Distracted Worker – Spanish

INCIDENTE

Un trabajador de un astillero estaba instalando tapas de escotillas en la parte superior de las aberturas de la cubierta y estaba aplicando silicona a las juntas de goma para evitar que se secaran. Una escotilla se bajó en posición mientras aplicaba la silicona. Como estaba hablando con un compañero de trabajo, no prestaba atención a dónde estaba la escotilla.

Su mano se atascó y fue aplastada.

Ya no tiene sensibilidad en la mano, incluso después de 6 meses de terapia. Una clasificación de "discapacitado" hizo que tuviera que buscar una nueva compañía de seguros.

NECESITA SABER

Muchas personas creen que pueden realizar varias tareas de manera efectiva, pero los estudios han demostrado que las personas son incapaces de hacer varias cosas bien simultáneamente.

1. Tres distracciones comunes en el lugar de trabajo que pueden no ser peligrosas, pero que definitivamente causan estrés y reducen la productividad son: compañeros de trabajo ruidosos, gente que se detiene a charlar y demasiadas reuniones que ocupan demasiado tiempo de trabajo.
2. Si te encuentras distraído e incapaz de concentrarte, una cosa que puede ayudar es tomar un descanso rápido fuera y tomar un poco de aire fresco.
3. El 80 por ciento de los jóvenes conductores encuestados cree que enviar mensajes de texto mientras se conduce no hace ninguna diferencia en su rendimiento al volante. (Administración Nacional de Seguridad en el Transporte por Carretera)
4. Una interrupción de menos de cinco segundos provoca que se

tripliquen los errores relacionados con las tareas que cometen los trabajadores. (Universidad Estatal de Michigan)
5. Los informes sobre caminantes distraídos que fueron tratados en las salas de emergencia aumentaron cuatro veces en un período de siete años. (Prensa Asociada)
6. Una forma de distracción en el lugar de trabajo que a mucha gente le puede sorprender es el mal mantenimiento de la casa. Algo tan simple como poner un destornillador en un área desordenada y ser incapaz de encontrarlo puede causar frustración, pérdida de tiempo y distraer a los trabajadores de los trabajos que están realizando.
7. Dos cosas que los supervisores deben hacer para minimizar las distracciones peligrosas son: Capacitar a los trabajadores para que nunca se acerquen a sus compañeros de trabajo que estén realizando tareas sensibles desde el punto de vista de la seguridad hasta que esas tareas hayan sido completadas y, capacitar a los operadores para que apaguen los equipos, apaguen las herramientas eléctricas y detengan lo que estén haciendo antes de hablar con otro trabajador que se les acerque.

Los accidentes ocurren por muchas razones. En la mayoría de los sitios de trabajo la gente tiende a buscar “cosas” o “personas” a las que culpar cuando ocurre un accidente, porque es más fácil que buscar las “causas de fondo”.

El fracaso en la planificación previa del trabajo:

Hoy se habla mucho del Análisis de Riesgos Laborales. Los JHA son una forma efectiva de averiguar las formas más inteligentes de trabajar de forma segura y efectiva. Ser apresurado al comenzar una tarea, o no pensar en el proceso puede ponerte en peligro. En lugar de eso, planifica tu trabajo y luego trabaja en tu plan.

Si bien algunos factores del lugar de trabajo pueden contribuir a causar distracciones, el hecho es que hay más peligros derivados de actos inseguros que de condiciones inseguras. En realidad, gran parte de la seguridad de los empleados está en sus manos. Así que piensa bien, sigue los procedimientos seguros y no tienes que preocuparte por lastimarte antes de que termine cada día de

trabajo.

Distracciones mentales:

Las distracciones mentales a menudo conducen a la falta de atención. Podrías pasar por alto que otro trabajador está trabajando debajo de ti sólo porque estás demasiado absorto en esa discusión que tuviste con tu esposa. Ya sea que te preocupes, sueñes despierto o charles, las distracciones mentales pueden compararse a los peligros o defectos de las máquinas que necesitas asegurar con "guardias". Recuerde siempre estas distracciones mentales con un cartel de PELIGRO, cierre la "puerta" y concéntrese en el trabajo que está haciendo.

Si todo eso es muy difícil de hacer, entonces puede considerar tomar un descanso y tomar un poco de aire fresco para eliminar esos pensamientos de distracción o terminar esa agradable charla con un compañero de trabajo.

Pobre limpieza de la casa:

El servicio de limpieza es un gran jugador para que sigas centrándote en tu trabajo, la seguridad está al lado de esto último también. Imagina lo distraído que estarías si tu estación de trabajo está llena de tus cosas personales, archivos sin clasificar, tornillos, alambres, envoltorios de comida y otros trastos. El desorden visual puede traducirse fácilmente en desorden mental. Sería fácil pasar por alto esa obstrucción en las operaciones de los equipos cuando el polvo y todos estos escombros se desordenan con tu foco.

Ignorando los procedimientos de seguridad:

No cumplir los procedimientos de seguridad puede ponerle en peligro a usted y a sus compañeros. Se espera que siga las políticas de seguridad de la compañía, no que haga sus propias reglas. ¡Ser "casual" en cuanto a la seguridad puede llevar a una baja!

Aquí están algunas de las distracciones más comunes en el lugar de trabajo y las medidas que puede tomar para minimizarlas o

eliminarlas.

La presión para realizar

Las empresas suelen exigir a los empleados que cumplan con los plazos o cuotas para garantizar la rentabilidad. Sin embargo, hacer el trabajo rápidamente puede a menudo eclipsar la seguridad. El riesgo de lesiones aumenta sustancialmente cuando los supervisores o los gerentes instan a los empleados a trabajar para alcanzar un objetivo en lugar de hacer todo el trabajo de manera segura.

Los empleados también pueden presionarse a sí mismos para hacer más de lo que deberían para alcanzar o superar los objetivos de producción. Pueden querer que la dirección se fije en su rendimiento con la esperanza de un aumento o un ascenso, o simplemente para garantizar la seguridad del empleo.

Independientemente de que la empresa o el empleado ejerza presión para rendir, el resultado suele ser el mismo. Los empleados se arriesgan para cumplir los objetivos, las lesiones afectan a sus objetivos de producción y a su historial de seguridad, y las primas de seguro aumentan.

La repetición genera complacencia

Cuando los empleados realizan las mismas tareas repetidamente, están seguros de que conocen su trabajo. El trabajo se convierte en rutina y los empleados pueden hacer el trabajo automáticamente. Desafortunadamente, soñar despierto en el lugar de trabajo o tener demasiada confianza puede hacer que los empleados pasen por alto peligros existentes o nuevos que pueden provocar lesiones.

Distracciones internas

Socializar con los compañeros de trabajo es genial en el comedor o durante el descanso para el café, pero es una gran distracción mientras se trabaja. Cuando los empleados están ocupados hablando de sus planes de fin de semana mientras trabajan, no están totalmente concentrados en su trabajo.

Por supuesto, no puedes decirle a la gente que no se hable, y la socialización es una parte importante del ambiente de trabajo. Sin embargo, puedes minimizar las interrupciones, que claramente representan una amenaza para la seguridad…

Don’t Slip Up on Fall Prevention – Spanish

No se equivoque en la prevención de caídas

Las caídas son la segunda causa de muertes accidentales en América del Norte, después de los accidentes automovilísticos.

La mayoría de las caídas ocurren en el mismo nivel en vez de desde una altura. A menudo son causadas por resbalones y tropezones, lo que las hace fáciles de prevenir.

Los resbalones ocurren cuando el pie pierde la tracción en una superficie del suelo. Esto puede ocurrir porque la superficie está muy pulida o porque tiene un derrame de agua, aceite, grasa, barro, polvo fino u otros materiales resbaladizos sobre ella.

Aquí hay algunos consejos para prevenir los resbalones:

- Use calzado antideslizante. Las suelas de material antideslizante le ayudarán a mantener la tracción.
- Las probabilidades de resbalar o caer aumentan mucho cuando se mueve demasiado rápido. Nunca corra en un área de trabajo y disminuya la velocidad a velocidades adecuadas para la superficie de dónde camina.

- Limpie los derrames rápidamente. Un derrame común que puede causar resbalones y caídas es el agua o el barro que se acumula en una entrada. Otros peligros son las fugas de grasa y aceite de la maquinaria, e incluso las bebidas derramadas en el suelo.
- Si un derrame no puede ser limpiado de inmediato, márquelo para que alguien no lo pise accidentalmente. También es importante poner una barricada en los pisos después de haberlos limpiado con un trapeador húmedo.
- Haga las reparaciones o ajustes necesarios en el equipo y la maquinaria para evitar goteos y derrames. Es posible que se necesiten bandejas de goteo en los lugares donde es probable que se produzcan estos derrames.
- Los pisos deben cubrirse con materiales antideslizantes, especialmente en las zonas que tienden a mojarse o a engrasarse, como las cocinas y los pisos de los talleres. Si está limpiando estas superficies, asegúrese de utilizar los productos correctos para no dañar el acabado químico o mineral especial.
- Los suelos que están en pendiente también pueden causar resbalones. Las rampas y otras superficies inclinadas deben estar claramente marcadas y cubiertas con material antideslizante.
- Los objetos en el suelo también pueden causar resbalones. Estos pueden incluir alfombras sueltas u objetos como pernos o lápices en el suelo.

Preste atención si se resbala de cerca; por ejemplo, si se resbala y se atrapa antes de caer. Intente determinar qué lo causó y corrija la situación.

Resbalarse es un asunto serio. Puede causar caídas que resulten en lesiones graves, incluso mortales.

Don’t Let an Injury Go to Your Head – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las lesiones en la cabeza son uno de los tipos de lesiones más graves que pueden ocurrir en el trabajo. Las lesiones en la cabeza pueden causar discapacidad a corto y largo plazo, problemas de salud continuos como, por ejemplo, problemas de memoria, problemas cognitivos y físicos. Las lesiones en la cabeza pueden ser causadas, entre otras cosas, por objetos que caen o vuelan, caídas, resbalones o tropiezos, descargas eléctricas o por chocar la cabeza contra un objeto fijo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El resultado de una lesión en la cabeza puede variar desde cortes, moretones y golpes visibles, hasta un dolor de cabeza, una conmoción cerebral, un cráneo agrietado, una hemorragia interna en el cerebro o la muerte.

Otras complicaciones de una lesión en la cabeza incluyen:

- Sensibilidad a la luz y al sonido.
- Mareos, dolores de cabeza.
- Dificultad para concentrarse, alteración del sueño y diversos grados de conciencia.
- Depresión.
- Problemas de comprensión y dificultad de comunicación con los demás.
- Acumulación de líquido en el cerebro.
- Problemas con la resolución de problemas.
- Cambios en el comportamiento y dificultades en la interacción social.

COMO PROTEGERSE

En primer lugar, tenga en cuenta y evite los peligros de resbalones, tropiezos y caídas como:

- Aceras, suelos y otras superficies resbaladizas.
- Escaleras inseguras y áreas que no están adecuadamente iluminadas.
- Obstrucciones en los pasillos.

En segundo lugar, use protección para la cabeza cuando trabaje en cualquiera de las siguientes áreas:

- Áreas donde los objetos pueden caer desde arriba y golpearle en la cabeza;
- Zonas en las que podría haber contacto con la cabeza con riesgos eléctricos; o
- Áreas en las que podría chocar la cabeza contra objetos fijos, como tuberías o vigas expuestas.

Tercero, conozca lo que se está poniendo en la cabeza:

- Cuando se elige un casco, se debe elegir uno que proporcione el nivel de protección adecuado según el tipo de lugar de trabajo.
    - Según las normas ANSI/ISEA Z89.1-2009 y CSA canadiense Z94.1-2005, el rendimiento eléctrico de los cascos se divide en tres categorías:
        - Cascos de clase G (general): Diseñados para reducir el peligro del contacto con conductores de bajo voltaje y son probados a 2.200 voltios.
        - Cascos clase E (eléctricos): Diseñados para reducir el peligro de contacto con conductores a niveles de voltaje más altos y son probados a 20.000 voltios.
        - Cascos de clase C (conductivos): No proporcionan protección contra el contacto con peligros eléctricos.
    - La protección contra los impactos de cascos se divide en dos categorías:

        - Los cascos de tipo I están diseñados para reducir la fuerza de impacto que resulta de un golpe sólo en la parte superior de la cabeza, como una herramienta que cae desde arriba.
        - Los cascos de tipo II están diseñados para reducir la fuerza de un impacto lateral resultante de un golpe que puede recibirse descentrado, de lado o en la parte superior de la cabeza. Esta forma de impacto puede ser el resultado del contacto con la esquina afilada de un rayo lateral, por ejemplo.
    - También quiere buscar características como la capacidad de ajustar la suspensión del casco.
    - Para una máxima protección, los cascos deben usarse con la factura hacia adelante, a menos que se indique lo contrario en la etiqueta del casco.
    - Los cascos y los sistemas de suspensión deben ser inspeccionados diariamente, mantenidos según sea necesario y reemplazados rápidamente cuando se dañen.

CONCLUSIÓN

El traumatismo craneal puede dejar una impresión duradera. Tome las precauciones necesarias para asegurarse de que una herramienta que caiga, una caída o un borde de rayo inesperado, no se le suba a la cabeza.

Don’t Let a Trench Be Your Grave – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las excavaciones y zanjas de más de 4-5 pies/1,2-1,5 m de profundidad (dependiendo de sus regulaciones federales, estatales y provinciales) requieren que haya un sistema de protección para proteger a los trabajadores de los derrumbes.

Si no hay un sistema de protección, no entre en la excavación. Cuide su seguridad y la de sus compañeros y no se convierta en otro cuerpo enterrado de un derrumbe de la excavación.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Danny Megginson era un experimentado trabajador de zanjas, pero mientras trabajaba en una zanja desprotegida de 2,7 m de profundidad, una pared de tierra se derrumbó. Fue enterrado vivo bajo más de una tonelada de tierra. Dejó a su hijo de ocho años sin padre.

Cree que puede sobrevivir al colapso de una trinchera aguantando la respiración, cavando usted mismo o saliendo… pero no puede. Miles de trabajadores que creían lo mismo nunca llegaron a casa.

Considerando que un metro cuadrado de tierra pesa alrededor de 3.000 libras o 1.360 kg, la asfixia o las lesiones internas masivas serán probablemente lo que el forense enumere como su causa de muerte.

COMO PROTEGERSE

Conocer los peligros

Siempre debe saber los peligros potenciales de cualquier trabajo que haga, y el trabajo de excavación no es diferente. Empiece siempre por tomarse el tiempo de leer cualquier permiso o información de advertencia que se publique.

Engullición

- Un derrumbe es un resultado probable en el trabajo de excavación, de hecho, a menos que una zanja o excavación esté hecha de roca sólida, se puede asumir que un derrumbe ocurrirá en algún momento. Es exactamente por eso que nunca debe entrar en una zanja o excavación que no haya sido inclinada, apuntalada o protegida por una caja de zanja o un escudo.
- El agua que corre es otro peligro de inundación. El agua puede socavar la fuerza del suelo y causar un colapso, por lo que es importante informar inmediatamente a su supervisor o persona competente de todas las fugas, de agua corriente o estancada.

Electrocución

- Cuando un trabajador se encuentra con líneas de servicios subterráneas que no han sido cortadas, es posible que se produzca una descarga o electrocución grave.

Explosiones

- Las líneas de gas natural dañadas y la acumulación de otros gases peligrosos pueden causar una atmósfera inflamable y tóxica.
- En ambos casos recuerde que los cables subterráneos, los cables y las líneas de gas deben ser localizados antes de excavar.
- También es una buena práctica excavar a mano al acercarse a las líneas y tuberías subterráneas ***localizadas*** y ***marcadas***.

Gases tóxicos

- Manténgase fuera de la zanja hasta que una persona competente haya probado el aire de la zanja y diga que es seguro entrar.
- Los bajos niveles de oxígeno y el gas tóxico pueden dejarlo rápidamente inconsciente o matarlo inmediatamente (Peligro

inmediato para la vida o la salud).

- Infórmese sobre qué gases podrían estar en el aire, es decir, el gas natural, el dióxido de carbono de los equipos (cerca o en la fosa), o el mortal sulfuro de hidrógeno.
    - Conozca estos peligros y conózcalos bien.
        - Olor
        - Sabor
        - Efectos tóxicos
        - Síntomas de la exposición
    - Si sospecha que algo no está bien, salga inmediatamente de la zanja e informe a su supervisor, persona competente o persona de seguridad.

Medidas de protección

- Las zanjas deben ser inspeccionadas diariamente antes de realizar cualquier trabajo, al comienzo de cada turno y después de la lluvia y otras alteraciones del suelo.
- Una escalera o escalera de mano debe estar en la zanja como un medio seguro de entrar y salir; y no entrar en una excavación que no ofrece un sistema de protección como:
- **Inclinación** – recortar la pared de la zanja en un ángulo alejado de la excavación para evitar el colapso del suelo.
- **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 zanjas colocadas en la excavación para protegerse en un derrumbe.

CONCLUSIÓN

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

Domestic Violence in the Workplace – Spanish

1. El 29 de marzo de 2009, Robert Stewart asesinó a 7 residentes ancianos y a una enfermera en la residencia de ancianos de Carthage, NC, donde trabajaba su esposa. Según se informa, él disparó a las ventanas de su coche antes de iniciar el alboroto dentro de la instalación. En ese momento, ella no sabía que era él ya que, según se informa, se escondió en un baño.
2. Raina Johnson supuestamente hizo llamadas amenazantes al lugar de trabajo de su ex-novia cuando rompieron a principios de septiembre de 2007. A pesar de las órdenes judiciales de que Johnson se mantuviera alejada de su ex pareja después de una agresión anterior, disparó a la víctima en el exterior de un supermercado Safeway en Washington, D.C. El disparo en el cuello a quemarropa dejó a la víctima paralizada de por vida.
3. Fue en octubre de 2007 en St. Louis, MO cuando Sara Speer llegó para trabajar en la fábrica de alimentos donde también trabajaba su esposo separado. Como el empleador abrió a distancia la valla de seguridad para dejarla entrar, entonces escuchó dos disparos. Cuando salió a investigar, encontró a Ernest Speer fumando un cigarrillo que afirmaba que acababa de salir disparado de un camión. Como su cuerpo y el arma fueron encontrados más tarde en el lugar de trabajo, el marido fue condenado por su asesinato.

Estos tres casos de la vida real de violencia doméstica que se intensifican y culminan en incidentes violentos y muertes en el trabajo, son sólo un vistazo a los innumerables incidentes y muertes que ocurren diariamente en los lugares de trabajo en América del Norte.

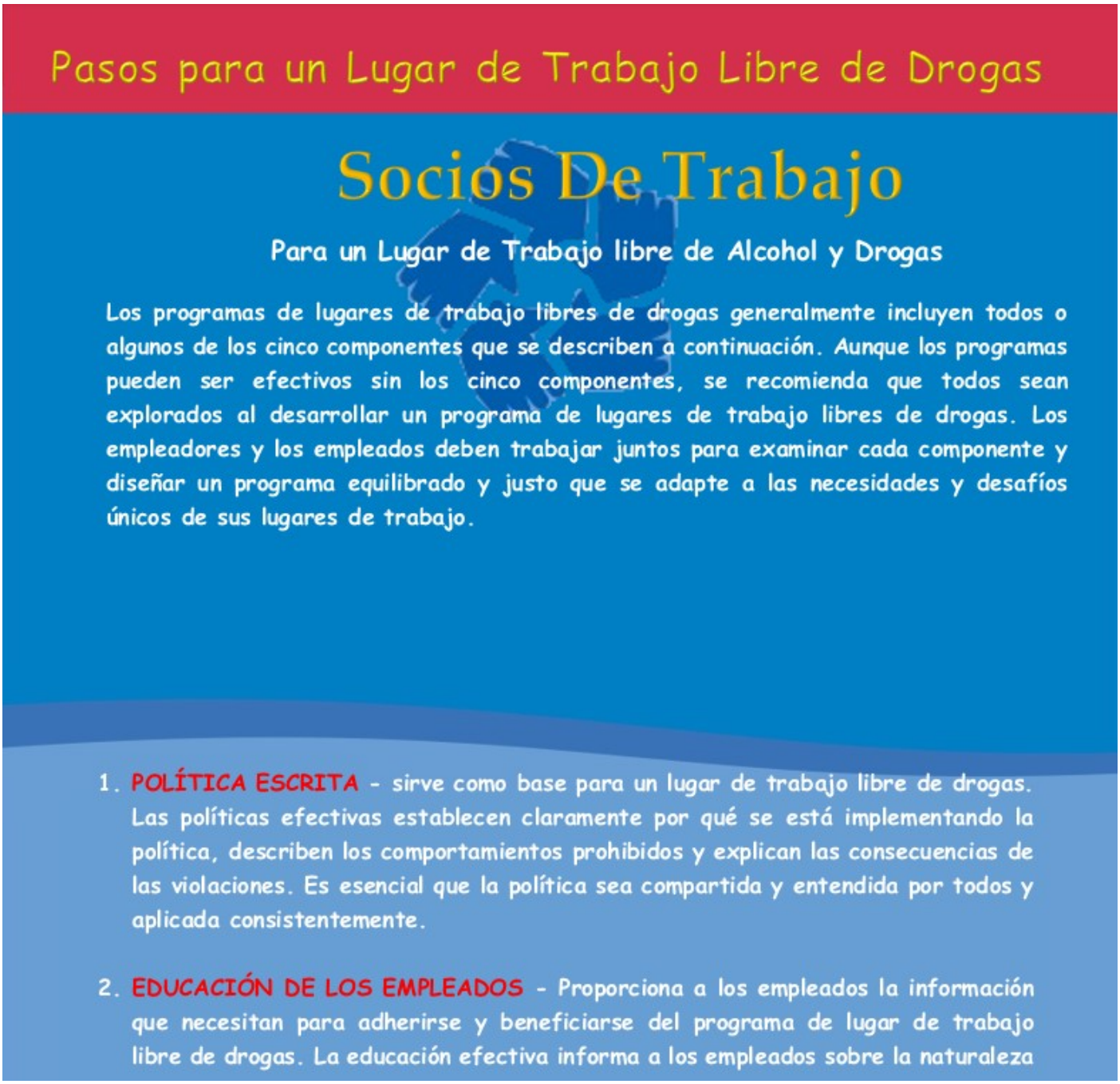
Empleadores

Proteger a los empleados de los daños es la base de cada programa de seguridad y de cada legislación de seguridad. Proteger a los empleados de la violencia en el lugar de trabajo debe ser parte de su programa de seguridad. Además, tener un plan y un programa para ayudar a los empleados que experimentan violencia doméstica debe ser, y en muchos casos debe ser, parte de su programa de seguridad.

Empleados

Notifique a su supervisor y/o a Recursos Humanos si está sufriendo abusos domésticos. Averigüe qué programas tienen para protegerla y trabajen juntos para elaborar un plan para mantenerla a usted y a los demás a salvo. Si le preocupa su privacidad, la seguridad en el trabajo u otras preocupaciones, hable primero con su contacto de Recursos Humanos. Recuerda que no es tu culpa y que mereces pedir y recibir ayuda.

Drug Free Workplace – Spanish



Does This Worker Have a Reportable Injury – Spanish

¿Registrarías esta lesión en el OSHA 300?



Esta lesión no es reportable, asumiendo que este es el único tratamiento que el trabajador recibe.

Explicación: Bajo las regulaciones de reporte y registro de lesiones de OSHA (Sec. 1904.7(b)(1)(iv)), las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo son registrables si la víctima recibe tratamiento médico "más allá de los primeros auxilios". Vendar una herida se considera una forma de primeros auxilios. Así que, si este es el único tratamiento que el trabajador recibe por la lesión, no tendrías que registrarlo en el OSHA 300.

REGISTRO DE LESIONES/ENFERMEDADES

¿Qué son los "Primeros Auxilios"?

Los 15 tipos de tratamientos de primeros auxilios

Para determinar si una lesión/enfermedad se puede registrar como que requiere tratamiento médico más allá de los primeros auxilios, es necesario saber qué es y qué no es "primeros auxilios" según la regla de OSHA. El artículo 1904.7(b)(5) enumera 14 tratamientos específicos definidos como "primeros auxilios".

Estos 14 tratamientos no son sólo ejemplos; son la lista completa.

En resumen: No es necesario registrar las lesiones/enfermedades (al menos según el artículo 1904.7(b)(1)(iv)) si alguno de los

siguientes es el único tratamiento que recibe un trabajador:

1. **Medicamentos sin receta**
    - Uso de un medicamento de venta sin receta a un nivel de potencia sin receta
2. **Administración de la vacuna antitetánica**
    - Otras vacunas, como la de la hepatitis B o la de la rabia, se consideran tratamiento médico, en lugar de primeros auxilios.
3. **Limpiar, limpiar o remojar las heridas en la superficie de la piel**
4. **Uso de la banda: Aids™, almohadillas de gasa, vendas de mariposa, etc.**
    - El uso de suturas, grapas y puntos de sutura para cerrar heridas se considera tratamiento médico en lugar de primeros auxilios
5. **Uso de la terapia de frío o calor**
6. **Uso de medios de apoyo no rígidos como vendas elásticas, envolturas o cinturones de espalda no rígidos**
    - El uso de dispositivos con varillas rígidas u otros sistemas diseñados para inmovilizar partes del cuerpo se considera tratamiento médico, no primeros auxilios
7. **Uso de dispositivos de inmovilización temporal durante el transporte de una víctima**
    - Por ejemplo, tablillas, cabestrillos, cuellos y espaldas…
8. **Perforar las uñas de los dedos de las manos o de los pies para aliviar la presión**
9. **Drenar el fluido de una ampolla**
10. **Uso de parches para los ojos**

11. **Eliminación de cuerpos extraños de los ojos utilizando sólo irrigación o hisopos de algodón**
12. **Eliminación de astillas o material extraño de zonas distintas de los ojos mediante irrigación, hisopos de algodón u otros métodos sencillos**
13. **Uso de protectores de dedos**
14. **Masajes**
    - La fisioterapia o el tratamiento quiropráctico se consideran tratamiento médico a efectos de mantenimiento de registros
15. **Beber líquidos para aliviar el estrés por calor**

Do Your Fire Exits Look Like This – Spanish

Imagine que usted es un trabajador dentro de este edificio contando con pasar por esa salida para huir de un incendio. Ese candado está sellando no sólo su salida de escape sino su destino.



La moraleja: Las salidas de emergencia deben estar aseguradas desde el interior y de tal manera que no impida a los trabajadores utilizarlas en caso de emergencia.

Lo que está en riesgo: El incendio de la fábrica de camisas de The Humanity–The Triangle

Eche otro vistazo a la foto. Ahora cierre los ojos mientras le llevamos a la ciudad de Nueva York hace más de 100 años.

Es el 25 de marzo de 1911. Trabaja en la fábrica de Triangle ShirtWaist. Es la definición misma de una fábrica de explotación laboral. Usted y sus compañeros, en su mayoría mujeres jóvenes inmigrantes que apenas hablan inglés, ganan centavos al día. Cientos de ustedes están apiñados en los pisos 8 a 10 en condiciones calientes, sucias y espantosas

A eso de las 4:30 de la tarde, se produce un incendio en el octavo piso. El espacio de trabajo está lleno de telas inflamables y el fuego se extiende rápidamente a los pisos noveno y décimo. El edificio no tiene protección contra incendios y las únicas puertas de salida en cada piso están cerradas desde el exterior, como la salida de incendios de la foto de arriba. Está atrapado. 114 trabajadores mueren.



Los dueños del edificio son juzgados pero bajo las leyes del día, no pueden ser condenados. El llamado incendio de la fábrica de Triangle ShirtWaist y sus secuelas provocan indignación. Le da un gran impulso al movimiento laboral y llevó a grandes reformas, incluyendo la promulgación de códigos de incendio y de construcción y las primeras leyes de seguridad en el lugar de trabajo.

Hemos recorrido un largo camino desde entonces. Pero parece que aún nos queda un largo camino por recorrer antes de que las salidas de emergencia cerradas desde el exterior se conviertan en una reliquia de la historia.

Lo que está en riesgo: La legalidad de las salidas de emergencia selladas

Además de crear una trampa mortal, sellar las salidas de emergencia desde el exterior es el tipo de violación de la seguridad que probablemente le meterá en grandes problemas con los organismos reguladores y los inspectores. Aquí hay un ejemplo de los EE.UU.

El dueño de un almacén de alimentos de Hawaii aprendió esta lección de la manera más difícil. Los inspectores de OSHA encontraron que algunas salidas de emergencia estaban cerradas desde el exterior y selladas, y otras bloqueadas por los estantes de almacenamiento.

Resultado: Citó al dueño por una violación intencional, es decir, una cometida con desprecio intencional, a sabiendas o voluntariamente por la ley, o por simple indiferencia a la seguridad de los trabajadores, y le impuso una multa de 56.000 dólares. El dueño fue multado con otros $195.000 por otras violaciones, 2 de ellas intencionales.

El comunicado de prensa anunciando la multa no deja dudas de que OSHA no ha olvidado a Triangle:

“Los empleadores deben seguir las normas de seguridad y salud para evitar tragedias horribles, como el incendio de la fábrica de Triangle Shirtwaist en Nueva York en 1911 cuando 146 trabajadores murieron, incapaces de escapar debido a las salidas bloqueadas. Esperamos no volver a ver una tragedia así nunca más, ni en Hawai ni en ningún otro lugar”.

Unicold Corp., No. 13-1602-SAN (SF-124), Reg. 9, Agosto 12, 2013

8 SALIDAS DE EMERGENCIA QUE HACER Y NO HACER

1. Asegúrese de conocer las salidas de emergencia de su edificio

2. No guarde objetos grandes como cajas o equipos en las salidas de emergencia.
3. Retire cualquier objeto grande que esté bloqueando las salidas de emergencia o pida a su supervisor que haga
4. No guarde explosivos u objetos inflamables en las salidas de emergencia
5. Asegúrese de que las salidas de emergencia estén bien iluminadas, si no le dicen a su supervisor
6. Asegúrase de que las salidas de emergencia se mantengan abiertas desde el interior para que la gente pueda usarlas para escapar del edificio en caso de emergencia, ¡sin candados!
7. Digale a su supervisor si una salida de emergencia está cerrada con candado o no está disponible para usarla en una emergencia.
8. No entre en pánico o en estampida si se produce una emergencia. Evacue con calma y ayude a los que necesiten ayuda a evacuar.

Do You Really Want Your Workers Breathing This Air – Spanish

¿Realmente quiere que sus trabajadores respiren este aire?

¿Qué tiene de malo esta imagen?



Este conducto de ventilación polvoriento no es sólo una molestia para la vista, sino también un grave riesgo para la salud y la responsabilidad.

Moraleja: OSHA no tiene una ventilación general o un estándar de calidad de aire interior. Pero un inspector de OSHA que ve un respiradero como el de esta foto no dudaría un momento en citarlo bajo la Cláusula de Deber General, Sec. 5(a)(1) de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, que requiere que los empleadores protejan a los trabajadores de los peligros conocidos que pueden causar enfermedades o lesiones graves.

Ventilación y calidad del aire interior

¿Qué está en riesgo: 3 razones para prestar atención

1. El aire de muchos lugares de trabajo contiene polvos, mohos, gases y otros “contaminantes” que pueden dañar su salud si

los respira.
2. Los sistemas de ventilación industrial están diseñados para protegerlo contra estos contaminantes del aire y hacer que el aire sea seguro para respirar
3. Los sistemas de ventilación que no se limpian y mantienen adecuadamente – como el de la foto de arriba – no sólo no te protegerán, sino que pueden empeorar la calidad del aire interior.

5 Tipos de sistemas de ventilación

Hay cinco tipos de sistemas de ventilación básicos que se utilizan en los entornos de trabajo industrial:

1. **Sistemas de dilución y eliminación de gases de escape en general**



2. Sistemas de escape local



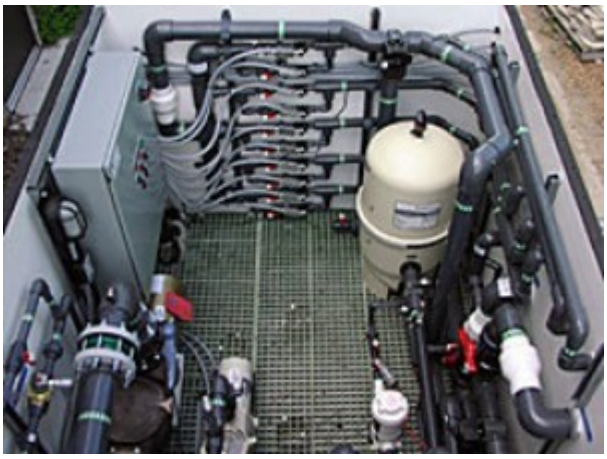
3. Sistemas de aire de reposición (o de reemplazo)



4. Sistemas HVAC (Calefacción, Ventilación y Aire Acondicionado)



5. Sistemas de recirculación



Tipos de seguridad de la ventilación

Aquí hay 8 cosas que hacer para asegurar que el aire que respiras en el trabajo esté bien ventilado y sea seguro de respirar

Conozca sus derechos-Reconozca que tiene el derecho (y la empresa tiene la obligación de suministrar) aire seguro y respirable en el trabajo

Hable: reconozca su responsabilidad de hacer valer sus derechos a un aire limpio y notifique a su supervisor si alguna vez ve un conducto de ventilación sucio como el de la foto.

Pregunte – Para asegurar que el sistema de ventilación se mantiene adecuadamente, pregunte si:

- Todo el trabajo realizado en los sistemas de ventilación es hecho por lo que OSHA considera una "persona competente"
- El sistema de ventilación y todos sus componentes son inspeccionados regularmente
- La ventilación se limpia regularmente
- El mantenimiento rutinario y preventivo se realiza en el sistema
- Las aberturas de ventilación están desbloqueadas y limpias
- La compañía le notifica sobre los contaminantes peligrosos en el aire y lo que debe hacer para evitar que le enfermen.

Dig Deep for Trenching and Excavation Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La tasa de mortalidad en los trabajos de excavación es más del 100 por ciento superiores a la tasa de los trabajos de construcción en general. En promedio, dos trabajadores mueren cada mes en colapsos de zanjas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una excavación es cualquier corte, cavidad, zanja o depresión de la superficie terrestre hecha por el hombre y formada por la remoción de tierra. Esto puede incluir excavaciones para cualquier cosa, desde bodegas hasta carreteras. Una zanja se define como una excavación subterránea estrecha que es más profunda que ancha. Los trabajadores de las zanjas y excavaciones se enfrentan a numerosos peligros, incluyendo:

- Caída de cargas.
- Ser golpeado o atrapado entre equipos en movimiento y objetos fijos.
- Atmósferas peligrosas, incluyendo atmósferas explosivas y con déficit de oxígeno.
- Ahogámiento.
- Electrocución por contacto con servicios subterráneos.

Los derrumbes son el peligro de zanjas más comunes y más temidas, y con razón. Sólo una yarda cúbica o un metro cúbico de suelo puede pesar tanto como un coche. Si le enterraran bajo ese tipo de peso durante un derrumbe de zanja, la fuerza de aplastamiento de la tierra le sofocaría en tan sólo tres minutos, incluso si sólo le enterraran a pecho abierto.

Cuando una zanja o excavación se corta en la tierra, nunca se trata de si se derrumbará, sino de cuándo lo hará. A menos que sea roca sólida, una zanja o excavación sin soporte siempre supondrá un riesgo de derrumbe.

COMO PROTEGERSE

- Localizar los servicios subterráneos antes de excavar.
- Nunca entre en una excavación abierta que no tenga una forma segura de entrar y salir.
- Se deben proporcionar escaleras, escalones o rampas para todas las trincheras.
- Si no ve una forma segura de entrar y salir, no entre.
- Consulte las leyes federales, estatales y provinciales para

conocer los requisitos exactos de los medios seguros de acceso y salida.

- Nunca entre en una zanja o excavación abierta que no tenga un sistema de protección como una pendiente, un apuntalamiento o un sistema de apoyo prefabricado (una caja de zanja o un escudo).
- Manténgase alerta a estos peligros:
- Desplazamiento de equipos y tráfico de vehículos
- Peligros de tropiezo, como rocas, herramientas y cuerdas
- Agua de pie o apresurada
- Servicios subterráneos y aéreos
- Confirmar que una persona competente ha inspeccionado la zanja o la excavación diariamente y siempre que las condiciones cambien, por ejemplo, después de que llueva o cuando la zona de excavación esté expuesta a la vibración de un equipo pesado.
- El equipo y los montones de tierra y roca deben mantenerse al menos a tres pies, o un metro, del borde de la excavación o zanja.

Lleve siempre todo el equipo de protección personal (EPP) necesario

CONCLUSIÓN

No se entierre bajo su trabajo. Excave profundamente y trabaje con seguridad en zanjas y excavaciones.

Conveyors, Cranes, and Slings – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La manipulación de materiales es una tarea esencial en cualquier industria y abarca desde mover tubos de acero con una grúa hasta transportar manualmente bolsas de hormigón. Cualquiera que sea el movimiento o montaje de sus trabajadores, esta tarea común también implica algunas de las lesiones más comunes y costosas.

Además de las lesiones de espalda sufridas durante el levantamiento, los trabajadores también sufren lesiones por el uso de equipos diseñados para mover materiales como transportadores, grúas y eslingas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El hecho de no asegurar adecuadamente una carga de material, paletas, cajas u otros artículos puede provocar daños en los productos y equipos, derrames y fugas, y la caída de objetos que podrían causar resbalones, tropezones y caídas, o lesiones mortales por aplastamiento. Los transportadores tienen su propio conjunto de peligros que incluyen el enredo en las cintas y rodillos móviles.

COMO PROTEGERSE

Transportadores

Entre las posibles heridas se incluyen manos y dedos que se pellizcan en el transportador, que son golpeados por el material que cae o que son atrapados y arrastrados al transportador.

- No pierda su vida por ropa suelta, joyas o cordones para el cuello que se usan para las insignias.
- Esto incluye sudaderas con capucha u otras prendas con capuchas o corbatas que cuelgan o se cuelgan.
- Ate el cabello largo hacia atrás y evite que cuelgue en su espalda o delante de su cara.
- Las paradas de emergencia deben instalarse de manera que se pueda acceder fácilmente a ellas a lo largo de la cinta

transportadora.
- Localice los botones de emergencia o tire de las cuerdas para que pueda alcanzarlos rápidamente en una emergencia.i no ve una parada de emergencia o no se puede llegar a ella fácilmente, hable con su supervisor o con su contacto de seguridad (gerente de seguridad, miembro del comité de seguridad).
- En las zonas en las que el transportador pase por encima de las zonas de trabajo, deben instalarse protecciones para evitar que el material caiga sobre usted y los demás trabajadores que se encuentren debajo.

Grúas

- Nunca opere una grúa a menos que haya recibido entrenamiento.
- Planifique cada levantamiento y tómese el tiempo para saber qué está levantando, cuánto pesa y la capacidad nominal de la grúa.
- Las grúas varían con la longitud de la pluma y el radio de la misma.
- Incluya precauciones adicionales cuando opere cerca de líneas eléctricas.
- Inspeccione la grúa diariamente para ver si hay daños. La inspección debe ser hecha por alguien que esté muy familiarizado con la grúa y sepa cómo inspeccionarla correctamente.

Eslingas

- Inspeccione visualmente los cabestrillos antes y durante su uso y retire cualquier cabestrillo dañado o defectuoso del servicio.
- No use los cabestrillos que estén:
- Cargados más allá de su capacidad nominal.
- Acortados con nudos, pernos u otros dispositivos improvisados.
- Torcidos, quemados, deshilachados o deformados.
- Revise los eslabones y ganchos de las eslingas de cadena

para ver si se han deformado.
- Cuando se suspende una carga, asegúrese:
- Las cargas estén libres de toda obstrucción.
- Los operadores eviten los arranques y paradas repentinos. Si ven que esto sucede, hablen con el operador directamente o con su supervisor.
- Otros empleados se mantienen alejados de las cargas antes y durante el levantamiento y la suspensión poniendo barricadas en el área y colocando señales de advertencia.

CONCLUSIÓN

Tómese el tiempo para planificar los elevadores, inspeccionar el equipo y asegurar las cargas. El cuidado y la precaución que usted tome pueden salvar una vida.

Controlling Electrical Hazards – Spanish

Extraído de: Occupational Safety & Health Administration

La electricidad ha sido reconocida desde hace mucho tiempo como un grave peligro en el lugar de trabajo, exponiendo a los empleados a descargas eléctricas, electrocución, quemaduras, incendios y explosiones. En 1999, por ejemplo, 278 trabajadores murieron por electrocución en el trabajo, lo que representa casi el 5 por ciento de todas las muertes en el trabajo ese año, según la Oficina de Estadísticas Laborales. Lo que hace más trágicas estas estadísticas es que la mayoría de estas muertes podrían haberse evitado fácilmente.

La electricidad viaja en circuitos cerrados, normalmente a través de un conductor. Pero a veces el cuerpo de una persona, un

eficiente conductor de electricidad, se convierte erróneamente en parte del circuito eléctrico. Esto puede causar una descarga eléctrica. Las descargas se producen cuando el cuerpo de una persona completa el camino de la corriente con:

- ambos cables de un circuito eléctrico;
- un cable de un circuito energizado y la tierra;
- una pieza metálica que se energiza accidentalmente debido, por ejemplo, a una ruptura en su aislamiento; o
- otro "conductor" que lleva una corriente.

Cuando una persona recibe una descarga, la electricidad fluye entre las partes del cuerpo o a través del cuerpo a un suelo o a la tierra. Una descarga eléctrica puede provocar desde una ligera sensación de hormigueo hasta un paro cardíaco inmediato. La piel seca tiene una resistencia bastante alta a la corriente eléctrica. Pero cuando la piel está húmeda o mojada, actúa como un conductor. Esto significa que cualquier persona que trabaje con electricidad en un ambiente húmedo o mojado necesita tener más precaución para prevenir los riesgos eléctricos.

El funcionamiento y el mantenimiento adecuados de los equipos eléctricos reducen el riesgo de descargas eléctricas.

- Los cables de extensión son sólo para uso temporal y no están clasificados para ser usados como cableado permanente.
    - Los cables de extensión no pueden pasar por pasillos, puertas, ventanas o techos y no pueden estar sujetos a las superficies.
- No enchufe varios cables de alimentación entre sí ("Cadenas de margaritas") o varios adaptadores de enchufe entre sí ("Árboles de Navidad").
- No desconecte una fuente de alimentación tirando o sacudiendo el cable de la toma de corriente, ya que esto provoca un desgaste y puede causar una descarga. Los equipos con cables o cableado dañados deben ser reparados o el equipo puesto fuera de servicio.
- Los frigoríficos, calentadores, aires acondicionados, hornos tostadores y microondas no deben ser enchufados a las

regletas de enchufes ya que las regletas típicas no están clasificadas para este tipo de carga.
- Nunca rompas la tercera punta de un enchufe. Reemplaza los enchufes rotos de tres puntas y asegúrate de que la tercera punta esté bien conectada a tierra.
- Los enchufes eléctricos a menos de seis pies de una fuente de agua deben tener protección de interruptor de circuito de falla a tierra (GFCI).

Temas de discusión

- Revise el uso del cable de extensión. Eliminar los cables innecesarios y contactar con el Servicio de Instalaciones para que instalen tomas de corrientes adicionales si es necesario. Se pueden instalar goteros desde el techo donde sea necesario para las áreas de trabajo centrales.
- Verifique que los enchufes en lugares húmedos o mojados, como cerca de los lavabos y acuarios, estén protegidos por el GFCI. Contacte a Servicios de Instalaciones para que instalen el GFCI si es necesario.
- Inspeccione todo el equipo eléctrico antes de usarlo y verifique que todos los cables y los extremos de los enchufes estén intactos. Cualquier equipo con cables deshilachados o dañados debe ser reparado o puesto fuera de servicio (etiquetar como fuera de servicio para evitar su reutilización).
- Inspeccione el espacio de trabajo por problemas eléctricos o solicite una inspección de la oficina de EHS.

Electric Shock Leads To Suffocation – Spanish

El Choque Eléctrico a la Asfixia

Un trabajador recibió una descarga eléctrica cuando tocó un brazo de un aparato de elevación. El cable de tierra se había desprendido. Era un día caluroso, así que su piel estaba sudorosa y húmeda, facilitando la conducción de la corriente. Recibió una sacudida de unos 20 a 25 amperios, que le provocó vómitos y asfixia. Su corazón comenzó a latir erráticamente, y no podía respirar porque su lengua bloqueaba el paso del aire.

Es posible que su vida se hubiera salvado si sus compañeros hubieran tenido conocimientos básicos de primeros auxilios. Si alguien hubiera sido capaz de despejar sus vías respiratorias y ayudarle a respirar, podría haberlo logrado. El jurado forense que investigó este caso recomendó que se colocaran diagramas e instrucciones explícitas sobre la respiración de rescate en los extintores o en las mangueras de incendios. Estos lugares también debían estar equipados con tubos de plástico para las vías respiratorias y otros dispositivos de salvamento.

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC) – Spanish

Esta sección trata de la Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo de los Estados Unidos (EEOC) y su papel en el empleo en el lugar de trabajo.

Resumen

La ley federal prohíbe la discriminación laboral (tanto para los empleados actuales como para los potenciales) basada en la raza, el color, la religión, el sexo, la nacionalidad, la discapacidad, el embarazo, la genética o la edad (para los que tienen 40 años o más). La EEOC, la agencia de regulación federal, rige (en la

mayoría de las situaciones) cualquier empleador/empresa con un mínimo de 15 empleados – excepto en los casos de discriminación por edad que el número mínimo de empleados se eleva a 20. Nota: también es ilegal tomar represalias, castigar o discriminar de cualquier manera a un individuo que acuse o participe en la acusación de un empleador por discriminación.

Prácticas de empleo

Bajo la EEOC, la ley federal prohíbe la discriminación en todos los aspectos del empleo. Esto incluye:

- Anuncios de trabajo
- Reclutamiento
- Solicitud y contratación
- Referencias de trabajo
- Asignaciones de trabajo y promociones
- Paga y beneficios
- Disciplina y alta
- Referencias de empleo
- Alojamiento razonable y discapacidad
- Alojamiento razonable y religión
- Programas de formación y aprendizaje
- Acoso
- Términos y condiciones de empleo
- Investigaciones previas al empleo
- Código de vestimenta
- Descarga constructiva/Forzada a renunciar

Empleo y mantenimiento de registros

No se permite el tratamiento injusto de los cubiertos (véase más arriba). Esto incluye el acoso, el rechazo de un alojamiento razonable y/o cualquier represalia contra las quejas de discriminación. Los empleadores están obligados a mantener y conservar los registros de personal por un mínimo de 1 año, (Si se termina, los registros deben mantenerse 1 año a partir de la fecha de terminación del empleado.) los registros de nómina mantenidos y

conservados durante 3 años, y cualquier registro que explique la base de la remuneración durante 2 años.

Drugs and Alcohol – Spanish

INCIDENTE

Aproximadamente a medianoche, un trabajador intentaba reparar una fuga en un cilindro hidráulico de una lavadora recién instalada en una lavandería comercial.

Apoyándose en la máquina, intentó desenganchar una manguera hidráulica, que estaba conectada al sistema que sostenía la máquina. Tan pronto como fue desconectada, la máquina se estrelló contra él, sujetando su cabeza y la parte superior del torso y matándolo inmediatamente.

Sus compañeros de trabajo intentaron sin éxito conectar la máquina y luego llamaron a la asistencia de emergencia.

Se realizó un examen minucioso de la lavadora infractora y se comprobó que estaba completamente libre de cualquier defecto estructural. Además, hay una clara advertencia en la parte posterior de la máquina que indica tres medidas de seguridad a aplicar antes de comenzar cualquier reparación.

Una investigación reveló que ninguna de estas precauciones de seguridad estaba en vigor en el momento del incidente. Además, había pruebas de que el trabajador estaba consumiendo alcohol en las horas previas al evento fatal.

No se sabe por qué la víctima no cumplió con las advertencias especificadas antes de comenzar a trabajar en esta máquina. Puede que estuviera cansado de trabajar un largo turno y ansioso por completar los ajustes finales e irse a casa.

Es probable que, dado que se informó de que había estado consumiendo alcohol en las horas previas al fatal suceso, su juicio se viera afectado por el consumo de alcohol.

NECESITA SABER

La conducción bajo los efectos de las drogas va en aumento, casi igualando la conducción bajo los efectos del alcohol en el número de accidentes mortales, según un estudio realizado en 2015 por la **Governors Highway Safety Association y la Foundation for Advancing Alcohol Responsibility.**

El estudio reveló que el 40 por ciento de los conductores que murieron en un accidente en 2013 dieron positivo en la prueba de drogas ilegales, con o sin receta. La cifra era casi igual al porcentaje de conductores muertos en accidentes el mismo año que dieron positivo en las pruebas de alcoholemia en el torrente sanguíneo.

Los investigadores descubrieron algunos hechos reveladores la mayoría de las drogas que incluyen medicamentos de prescripción:

- Afecta a las funciones cognitivas relacionadas con la conducción como el tiempo de reacción, la percepción de la distancia, las habilidades motoras.
- El consumo de drogas combinado con el alcohol aumenta el riesgo de un accidente.
- Un individuo no tiene que andar tambaleándose por ahí borracho o teniendo alucinaciones para estar peligrosamente impedido. Incluso la somnolencia o la lentitud de reacción causada por los medicamentos comunes puede dar lugar a accidentes mortales, tanto en el trabajo como en la carretera.
- El hecho de que una droga sea legal de usar no la hace segura para usarla en el lugar de trabajo. Estamos hablando de medicamentos con y sin receta. Todos sabemos que las drogas ilegales como la marihuana o la cocaína son peligrosas de usar. También sabemos que el alcohol está prohibido en el trabajo porque es intoxicante. Pero ¿sabía

usted que muchas otras drogas que damos por sentado también pueden afectar su capacidad para hacer su trabajo con seguridad?

- Los medicamentos como los remedios para el resfriado suelen llevar una advertencia que aconseja no conducir o manejar maquinaria si se siente somnoliento. Muchas de estas mezclas contienen antihistamínicos, que reducen algunos de los efectos desagradables de un resfriado, pero también pueden provocar somnolencia. Los jarabes para la tos contienen una variedad de fármacos que, si se toman en cantidad suficiente, pueden causar un deterioro de su juicio y sus reflejos. Los analgésicos funcionan porque embotan los sentidos, los mismos sentidos que necesitas para mantenerte alerta mientras trabajas. Los tranquilizantes pueden calmarte, pero en el proceso pueden hacer que todo parezca confuso.

El uso indebido de sustancias cuesta a los empleadores miles de millones de dólares al año en accidentes y lesiones, pérdida de productividad y daños a la propiedad y al equipo. Desde la perspectiva del trabajador, trabajar con alguien que está bajo la influencia de las drogas o el alcohol pone en peligro a sus compañeros de trabajo y, en general, tiene un efecto negativo en su moral y en su rendimiento laboral.

La adicción es la irresistible compulsión a consumir alcohol o drogas a pesar de las consecuencias negativas que su uso puede causar. El abuso de sustancias es el uso indebido legal o ilegal, recreativo o adictivo de drogas ilegales, medicamentos de venta libre o con receta, o alcohol.

Las sustancias de las que se abusa siempre producen alguna forma de intoxicación que altera el juicio, la percepción, la atención o el control físico. Esto hace que los abusadores sean peligrosos dentro y fuera del lugar de trabajo. Las personas que abusan de las drogas o el alcohol tienen tres veces y media más probabilidades de sufrir un accidente en el lugar de trabajo que las personas que no abusan de las drogas o el alcohol. En un estudio reciente, el 47% de los accidentes laborales están

directamente relacionados con el abuso de alcohol o el alcoholismo.

NEGOCIOS / REGULACIONES

Hay leyes federales que proporcionan directrices sobre las políticas que los empleadores pueden establecer en relación con el abuso de drogas y alcohol en el lugar de trabajo. Los empleadores pueden prohibir el uso de drogas y alcohol, hacer pruebas de uso de drogas y despedir a los empleados que estén involucrados en el uso de drogas ilegales.

Los reglamentos suelen figurar en la política de prevención del uso indebido de drogas y alcohol de la organización. Las directrices pueden incluir información sobre cuándo la empresa realiza pruebas de drogas y alcohol, así como sobre las consecuencias de fallar una prueba. La ley también ofrece protección a los empleados con problemas de abuso de sustancias y describe las adaptaciones que el empleador debe proporcionar a los trabajadores.

Además de la ley federal, puede haber leyes estatales que regulen las pruebas de drogas y alcohol en el empleo, y la forma en que los empleadores pueden manejar los problemas de abuso de sustancias.

Leyes y reglamentos sobre el uso indebido de sustancias en el lugar de trabajo

La Ley de **Americanos con Discapacidades (ADA) y la Ley de Rehabilitación de 1973** afectan a las políticas de drogas y alcohol. A continuación se describen aspectos de la ADA y la Ley de Rehabilitación de 1973 y algunos estatutos estatales relacionados con los empleados con problemas de drogas y alcohol:

- Los empleadores pueden prohibir el uso ilegal de drogas y el consumo de alcohol en el lugar de trabajo.
- La realización de pruebas para el uso ilegal de drogas no viola la ADA (pero debe cumplir con los requisitos

estatales).

- Las pruebas previas al empleo suelen estar restringidas por los estados a los candidatos a los que ya se les ha ofrecido un trabajo. Típicamente, todos los candidatos necesitan ser tratados por igual y ningún individuo puede ser seleccionado para la prueba.
- Muchos estados exigen a los empleadores que verifiquen la causa de la realización de pruebas de detección de sustancias a los trabajadores actualmente empleados. Los empleadores en esos estados deben tener una sospecha razonable de que el empleado en cuestión abusa de las drogas y que la seguridad o el rendimiento se han visto comprometidos. Algunos estados pueden hacer pruebas al azar a los trabajadores sin tener una sospecha razonable. Esta práctica suele estar restringida a situaciones en las que los problemas de seguridad son una preocupación.
- Los empleadores pueden despedir o negar el empleo a quienes actualmente se dedican al uso ilegal de drogas.
- Los empleadores no pueden discriminar a los drogadictos que tienen antecedentes de drogadicción o que no consumen drogas en la actualidad y han sido rehabilitados (o que están actualmente en un programa de rehabilitación).
- Los esfuerzos de adaptación razonables, como permitir tiempo libre para atención médica, programas de autoayuda, etc., deben extenderse a los drogadictos que se han rehabilitado o que están en proceso de rehabilitación.
- Un alcohólico puede ser determinado como un “individuo con una discapacidad” bajo la ADA.
- Los empleadores pueden despedir, disciplinar o negar el empleo a los alcohólicos cuyo uso del alcohol obstaculice el desempeño del trabajo o el comportamiento en la misma medida en que dichas acciones resulten en una acción disciplinaria similar para otros empleados. Los empleados que usan drogas y alcohol deben cumplir con los mismos estándares de desempeño y comportamiento que los demás empleados.
- La ADA no protege a los consumidores ocasionales de drogas. Sin embargo, los que tienen un historial de adicción, o que son considerados falsamente como adictos, están cubiertos

por la Ley.

ESTADÍSTICAS

El abuso de las drogas y el alcohol conduce a accidentes en el lugar de trabajo. Según la OSHA, “De los 17,2 millones de consumidores de drogas ilícitas de 18 años o más en 2005, 12,9 millones (74,8 por ciento) estaban empleados a tiempo completo o parcial. “Además, encontraron que entre el 10 y el 20 por ciento de los accidentes mortales relacionados con el trabajo dan positivo en las pruebas de drogas o alcohol.

A pesar de los numerosos protocolos de seguridad en el lugar de trabajo, el 40% de todas las muertes en el lugar de trabajo industrial son causadas por drogadictos. Y los individuos que están ebrios o con resaca han disminuido su productividad y su atención. Esto significa que es más probable que ocurran accidentes en el lugar de trabajo. Los accidentes laborales causados por la embriaguez o la resaca tienen cinco veces más probabilidades de lesionar a alguien. Los drogadictos tienen diez veces más probabilidades de faltar al trabajo, lo que les afecta negativamente a ellos mismos y a otros, poniendo en peligro su trabajo, su salud y su seguridad, así como a sus compañeros de trabajo.

La tasa de pruebas de drogas positivas aumentó en dos dígitos en cinco de los 16 principales sectores de la industria de la fuerza laboral de EE.UU. de 2015 a 2017, según un reciente análisis realizado por investigadores de Quest Diagnostics

Los investigadores de Quest descubrieron que, a partir de un examen de los datos de más de 10 millones de pruebas de drogas en orina realizadas durante el período de tres años, se observó que el transporte y el almacenamiento tuvieron el mayor aumento, con un 21,4%, seguidos de otros servicios, excepto la Administración Pública (15,4%), Finanzas y Seguros (13), Comercio de Cola (12,8) y Comercio al por mayor (11,8).

Quest descubrió que las tasas de positividad más altas en 2017 se registraron en las industrias orientadas al consumidor,

encabezadas por el comercio minorista (5,3 por ciento), la atención sanitaria y la asistencia social (4,7) y el alquiler y arrendamiento de inmuebles (4,6). En general, las tasas más bajas se registraron en los sectores de servicios públicos (2,8%) y finanzas y seguros (2,6).

Otros hallazgos:

- La industria de la construcción experimentó la mayor tasa de positividad de la metanfetamina en cada año del estudio, y tuvo un aumento del 15% en general.
- La positividad de la cocaína aumentó en la mayoría de los sectores en 2017. Los que experimentaron los mayores saltos en el curso del estudio fueron el comercio al por menor (42,9 por ciento); el apoyo administrativo, la gestión de residuos y los servicios de rehabilitación (35,3); y el transporte y el almacenamiento (22,7).
- La positividad de la anfetamina en el sector de la información aumentó más del 20% durante el período de estudio. Sin embargo, el sector fue el único que mostró un descenso en la positividad de la marihuana (más del 8 por ciento) durante el mismo período de tiempo.
- La atención de la salud y la asistencia social (casi el 16%) y los servicios de educación (casi el 14%) también registraron aumentos de dos dígitos en el nivel de consumo de anfetamina entre 2015 y 2017.
- La marihuana fue la sustancia más comúnmente detectada, con la tasa de positividad más alta (3,5%) encontrada en los servicios de alojamiento y alimentación. Esa tasa es casi un 35 por ciento que el promedio nacional (2,6)

PREVENCIÓN

Obtener ayuda

El trabajo puede ser un lugar importante para abordar las cuestiones relativas al uso de sustancias. Los empleadores y los empleados pueden colaborar para diseñar políticas que esbocen lo que es un código de conducta aceptable y lo que no lo es. Al

establecer o promover programas como el Programa de Asistencia al Empleado (EAP), los empleadores pueden ayudar a los empleados de manera más directa o proporcionar referencias a servicios comunitarios.

La política puede abarcar cuestiones relacionadas con el uso de sustancias o puede utilizar un enfoque global, como la deficiencia en el lugar de trabajo. El objetivo principal es que se aliente a los lugares de trabajo a establecer un procedimiento o política para que se pueda prestar ayuda de manera profesional y coherente. Es importante que los supervisores y gerentes dispongan de un recurso o procedimiento en el que puedan confiar si surge la necesidad. Los empleados deben saber que todos serán tratados de la misma manera. Estas acciones ayudan a reducir el estigma asociado al uso de sustancias. Cuando se reduce el estigma, se espera que las personas busquen ayuda sin temor y que hablen abiertamente sobre los problemas del uso de sustancias. Se alienta el tratamiento y el apoyo tempranos.

Se debe educar a los gerentes y supervisores en cómo reconocer y tratar los problemas de uso de sustancias y se debe ofrecer a los empleados programas educativos. Tenga en cuenta que no es el papel del supervisor o del empleador diagnosticar un posible problema de uso de sustancias o de dependencia. Su papel es identificar si un empleado está afectado y tomar las medidas apropiadas según la política de la organización.

Política sobre el uso de sustancias

La reciente preocupación por la reglamentación y legalización del cannabis con fines no médicos ha impulsado a los empleadores y otros interesados a estudiar la manera de abordar el consumo de sustancias mediante políticas y prácticas eficaces y apropiadas en el lugar de trabajo. La investigación del CCSA ha identificado las siguientes consideraciones para los empleadores:

- Abordar las cuestiones relativas al uso de sustancias mediante políticas amplias y bien desarrolladas transmite el mensaje de que el uso de sustancias y sus posibles ramificaciones (por ejemplo, lesiones, pérdida de

productividad, ausentismo) son preocupaciones importantes dentro de una organización, mientras que el hecho de no contar con una política de ese tipo puede implicar que el uso de sustancias no es una preocupación o incluso que se tolera, lo que puede aumentar los riesgos en el lugar de trabajo.

Drug Testing Seen as Rights Violation – Spanish

La Comisión Canadiense de Derechos Humanos dice que las empresas y servicios públicos regulados por el gobierno federal que someten a los empleados a pruebas al azar o hacen una selección previa de los solicitantes de empleo para detectar la presencia de drogas o alcohol están violando los derechos humanos.

La Comisión ha publicado una nueva política sobre drogas y alcohol que, con pocas excepciones, abre el camino a las quejas sobre derechos humanos entre quienes consideran que se les ha hecho una prueba injusta. Se aplica a los empleados del gobierno federal canadiense y a los empleados regulados por el gobierno federal, incluidos los que trabajan para las compañías aéreas, los bancos, las compañías de seguros y las empresas de telecomunicaciones.

Según la Comisión, un resultado positivo de la prueba de detección de drogas simplemente confirma la exposición anterior de una persona a las drogas y no prueba nada sobre la aptitud actual de la persona para desempeñar su trabajo.

Catherine Barratt, portavoz de prensa y relaciones exteriores de la comisión, dice que a menudo hay una falsa sensación de seguridad sobre un test de drogas positivo, cuando las drogas podrían haber sido consumidas varias semanas antes.

La prueba de alcohol difiere porque muestra el estado actual de

sobriedad de un empleado, o la falta de ella.

“La seguridad es ciertamente una preocupación importante, no sólo para los empleadores, sino también para la Comisión”, dice la comisionada en jefe interina Anne Adams. “Aceptamos que los empleados en posiciones sensibles a la seguridad, donde su impedimento supone un riesgo para su propia seguridad, para los demás o para el medio ambiente, puedan ser sometidos a pruebas de alcohol al azar por sus empleadores”.

Si una prueba de alcoholemia aleatoria muestra que un trabajador en una posición sensible a la seguridad está perjudicado, no puede ser despedido. Depende de la empresa regulada por el gobierno federal o del empleador del servicio público ofrecerse a ayudar a esa persona a tratar el problema y ser reincorporado después. La comisión ha dictaminado que no es aceptable que se realice una prueba de alcohol al azar a un empleado en un puesto no sensible a la seguridad sin una causa razonable.

“Sospecharía que hay un número de personas que están siendo despedidas sumariamente por dar positivo en pruebas de drogas, ya sea como parte de un programa al azar o de una prueba pre-empleo”, dice Barratt. “No sabemos nada de la mayoría de ellos porque no son conscientes de que va en contra de sus derechos”.

Drug Connection in Fatal Explosion – Spanish

Una explosión que mató a un plomero puede haber sido el resultado del uso de drogas en el trabajo.

Había llegado al trabajo con una aparente resaca. Sus compañeros de trabajo no lo habían visto mucho ese día porque supuestamente pasó la mayor parte del turno en una furgoneta cerrada.

Una explosión en la furgoneta le causó quemaduras de segundo y tercer grado en el 90% de su cuerpo. En la furgoneta se encontró un soplete de oxiacetileno con una válvula abierta, un tanque de oxiacetileno con un regulador abierto y un tanque de gasolina abierto. Se supone que el soplete provocó una explosión de vapores de gasolina. También se encontró una jeringa con restos de cocaína y sangre que coinciden con la víctima. Los compañeros de trabajo dijeron a los investigadores que la víctima había mostrado un comportamiento inusual durante los últimos seis meses y que había estado escondiendo cocaína en la furgoneta.

El uso de drogas en el trabajo puede ser fatal, afectando sus habilidades y su juicio. Si los compañeros de trabajo muestran signos de abuso de drogas, es tu responsabilidad informarlo antes de que alguien salga herido. Los peligros del abuso de drogas y lo que hay que hacer al respecto deben formar parte de un programa regular de capacitación en seguridad. Cuando se transporten líquidos o gases inflamables, deben estar en contenedores aprobados y debidamente ventilados.

Drowsy Driving – Spanish

En esta sección se abordan cuestiones de salud y seguridad relacionadas con el manejo de un vehículo motorizado mientras se está privado de sueño.

Resumen

Operar un vehículo de motor mientras está cansado o somnoliento presenta serios riesgos para la salud y la seguridad. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras de los Estados Unidos, se estima que 100.000 de los choques reportados ocurren como resultado de la somnolencia. Investigaciones recientes también revelan que un conductor que está despierto por más de 18 horas produce los mismos efectos que

un conductor que está legalmente borracho. El Departamento de Transporte de los Estados Unidos, en su 49 CFR Parte 395, regulaciones de horas de servicio, limita las horas de operación de los conductores de vehículos comerciales (CMV).

Señales de privación de sueño

- La sensación de “párpados pesados”
- Dificultad para enfocar la visión
- Deterioro de la concentración
- Falta de señales de tráfico o señales
- Bostezos repetidos o parpadeo excesivo
- Se desvían a otros carriles o fuera de la carretera…
- Irritabilidad o salto

Prevención

Se ha demostrado que muchas de las técnicas de pensamiento comunes para evitar quedarse dormido al volante (es decir, música alta, ventanas abiertas) son ineficaces. Para prevenir proactivamente la conducción mientras se está somnoliento, el conductor debe dormir un mínimo de 7 horas antes de operar un vehículo de motor. Si un conductor tiene dificultades para mantenerse despierto y para detenerse en forma inmediata, se ha comprobado que una siesta de 20 minutos es suficiente para restablecer el estado de alerta y las habilidades del conductor.

* Véase también el Reglamento sobre las horas de servicio

Driver – Spanish

En esta sección se aborda la seguridad general del conductor en los vehículos de motor, incluidos los accidentes evitables y la conducción distraída.

En los Estados Unidos, los accidentes de vehículos de motor son la causa número uno de muerte entre todos los trabajadores. La conducción distraída y la conducción defensiva son dos formas en que un conductor puede hacer cambios significativos en sus hábitos de conducción. La conducción distraída se define como cualquier actividad no relacionada con la conducción en la que un conductor se involucra y que tiene el potencial de distraerlo del acto principal de conducir y aumenta el riesgo de chocar. Mientras que la conducción defensiva es "…conducir para salvar vidas, tiempo y dinero, a pesar de las condiciones a su alrededor y las acciones de los demás…" según la definición del Consejo Nacional de Seguridad.

10 maneras de conducir a la defensiva y evitar accidentes

- Evita el carril rápido, el carril central permite más opciones de escape en caso de que surja un problema.
- Mantenga tus ojos escaneando el área al menos a tres kilómetros de distancia.
- Cuidado con los puntos ciegos de sus vehículos.
- Mantenga el control de la rueda sentándose a una distancia adecuada (longitud de los brazos) del volante
- Ponga sus manos a las 9 y a las 3
- Evite los vehículos que tienen dificultades para mantenerse en el carril.
- Familiarícese con su vehículo en particular (por ejemplo, el tiempo de frenado)
- Mantenga el vehículo en buenas condiciones de funcionamiento
- Evite conducir a altas horas de la noche o a primeras horas de la mañana (11pm-4am).
- Infórmese tomando una clase de conducción defensiva

Según el Departamento de Transporte (DOT) hay tres tipos principales de conducción distraída. Son: la distracción visual, quitando los ojos del volante, la distracción manual, quitando las manos del volante, y la distracción cognitiva, quitando la mente de lo que estás haciendo.

Actividades de conducción que distraen

- Usando un teléfono celular
- Comer y beber
- Hablar con los pasajeros
- Aseo
- La lectura, incluyendo los mapas
- Usando un PDA o un sistema de navegación
- Ver un video
- Cambiar las estaciones de radio, los CD o los reproductores de MP3

Driver Pulled Into Hopper – Spanish

Un empleado de la granja quedó atrapado y aplastado en una tolva mientras descargaba cubos de alfalfa de un camión.

Había aparcado el camión cerca de la tolva motorizada. Una cinta transportadora del camión a la tolva fue bajada a su lugar. Para que el transportador pudiera manejar un mayor volumen, colocó hojas de madera contrachapada en su interior para hacer paredes más altas.

Durante la operación de descarga, un trozo de la madera contrachapada se desprendió de su posición en el transportador y cayó en la tolva. El trabajador salió de la cabina del camión y entró en la tolva sin antes cerrar el transportador. Se resbaló y fue arrastrado por los pies del transportador hacia la apertura de la tolva. Quedó atrapado en el espacio de uno por tres pies y se asfixió.

El trabajo de manipulación de materiales implica muchos peligros,

relacionados tanto con el material como con el equipo utilizado para moverlo. En este caso, el material era alimento para el ganado en forma de cubos de alfalfa. El equipo era similar al utilizado en muchos tipos de lugares de trabajo: un camión, un transportador y una tolva. Cualquiera que trabaje alrededor de este equipo debe asegurarse de recibir capacitación y luego utilizarlo. El trabajador que murió en este incidente había sido entrenado en los procedimientos correctos y estaba familiarizado con los peligros del equipo de movimiento con el que trabajaba. Y aun así se arriesgó al no cortar la energía.

Don’t Walk Away From Heat Illness Victims – Spanish

Sería difícil encontrar un supervisor que no fuera consciente del estrés por calor y de cómo ayudar a los trabajadores a evitarlo.

Pero una muerte relacionada con el calor en agosto de 2006 de un trabajador agrícola del tabaco en Carolina del Norte demuestra que no basta con ofrecer a la víctima un poco de agua y un lugar para descansar.

Juan José Soriano, de 44 años y padre de cinco hijos, trabajó durante varias horas en un clima húmedo de más de 100 grados (38C) antes de decirle al líder de su tripulación que no se sentía bien. A Soriano se le dio un poco de agua y se le condujo de vuelta a la zona de vivienda de los trabajadores y se le dejó solo para que descansara.

Unos 45 minutos después fue descubierto inconsciente afuera. Soriano fue declarado muerto por insolación en un hospital local. Su temperatura corporal era de 42ºC, muy por encima de la temperatura normal de 37ºC.

Una investigación del Instituto Nacional de Seguridad y Salud

Ocupacional (NIOSH) observó que los trabajadores de la plantación de tabaco trabajaban duro durante horas excepcionalmente largas. Se les permitía un descanso de una hora a media mañana, en el que se les ofrecía refrescos y galletas. Un descanso de una hora para almorzar era su último descanso del día.

Los trabajadores se tomaban sus descansos en un área sombreada, donde siempre había disponible soda, bebidas deportivas y agua. Aunque las viviendas de los trabajadores cumplían todos los requisitos de vivienda de la Ley de Vivienda para Inmigrantes de Carolina del Norte, no tenían aire acondicionado ni se les proporcionaban ventiladores.

Aunque el agricultor había distribuido un folleto sobre seguridad y salud en español que incluía información sobre las enfermedades y los golpes de calor, no exigía que los trabajadores lo leyeran. Tampoco hablaba de las enfermedades por calor con sus trabajadores.

Los trabajadores que muestran síntomas de agotamiento por calor, incluyendo sudoración abundante, palidez, fatiga, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas/vómitos, desmayos, sed excesiva, sequedad de boca y orina amarilla oscura, necesitan ser tratados y vigilados, no dejados solos para descansar.

Hay que aflojar o quitar la ropa y salpicarla con agua fresca. También se les debe dar sorbos de agua fresca. Si los síntomas no mejoran, se debe proporcionar asistencia médica. Los síntomas de un golpe de calor potencialmente mortal incluyen piel roja, caliente y seca, ausencia de sudor, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza punzante, mareos, náuseas, habla incoherente, confusión, comportamiento agresivo, convulsiones e inconsciencia.

Las víctimas de insolación necesitan ser refrescadas con una manguera o en una tina de agua fría antes de que llegue la ayuda médica profesional. No basta con proporcionar agua y llevar al trabajador a la sombra.

Aunque los trabajadores del tabaco podían beber tantos refrescos, agua o bebida deportiva como quisieran, no se les dijo que

necesitaban beberla con frecuencia para mantenerse hidratados. Nadie supervisaba su ingesta de líquidos.

“En este incidente, el trabajador se quejó de no sentirse bien, pero en lugar de recibir atención médica, se le dejó solo para que descansara”, afirma el informe de la investigación del NIOSH. “El golpe de calor es una enfermedad que amenaza la vida, y la atención médica debe ser administrada inmediatamente para prevenir una incapacidad permanente o la muerte.”

Don’t Tempt Fate by Working Solo – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La libertad de trabajar solo suena como un trabajo de ensueño para muchos, pero el inconveniente es que no hay nadie cerca para ayudarle si algo sale mal. Los trabajadores sociales, las enfermeras de atención domiciliaria, los conserjes, los guardias de seguridad y los empleados de las tiendas de ultramarinos se enfrentan a los peligros de trabajar en soledad. Es posible que la gente no pueda escuchar sus llamadas de auxilio a y acudir a su rescate cuando trabaje solo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Sharla Marie Collier, de 20 años, tenía todo por lo que vivir. Recientemente comprometida, ahorrando para comprar una casa, y empleada en el trabajo de sus sueños, ayudando a la juventud con problemas. “Le gustaba todo el trabajo, estar ahí y ayudar”, dijo su padre, Greg Collier. “Le encantaba su trabajo.

El trabajo de Sharla era rehabilitar socialmente a los jóvenes en

los centros de acogida. Esto incluía llevarlos a paseos recreativos, como ir de compras, jugar al minigolf o ir al cine.

El sábado 16 de noviembre de 2002, algo salió terriblemente mal. Estaba en su tercera visita con un joven del centro donde trabajaba, y fueron a dar un paseo por la tarde a lo largo de un popular sendero en el río. El paciente adolescente la golpeó hasta la muerte con una gran rama de árbol durante esta caminata.

COMO PROTEGERSE

Si trabaja solo, debe protegerse. ¿Cómo? Comprendiendo los riesgos que afronta y sabiendo qué trabajo puede y no puede realizar con seguridad por sí mismo.

Las tareas que son peligrosas para hacerlas solo incluyen el trabajo:

- En espacios confinados.
- Con equipos potencialmente peligrosos como las motosierras.
- En las alturas.
- Con sustancias o materiales peligrosos bajo presión.
- En las temperaturas extremas.
- En las zonas donde los animales salvajes pueden aparecer y atacar.

No debería realizar estos trabajos hasta que haya sido entrenado adecuadamente y sepa cuándo dejar de trabajar o cuándo llamar a un supervisor para que le ayude. Evalúe los peligros del trabajo.

Aquí hay algunas preguntas importantes que debe hacerse antes de trabajar solo:

- Si se lesiona en el trabajo y no hay nadie alrededor para ayudar, ¿tiene conocimientos básicos de primeros auxilios?
- ¿Lleva un botiquín de primeros auxilios bien surtido?
- ¿Su vehículo está bien mantenido para reducir las posibilidades de una avería en un área remota?
- ¿Empacan mantas, comida y agua en caso de que se queden varados inesperadamente?

- Si trabaja en el campo, ¿está preparado si le ataca un animal salvaje?
- ¿Informa de los acontecimientos peligrosos para reducir las posibilidades de que ocurran incidentes más graves en el futuro?
- ¿Mantiene el contacto con su supervisor de forma regular?

CONCLUSIÓN

Conozca y utilice los procedimientos de entrada y salida de la compañía y mantenga un contacto regular con un supervisor o compañero de trabajo cuando esté solo en el campo. Puede disfrutar de la libertad de trabajar solo, si entiende y se protege de los riesgos.

Driver Safety Topic

This section addresses general driver safety in motor vehicles including avoidable accidents and distracted driving.

In the United Sates, motor vehicle accidents are the number one cause of death among all workers. Distracted driving and defensive driving are two ways a driver can make significant changes in driving habits. Distracted driving is defined as any non- driving activity a driver engages in that has the potential to distract them from the primary act of driving and increases the risk of crashing. While defensive driving is "…driving to save lives, time, and money, in spite of the conditions around you and the actions of others…" as defined by the National Safety Council.

10 Ways to Drive Defensively and Avoid Accidents

- Avoid the fast lane, the center lane(s) allow more escape options should a problem arise
- Keep your eyes scanning the area at least 3 car lengths

ahead
- Beware of your vehicles blind spots.
- Maintain control of the wheel by sitting a proper distance (arms length) from the wheel
- Place your hands at 9 and 3
- Steer clear of vehicles noticeably having a difficult time staying center in the lane
- Be familiar with your particular vehicle (i.e. braking time)
- Keep vehicle in good running condition
- Avoid driving at late night or early morning (11pm-4am).
- Be informed by taking a defensive driving class

According to the Department of Transportation (DOT) there are three main types of distracted driving. They are: visual distraction- taking your eyes off the wheel, manual distraction- taking your hands off the wheel and cognitive distraction- taking your mind off of what you're doing.

Distracting Driving Activities

- Using a cell phone
- Eating and drinking
- Talking to passengers
- Grooming
- Reading, including maps
- Using a PDA or navigation system
- Watching a video
- Changing radio stations, CD's or MP3 Players

Drowsy Driving

This section addresses health and safety issues pertaining to operating a motor vehicle while sleep deprived.

Overview

Operating a motor vehicle while tired or drowsy presents serious health and safety risks. According to the U.S. National Highway Traffic Safety Administration an estimated 100,000 of reported crashes occur as a result of drowsiness. Recent research also reveals that a driver that is awake in excess of 18 hours produces the same effects as a driver that is legally drunk. The U.S. Department of Transportation's 49 CFR Part 395, Hours of Service regulations, limit commercial motor vehicle (CMV) driver's hours of operation.

Signs of Sleep Deprivation

- The feeling of "heavy eyelids"
- Difficulty focusing vision
- Impaired concentration

- Missing road signs or signals
- Repeated yawning or excessive blinking
- Drifting into other lanes or off the road
- Irritability or jumpiness

Prevention

Many of the common thought techniques to prevent falling asleep at the wheel (*i.e. loud music, opened windows*) have been proven to be ineffective. To proactively prevent driving while drowsy, driver should sleep a minimum of 7 hours prior to operating a motor vehicle. If a driver has difficulties staying awake and alert pull over immediately, it has been proven that a 20 minute nap is enough to restore a driver's alertness and abilities.

Drug Testing Seen as Rights

Violation

The Canadian Human Rights Commission says federally-regulated companies and public services that randomly test employees or pre-screen job applicants for drugs or alcohol are violating human rights.

The commission has released a new policy on drugs and alcohol, which, with few exceptions, paves the way for human rights complaints among those who feel they were tested unfairly. It applies to Canadian federal government employees and federally-regulated employees, including those working for airlines, banks, insurance firms and telecommunications companies.

According to the commission, a positive drug test simply confirms an individual's previous exposure to drugs and does not prove anything about the person's current fitness to perform his or her job.

Catherine Barratt, media and external relations spokeswoman for the commission, says there's often a false sense of security about a positive drug test, when drugs could have been consumed several weeks beforehand.

Alcohol testing differs because it shows an employee's current state of sobriety, or lack of it.

"Safety is certainly a major concern, not just to employers, but to the Commission as well," says Acting Chief Commissioner Anne Adams. "We accept that employees in safety-sensitive positions, where their impairment poses a risk to their own safety, to others or to the environment, may be subjected to random alcohol testing by their employers."

If a random breathalyzer test shows a worker in a safety-sensitive position is impaired, he or she cannot be fired. It's up to the federally-regulated company or public service employer to offer to help that person deal with the problem and be reinstated afterwards. The commission has ruled that random alcohol testing of an employee in a non-safety-sensitive position without

reasonable cause is not acceptable.

“I would suspect that there are a number of people being summarily dismissed for testing positively for drugs, either as part of a random program or pre-employment testing,” says Barratt. “We don’t hear from most of them because they are not aware it is against their rights.”