in job injuries and illnesses. But the society's leaders are confident more can be done.

The U.S. Bureau of Labor Statistics (BLS) reported earlier this month that job injuries and illnesses at private industry workplaces were down by 48,500 cases in 2016, compared with the previous year. The injury rate per 100 full-time equivalent workers dropped from 3.0 to 2.9, marking the fourth straight year the rate has decreased.

While ASSE president Jim Smith called the retreating numbers "great news," he added, "At the same time, we know that more employers in every industry need to shift from a compliance-based approach to a risk-based strategy when addressing safety concerns. When that consistently occurs across the board, we'll see the workplace injury statistics decline at a faster rate."

Smith says ASSE is committed to putting more evidence-based data into the hands of safety professionals. This, he says, will enable them to better design and execute safety and health management programs that keep people alive and healthy on the job.

In September, ASSE joined more than 40 organizations across the globe in the landmark signing of the Singapore Accord. It presents a framework for occupational safety and health professionals to raise competences and increase their effectiveness. The framework defines the roles, skills, knowledge, and qualifications recommended for safety pros. ASSE believes that having competent professionals practicing and promoting injury prevention is essential to managing risk.

ASSE has increasingly advocated a collaborative approach to shift OSHA's mission from managing compliance to more effectively reducing workplace risk. One step toward that goal would be requiring every employer to adopt a safety and health management program.

Workplace Injury Statistics

No matter where you work or what you do for a living, there is a chance that you will get injured on the job. Each year, workers in all occupations get injured or sick, and many experiences serious, life-altering, and even life-threatening conditions due to factors beyond their control. Here are the latest workplace injury statistics for 2019, as published by the U.S. Bureau of Labor Statistics (BLS), the U.S. Occupational Safety and Health Administration (OSHA), and the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

2019 Workplace Injury Statistics from the U.S. Bureau of Labor Statistics (BLS)

Total Workplace Injuries Remained Largely Unchanged

According to the BLS's most-recent Survey of Occupational Injuries & Illnesses, which it published on November 7, 2019, the total number of injuries per 100 full-time workers remained unchanged at 2.8. This figure has dropped steadily over the past 15 years, remaining unchanged from year to year only twice. The following statistics also…

By the Numbers – Asbestos

DID YOU KNOW?

All types of asbestos cause lung cancer, mesothelioma, cancer of the larynx and ovary, and asbestosis (fibrosis of the lungs). Exposure to asbestos occurs through inhalation of fibres in air in the working environment, ambient air in the vicinity of point sources such as factories handling asbestos, or indoor air in housing and buildings containing friable (crumbly) asbestos materials.

In-depth research studies examined the effects asbestos had on workers as well as others contaminated by second-hand asbestos exposure. These studies compiled many alarming statistics.

Asbestos is a generic term for a group of 6 silicate minerals having similar but distinct properties. There are two main asbestos classifications – serpentine and amphibole asbestos fibers. Chrysotile, or white asbestos, is the only serpentine fiber.

Statistically, chrysotile held approximately 90-95% of the entire asbestos market share.

The amphibole class was composed of amosite, crocidolite, tremolite, anthophyllite, and actinolite asbestos fibers. Amphibole fibers were more dangerous to human health than the serpentine chrysotile class.

However, exposure to every type of asbestos fiber posed a high risk for humans to develop respiratory diseases like asbestosis and mesothelioma.

Overwhelming evidence supports statistics proving the amount of exposure, the exposure duration or time length, and the specific asbestos fiber type had a cumulative effect on the chance a worker developed asbestos-related diseases.

While there has been a fall in asbestos production throughout the world, certain countries – including the U.S. – have significantly increased importation of asbestos. Asbestos lobbying organizations play a major role in keeping asbestos trade alive.

- Global asbestos production fell from 2.1 million tons in 2012 to 1.4 million tons in 2015.
- In 2018, the U.S. chemical industry quadrupled its importation of asbestos compared to the year before.
- A 2018 study published in the International Journal of Environmental Research and Public Health reported that for every 20 tons of asbestos produced and consumed a person dies of an asbestos-related disease somewhere in the world.
- More than 2 million tons of asbestos is currently consumed each year throughout the world.

Asbestos Exposure Studies

Exposure studies reveal a lot about the health effects of asbestos including who may be at risk of developing an asbestos-related disease. These exposure studies focus on specific types of asbestos work. They uncovered how much exposure translates into cases of disease among the workers.

For example, insulators are among the most studied population of asbestos workers because exposure levels were high in this field of work. Studying asbestos insulators tells us a lot about what can happen when a person is exposed to high levels of asbestos for years…

By The Numbers: GHS

DID YOU KNOW?

10 GHS Facts in 60 Seconds

1. GHS stands for the Globally Harmonized System of the Classification and Labelling of Chemicals.
2. It is a set of guidelines for ensuring the safe production, transport, handling, use and disposal of hazardous materials.
3. The GHS was developed by the United Nations, as a way to bring into agreement the chemical regulations and standards of different countries. In short, it is an international attempt to get everyone on the same page. The hope is that every country will incorporate the tenets of the GHS into their own chemical management systems with the goal of making the international sale and transportation of hazardous chemicals easier, as well as, making workplace conditions safer for all employees exposed to chemical hazards.
4. The U.S. officially adopted the GHS on March 26, 2012. OSHA's adoption is actually a revision of the Hazard Communication Standard to align with the GHS. OSHA calls this revision, HazCom 2012.
5. The GHS is not a global law or regulation– a common misconception – it is a system. Think of it as a set of recommendations or collection of best practices. No country is obligated to adopt all or even any part of the GHS.
6. Countries can pick and choose those pieces of the GHS they wish to incorporate into their own regulations (this is called the building block approach). Each adopting country is solely responsible for its enforcement within its jurisdiction.
7. To date, over 65 countries have adopted GHS or are in the process of adopting GHS.
8. The most noticeable changes brought by GHS for most organizations will be changes to safety labels, safety data sheets, and chemical classification.
9. As an example, the GHS refers to safety data sheets as SDSs,

dropping the M from material safety data sheets (or MSDSs) as most American companies are used to. The GHS also standardizes the content and formatting of SDSs into 16 sections with a strict ordering. Labels also look quite different, with 6 standardized elements that include specific language depending upon chemical classification.

10. GHS is meant to be a logical and comprehensive approach to:
    1. Defining health, physical and environmental hazards of chemicals (although environmental hazards are outside OSHA's jurisdiction)
    2. Creating classification processes that use available data on chemicals for comparison with the defined hazard criteria
    3. Communicating hazard information in a prescribed and uniform way on labels and safety data sheets

Over 30 million American workers are exposed to hazardous chemicals in their workplaces. The Occupational Safety and Health Administration's (OSHA) Hazard Communication Standard (HCS) is intended to ensure that these workers and their employers are informed of the identities of these hazardous chemicals, associated health and safety hazards, and appropriate protective measures. The HCS covers some 650,000 hazardous chemical products found in over three million establishments.

Since the HCS was adopted 20 years ago, the availability of chemical information in workplaces has increased dramatically, and the provision of labels and MSDSs with products has become a standard business practice. Surveys have shown that employers rely on MSDSs to select less hazardous substitutes, as well as to help them identify appropriate protective measures. In addition to these workplace uses of hazard information, MSDSs have evolved into sources of information on other aspects of chemical use.

While the standard's successes are evident, there are concerns regarding the quality of information disseminated under the HCS, in particular, whether the information is consistently accurate on MSDSs. This review examines the…

By the Numbers – Forklifts

DID YOU KNOW?

Forklifts are used for carrying and transporting heavy materials in primarily non-roadway areas. The forklift category also includes order pickers and powered platform trucks. The forklift designation describes the source of the injury, not the event. Forklift-related injuries are also cross-categorized by event type, most often as either a transportation incident, or contact with object or equipment incident. Forklifts were the source of 85 work-related deaths and 7,940 nonfatal injuries involving days away from work in 2018.

It shouldn't come as any surprise that a forklift is a dangerous piece of machinery. There are some pretty grim accident statistics to back up that notion. In reality, forklifts account for only **1%** of all warehouse or factory accidents. But the accidents tend to be more serious than others, accounting for 10% of all physical injuries in those workplaces…

By The Numbers: Assured Grounding

DID YOU KNOW?

The Electrical Safety Foundation International (ESFI) uses the U.S. Bureau of Labor Statistics' (BLS) Census of Fatal

Occupational Injuries (CFOI) and Survey of Occupational Injuries (SOII) to distill information specifically pertaining to fatal and nonfatal occupational electrical injuries. Each year the ESFI publishes electrical injury information in tabular and graphical form on our website. The most recent data covers the 24-year period from 1992-2018, but mainly focuses on 2003-2018 data.

Fatal Electrical Injuries

- There were 160 electrical fatalities in 2018. An 18% increase over the previous year and the highest number of fatalities since 2011.
- Fatality rates per 100,000 workers were 0.11 in 2018, compared to 0.13 in 2011.
- Contact with / Exposure to electric current accounted for 3% of all fatalities in 2018. In 2017, they accounted for 2.6%, in 2016 2.9%, 2015 2.7% and 3.1% in 2014.
- All electrically related fatalities were caused by electric shock, no fatalities were caused by burns.
- Construction industry accounted for 54% of all electrical fatalities, the same percentages as in 2017. Professional and business services accounted for 28% of electrical fatalities.
- The construction industry had the highest rate of fatal electrical injuries (0.8 / 100,000) followed by utility (0.55 / 100,000).
- In 2018, 9% of all electrical injuries were fatal.
- Good producing private industries (natural resources and mining, construction, manufacturing) accounted for 71% of fatal electrical injuries compared to 28% fatal injuries from service-providing private industries.
- The number of electrical fatalities varies between ages
- 6% of electrical fatalities occurred in workers aged 20 – 24
- 31% of electrical fatalities occurred in workers aged 25 – 34
- 30% of electrical fatalities occurred in workers aged 34 – 44

- 14% of electrical fatalities occurred in workers aged 45 – 54
- 14% of electrical fatalities occurred in workers aged 55 – 64
- 4% of electrical fatalities occurred in workers aged 65+

- Leading primary Source of Fatal Electrical Injury

- Parts and Materials: 41%

    - Machine Tool and Electric Parts: 36%

- Tool, Instruments and Equipment: 17%
- Machinery: 14%
- Vehicles: 14%

- "Constructing, Repairing, Cleaning" accounted for the leading worker activity for electrical fatalities at 63%. "Using or Operating Tools, Machinery" accounted for 23% of electrical fatalities.
- 35% of electrical fatalities occurred in Private Residences, 26% occurred in Industrial Place and Premises, and 13% in Street and Highway.
- The Construction and Extraction Occupations accounted for 47% of electrical fatalities, Installation, Maintenance, and Repair Occupations accounted for 21% and Building and Grounds Cleaning and Maintenance Occupations 15%.

Nonfatal Electrical Injuries

- There were a record low number of nonfatal electrical injuries in 2018, 1,560. A 29% decrease over 2017. There was an 8% decrease over 2016, the year with the previous lowest number of nonfatal electrical injuries.
- 17% of all nonfatal injuries resulting in days away from work could be attributed to electricity during 2018. In 2017, 0.25% could be attributed to electricity.
- The median number of days away from work for nonfatal electrical injuries was 4 in 2018, a 60% drop from 2017, returning to 2014 levels.
- The industries with the leading number of nonfatal

electrical injuries:

- Construction: 20%
- Manufacturing: 16%
- Leisure and Hospitality: 13%
- Education and Health Services: 11%
- Accommodation and Food Services: 10%

- Electrical shocks accounted for 1,080 of the non-fatal electrical injuries while burns accounted for 490.

According to the CDC's NIOSH, the construction industry comprises approximately 8% of the U.S. workforce, yet it accounts for 44% of job-related fatalities. Consider the statistics:

- Electrical hazards cause more than 300 deaths and 4,000 injuries each year among the U.S. workforce.
- Electrocution is sixth among causes of workplace deaths in America.
- Construction trades, and installation/maintenance/repair professionals are the top two groups suffering the most fatal electrocution work-related accidents, from 2003-2007.

Electrocution accidents involving heavy equipment

The construction industry represents 52% of all occupational electrocutions, according to the recent CDC study referenced above. Below are some statistics on the heavy equipment in the trades and related electrocution accidents…

Disaster Response Keeping

Responders Safe – Spanish

En las secuelas de un desastre natural como un huracán, un tornado, un terremoto, un incendio o una inundación, los equipos de respuesta a desastres se apresuran a ayudar a despejar las carreteras, rescatar a las personas y hacer que los servicios públicos y otros servicios vuelvan a funcionar. Pero, ¿están haciendo lo suficiente para garantizar su seguridad?

Ayudar a los responsables de la respuesta a los desastres

1. Hable sobre la tensión emocional y física del trabajo de respuesta a los desastres y cómo los hace más vulnerables a las enfermedades inducidas por el estrés.
2. Hable sobre los signos de agotamiento emocional y estrés para que las tripulaciones puedan vigilarse mutuamente.
3. Ayúdeles a establecer prioridades y ritmos de trabajo para evitar el agotamiento. Recuérdeles que no pueden ayudar a los demás si no se cuidan a sí mismos.
4. Enfatice la importancia de dormir y de reanudar su horario normal de sueño lo más rápido posible.
5. Establezca y aplique descansos frecuentes para ayudar a evitar el agotamiento.

¿En qué se diferencia la respuesta a los desastres del trabajo regular?

El trabajo de respuesta a desastres tiene varias diferencias con respecto a un día normal de trabajo: repáselas con los trabajadores antes de que lleguen al lugar:

1. Nueva estructura de mando de un Sistema de Mando de Incidentes (ICS) con el Comandante del Sitio de Incidentes a cargo.
2. Exposición a nuevos peligros y nuevos requisitos para el equipo de protección.
3. Horario de trabajo extendido no planificado o no programado.

4. Escasez de suministros, materiales y personal.
5. Respuesta o reacción impredecible del público, los automovilistas y las víctimas.
6. Estrés.

Cuestiones especiales de salud y seguridad

Los desastres pueden crear desafíos únicos en materia de salud y seguridad.

Salud

1. Contaminación del agua y/o del medio ambiente.
2. Interrupción del suministro de alimentos.
3. Perturbación de la energía y el poder.
4. Higiene.
5. Immunizaciones.

Seguridad

1. Presión para evitar los protocolos de seguridad normales.
2. Dificultad para conseguir equipo o materiales de seguridad.
3. Barreras de comunicación e idioma.
4. Un público o motoristas impredecibles o en pánico.
5. La puesta en escena y el uso del equipo.

Fuente: https://www.workzonesafety.org/files/documents/training/courses_programs/rsa_program/RoadwaySafety_Toolbox_English/RoadwaySafety_Toolbox_Disaster_English.pdf

---

Defensive Driving – Spanish

En esta sección se aborda la prevención de accidentes de vehículos de motor mediante técnicas específicas de conducción defensiva.

Según el Informe Nacional de Estadísticas Vitales, los choques de vehículos motorizados son la causa número uno de muerte accidental en los Estados Unidos. Además, los accidentes de vehículos son también la causa número uno de muertes relacionadas con el trabajo. Utilizando técnicas de conducción defensiva se puede reducir la probabilidad así como la gravedad de los accidentes.

Conducir a la defensiva evitando

- Conducción temeraria
- Conducción distraída
- Fatiga
- Conducción agresiva
- Condición insuficiente del vehículo
- Conducir bajo la influencia de las drogas o el alcohol

Técnicas de conducción defensiva

- Obedecer los límites de velocidad, las señales, y las normas de tráfico
- Siga la regla de los 2 segundos (manténgase al menos 2 segundos detrás de un vehículo)
- Conducir con precaución, y señalar las intenciones (es decir, intermitentes para el cambio de carril, giros, etc.)
- Vigile las tendencias del tráfico que tiene delante y compruebe los espejos a menudo.
- Reduzca la velocidad en las inclemencias del tiempo – o evite conducir en clima severo
- Siempre esté alerta y sea consciente de que su vehículo
- Estar informado… tomar una clase certificada de conducción defensiva… **Ver también Seguridad al Conducir**

Deadly Acid Spews Over Worker – Spanish

Un trabajador intentaba quitar un tapón de un tubo que contenía una concentración del 100% de ácido fluorhídrico anhidro bajo presión. Aplicó suficiente presión con una llave inglesa para romper la tubería, que había sido corroída por el ácido.

A medida que el ácido salía de la tubería, golpeaba la cabeza protectora y el protector facial de la víctima y recibía quemaduras de ácido en la cara.

El trabajador no llegó a una ducha de seguridad inmediatamente y no permaneció en ella el tiempo suficiente. Su cara fue gravemente dañada por el ácido, y el flúor tóxico del ácido fue absorbido por su cuerpo. También inhaló vapor de ácido. El paro cardíaco ocurrió varias veces en el hospital. Los intentos de corregir la situación y salvarlo fueron infructuosos.

Sepa dónde están las duchas de seguridad en su lugar de trabajo, y cómo usarlas, incluso si está cegado por un producto químico. Sepa cómo responder a una emergencia con cualquier producto químico con el que trabaje. Use el equipo de protección requerido siempre que trabaje cerca de un químico. Las tuberías deben ser despresurizadas, drenadas y, en el caso de los productos químicos, lavadas antes de trabajar en ellas. Las tuberías que contengan ácido y otros productos químicos deben ser etiquetadas, y se deben controlar los posibles daños por corrosión. Conozca y comprenda los procedimientos de bloqueo de los sistemas de tuberías en su lugar de trabajo.

Cuts and Knives – Spanish

Esta sección trata sobre el manejo seguro de los cuchillos y cómo cuidar los cortes en el lugar de trabajo.

Si bien OSHA no tiene regulaciones específicas sobre cuchillos en el lugar de trabajo, la Cláusula de Deber General sí exige que los empleadores proporcionen un lugar de trabajo seguro y prácticas de trabajo para todos los empleados. Por eso es de suma importancia que los empleados conozcan los peligros y las prácticas de trabajo seguras con respecto a los cuchillos.

Manipular correctamente los cuchillos

Los cuchillos y otros utensilios de cocina afilados o puntiagudos (cuchillas, cortadores de cajas y tijeras) deben ser manejados con precaución.

- Use el cuchillo correcto para el trabajo. Usar un cuchillo demasiado grande o demasiado pequeño para el trabajo presenta riesgos adicionales.
- Mantenga las hojas de su cuchillo afiladas. Las cuchillas desafiladas requieren una presión adicional y pueden hacer que la hoja se deslice de forma inesperada durante su uso.
- Siempre corte sobre una tabla de cortar u otra superficie dura.
- Mantenga los utensilios afilados a la vista.
- **Nunca** limpie los objetos afilados con las manos desnudas y siempre séquelos con una toalla y guárdelos inmediatamente.
- Cuando coloque los cuchillos u otros utensilios afilados en los estantes, coloque el lado afilado hacia abajo.
- Guarde las cuchillas adecuadamente. Si los almacena en un estante, asegúrese de que las cuchillas estén cubiertas. Si lo almacena en un cajón, la hoja debe apuntar hacia usted cuando abra el cajón.

Cortes – Lavar, desinfectar, vendar

- Lávese inmediatamente con agua y jabón limpiándose de la

herida.
- Desinfectar con un spray desinfectante.
- Vendar con un vendaje estéril. Sostenga el apósito firmemente sobre el corte hasta que el sangrado se detenga.
- Cambie el vendaje según sea necesario para mantener el vendaje y el corte limpio y seco.
- Sea extremadamente cauteloso al tratar con sangre y heridas abiertas. (Ver Patógenos transmitidos por la sangre)

Eight Signs You May Need Refresher Training – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las cosas están cambiando constantemente en muchas áreas de la vida de las personas. En su trabajo probablemente se producen muchos cambios, donde se introducen nuevos métodos de hacer las cosas, que pueden afectar a su seguridad y salud.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Es común que los trabajadores experimentados piensen que han estado ahí, que lo han hecho y que conocen su trabajo a la perfección. Creer que no hay nada nuevo bajo el sol y por lo tanto, el reciclaje es una pérdida de tiempo es una suposición peligrosa. Lo que no sabe puede de hecho herirlo… tal vez incluso matarlo.

Ejemplo

Un fallo de energía en una instalación química provoca la liberación de gases de sulfuro de hidrógeno y dióxido de azufre. Dos trabajadores de respuesta a emergencias que están agotados se

quitan su equipo de respiración autónomo e inhalan los gases mortales. Un trabajador se recupera en el hospital; el otro trabajador muere.

La empresa es multada fuertemente por varias violaciones de la seguridad y la salud, incluido el hecho de no proporcionar formación de actualización a los equipos de respuesta a emergencias.

COMO PROTEGERSE

El reciclaje en seguridad es obligatorio en muchos trabajos. Sin ella, los trabajadores no pueden ser recertificados en sus áreas de especialización.

Su trabajo no puede requerir legalmente un entrenamiento de actualización. Pero eso no significa que no lo necesites. Aquí hay algunas señales de que es hora de reentrenamiento. ¿Alguno se aplica a usted o a su lugar de trabajo en general? Si es así, hable con su supervisor.

1. Se le asigna un nuevo trabajo que se basa en la seguridad y el conocimiento técnico. Al tomar un curso de actualización, puedes revisar el entrenamiento previo de seguridad antes de aprender nuevas tareas y medidas de seguridad asociadas.
2. Un incidente grave causa un daño sustancial a su planta, pero afortunadamente no se producen lesiones. Una investigación revela que los procedimientos de trabajo inseguros causaron el daño.
3. Un trabajador sufre una lesión con pérdida de tiempo y está fuera del trabajo durante varias semanas. Una investigación muestra que el trabajador no cumplía con ciertos requisitos de seguridad, lo que provocó la lesión.
4. Se está introduciendo nuevo equipo en una línea de producción. Aunque su funcionamiento básico es similar al del equipo antiguo, hay algunas diferencias importantes en las que hay que capacitar a los trabajadores.
5. Se han implementado nuevas regulaciones gubernamentales de seguridad que tendrán un impacto significativo en su lugar

de trabajo.
6. Su supervisor observa a los trabajadores tomando atajos peligrosos, como no usar equipo de protección personal.
7. Su lugar de trabajo ha pasado tres años sin una lesión grave o fatalidad. Los trabajadores se están volviendo complacientes con la seguridad y un incidente podría estar a la vuelta de la esquina.
8. Se le asigna una tarea que no ha realizado en seis meses. Está un poco confuso en el orden de los pasos y se da cuenta de que hacerlos en el orden equivocado puede arruinar un equipo caro y posiblemente poner en peligro a los trabajadores. Necesita consultar con alguien que sepa.

CONCLUSIÓN

Estar seguro de sus habilidades es admirable, pero estar demasiado confiado y asumir que nunca necesita tomar un curso de actualización es simplemente un error. Si no le están ofreciendo el reentrenamiento, pídalo.

Driving in the Dark – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La mayoría de las muertes en vehículos de motor ocurren después de la noche, aunque manejemos menos de noche que de día.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las largas horas de oscuridad pueden ponernos en mayor riesgo de accidentes mortales en esta época del año, ya que muchos de nosotros viajamos hacia y desde el trabajo en la oscuridad.

Además, nuestros recados después del trabajo, deportes y otras actividades nos ponen en el tráfico en la oscuridad.

EJEMPLO

La oscuridad, combinada con las condiciones climáticas como la lluvia, el granizo, la nieve y la niebla, hacen que sea difícil de ver. Añade el tráfico, los peatones y el resplandor de las luces de las calles y de los faros, y tendrá las condiciones para un grave accidente automovilístico.

COMO PROTEGERSE

- Permítase más tiempo para ir a trabajar. Además de la oscuridad, puede haber el problema de la nieve que hay que quitar del parabrisas.
- Revise sus luces de conducción y las luces de señalización con regularidad para asegurarse de que funcionan y que no haya obstrucciones.
- Encienda sus luces tan pronto como la luz comience a atenuarse.
- Utilice sus luces bajas cuando esté siguiendo a otro vehículo o cuando un vehículo se aproxime desde la dirección opuesta. Cuando ciega al otro conductor con sus luces altas, se está poniendo en peligro a usted mismo.
- Mire más allá de sus propios faros. Utiliza las luces de las calles y las luces de los vehículos que tiene delante para hacerse una idea de lo que pasa en la carretera.
- Deje un espacio extra alrededor de su vehículo por la noche, para permitir más tiempo de reacción para usted y los demás conductores.
- Observe las advertencias de los cruces de animales. Es más probable que los animales estén activos en los alrededores de las carreteras por la mañana y por la tarde.
- Los conductores discapacitados son un peligro para todos en la carretera. Las estadísticas sugieren que uno de cada 13 conductores está borracho en las primeras horas de la mañana, así que dale a los demás mucho espacio para maniobrar.

- Si tiene problemas con el vehículo, salga lo más lejos posible de la carretera. Advierta a los demás conductores con sus intermitentes, faros, luces interiores y bengalas si las tiene.
- Caminar hacia y desde su vehículo en la oscuridad también puede ponerle en riesgo de lesiones. Camine con cuidado en áreas bien iluminadas y manténgase alerta.

CONCLUSIÓN

Ajuste sus hábitos de conducción para acomodarse a las largas horas de oscuridad en esta época del año. Déjese más tiempo para viajar y esté alerta a los peligros de la carretera.

Don’t Treat Forklifts Lightly – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Muchas de las lesiones de los montacargas son recibidas por personas que trabajan o caminan alrededor de los montacargas en funcionamiento. Las tasas de incidentes disminuyen y la productividad aumenta cuando los operadores de los montacargas están correctamente capacitados. Aprenda prácticas de conducción segura, procedimientos de carga y mantenimiento adecuado para evitar lesiones e incidentes.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Manejar una carretilla elevadora incorrectamente puede ser peligroso. La velocidad, la visión restringida y la falta de

rendimiento pueden provocar lesiones. Un frenado brusco puede hacer que la carretilla elevadora se incline o que caigan los materiales que está transportando. Las cargas inmanejables o inestables pueden hacer que una carretilla elevadora se vuelque.

EJEMPLO

Un operador de carretilla elevadora está conduciendo con sus horquillas hacia arriba y no hace sonar su bocina cuando dobla una esquina. Golpea a un compañero de trabajo, dejándolo inconsciente.

COMO PROTEGERSE

Conducir una carretilla elevadora requiere habilidades especiales y prácticas. Use el sentido común y sea consciente de las consideraciones especiales. Estos consejos le ayudarán a aligerar su carga de peligro:

- Inspeccione su montacargas antes de cada turno. Revise las llantas para ver si están dañadas y corrija la presión de aire. Pruebe los frenos, las señales de advertencia y las luces. Asegúrese de que la dirección gire en ambos lados hasta bloquearse completamente. Compruebe el sistema de elevación para asegurarse de que funciona correctamente. Asegúrese de que el mástil no esté roto o agrietado. Compruebe que el combustible, el agua, el aceite y la batería estén completamente cargados.
- Use equipo de protección personal (EPP), incluyendo casco y calzado de seguridad. Se requerirá un EPP adicional dependiendo del ambiente de trabajo y la carga que se maneje.
- Use el montacargas adecuado para el trabajo. Considere la ubicación, los límites de capacidad, los peligros potenciales y los requisitos de carga. Nunca levante cargas por encima de la cabeza a menos que el montacargas esté equipado con una protección superior.
- Conduzca siempre con cuidado. No acelere y asegúrese de tocar la bocina en las esquinas y en los puntos de

peligro. Deténgase antes de todas las puertas. Siga el patrón de tráfico común manteniéndose a la derecha de un pasillo. Nunca lleve pasajeros. Tenga cuidado al conducir y cargar alrededor de los peatones. ¡Siempre tienen el derecho de paso!

- Para evitar el peligro de volcarse cuando se lleva una carga, mantenga las horquillas cerca del suelo y el mástil inclinado hacia atrás.
- Conduzca con cuidado por las colinas y pendientes, y asegúrese de mirar siempre en la dirección del viaje. Conduzca un montacargas sin carga por las laderas con las horquillas mirando hacia abajo. Si lleva una carga, conduzca hacia atrás con las horquillas mirando hacia arriba. Evite aparcar en una pendiente. Si es necesario, asegúrese de que las ruedas estén bloqueadas.
- Nunca deje una carretilla elevadora desatendida, sin antes ponerla en punto muerto, con el freno de mano puesto y las horquillas bajadas.

CONCLUSIÓN

Los montacargas facilitan las tareas en el lugar de trabajo. Como con cualquier maquinaria, tómese el tiempo necesario para asegurarse de que tiene la formación adecuada y tenga siempre precaución.

Don’t Take Falls Lightly – Spanish

Es fácil tomar el tema de las caídas a la ligera, a menos que usted o alguien que usted conoce haya tenido una caída grave. Entonces se da cuenta de lo mortal que puede ser este accidente

tan común.

Millones de personas resultan heridas o muertas por caídas cada año. La mayoría de estas caídas ocurren en el mismo nivel. Eso significa que no implican una caída desde una altura sobre el nivel del suelo. En su lugar, la mayoría de las caídas ocurren por resbalar en una superficie resbaladiza, o por tropezar con un objeto.

Para entender cómo ocurre una caída, tenemos que revisar un poco la física de la escuela secundaria. Tres fuerzas están involucradas en las caídas: la fricción, el impulso y la gravedad.

Los resbalones se producen cuando no hay suficiente fricción entre el pie y la superficie sobre la que se camina. Por eso se resbala en superficies como el hielo, los suelos mojados y las cáscaras de plátano, cuando no hay suficiente fricción para frenar el pie.

El siguiente principio es el impulso, que se pone en marcha cuando se tropieza con algo. Sus pies se detienen ante el objeto, pero el impulso lleva el resto de su cuerpo hacia adelante.

El principio final es la gravedad. Cuando pierdes el equilibrio al resbalar o tropezar, la fuerza de la gravedad se tira hacia abajo.

Saber cómo se producen las caídas puede ayudarle a prevenirlas evitando que las superficies para caminar se vuelvan resbaladizas o desordenadas.

Aquí hay algunos consejos para la prevención de caídas:

- Mantenga el desorden recogido. Las causas comunes de las caídas son los escombros, herramientas y materiales en el suelo.
- Arregle los espacios de trabajo para que haya pasajes claros para caminar.
- Retire o cubra los cables en las rutas de senderismo. Almacene las cajas de materiales lejos de las zonas de tráfico.

- Cierre los cajones y puertas del escritorio y del gabinete tan pronto como los use.
- Muchos accidentes son causados por tropezar con ellos.
- Mantenga las superficies de paso libres de agua, aceite, barro y hielo.
- Vigile especialmente las superficies resbaladizas en las aceras, escaleras, en las entradas, alrededor de la maquinaria, en las zonas de comida y en los lavabos. Use calzado que evite resbalar y tropezar.
- Evite las suelas resbaladizas y use un calzado bien ajustado y correctamente abrochado.
- Hay disponible un calzado especial antideslizante para situaciones de trabajo especiales. Consulte a su supervisor sobre el tipo de calzado adecuado para su situación.
- Las áreas de trabajo y las rutas de tráfico deben estar bien iluminadas. Reporte o reemplace las luces quemadas.
- No almacene los materiales donde bloqueen la luz de las ventanas o los sistemas de iluminación.
- Mantenga limpias las ventanas y las lámparas.
- Mientras que la luz tenue se consideraría normalmente un factor que contribuye a las caídas, la luz demasiado brillante también puede crear condiciones que provoquen la caída.
- Cíñete a las rutas de tráfico establecidas. Las caídas pueden ser causadas por tomar atajos a través de áreas que contienen obstáculos inesperados.
- Si debe caminar sobre una superficie resbaladiza y de baja fricción, dé pequeños pasos deliberados.
- Use el pasamanos de las escaleras. Nunca corra para subir o bajar las escaleras. No guarde ningún objeto en las escaleras y no permita que otros lo hagan.
- Informe de cualquier peligro en la superficie de la marcha como obstáculos, alfombras sueltas, baldosas o peldaños de escaleras.
- Nunca use dispositivos de escalada improvisados. Consigue un taburete o una escalera y úsala correctamente si tienes que llegar a una superficie más alta. ¡No te pares sobre las sillas!

- Si empiece a caer, hay cosas que puede hacer para disminuir el impacto y prevenir lesiones. Debe relajar sus músculos. Haga lo que pueda para proteger su cabeza y su columna vertebral de las lesiones. Trate de aterrizar en una parte suave y carnosa de su cuerpo.
- Ruede en la dirección de la caída para que no se detenga de una vez.

Las caídas son un tipo de accidente común. Pueden causar lesiones graves o la muerte, por lo que hay que tomar en serio la prevención de las caídas.

Don’t Let Bullying Poison Your Workplace – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La intimidación o bullying se define como el comportamiento agresivo repetido contra otra persona en un esfuerzo por herirla, ya sea emocional o físicamente. Y ocurre más a menudo de lo que se piensa. De hecho, se estima que entre el 35 y el 37 por ciento de los trabajadores norteamericanos informan haber sido acosados en el trabajo por un compañero o una persona en posición de autoridad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Alguien que está siendo acosado puede experimentar estrés y ansiedades graves, insomnio, incapacidad para concentrarse en el trabajo, olvido y obsesión por ser víctima. Si realizan trabajos sensibles a la seguridad, esta falta de concentración puede hacer que las víctimas corran un riesgo mucho mayor de resultar heridas,

o de lesionar involuntariamente a sus compañeros de trabajo u otras personas.

Además, mientras que muchas víctimas llegan a un punto en el que no pueden continuar y dejar sus trabajos, otras pueden llegar a su punto de ruptura y deciden vengarse de los agresores.

EJEMPLO

Ronald Davis, un trabajador de 50 años de una empresa maderera de Carolina del Norte, mató a tiros a tres compañeros de trabajo e hirió gravemente a una cuarta persona antes de dispararse a sí mismo. Davis, que murió en el hospital después de que le quitaran el soporte vital, había dicho a sus familiares que lo acosaban y se burlaban de él en el trabajo.

COMO PROTEGERSE

Los agresores operan aislando socialmente a los demás, difundiendo rumores maliciosos y atacando la apariencia, la religión, la sexualidad u otros rasgos de otro trabajador.

Si le están acosando en el trabajo, lo peor que puede hacer es tratar de ignorar el problema. No desaparecerá a menos que la persona que le está atormentando se vaya.

Debe hablar del problema con alguien de confianza, ya sea un amigo, compañero, pariente, compañero de trabajo o un consejero del Programa de Asistencia al Empleado. El apoyo que recibirá le ayudará a dar el siguiente paso, que es enfrentarse a la persona que le está acosando.

Dígale al agresor que su comportamiento hacia usted es inaceptable y que debe parar. Muchos agresores se echarán atrás cuando se les confronte. Si eso no sucede, tendrá que informar lo que está pasando a un supervisor o a alguien de la gerencia.

Mantenga notas detalladas sobre los incidentes de intimidación, incluyendo fechas y horas, cualquier testigo que haya estado presente, lo que se dijo o hizo y cualquier amenaza que se haya

hecho. Guarde los correos electrónicos maliciosos que le hayan enviado e imprímalos como prueba para respaldar su denuncia.

Cuando alguien se siente agraviado, puede ser muy tentador tomar represalias, pero esto está mal. Hacerlo puede hacer que usted, y no el agresor, parezca la mala persona, y hacerlo también podría causar que una situación se intensifique y se convierta en algo físico, con consecuencias trágicas.

CONCLUSIÓN

Muchos de nosotros podemos recordar haber sido intimidados en el patio de recreo. Tristemente, tal comportamiento no desaparece en la edad adulta y más de uno de cada tres trabajadores lo experimentan. Si no se enfrenta a un agresor, puede tener que soportar meses o años de sufrimiento innecesario.

Trenching Safety Talk – Spanish

Danny Meggison era un experimentado trabajador de la zanja, pero cometió un gran error que dejó a su hijo de ocho años sin padre.

El trabajador de 43 años estaba en una estrecha zanja reemplazando una línea de alcantarillado cuando una pared de tierra se derrumbó y lo enterró. La zanja, que tenía nueve pies de profundidad, no tenía la pendiente adecuada.

Esta tragedia suena demasiado familiar, y como siempre fue fácilmente evitable. Los trabajadores deben saber que las zanjas de cinco pies de profundidad o más requieren un sistema de protección para evitar los derrumbes. Las zanjas sin protección nunca deben entrar, independientemente de lo que diga cualquier supervisor.

¿Cree que puede sobrevivir al colapso de una zanja? Bueno, eso es

lo que muchos trabajadores pensaban, y están muertos. Recuerde, sólo un metro cuadrado de tierra pesa alrededor de 3.000 libras. Intenta respirar con ese peso en su pecho.

Peligros

Un derrumbe es el peligro más común del que deben ser conscientes los trabajadores de la excavación. Los derrumbes son causados por:

- Un suelo débil que no se mantiene unido…
- El suelo previamente perturbado
- Vibraciones de equipos pesados o tráfico
- El agua se filtra en la zanja, debilitando las paredes
- El suelo o el equipo pesado colocado demasiado cerca del borde

Otro peligro son los gases tóxicos que pueden liberarse durante la excavación. Si sospecha que hay “mal aire”, manténgase fuera de la zanja hasta que el aire pueda ser analizado. Los bajos niveles de oxígeno pueden dejarle rápidamente inconsciente en una excavación.

La electrocución también es un peligro si un trabajador entra en contacto con líneas de servicios subterráneas que no han sido cortadas.

Las explosiones de las líneas de gas natural dañadas también matan a los trabajadores de la excavación.

Las zanjas deben ser inspeccionadas diariamente por una persona competente antes de realizar cualquier trabajo. Las inspecciones deben hacerse al comienzo de cada turno y después de una tormenta. No olvide que necesita una escalera o escalera de mano como medio seguro para entrar y salir de una zanja.

Sistemas de protección

Las docenas de trabajadores que mueren cada año en los colapsos de las zanjas podrían ser salvados por sistemas de protección, incluyendo:

- Inclinada – cortando la pared de la zanja en un ángulo

alejado de la excavación.
- Apuntalamiento – apoyar las paredes de la zanja mediante la instalación de travesaños de madera o metal para evitar que el suelo se derrumbe.
- Blindaje – usando cajas de zanja colocadas en la excavación para evitar que los lados se colapsen.

CONCLUSIÓN

No se atrinchere en malas prácticas de excavación. Podrían llevarlo a su entierro prematuro.

Don’t Guess At Hazards – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Encontramos muchas sustancias potencialmente peligrosas en el trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las sustancias peligrosas pueden ser corrosivas, explosivas, tóxicas, radioactivas, reactivas e inflamables o una combinación de ellas.

COMO PROTEGERSE

Averigüe qué peligros están presentes o pueden ocurrir. Una vez que se ha identificado un peligro y se ha comunicado a los afectados, se pueden poner en marcha los procedimientos de

seguridad adecuados. Aunque los sistemas de comunicación de peligros pueden diferir de un lugar de trabajo a otro, algunos elementos deben ser constantes:

- Etiquetado detallado: Todos los materiales potencialmente peligrosos deben ser etiquetados en cuanto a su contenido, nombre del producto y fabricante, posibles peligros de su uso, información de manejo seguro (EPP requerido, mezcla, aplicación y almacenamiento) y medidas de primeros auxilios.

Traer cualquier recipiente sin etiquetar a la atención de su supervisor. No lo use.

Para que las etiquetas sean medidas de seguridad eficaces, todos los trabajadores deben aprender a utilizarlas e interpretarlas. ¡No adivine!

- Las hojas de datos de seguridad de materiales son la segunda línea de defensa contra los incidentes en el lugar de trabajo que implican sustancias peligrosas. Estas hojas de información deben estar disponibles para las sustancias químicas que se encuentran en el lugar de trabajo, en particular las sustancias que se sabe que son peligrosas. Son proporcionadas por el proveedor de la sustancia.

La MSDS contiene información similar a la de la etiqueta pero con más detalles. Debe decir qué hacer en caso de un derrame, qué primeros auxilios son necesarios, los efectos sobre la salud, las propiedades químicas, y debe enumerar los números de contacto de emergencia.

Lea la hoja de datos de seguridad hasta que esté seguro de que entiende todas las instrucciones y precauciones. La MSDS siempre debe estar disponible en el lugar de trabajo durante todas las horas de trabajo, incluyendo los turnos de noche. Si no entiende la MSDS, pida ayuda a su supervisor. Los archivos de la MSDS deben mantenerse actualizados.

- Educación de los trabajadores: Todas estas precauciones serían inútiles sin la participación activa de los más afectados: usted, el trabajador. Una gran parte de cualquier

sistema de comunicación de riesgos es la educación y la formación.

CONCLUSIÓN

Obtenga la información que necesita para trabajar de forma segura en torno a los productos químicos peligrosos. Aprenda a protegerse a sí mismo y a los demás de la exposición, los derrames y otros incidentes.

Don’t Get Caught With Your Guard Down – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Quedar atrapado en la maquinaria es la pesadilla de todo trabajador, pero puede evitar que se convierta en la suya con un poco de vigilancia.

Muchos trabajadores de la industria del petróleo y el gas se enfrentan a riesgos mecánicos en cada momento, en particular los cuellos de botella, en las plataformas de perforación y las plataformas petrolíferas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Un equipo rotativo, como una barra de Kelly, puede enredarte en un instante. Por ejemplo, el cordón de protección contra caídas de un motorista se enganchó y se enredó en una barra rotativa. Murió cuando el cordón lo arrastró hasta el casquillo giratorio.

COMO PROTEGERSE

Los investigadores en este caso recomendaron lo siguiente:

- Establezca y marque claramente una zona de peligro alrededor de la mesa giratoria.
- Vigile el equipo de rotación o equípelo con alarmas de advertencia o paradas de emergencia cuando los trabajadores entren en la zona.
- Mantenga las mangueras y los cables alejados de los equipos rotativos.
- Asegúrese de que los trabajadores se quiten el equipo de protección contra caídas inmediatamente cuando no sea necesario.
- Asegúrese de que los trabajadores se quiten o confinen la ropa suelta, el pelo y las joyas.

Siempre que la visibilidad en el suelo de la plataforma esté oscurecida, los empleados deben dejar de trabajar en el área mientras la mesa giratoria esté en movimiento.

Normalmente hay dos causas de los incidentes de enredo:

- La máquina no está adecuadamente protegida.
- La víctima lleva un objeto colgante o suelto.

Esta última fue la causa de una lesión por amputación sufrida por un trabajador que pasando ‘toallitas en el eje con un taladro sísmico para eje. El trabajador tropezó y su chaqueta quedó atrapada en una de las toallitas del eje giratorio. Su ropa se envolvió fuertemente alrededor del eje, resultando en la inmediata amputación de uno de sus brazos.

Las protecciones son a menudo la mejor manera de evitar lesiones y muertes alrededor de la maquinaria. Los trabajadores nunca deben quitar o bloquear un protector de la máquina, y siempre deben informar sobre cualquier protector que falte o que esté

defectuoso.

Quedar atrapado en un punto de mira puede causar una lesión incapacitante, como una mano destrozada sin posibilidad de reparación. O puede arrastrar todo su cuerpo a una máquina y matarlo instantáneamente.

Al realizar el mantenimiento o la reparación de la maquinaria, siga cuidadosamente los procedimientos de bloqueo para que el equipo no pueda ponerse en marcha accidentalmente. Siempre pruebe el equipo una vez que esté bloqueado para asegurarse de que el procedimiento ha funcionado.

Muchas lesiones y muertes relacionadas con la energía hidráulica se producen porque los trabajadores están mal capacitados y no están informados de los peligros. Los equipos hidráulicos pueden moverse de forma inesperada, incluso cuando otras fuentes de energía están bloqueadas.

CONCLUSIÓN

El trabajo con equipos rotativos o cualquier tipo de maquinaria en movimiento requiere una atención constante a la seguridad, así que nunca baje la guardia.

Don’t Confine Your Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cada vez que se quema combustible, el monóxido de carbono es un peligro. Por ejemplo, tres trabajadores murieron después de inhalar monóxido de carbono en una bodega de un pozo petrolero en

California.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La industria del petróleo y el gas está llena de espacios confinados. Los más obvios son los buques y los tanques de almacenamiento. Los no tan obvios son las trincheras y las fosas.

COMO PROTEGERSE

El hecho es que los espacios confinados son un asesino silencioso. Los empleados entran, y si no se siguen los procedimientos, nunca salen vivos. Entonces, ¿qué puede hacer para protegerse?

Primero, conocer la definición de un espacio confinado. Un espacio confinado debe cumplir tres criterios:

- Medios limitados de entrada (un camino de entrada, el mismo camino de salida)
- No está diseñado para una ocupación continua
- Un espacio lo suficientemente grande como para que alguien realice un trabajo.

El empleador debe determinar si el espacio requiere un permiso de entrada. El espacio:

- ¿Cumplir con la definición de un espacio confinado?
- ¿Contienen o tienen el potencial de contener una atmósfera peligrosa?
- ¿Tiene un potencial riesgo de atrapamiento?

En definitiva, si el espacio confinado tiene atmósferas potencialmente peligrosas, como vapores tóxicos o falta de oxígeno, debe tomar medidas adicionales para garantizar su seguridad.

Probando la atmósfera

Un paso importante es probar la toxicidad de la atmósfera mediante el uso de un monitor de aire. También comprueba el nivel de oxígeno. Un método es bajar el sensor del instrumento hasta el fondo del espacio confinado y levantarlo lentamente y vigilar la lectura.

Entrenamiento

Si entra en un espacio confinado, debe tener un entrenamiento adicional para realizar el trabajo en ese espacio. Por ejemplo, debe saber qué tipo de equipo de protección personal necesitará. Un análisis de seguridad en el trabajo (JSA) es una gran herramienta para asegurar que todos los procedimientos están en su lugar. Debe saber qué precauciones especiales se requieren para reducir o eliminar la exposición a los peligros que amenazan la vida. Por ejemplo, pueden ser necesarios procedimientos de ventilación adecuada y/o bloqueo.

El papel de su supervisor

Su supervisor debe asegurarse de que se tomen todas las precauciones, comprobando sus preparativos.

Líneas de vida

Cuando se entra en un espacio confinado se debe tener un asistente en el exterior con una línea de vida y comunicación por radio. El asistente se asegura de que usted y los demás participantes sean contabilizados. Pero nunca entra en el espacio confinado bajo ninguna circunstancia.

CONCLUSIÓN

Los espacios confinados pueden suponer graves peligros. Pero si se siguen procedimientos simples, estos espacios no tienen por qué ser tan amenazadores.

Don’t Let the Heat Get to You – Spanish

Puede que sea el más rudo de todos, pero una buena dosis de estrés por calor puede domar rápidamente las bravuconadas de cualquiera.

El calor, ya sea del sol o de su entorno de trabajo, puede crear una emergencia que ponga en peligro la vida. Por eso los trabajadores de la industria del petróleo y el gas deben ser entrenados para prevenir las enfermedades causadas por el calor y para reconocer los primeros síntomas como:

- fatiga excesiva
- mareo
- irritabilidad
- falta de coordinación
- juicio alterado

Estos síntomas no sólo pueden conducir a efectos más graves, sino que también pueden provocar lesiones graves y la muerte en el trabajo. Varios factores de riesgo personales determinan su susceptibilidad al estrés por calor. Estos incluyen:

- Falta de aclimatación (exponerse gradualmente al trabajo y al calor).
- una pobre condición física…
- obesidad
- edad
- condiciones médicas preexistentes
- el uso de alcohol y drogas

Los trabajadores no deben trabajar solos en condiciones en las que sea posible el estrés por calor, y es importante que los trabajadores se supervisen mutuamente para detectar los síntomas.

El estrés por calor puede provocar erupciones en la piel,

calambres, agotamiento por calor e insolación.

El agotamiento por calor es causado por el agotamiento del agua y la sal a través del sudor. Los primeros síntomas son mareos, dolor de cabeza, debilidad, fatiga y náuseas. Si un trabajador sufre de agotamiento por calor:

- Mueve a la persona a un lugar más fresco.
- Acuéstelo y eleve las piernas.
- Aflojar la ropa restrictiva.
- Si la víctima está consciente, dele agua fría y salada para beber.
- Abanique a la víctima o pásele una esponja con agua fría (pero no demasiado fría).

La insolación es una emergencia que pone en peligro la vida y que ocurre cuando el cuerpo ha perdido la capacidad de sudar. La temperatura interna de la víctima se eleva peligrosamente, y puede quejarse de visión borrosa, mareos, dolor de cabeza y náuseas. Estos síntomas son similares a los del agotamiento por calor, pero la piel estará caliente y seca, y la frecuencia respiratoria de la víctima puede aumentar. Puede sufrir un ataque o colapso sin previo aviso.

Tratar a una víctima de insolación por:

- Pedir ayuda médica inmediatamente
- Moverlo a un lugar más fresco
- Mantener sus vías respiratorias y respirando
- Acostarlo y quitarle la ropa exterior
- Aplicar agua fría por medio de un spray o una manta húmeda

Puede prevenir el estrés por calor bebiendo mucha agua, usando ropa suelta y de colores claros, tomando descansos frecuentes en áreas frescas y aclimatándose adecuadamente al ambiente de trabajo.

Trabajar en la industria del petróleo y el gas puede ser duro, pero es mucho más duro si no se toma en serio el estrés por calor.

Don’t Forget Good Housekeeping – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Puede que el trabajo de limpieza no sea Su favorito, pero un lugar de trabajo desordenado es donde se producen las lesiones.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La manipulación, el almacenamiento y la colocación de los materiales en el trabajo afectan directamente a la seguridad de usted y sus compañeros de trabajo.

COMO PROTEGERSE

Se debe considerar cuidadosamente el volumen de los materiales que se manipularán, el espacio necesario para esos materiales y los métodos de manipulación y transporte.

Materiales de apilamiento

Cuando apile materiales, tenga en cuenta estos puntos:

- Altura del montón – los peligros incluyen el derrumbe, el tráfico cercano y la interferencia con los sistemas de rociadores.
- Fuerza de apoyo – las cargas permitidas en el suelo deben ser anunciadas.
- Estabilidad continua – relacionada con el amontonamiento en el patio donde el suelo desigual o húmedo puede causar el derrumbe.
- Ubicación – el tráfico de pasillos o maquinaria puede hacer

necesario limitar la altura o el tipo de materiales.

- Los tubos o el material largo – los estantes ayudan a la manipulación, pero los extremos que sobresalen deben ser protegidos por barandillas o barreras.
- Ayudas mecánicas – el empleo de métodos manuales en lugar de utilizar apiladores o grúas es un fallo común.

Limpieza de herramientas

Se deben proporcionar estantes y soportes para todas las herramientas de mano, plantillas, cortadores, cuchillas y otras partes. Las herramientas que se utilizan con frecuencia en un banco o una máquina deben colocarse en los estantes. Las estanterías con ruedas suelen ser muy útiles.

Eliminación de chatarra y desechos

La vieja forma de dejarla caer al suelo y limpiarla periódicamente no es propicia para la seguridad. Se recomienda un medio adecuado para recoger y eliminar los residuos de manera oportuna.

Marcando el espacio de almacenamiento

Marcar claramente los pasillos y los espacios reservados para el almacenamiento resolverá muchos problemas en el lugar de trabajo.

Fugas, goteos y derrames

Use sartenes, protectores contra salpicaduras y bandejas de goteo para mantener el aceite fuera del suelo. Los medios adecuados de lubricación y un buen mantenimiento reducen el goteo, y una buena construcción reduce las fugas.

Disposición del pasillo

Los pasillos demasiado estrechos para la seguridad son también demasiado estrechos para la eficiencia. Los pasillos que acomodan el tráfico de camiones motorizados deben ser tres pies más anchos que el doble de la anchura de los camiones utilizados.

Disposición de la maquinaria y el equipo

La provisión de espacio adecuado y la disposición apropiada de las diversas unidades de producción son vitales para la buena limpieza.

Un error común es añadir máquinas a un espacio de suelo bien lleno. Esto no sólo aumenta el riesgo de accidentes, sino que a menudo disminuye la eficiencia debido al hacinamiento.

CONCLUSIÓN

La buena limpieza puede ser lo último en su mente, pero no ignore el hecho de que previene las lesiones.

Cuts and Knives

This section addresses safe handling of knives and how to care for cuts in the workplace.

While OSHA does not have specific regulations regarding knives in the workplace, the General Duty Clause does require employers provide a safe workplace and work practices for all employees. This is why it is of utmost importance that employees know the hazards and safe work practices concerning knives.

Handling Knives Correctly

Knives and other sharp or pointed kitchen utensils (cleavers, box cutters, and scissors) must be handled with caution.

- Use the correct knife for the job. Using a knife to big or too small for the job presents additional hazards.
- Keep your knife blades sharp. Dull blades require extra

pressure and may cause the blade to slip of shift unexpectedly during use.
- Always cut on a cutting board or other hard surface.
- Keep sharp utensils visible.
- **Never** clean sharp objects with bare hands and always dry with a towel and immediately store.
- When placing knives or other sharp utensils in racks, place sharp side down.
- Store blades properly. If storing in a rack, be sure the blades are covered. When storing in a drawer, the blade should be pointing to you when you open the drawer.

Cuts – Wash, Disinfect, Bandage

- Wash immediately with soap and water wiping away from the wound.
- Disinfect with a disinfectant spray.
- Bandage with sterile dressing. Hold the dressing firmly over the cut until the bleeding stops.
- Change the bandage as need to keep the bandage and cut clean and dry.
- Be extremely cautious when dealing with blood and open wounds.(See Bloodborne Pathogens)

Newsletter – September 2020

- Safety Attitude – How to Get Workers to Develop One;
- Fire Extinguisher Picture This;
- Supervisor Tip – Enhancing Office Security;
- Safety Communication: Staging a Phoney Death to Prevent a Real One;
- Focus On Fire Extinguisher Safety;
- Hearing Conservation Infographic;
- Safety Talks on Accident Prevention, Chemical Safety, Emergency Preparedness and Fire Safety;

- and much more…

Top 10 Tips to Lower Your Ex-Mod

The experience modification factor – aka Ex-mod – is a way to rate how your company is doing compared to other companies in the same industry. A high Ex-mod directly impacts your premium and it's often a mystery as to how it's calculated and what it all means.

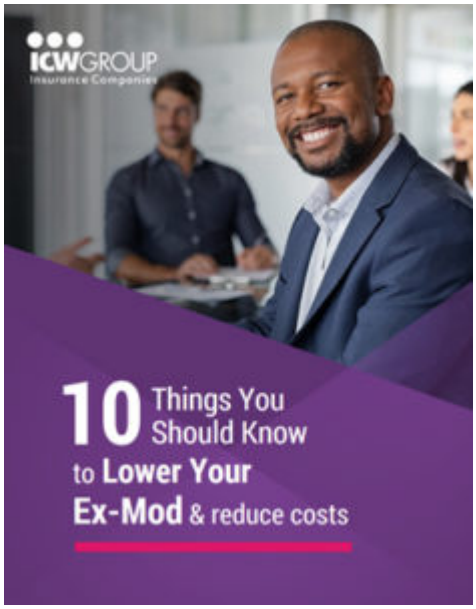
The secret is – if you can control your Ex-mod, you can save on your premium. So, we've gathered top tips to help you impact your bottom line.

In this webinar, you'll learn

- What Ex-mod is and how it's calculated
- COVID-19 impacts
- Practical tips to influence your work comp costs

Download these helpful resources about lowering your Ex-mod

10 Things to Lower Your Ex-mod Presentation



PDF version of the Top 10 Things to Lower Your Ex-Mod webinar slides.
Download PDF

10 Things to Lower Your Ex-mod Poster



This bright 1-page poster contains the top 10 things you can do to control your Ex-Mod.
Download PDF

Increase Safety & Lower Your Ex-Mod worksheet



Complete your personal Ex-Mod plan to make an impact on your long-term savings.
Download PDF

What is an Ex-Mod and Why Should I Care Flyer



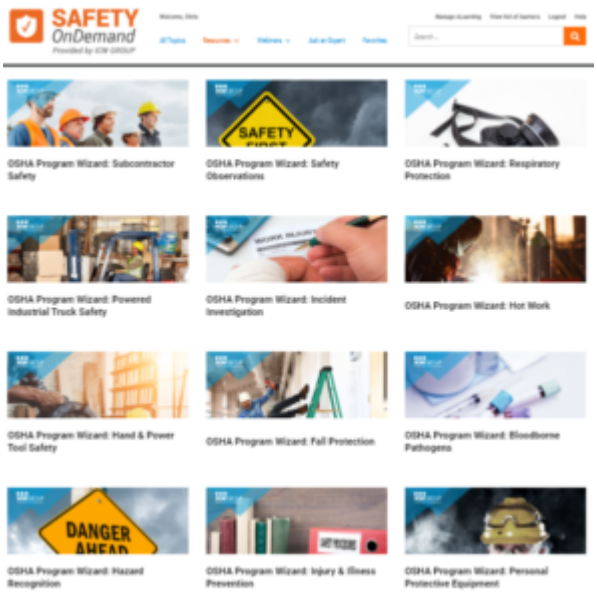
Quick 1-page view of what an Ex-Mod is & its costly impact on your premiums.
Download PDF

NCCI's ABCs of Experience Rating Brochure



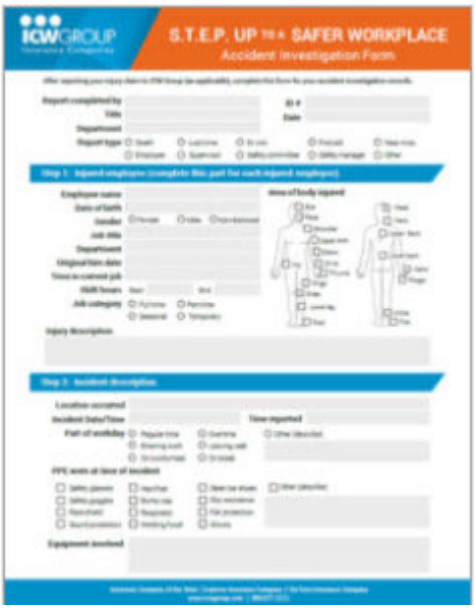
Further your understanding of Ex-Mod & how it affects your work comp costs.
Download PDF

Safety OnDemand’s OSHA Program Wizards



Shown in webinar: Choose 1 Safety OnDemand “wizard” plan before having to login.
Download Word

Accident Investigation Form



After reporting your claim, document the investigation for your records.
Download PDF

Safety Sound Off Podcast

Check out the latest in this audio series.

Take Control of Your Mod
Frustrated with your Ex-mod? Learn about ways you can impact your mod through strategies like connecting with your adjuster and taking a second look at how your safety program really functions. Being proactive is key!
Download the Take Control of Your Mod podcast (MP3)

Ex-Mod 101
New to work comp? Looking for basic information? This podcast will run through the primary components of the x-mod calculation, including how to know if you have a better than average mod and how long a large claim can impact your company.
Download the Ex-Mod 101 podcast (MP3)

Additional resources to help you learn more about your Ex-Mod

- California’s Experience Rating System, explained in WCIRB’s Learning Center

- 2020 Experience Modification Estimator, available on WCIRB.com

---

Diver Trapped in Pipe – Spanish

Lester L. Woda, un gerente de huerto, se ahogó en Okanogan, WA, después de quedar atrapado en una tubería del depósito.

Woda había entrado en la tubería de 50 pies de largo para realizar el trabajo. Primero intentó drenar la tubería, pero el flujo de agua que entraba se describía como "como una cascada", haciendo el trabajo imposible. Abandonando ese enfoque, tomó un tanque de buceo y entró en la tubería de nuevo. La tubería tenía sólo 30 pulgadas (66 cm) de diámetro, por lo que apoyó el tanque sobre su cabeza para permitirse trabajar debajo.

Mientras trabajaba en el fondo, una válvula de mariposa se cerró en su pie, activada por la presión del agua. Atrapado en el fondo de la tubería, Woda tiró de su cuerda de seguridad, pero los compañeros de trabajo en la superficie no pudieron liberarlo. Se quedó sin aire antes de que llegaran los rescatadores. Retirar su cuerpo le llevó a 50 rescatistas nueve horas.

Había otras opciones, menos peligrosas, que podrían haber sido empleadas aquí. Colocarse deliberadamente en una atmósfera irrespirable, en una posición incómoda, y en un espacio reducido es apilar tres enormes riesgos uno encima del otro. Aprenda a reconocer los peligros del trabajo y a evitarlos.

Fuente: The Spokesman-Review, Spokane, Washington, 19 de julio de 2006

Distractions Derail Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El uso cada vez mayor de los teléfonos inteligentes encuentra la mayor parte con la cabeza baja mirando el brillo de los mensajes de texto, los juegos, los tweets, los twitters, los selectos y más. Uno de los inconvenientes de esta obsesión es que la gente cree erróneamente que puede realizar su trabajo con seguridad mientras usa estos dispositivos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Ya sea que un trabajador esté enviando mensajes de texto a alguien mientras conduce o escuchando música a través de sus auriculares mientras trabaja, se distrae peligrosamente y corre el riesgo de causarse lesiones a sí mismo y a otros. Estamos inundados de información y esto nos deja a muchos de nosotros incapaces de concentrarnos y estar presentes en lo que estamos haciendo. Esta pérdida de concentración en el trabajo, en su vehículo, e incluso mientras camina (cabeza abajo sin mirar por dónde va) puede ser mortal.

Mucha gente presume de poder hacer su trabajo mientras duerme o de ser buenos en multitarea, pero la realidad es que nuestros cerebros no pueden hacer dos o más cosas a la vez de forma completa y segura. Es tentador pensar que eres diferente y capaz de manejarlo, pero para decirlo sin rodeos – no lo eres.

EJEMPLO

Un maquinista de un tren de cercanías que enviaba y recibía múltiples mensajes de texto mientras operaba un tren no notó una señal roja y estrelló el abarrotado tren contra un tren de carga, matando a 25 personas. Había enviado un mensaje de texto sólo 22

segundos antes de que los trenes chocaran.

Además de los peligros, el psicólogo Larry Rosen señala que cada vez que usted se detiene a revisar su teléfono, le toma aproximadamente 20 minutos volver a lo que estaba trabajando. Su cerebro entonces debe reactivar todas las áreas que estaba usando. Los proyectos terminan tomando más tiempo y las interrupciones constantes causan más estrés y ansiedad.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay algunas formas de mantenerse a sí mismo y a los que le rodean a salvo.

- Apague o ponga su teléfono y otros dispositivos en el maletero, en la guantera o en el asiento trasero para que no se sienta tentado a usarlo o a revisarlo si llega un mensaje o una llamada. Dígale a la gente con la que se comunica regularmente que no va a usar su teléfono mientras conduce – punto.
- Enviar mensajes de texto mientras se está al volante es más peligroso porque los ojos están fuera de la carretera durante varios segundos y la mano o manos están fuera del volante.
- Mientras está enviando mensajes de texto o hablando (incluso con las manos libres) puede viajar a lo largo de un campo de fútbol y no tener ni idea de lo que está pasando más allá del dispositivo en su mano.
- Usar auriculares y escuchar música en el trabajo debe guardarse para el descanso o el tiempo libre.
    - No sólo puede dañar su audición, sino que probablemente está desconectando todo lo demás a su alrededor.
    - Dependiendo de lo fuerte que sea, también es posible que no escuche sonidos de advertencia, como las alarmas de respaldo de los montacargas, las alarmas contra incendios, las instrucciones o los gritos de advertencia de los compañeros de trabajo.

CONCLUSIÓN

Muchos lugares de trabajo tienen ahora políticas relativas al uso de teléfonos celulares y otros dispositivos. Pregúntele a su supervisor si su lugar de trabajo tiene tal política. Incluso si no existe una política, depende de usted usar estos dispositivos de manera responsable. Una autopista no es un lugar para enviar mensajes de texto y un piso ocupado no es el lugar para poner música cuando necesita prestar atención a su trabajo y a su seguridad personal.