

Layer on your cold Weather Clothing – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar al aire libre con tiempo frío es sólo una de las razones por las que la gente en la industria del petróleo y el gas tiene que ser fuerte.

Pero incluso las personas más fuertes pueden tener serios problemas en condiciones climáticas que no parecen amenazantes. Por ejemplo, las personas han muerto de hipotermia – una condición en la que la pérdida de calor corporal reduce peligrosamente la temperatura central del cuerpo – en temperaturas exteriores de 40° F (5° C).

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Trabajar en condiciones ventosas, frescas o frías, especialmente si llueve, pone en peligro la vida de las personas, al igual que caer en agua fría o sudar cuando hace frío.

La deshidratación, fumar y beber alcohol en climas fríos aumentan el riesgo de sufrir hipotermia.

Los síntomas de la hipotermia incluyen escalofríos, agotamiento, confusión, dificultad para hablar, somnolencia, pérdida de memoria y pérdida de la coordinación de las manos. Sin tratamiento médico, incluyendo llevar a la víctima a un lugar cálido, puede ocurrir la pérdida del conocimiento y la muerte.

COMO PROTEGERSE

Su mejor defensa contra la hipotermia es vestirse abrigadamente, en capas, para que la ropa pueda quitarse o añadirse según sea

necesario. Recuerde, demasiada ropa puede conducir a la sudoración, lo que puede crear el marco para la hipotermia.

Lleve ropa extra para cambiarse si hay alguna posibilidad de que se moje mientras trabaja. Debido a que ocurre mucha pérdida de calor en el área de la cabeza, usted debe usar un sombrero.

El calzado de invierno es esencial para mantener los pies calientes y secos.

Ahora que conoce los síntomas de la hipotermia, recuerde tener cuidado con ellos en usted y en sus compañeros de trabajo.

Debe tomar descansos periódicos para calentarse una vez que las temperaturas alcancen los -26°C (-15°F) o los vientos fríos alcancen las 10 millas por hora (16 km/h).

Otro peligro del clima frío es la congelación, en la cual las extremidades – dedos de las manos, los pies, las orejas, las mejillas y la nariz – se congelan. La piel cambia de roja a blanca y se vuelve hinchada, seca y dura. La congelación puede matar el tejido y hacer necesaria la amputación.

Un trabajador que sufre de congelación debe ser llevado a un área cálida, donde debe quitarse la ropa mojada o apretada. Se debe buscar atención médica lo antes posible. Nunca frote o aplique calor en el área afectada.

CONCLUSIÓN

Si usted está trabajando en un área aislada, debe usar un sistema de compañeros para monitorearse mutuamente en busca de hipotermia y otros climas fríos.

Don't Mess With an Incident Scene – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cuando se comete un error en el lugar de trabajo que conduce a la lesión o muerte de un trabajador, las personas que creen que podrían enfrentarse a la culpa pueden entrar en pánico y verse tentados a manipular el lugar del accidente antes de que llegue un investigador de seguridad.

La manipulación puede incluir la eliminación de pruebas tales como objetos o documentos del lugar del accidente o la adición de artículos relacionados con la seguridad que no estaban allí cuando el trabajador murió o sufrió lesiones.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La manipulación de la escena de un accidente o incidente no sólo es moralmente incorrecta, sino que también puede causar graves problemas legales a los trabajadores si se descubre el fraude. Y la probabilidad de que alguien que tiene años de experiencia investigando lesiones y fatalidades en el lugar de trabajo olfatee un encubrimiento es alta.

EJEMPLO

Un superintendente de la construcción fue sentenciado a seis meses de arresto domiciliario y tres años de libertad condicional después de haber sido condenado por tratar de encubrir las circunstancias que rodearon la caída mortal de un trabajador desde un techo empinado. Se encontró que había ordenado a otra persona que pusiera equipo de detención de caídas en el techo para que pareciera como si el equipo estuviera en su lugar en el momento de la caída.

COMO PROTEGERSE

Obviamente hay situaciones en las que los trabajadores deben perturbar una escena de lesión o muerte, incluyendo estas:

- Usted está tratando de salvar la vida de un trabajador o aliviar el sufrimiento de alguien después de un incidente.
- Usted está tratando de prevenir daños graves o pérdida de bienes después de un incidente.
- Está intentando mantener el acceso a servicios esenciales como el agua, el gas o la electricidad.

De lo contrario, no debe entrar en la escena a menos que usted tenga autoridad para hacerlo o que el investigador haya concluido su examen del área y haya dado permiso para que los trabajadores vuelvan a tener acceso. La manipulación de una escena de accidente/incidente para que parezca que las condiciones cumplen con las normas de seguridad es extremadamente arriesgada, por no hablar de una tontería. Los investigadores de seguridad pueden entrevistar a los testigos, incluyendo a las víctimas que sobreviven a sus lesiones y determinar rápidamente que usted no está diciendo la verdad. Una mentira puede ser una bola de nieve y si continuas con el engaño puedes quedar atrapado bajo una avalancha legal. No se convierta en parte de ningún encubrimiento si un compañero de trabajo le pide que mienta por él o ella. No tienes nada que ganar y todo que perder, incluyendo tu trabajo y posiblemente tu libertad.

Si usted es el primero en llegar a la escena de un accidente de trabajo, ayude a la persona lesionada y pida ayuda médica de emergencia si es necesario. Tan pronto como sea posible, contacte a su supervisor y reporte el incidente. Si usted fue testigo de lo que sucedió, escriba los detalles de lo que vio y escuchó. Sus observaciones ayudarán a los investigadores a determinar qué pasó y cómo prevenir un incidente similar en el futuro.

CONCLUSIÓN

Cuando las personas han cometido errores que podrían causarles problemas con su empleador o con las autoridades legales, pueden

tener la tentación de encubrir los detalles de lo sucedido. Pero confesar lo que ocurrió puede ahorrarles a los trabajadores meses o años de ansiedad y preocupación y asegurar que otros empleados no enfrenten peligros similares en el futuro.

Warehouse Work Doesn't Need to Hurt – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Esguinces y torceduras, dolores en los hombros y espaldas – estos son hechos de la vida real si su trabajo involucra el movimiento manual de materiales. El levantamiento manual puede resultar en lesiones, particularmente cuando implica una carga pesada, movimiento de torsión o reincidencia.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las actividades continuas de levantamiento, movimiento y manejo pueden causar molestias menores de las que pueden convertirse en trastornos ergonómicos graves y debilitantes debido al deterioro del sistema musculoesquelético. Estas actividades también pueden causar traumas agudos como cortes o fracturas debido a accidentes.

Los factores que aumentan el riesgo de lesiones incluyen que la carga sea inestable, demasiado pesada, grande o difícil de agarrar; que la tarea sea demasiado extenuante, implique posturas o movimientos incómodos; y que el entorno de trabajo carezca de espacio suficiente, tenga suelos resbaladizos, desiguales o inestables, tenga temperaturas extremas o una iluminación deficiente.

EJEMPLO

Se asignó a un trabajador para desplazar artículos desde un palé situado debajo de una estantería. Se agachó y sacó los objetos de uno en uno. Al día siguiente le dolía tanto la espalda que tuvo que faltar al trabajo, y le tomó semanas de terapia para recuperarse.

COMO PROTEGERSE

El acceso a equipos de levantamiento, un mejor diseño del lugar de trabajo y mejores hábitos y prácticas de trabajo pueden reducir estas lesiones. Aquí hay consejos para que usted y su empleador ayuden a que el trabajo en el almacén no se vea perjudicado.

1. Use un gancho o un arpón para acercar los artículos pequeños y livianos al borde del estante antes de levantarlos.
2. Para aplicar la envoltura de plástico al producto paletizado, use una máquina automática de envoltura y coloque el producto en un plato giratorio. Para envoltura manual, use rollos livianos.
3. Use un cuchillo diseñado ergonómicamente para abrir los cartones. Use guantes protectores resistentes a los cortes con una buena superficie de agarre.
4. Pida a los proveedores que proporcionen productos en contenedores más pequeños y livianos, y que proporcionen recortes o manijas para todos los productos pesados.
5. Pida a los proveedores que dejen el fondo de la caja sin plástico para que el artículo se pueda deslizar mejor sobre el cartón.
6. Pida a los proveedores que coloquen una hoja de deslizamiento entre las capas del producto para disminuir la fuerza necesaria para deslizar el producto hacia usted.
7. Eleve los palés en una paletizadora. Este dispositivo se hunde con el peso de un palé lleno y se eleva a medida que se retiran los artículos.
8. Haga girar regularmente los pallets con un montacargas para mantener un buen acceso a los artículos.
9. Coloque el palé sobre una plataforma giratoria, caminando

alrededor de ella o descargando en diagonal en lugar de capa por capa.

10. Mantenga el piso en buen estado, sin grietas ni protuberancias. Las buenas superficies reducirán la fuerza requerida para operar el equipo de manejo de materiales y reducirán la exposición del conductor a la vibración en el equipo motorizado.
11. Mantenga las carretillas, transpaletas y montacargas para que puedan operar con un mínimo de fuerza en los brazos, manos y dedos.

CONCLUSIÓN

Levantar, mover y manipular materiales es una de las principales causas de dolor y lesiones de espalda, torceduras y esguinces, y lesiones ergonómicas relacionadas con los hombros y el cuello. Pero, no tiene por qué ser así. Usted y su empleador pueden trabajar juntos para asegurarse de que el trabajo en el almacén no sea perjudicial.

The Basics of Forklift Safety – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las máquinas casi han reemplazado la fuerza muscular en la sociedad industrial moderna. Los montacargas son un buen ejemplo. Los montacargas se utilizan prácticamente en todas partes donde se necesita mover el material. Operados adecuadamente, ahorran tiempo

y dinero, previenen lesiones en la espalda y ayudan a que las operaciones se realicen sin problemas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

A pesar de la contribución positiva general de las carretillas elevadoras a la industria, ha habido momentos en que las cosas han salido terriblemente mal.

Aquí hay unos ejemplos:

- Las personas inocentes han sido atrapadas por las horquillas.
- Trabajadores desprevenidos han sido atropellados.
- Las cargas elevadas han caído.
- Los “autostopistas” no autorizados han sido aplastados bajo las ruedas.

Considere este incidente de la vida real...

Un empujador de herramientas de alto nivel que opera una carretilla elevadora descubrió una fuga hidráulica del controlador de elevación de las horquillas. La carga se elevó a unos 10 pies (tres metros) de altura y comenzó a reparar la fuga. Él se situó por debajo la carga y estaba intentando apretar cuando se rompió completamente de la línea hidráulica. Esto causó que la carga cayera, atrapando el empujador de herramientas debajo de la carga. Murió de inmediato.

COMO PROTEGERSE

Máquinas de todo tipo tienen procedimientos operativos estándar que incluyen una “lista” para su funcionamiento seguro. Los montacargas no son una excepción. Existen procedimientos y protocolos para el uso seguro y efectivo de la carretilla elevadora. Estos procedimientos operativos están erradicados del sentido común, pero a menudo se ignoran u olvidan.

- Respetar los límites de velocidad segura – conduzca a una velocidad en la que pudiese caminar cómodamente. Los montacargas no pueden viajar de manera segura a altas

velocidades. Sin cargas son especialmente inestables.

- Mantenga la carga baja – Mientras se mueve, las horquillas deben estar debajo, con el mástil inclinado ligeramente hacia atrás.
- Mantenga una buena visibilidad – si una carga bloquea la visión hacia adelante, conduzca hacia atrás.
- Observe la pendiente – pendientes descendentes que tengan una inclinación superior al 10 por ciento. Asegúrese de que su alarma de respaldo funciona correctamente.
- Nunca lleve autostopistas – no están asegurados y pueden caerse y lesionarse fácilmente.
- Dejar espacio en el pasillo – deje espacio para el tránsito de peatones y otros. Esté alerta en las intersecciones. Toque la bocina antes y cuando ingrese a una intersección, incluso si no parece estar ocupada.
- Estacionamiento seguro – en una colina, siempre bloquee las ruedas, baje las horquillas y ponga el freno de estacionamiento.

EVITAR LOS VUELCOS

- No conduzca con cargas altas: cargas demasiado altas o demasiado pesadas pueden cambiar el centro de gravedad de su carretilla elevadora y hacer que se vuelque.
- Realice giros bruscos lentamente – si gira demasiado rápido, es probable que cambie su carga. Cualquier movimiento repentino puede hacer que se vuelque.
- Mantenga la carga elevada – Para evitar el vuelco, lleve a cabo la elevación de la carga, baje las rampas y nunca acelere en las curvas.
- Tenga cuidado con los golpes repentinos – Los baches y otras irregularidades del terreno pueden hacer que se incline. Observe la carretera y cruce los ferrocarriles en diagonal.

CARGAR Y DESCARGAR CON SEGURIDAD

- Ingrese al palé – mantenga las horquillas lo suficientemente altas para ingresar al palé y lo más separadas posible.
- Capture la carga – levante e incline la carga hacia atrás

para que esté segura, y nunca la cargue por encima de los límites de peso de sus carretillas elevadoras.

- Distancia mínima – Las horquillas deben despejar el camino de seis a ocho pulgadas (15 a 20 centímetros). Levántelos más alto para las rampas y las pendientes.
- Planifique su ruta – Esté atento a las condiciones de la superficie, visibilidad, tráfico peatonal, rampas e intersecciones.
- Apilar en una estantería – Eleve la carga a la altura adecuada. Posicione la carga. Incline la carga hacia delante y baje el palé sobre la estructura. Retire las horquillas lentamente. Retroceda, mirando por encima de tu hombro.
- Apilar en un camión – Primero, asegúrese de que la base del muelle y el camión no se puedan mover. Coloque la carga, inclínela hacia adelante y suéltela. Retroceda con cuidado, mirando por encima de su hombro mientras conduce.

También hay algunas precauciones que deben ser observadas por todos en un área donde haya tráfico de montacargas:

- No asuma que un conductor de montacargas lo puede ver.
- Entienda que el montacargas usualmente tiene el volante de la rueda trasera y se balanceará en la parte trasera al girar.
- Manténgase alejado de todas las partes de un montacargas, incluyendo las horquillas y las ruedas, que pueden atraparlo o aplastarlo.
- Nunca conduzca un montacargas a menos que esté calificado para hacerlo. Se han producido muertes cuando el personal no calificado ha “prestado” un montacargas por solo unos minutos.

CONCLUSIÓN

El poder del montacargas ha reemplazado la fuerza muscular en la industria moderna. No ignore ni olvide las reglas bien establecidas para el manejo seguro de montacargas.

Emergency Preparedness – Do You Know What to Do – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Emergencias inesperadas ocurren todos los días en muchas instalaciones, incluyendo laboratorios, oficinas y edificios residenciales. Puede ser un incendio, inundación, terremoto, tiroteo, tornado o derrame de productos químicos peligrosos. Si no sabe qué hacer durante una emergencia, las probabilidades aumentan de que usted o los demás a su alrededor resultarán heridos o muertos. Hoy revisaremos lo que debe hacer en una emergencia, para que esté preparado para lo inesperado.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las emergencias que podemos encontrar incluyen:

- Clima severo, como viento fuerte, inundaciones, tornados o huracanes
- Cortes de servicio
- Incendios
- Explosiones
- Infección generalizada
- Materiales peligrosos
- Temblores
- Violencia en el trabajo
- Terrorismo

Cualquiera de estos ejemplos puede herirlo o matarlo, pero si sabe qué hacer en una emergencia, aumenta las probabilidades de superar la situación de manera segura.

COMO PROTEGERSE

La confusión y la incertidumbre son obstáculos típicos en una emergencia y ocurren por no saber o recordar cómo reaccionar o no reconocer el potencial de peligro.

Saber y practicar qué hacer antes de que ocurra una emergencia es un paso clave para protegerse y proteger a los demás a su alrededor. Además de participar en los simulacros de emergencia que realiza su empleador, tómese un tiempo para ver qué tan bien puede responder las siguientes preguntas.

¿QUIÉN?

- ¿Quiénes son el personal calificado de primeros auxilios para sus instalaciones?
- ¿Quién en tu tripulación sabe RCP?
- ¿Quién en su área está capacitado para limpiar un derrame químico?

¿QUÉ?

- ¿Qué factores determinan cuándo evacuar y cuándo refugiarse en el lugar? Incendios y explosiones son ejemplos de cuándo evacuar.
- Es posible que le indiquen que se refugie en el lugar durante un terremoto, clima severo o liberación radiológica, biológica o química.
- ¿Cuáles son las rutas de salida de emergencia de su área de trabajo? Debe haber al menos dos, y se requieren más de dos si el número de empleados, el tamaño del edificio o la forma en que se organiza el lugar de trabajo no permitirá una evacuación segura.
- ¿A qué números de teléfono llama para varias agencias de emergencia?
- ¿Cuál es la dirección física de su lugar de trabajo?
- ¿Cuáles son tus deberes en una emergencia?
- ¿Qué debe contener un kit de emergencia?
- ¿Tienes uno en tu carro o en el trabajo?

¿DÓNDE?

- ¿Dónde debe reunirse al aire libre si debe evacuar?
- ¿Dónde debería refugiarse en el lugar si es necesario?
- ¿Dónde se encuentra el equipo de primeros auxilios?
- ¿Dónde están los teléfonos más cercanos en su área de trabajo?
- ¿Dónde está ubicado el extintor de incendios? ¿Sabes cómo usarlo? Si no, ¿dónde y cómo vas a recibir entrenamiento?
- ¿Dónde están las duchas de seguridad y las estaciones de lavado de ojos en esta área de trabajo? ¿Sabes cómo operarlas?
- ¿Dónde están las HDS (Hojas de datos de seguridad) para los productos químicos utilizados en su área de trabajo?

¿CÓMO?

- ¿Cómo se activa la alarma para un incendio? ¿Para cualquier otro tipo de emergencia?
- ¿Cómo se comunica con el departamento de bomberos o un cuerpo de bomberos de la instalación?
- ¿Cómo le daría instrucciones a una ambulancia u otro servicio de emergencia para llegar a su área?

CONCLUSIÓN

¿Cómo lo hizo? ¿Siente que está listo para una emergencia? De lo contrario, hable con su supervisor, contacto de seguridad o director de piso para aclarar cualquier pregunta que tenga. Recuerde, si espera una emergencia para aprender a protegerse, es probable que ya sea demasiado tarde.

Fundamentals of First Aid Choking – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La asfixia ocurre cuando un objeto extraño se aloja en la garganta o en la tráquea, bloqueando el flujo de aire. En los adultos, un pedazo de comida a menudo es el culpable. Los niños pequeños suelen tragar objetos pequeños. Debido a que la asfixia corta el oxígeno al cerebro, los primeros auxilios deben administrarse lo más rápido posible.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cuando alguien se está asfixiando con una vía respiratoria completamente bloqueada, no puede ingresar oxígeno a los pulmones. El cerebro es extremadamente sensible a esta falta de oxígeno y comienza a morir dentro de cuatro a seis minutos. Es durante este tiempo que deben llevarse a cabo los primeros auxilios. La muerte cerebral irreversible ocurre en tan solo 10 minutos.

COMO PROTEGERSE

1. Determine si hay una emergencia de asfixia. Los signos comunes de asfixia incluyen:

- Manos aferradas a la garganta.
- Incapacidad para hablar.
- Dificultad para respirar o respiración ruidosa.
- Tratando de toser, pero incapaz de toser con fuerza.
- Piel, labios y uñas que se tornan azules u oscuras.
- Pérdida de conciencia.

2. Mantenerse a salvo

- Llame al 911 primero en una emergencia.

- Evaluar la escena.
- Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.

3. Continúe tosiendo

- Si la persona puede toser, esto debe ser alentado. Pueden lograr despejar la obstrucción ellos mismos.
- Tranquilícelos y anímelos a hacer una pausa en su tos contando hasta 3 y luego toser nuevamente, esto aumenta la presión detrás de la tos.

4. Conozca el 5 y el 5.

- Dar 5 golpes en la espalda. Primero, libere cinco golpes en la espalda entre los omóplatos de la persona con la palma de su mano.
- Dar 5 compresiones abdominales. Realice cinco compresiones abdominales (también conocidas como la maniobra de Heimlich).
- Alterne entre 5 golpes y compresiones hasta que se desaloje el bloqueo.

5. Hacer golpes de espalda correctamente

- Párese a lado de la persona.
- Inclínelo hacia adelante.
- Usando la palma de su mano, dé cinco golpes fuertes en la espalda entre los omóplatos.
- Cada golpe en la espalda debe ser un intento por separado de sacar el objeto.

6. Compresiones abdominales (la maniobra de Heimlich) en una víctima de asfixia.

- Párese detrás de la persona y envuelva sus brazos alrededor de su cintura e inclínela ligeramente hacia adelante.
- Haga un puño con una mano y colóquelo ligeramente por encima del ombligo de la persona.
- Sujete el puño con la otra mano y presione con fuerza contra el abdomen con un rápido empuje hacia arriba, como si intentara levantar a la persona.

- Realice un total de 5 comprensiones abdominales, si es necesario.
- Sí:
 - El bloqueo aún no se ha eliminado, repita el ciclo de cinco y cinco.
 - Usted es el único rescatista, realice golpes de espalda y comprensiones abdominales antes de llamar al 911.
 - Otra persona está disponible, pídale que llame para pedir ayuda mientras realiza los primeros auxilios.
 - La persona pierde el conocimiento, realiza una RCP estándar con comprensiones torácicas y respiraciones de rescate.

7. Ayudar a una persona con asfixia que esta inconsciente.

- Baje a la persona póngala boca arriba sobre el piso y despeje las vías respiratorias.
 - Si se ve un bloqueo en la parte posterior de la garganta o en la parte alta de la garganta, coloque un dedo en la boca y sáquelo.
 - Tenga cuidado de no empujar la comida u objeto más profundo en las vías respiratorias, lo que puede suceder fácilmente en niños pequeños.
- Comience la resucitación cardiopulmonar (RCP) si el objeto permanece alojado y la persona no responde después de tomar las medidas anteriores.
- Las comprensiones torácicas utilizadas en la RCP pueden desalojar el objeto.
- Recuerde volver a comprobar la boca periódicamente.

8. ¿Se está asfixiando?

- Realice comprensiones abdominales (maniobra de Heimlich) en usted mismo.
- Llame al 911 o a su número de emergencia local inmediatamente.
- Coloque un puño ligeramente por encima de su ombligo.
- Sujete el puño con la otra mano y doble sobre una

superficie dura: una encimera o una silla servirá.

- Empuje su puño hacia adentro y hacia arriba.

9. Atender a una persona embarazada u obesa que se está asfixiando.

- Coloque sus manos un poco más altas que con una maniobra normal de Heimlich, en la base del esternón, justo por encima de la unión de las costillas más bajas.
- Proceda como con la maniobra de Heimlich, presionando con fuerza contra el pecho, con un rápido empuje.
- Repita hasta que la comida u otro bloqueo se desplace o la persona quede inconsciente.

10. Despejar las vías respiratorias de un bebé (menor de 1 año)

- Siéntese con el niño y sostenga al bebé boca abajo sobre su antebrazo, que descansa sobre su muslo.
- Golpee al bebé suavemente, pero con firmeza cinco veces en el centro de la espalda con la palma de su mano. La combinación de la gravedad y los golpes en la espalda deben liberar el objeto de bloqueo.
- Sostenga al bebé boca arriba sobre su antebrazo con la cabeza más baja que el tronco si lo anterior no funciona.
- Con dos dedos colocados en el centro del esternón del bebé, aplique cinco compresiones rápidas en el pecho.
- Repita los golpes en la espalda y los golpes en el pecho si no se reanuda la respiración. Llame para obtener ayuda médica de emergencia.
- Inicie el RCP infantil si una de estas técnicas abre la vía aérea pero el niño no reanuda la respiración.
- Si el niño es mayor de 1 año, aplique únicamente compresiones abdominales.

CONCLUSIÓN

Estar cerca de alguien que se está asfixiando es un evento dramático y aterrador. Mantenga la calma y siempre llame al 911

para pedir ayuda. No importa si sus primeros auxilios funcionan, la persona todavía se beneficiará de ser revisada por un paramédico.

Fundamentals-of-First-Aid-CPR – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Si una persona sufre un ataque cardíaco, un paro cardíaco repentino u otra afección médica en la que ya no respira o si su corazón deja de funcionar, es necesario actuar con rapidez.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La sangre transporta oxígeno y el corazón bombea la sangre y el oxígeno por todo el cuerpo. La falta de oxígeno puede causar daño cerebral en solo unos minutos y una persona puede morir dentro de ocho a 10 minutos. La realización de resucitación cardiopulmonar (RCP) bombea manualmente el corazón, manteniendo la sangre fluyendo alrededor del cuerpo y hacia el cerebro. Hacer respiraciones de rescate eleva los niveles de oxígeno, que es vital para reducir el daño cerebral.

Los servicios médica de emergencia (EMS) puede tardar varios minutos en llegar y la RCP debe continuar hasta que lleguen los paramédicos.

COMO PROTEGERSE

1. Conocer los conceptos básicos de seguridad.

- Llame al 911 inmediatamente si ve que alguien se desmayado.
- Evaluar la escena.
- Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.

2. Conozca los signos.

- Inconsciente: no te responderán hablándoles o tocándolos.
- No tienen pulso.
- No puede sentir su aliento cuando pone su mejilla cerca de su boca.

3. No entrenado, pero con conocimientos

- Acueste a la persona sobre su espalda.
- Realizar RCP solo con las manos.
- Compresiones torácicas interrumpidas de aproximadamente 100 por minuto hasta que lleguen los paramédicos.
- Las compresiones presionan repetidamente hacia abajo en la parte media inferior de la caja torácica de la persona (el esternón).
- Esto presiona el corazón para que siga bombeando y también causa succión, por lo que la persona “respira” y recibe algo de oxígeno a los pulmones y sangre.
- Cante ‘Staying’ Alive’ de Bee Gees en su cabeza para obtener el ritmo.

4. Entrenado y listo para hacerlo.

- Iniciar la RCP con 30 compresiones torácicas.
- Revisar las vías respiratorias en busca de obstrucciones.
- Si las vías respiratorias están despejadas, comience a hacer respiración de rescate.
- Si las vías respiratorias están bloqueadas, lleve a cabo la respiración boca a nariz.

- Ahora continúe con 30 compresiones a 1 hasta que lleguen los paramédicos.

5. Entrenado pero oxidado.

- Si ha recibido previamente entrenamiento en RCP, pero no confía en sus habilidades, entonces solo realice compresiones en el pecho a una velocidad de aproximadamente 100 por minuto.
- Continuar hasta que llegue el personal de EMS.

6. No utilice este enfoque en los recién nacidos.

CONCLUSIÓN

Realizar la RCP correctamente puede suponer una gran diferencia en el resultado para una persona que sufre un paro cardíaco. Incluso si no está capacitado, es esencial saber cómo hacer compresiones en el pecho hasta que llegue la ayuda.

Fundamentals-of-First-Aid-Shock – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cualquier lesión o enfermedad grave siempre desencadenará una serie de respuestas en el cuerpo. Si la lesión o la enfermedad son graves, como una reacción alérgica, una gran pérdida de sangre o un dolor súbito e intenso, estos desencadenantes actúan como una cadena de fichas de dominó y pueden enviar a la persona a la condición llamada shock.

El shock es cuando el cuerpo que cierra las actividades no esenciales para que pueda enfocarse en llevar suficiente sangre y oxígeno a los órganos principales: el corazón, los pulmones y el cerebro.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los efectos del shock pueden ser bastante significativos, pero hay formas de reducir el efecto del shock en la persona. Sin embargo, debe recordar que el shock es una respuesta a otra cosa. El evento que causó el shock debe ser administrado si sabes lo que es. A veces, la persona puede sufrir un shock, aunque la lesión o la enfermedad parezca bastante leve. Si alguien entra en shock, requiere atención médica inmediata porque si no se trata, el shock puede ser fatal.

COMO PROTEGERSE

3 simples pasos para ayudar a alguien en shock.

1. Manténgase seguro

- Llame al 911.
- Evalúe la escena.
- Proceda con cuidado sólo si es seguro hacerlo: verifique la causa del shock, es decir, la lesión o evento inicial.

2. Conocer los signos de shock.

- Piel fría y húmeda.
- Piel pálida o cenicienta.
- Pulso rápido.
- Respiración rápida.
- Náuseas o vómitos.
- Pupilas dilatadas.
- Debilidad o fatiga.
- Mareos o desmayos.
- Cambios en el estado mental o el comportamiento, como ansiedad o agitación.

3. Mientras espera al equipo de EMERG

- Haga que la víctima se acueste si se puede y no le causa dolor.
 - Esta es a menudo la posición más cómoda.
 - Ayudar a la víctima a descansar cómodamente es importante porque el dolor puede intensificar el estrés del cuerpo y acelerar la progresión del shock.
- Controlar cualquier sangrado externo.
- Eleve las piernas aproximadamente 12 pulgadas, a menos que sospeche que puede haber lesiones en la cabeza, el cuello o la espalda o posibles huesos rotos que afecten a las caderas o las piernas.
 - Si no está seguro de la condición de la víctima, déjelo acostado.
- Ayudar a la víctima a mantener la temperatura corporal normal.
 - Si la víctima está fría, trate de cubrirla para evitar que se enfríe.
- No le dé a la víctima nada para comer o beber, aunque es probable que tenga sed.
- Tranquilizar a la víctima.
- Si la persona vomita o comienza a sangrar por la boca, gírela hacia un lado para evitar que se ahogue a menos que sospeche una lesión en la columna.

CONCLUSIÓN

El shock es una condición grave y se necesita asistencia médica urgente. Su función de primeros auxilios es mantener a la persona tranquila, cálida y cómoda hasta que llegue la ayuda. Si la causa del shock, como el sangrado, es obvia, haga lo que pueda para detener el sangrado.

How to Safely Use Abrasive Wheel Grinders – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La amoladora abrasiva es una máquina común y peligrosa. Cuando trabaje con amoladoras y otras herramientas eléctricas, debe pensar en la seguridad todo el tiempo para evitar ser taladrado, cortado en cubitos o triturado.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Girando a 10,000 pies de superficie por minuto (a veces más), las amoladoras son una amenaza para las manos y los dedos. Pero eso no es todo. Los escombros que vuelan, el polvo y los humos, y el ruido de la propia máquina ponen en peligro sus ojos, oídos y sistema respiratorio.

Los trabajadores han muerto al usar discos de molienda inadecuados. Pueden fracturarse, enviando fragmentos a los trabajadores cercanos. Otras causas de fractura de disco incluyen:

- Usar demasiada presión sobre la herramienta;
- Usar una rueda rota o astillada; y
- Usar una máquina con una velocidad de operación más rápida que la clasificación de RPM del disco o la rueda.

Considere el siguiente incidente. Un empleado estaba moliendo en un soporte de tubo con un molino de mano. A medida que el empleado estaba moliendo el soporte; la muela abrasiva explotó y golpeó el protector de la cara, causando daños al protector y golpeando al empleado en el ojo derecho y la cara.

- La investigación del incidente reveló:
- La muela abrasiva que se estaba utilizando no tenía el

tamaño correcto para el trabajo.

- La rueda nunca había sido antes utilizada, no fue girada ni probada en el anillo y tuvo una grieta en el envío.
- El molinillo no tenía los guardias necesarios en su lugar.

COMO PROTEGERSE

Cuando trabaje con amoladoras, utilice siempre el equipo de protección personal (EPP) recomendado, que incluye gafas de seguridad, guantes, una máscara antipolvo y la protección auditiva adecuada. Además, evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en la maquinaria.

Además del EPP, la protección adecuada es una característica de seguridad importante para quienes trabajan con amoladoras. En las amoladoras estacionarias, las ruedas deben estar protegidas con una caja de metal pesado. También debe haber un protector ajustable en la parte delantera de la rueda para protección a medida que el diámetro de la rueda se hace más pequeño.

Los apoyos de trabajo para apoyar las piezas en las que está trabajando deben instalarse en el borde frontal del gabinete, a 1/8 de pulgada del pulidor.

Las amoladoras portátiles deben tener guardas en el extremo que se superponen al disco para evitar el retroceso. También deben tener un reposa manos ajustables para maniobrar y estabilizar la amoladora. Cuando trabaje con amoladoras portátiles, recuerde que las amoladoras operadas por aire funcionan a una velocidad mayor, y las amoladoras eléctricas deben tener en cuenta los peligros eléctricos.

Otros consejos para recordar y seguir:

1. Compruebe que su área de trabajo esté limpia, seca y bien iluminada.
2. Inspeccionar el equipo.
 - ¿Es la amoladora estable o montada de forma segura?
 - ¿Es la rueda del tamaño correcto para el tamaño y la velocidad de la máquina?

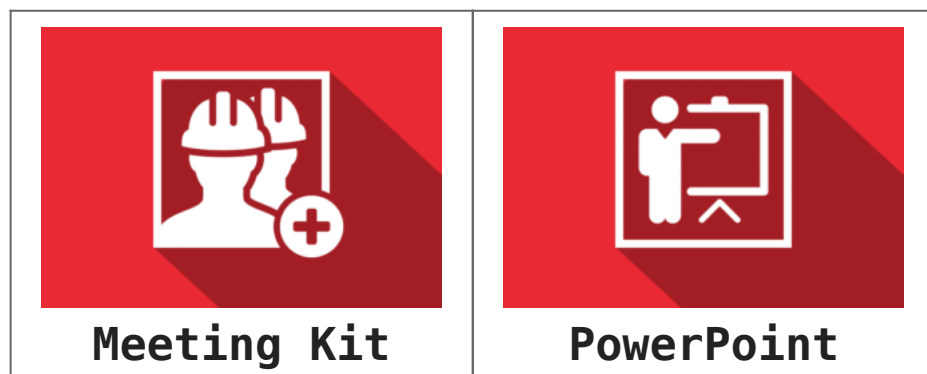
- ¿Está la rueda uniformemente desgastada?
3. Pruebe la rueda tocándola con una herramienta ligera no metálica.
 - Un anillo claro significa que la rueda debe estar bien.
 - Un golpe sordo significa que la rueda puede estar rajada y no debe usarse.
 4. Asegúrese de que todas las protecciones y apoyos estén en su lugar y que la cubierta del motor eléctrico esté segura.
 5. Compruebe que la fuente de alimentación esté correctamente conectada a tierra y que el cable y las conexiones no estén dañados.
 6. Asegúrese de que las operaciones de molienda en seco estén conectadas a un sistema de escape.
 7. A continuación, comprueba tu postura. Asegúrese de poder pararse y trabajar en una posición equilibrada y tener un control firme de la herramienta sin sobrepasar.
 8. Finalmente, párese a un lado y pruebe la rueda para asegurarse de que esté funcionando correctamente.

CONCLUSIÓN

Moler puede ser una tarea peligrosa. Protéjase usando el EPP adecuado, utilizando la protección de la máquina y siguiendo una lista de verificación de seguridad.

Aerial Lift Safety for Utility Workers – Spanish

Download Instructor-Led Material



Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los elevadores aéreos son comúnmente utilizados por los trabajadores de servicios públicos. Incluyen plataformas aéreas soportadas por pluma, como las plataformas hidráulicas o los camiones de cangilones, y las plataformas elevadoras, como los elevadores de tijera.

Los elevadores aéreos pueden ser piezas peligrosas de maquinaria que requieren precaución y atención porque existen riesgos tanto por su uso como por el trabajo que se está realizando.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

- Estar en un ascensor elevado mientras se está moviendo es muy peligroso y es una de las principales causas de caídas y desplome de equipos. Cuanto más alto es el levantamiento, más inestable es, especialmente si se está moviendo.
- Los choques y la electrocución que entran en contacto con las líneas eléctricas vivas también son un peligro grave en los trabajos de elevación aérea.

COMO PROTEGERSE

6 formas fáciles de mantenerte seguro en un elevador aéreo:

1. **Permanecer en el ascensor**

- En un elevador de pluma, siempre use un sistema personal de detención de caídas, preferiblemente lo suficientemente corto como para evitar que se caiga del elevador. Y sin duda uno lo suficientemente corto como para evitar que se golpee contra el suelo si se cae.
- Ancla cualquier sistema de caída personal al elevador, la mayoría tiene puntos de anclaje específicos.
- Párese en el piso del elevador aéreo; No se suba ni se siente en las barandillas.
- No utilice tablas, escaleras u otros materiales para extender su posición de trabajo.

2. Bajar

- Baje el elevador aéreo antes de moverlo a otra área de trabajo.
- No exceda los límites de alcance vertical u horizontal.
- No opere elevaciones aéreas con vientos fuertes o condiciones climáticas severas.

3. Trabajando con electricidad

- Si el elevador aéreo podría entrar en contacto con líneas energizadas, entonces al menos uno de los siguientes debe hacerse:
 - Las líneas energizadas expuestas al contacto deben cubrirse con un material protector aislante; o
 - El elevador aéreo debe estar aislado, y las partes no aisladas del elevador deben mantener la distancia mínima de acercamiento de las partes activas.
- Los trabajadores de servicios públicos deben estar protegidos implementando todo lo siguiente:
 - Cada equipo (camiones, remolques, etc.) debe estar conectado a tierra.
 - Todos los equipos deben estar unidos entre sí.
 - Se deben usar tapetes para el suelo alrededor

del equipo.

- Se debe utilizar equipo de protección aislante o barricadas para reducir el riesgo de electricidad conducida.

4. Evitando la electricidad

- No coloque elevadores aéreos entre los riesgos generales.
- Trate todas las líneas aéreas como si fueran líneas eléctricas energizadas, a menos que sepa que se han desactivado y permanezca a una distancia de al menos 10 pies (3 m) (tal vez más dependiendo del voltaje).
- Desconecte las líneas eléctricas de voltaje conocido si se le exige que trabaje dentro del área de seguridad prescrita.

5. Quedarse quieto

- Coloque los estabilizadores en una superficie nivelada, sólida o en las plataformas de los estabilizadores si la superficie es desigual.
- Ponga los frenos al usar los estabilizadores.
- Use calzos de rueda para evitar movimientos accidentales.
- Configure avisos en el área de trabajo, como conos y señales.

6. Levantar a las personas, no las cosas.

- No utilice el elevador como una grúa para levantar un objeto.
- No lleve objetos más grandes que la plataforma.
- No exceda la capacidad de carga o los límites de ángulo de la pluma.

CONCLUSIÓN

Los elevadores aéreos son comúnmente utilizados por los trabajadores de servicios públicos y en general son más seguros que los que trabajan en las escaleras. Sin embargo, todavía

existen riesgos asociados con su uso, por lo tanto, siga estas y otras prácticas de trabajo seguro descritas por su empresa.

Caught and Crushed by Pinch Points – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Atrapados y aplastados. Estas dos palabras suaves describen un tipo de lesión que no es leve.

En su lugar, se refieren a estar atrapado entre dos objetos en movimiento o un objeto en movimiento y un objeto estacionario. El resultado son lesiones por compresión y aplastamiento que pueden ser fatales.

Los lugares donde ocurren estos incidentes se llaman “puntos de pellizco”.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

1. Quedar atrapado en un punto de pellizco puede causar la muerte, una lesión incapacitante, como una mano destrozada sin posibilidad de reparación o un traumatismo craneal permanente.
2. Si su mano, sus guantes, su ropa, su cabello o sus joyas quedan atrapados en la maquinaria en movimiento, todo su cuerpo puede introducirse en la maquinaria y atravesarla. Si sobrevives es muy posible que puedas estar atrapado en la maquinaria durante horas mientras los rescatistas intentan liberarte.

3. También puede sufrir lesiones fatales por aplastamiento si se encuentra atrapado entre un objeto en movimiento y un objeto estacionario.
4. Las lesiones intermedias pueden ocurrir en cualquier tipo de trabajo, pero son particularmente frecuentes en la fabricación donde las máquinas se utilizan para mover, presionar, estampar y cortar materiales.
5. Los sitios de construcción donde se opera equipo pesado también son un lugar común para las lesiones por aplastamiento.
6. El trabajo de movimiento de materiales también tiene su parte de lesiones de puntos de pellizco, como cuando la mano de un trabajador queda atrapada en un arnés o es aplastada por el objeto pesado que está colocando.
7. En reparación mecánica, los trabajadores han sido aplastados por vehículos que cruzan el piso de la tienda o se caen de los gatos.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay cinco maneras fáciles de protegerse.

1. Asegúrese de que todas las protecciones de la máquina estén en su lugar para evitar el contacto con piezas móviles, como engranajes y rodillos.
2. No use ropa suelta o joyas alrededor del equipo en movimiento, ya que pueden engancharse en las piezas giratorias de la máquina y empujarlo.
3. Siga cuidadosamente los procedimientos de bloqueo para que el equipo no pueda iniciarse accidentalmente cuando realice ajustes o mantenimiento. Siempre pruebe el equipo una vez que esté bloqueado para asegurarse de que su bloqueo ha funcionado.
4. Nunca asuma que un montacargas, equipo pesado o cualquier otro operador de equipo puede verlo. Manténgase alejado de mover equipos y manténgase alerta y al tanto de las alarmas de respaldo, las bocinas y otras señales de advertencia.
5. Asegúrese de que la carga que se está cargando, descargando, transportando, y los vehículos o equipo pesado que son

levantados para su reparación o mantenimiento estén bloqueados de forma segura. Si está conduciendo un vehículo o equipo, tenga cuidado con los peatones, ponga los frenos y bloquee las ruedas cuando esté estacionado.

CONCLUSIÓN

Los peligros que se interceptan vienen en muchas formas diferentes. Algunas son trampas que pueden aplastar un dedo, una mano, dedos de los pies o los pies. Otros pueden causar lesiones fatales por compresión en la cabeza o el pecho. Manténgase en alerta a estos peligros.

Fundamentals of First Aid – Fractures – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una fractura es un término médico para un hueso roto. La ruptura puede ser a lo largo de la longitud del hueso o a través del hueso, por lo que parece como si el hueso se ha roto. Estas son generalmente roturas limpias, pero a veces el hueso puede fracturarse en varios lugares, especialmente si la fractura es causada por una caída desde una gran altura o por aplastamiento.

Las fracturas son comunes; La persona promedio tiene dos durante toda la vida. Ocurren cuando la fuerza física ejercida sobre el hueso es más fuerte que el hueso mismo. Los niños y las personas mayores son especialmente propensos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

A veces un hueso roto puede perforar la piel. Esto se conoce como una fractura abierta. Esto puede causar pérdida de sangre y aumentar la posibilidad de desarrollar una infección. Incluso si un hueso no atraviesa la piel (una fractura cerrada), la persona a menudo sufre una pérdida de sangre desde y alrededor de la fractura. Cualquier retraso en tratamiento médico puede hacer que el hueso no se cure en línea recta.

La hinchazón o un hueso fuera de lugar pueden causar problemas con los nervios en el área de la lesión. Los retrasos en el tratamiento pueden provocar daños a largo plazo en los nervios. Esto puede causar entumecimiento, función reducida o sensación de cambio a lo largo de la línea del nervio.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para fracturas.

1. Mantente seguro

- Llame al 911 primero en caso de emergencia.
- Evalúa la escena.
- Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
- Póngase el equipo de protección personal (EPP) adecuado, especialmente si hay pérdida de sangre u otros peligros.

2. Reconocer los signos de una fractura.

- Hay un dolor
- Una de las señales más comunes en cualquier lesión muscular, ósea o articular es el dolor.
- El área está magullada o hinchada, a menudo bastante significativamente.
- El área puede estar torcida o doblada de forma extraña o tener crestas, abolladuras o huecos extraños.
- Difícil o imposible mover el área.
- La persona dice que puede sentir los huesos rechinar.
- Se oye un crujido o chasquido en el momento de la lesión.

- El área lesionada es fría, entumecida y con hormigueo.

3. Use RICE mientras esperas

- RICE en sus siglas en Ingles es una manera de recordar lo que debe hacer si sospecha una fractura
- (Rest) Descanso: No mueva ni estire el área lesionada.
- (Immobilize) Inmovilizar: mantenga al paciente quieto y ayúdelo a apoyar el área lesionada para mantenerlo inmóvil.
- Solo aplique una férula si ha sido entrenado para hacerlo.
- (Cold) Frío: el frío reduce el sangrado interno, el dolor y la hinchazón.
- Llene una bolsa de plástico con hielo y agua o envuelva hielo con un paño húmedo y aplique hielo en el área lesionada durante períodos de aproximadamente 20 minutos.
- Coloque una toalla o una pieza delgada de ropa entre el hielo y la piel descubierta.
- Si no puede tolerar el hielo por 20 minutos, aplique hielo durante períodos de 10 minutos.
- Si es necesario continuar con el hielo, retire el paquete durante 20 minutos y luego reemplácelo.
- No aplique calor.
- (Elevate) Elevar la parte lesionada solo si no causa más dolor.
- Elevar la parte lesionada puede ayudar a reducir la hinchazón.

4. Llame al 911 si:

- El hueso roto es el resultado de un trauma mayor o lesión.
- La persona no responde, no respira o no se mueve.
- Comience el RCP si no hay respiración ni latidos cardíacos.
- Hay sangrado abundante.
- Incluso una presión suave o un movimiento causan dolor.

- La extremidad o articulación aparece deformada o el hueso ha perforado la piel.
- La extremidad del brazo o pierna lesionada, como un dedo del pie o un dedo, está adormecida o azulada en la punta.
- Sospechas que un hueso está roto en el cuello, la cabeza o la espalda.

5. Observar que más está sucediendo

- Detener cualquier sangrado.
- Aplique presión sobre la herida con un vendaje estéril, un paño limpio o una prenda de ropa limpia.
- Tratamiento para el shock.
- Si la persona se siente mareada o si está respirando respiraciones cortas y rápidas, colóquela con la cabeza ligeramente más baja que el tronco y, si es posible, levante las piernas.

6. No deje que le pase a los demás.

- Mire a su alrededor para ver los eventos que conducen a la causa de la fractura, por ejemplo:
- ¿Falta una barrera de seguridad?
- ¿El andamio era inseguro?
- ¿El equipo de seguridad no funcionaba correctamente?
- ¿Alguien no estaba usando la maquinaria correctamente?

CONCLUSIÓN

Las fracturas son comunes y con frecuencia no son potencialmente mortales, pero al administrar una fractura de manera incorrecta, las primeras horas pueden llevar a problemas a largo plazo. Si la fractura es grave, se requiere atención médica urgente. El área también necesita ser revisada para encontrar la causa del accidente que conduce a la fractura para asegurarse de que nadie más esté lesionado.

Putting Out Fires – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La seguridad contra incendios en el lugar de trabajo consiste en evitar que se inicien los incendios, pero también es vital tratar con un incendio cuando comienza. Si se produce un incendio en su lugar de trabajo, ¿sabe qué hacer?

1. Su primera responsabilidad es escapar, para usted y otros ocupantes del área.
2. En segundo lugar, en orden de importancia es pedir bomberos en la planta o en la comunidad.
3. La tercera cosa que debe hacer es tratar de apagar el fuego con un extintor, si está entrenado para hacerlo de manera segura.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Debes hacer sonar la alarma para cualquier incendio. No se arriesgue a usted mismo ni a los demás subestimando un incendio y suponiendo que usted puede ocuparse solo. En su lugar, bríndeles a todos la oportunidad de escapar y la ventaja de manejarlos.

COMO PROTEGERSE

Una vez que la evacuación está en marcha y los bomberos han sido convocados, puede considerar atacar el incendio con un extintor, si sabe cómo usar uno y no se pondrá en peligro.

Necesita estar capacitado para usar un extintor de incendios porque hacerlo mal puede empeorar las cosas.

Los diferentes extintores de incendios están diseñados para usarse en diferentes tipos de incendios; Debes usar el correcto:

Clase A son para uso en combustibles comunes como madera, tela, papel, caucho y plásticos.

Clase B se utilizan en líquidos inflamables como gasolina, aceite, grasa, pintura a base de aceite, laca, barnices, solventes y combustibles.

Clase C se utilizan en equipos eléctricos energizados, como cableado, interruptores, maquinaria, aparatos, computadoras y otros productos electrónicos.

Clase D se utilizan en lugares de trabajo especializados en sólidos inflamables, como los metales en polvo.

Clase K se desarrollaron para freidoras modernas, de alto rendimiento y alto contenido de grasa en operaciones de cocción comercial.

Y aquí es cómo debe usar el extintor:

Prepárese. Retire el extintor del soporte de montaje. Párese a unos seis pies (dos metros) del fuego. Apunte la boquilla hacia el fuego y use el método **PASS**:

1. **"P"** saque el pasador que sujeta el asa.
2. **"A"** apunte la boquilla a la base del fuego.
3. **"S"** aprete el mango.
4. **"S"** barrer la corriente de agente extintor de lado a lado a través de la base del fuego hasta que esté completamente apagado.

Recuerda estos puntos importantes:

- Esté atento a que el fuego se vuelva a encender. Si lo hace, continúe aplicando un agente de extinción hasta que el extintor esté vacío.
- El entrenamiento práctico y la práctica con un extintor antes de tener que usarlo en una emergencia es importante. Debe tener experiencia en tirar del pasador y acostumbrarse

al peso y la velocidad del extintor.

- También debe ser consciente de la importancia de usar el extintor adecuado. Por ejemplo, poner agua en un incendio de Clase B (líquido inflamable) puede propagarlo en lugar de extinguirlo. Agua en la Clase C, el fuego eléctrico puede provocar una descarga eléctrica fatal.

CONCLUSIÓN

Cuando use un extintor, su propia seguridad es su primera responsabilidad. Asegúrese de que haya un camino claro a la salida. No permita que el fuego se interponga entre usted y su ruta de escape. Nunca dé la espalda a un incendio, incluso si cree que está apagado.

Avoiding Struck-By Incidents – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

De acuerdo con un nuevo informe del Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción, los incidentes impactados contribuyeron a casi 1,000 muertes de trabajadores de la construcción en los últimos 5 años. El informe indica que el 52% de las muertes involucraron a trabajadores que han sido golpeados por un objeto o equipo; Las muertes restantes involucraron trabajadores golpeados por vehículos. Otros hallazgos en el informe muestran:

- El 57% de las muertes por accidentes de vehículos ocurrieron en zonas de trabajo.
- 114 muertes fueron el resultado de ser golpeados por un vehículo, y 112 trabajadores murieron después de ser

golpeados por un camión.

- Los trabajadores de carreteras, calles y puentes representaron aproximadamente la tercera parte de esas muertes.
- Los trabajadores de mantenimiento de carreteras, los instaladores de líneas eléctricas y los operadores de máquinas de excavación o carga experimentaron las muertes más impactantes.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las lesiones por golpes son producidas por un golpe fuerte entre la persona lesionada y un objeto o pieza de equipo. Las causas de los eventos afectados pueden dividirse en cuatro categorías principales:

Objetos rodantes: los peligros de los objetos rodantes ocurren cuando un objeto está rodando, moviéndose o deslizándose en el mismo nivel que el trabajador.

- Los incidentes de riesgo de rodadura más comunes son cuando un trabajador es golpeado o atropellado por un vehículo en movimiento.
- Los riesgos de objetos rodantes también incluyen cuando el trabajador es golpeado por un objeto o equipo deslizando en el mismo nivel.

La caída de objetos: existen riesgos de caídas de objetos cuando la fuente de lesión es de ser golpeados por un objeto que cae desde una elevación a un nivel inferior.

- La persona lesionada es aplastada, clavada o atrapada debajo de un objeto o equipo que cae (un solo ladrillo cae y golpea a un trabajador).
- Esto no incluye los casos en que los trabajadores quedan atrapados bajo materiales o estructuras que se derrumban (una pared de ladrillos que cae sobre un trabajador).

Objetos voladores: existe peligro de objetos voladores cuando algo ha sido lanzado, arrojado o está siendo propulsado.

- Puede incluir lesiones o muertes de una pieza de material que se separa de una herramienta / máquina, golpeando a un trabajador.
- El uso de aire comprimido para herramientas eléctricas o para limpiar superficies también puede causar peligros de objetos voladores.
- Por último, existen peligros si un objeto es expulsado de herramientas neumáticas o accionadas por pólvora. Las herramientas accionadas por pólvora son más peligrosas debido a la fuerza detrás de los sujetadores, que están diseñados para atravesar madera, concreto y acero... definitivamente podrían pasar por un trabajador.

Objetos oscilantes: cuando los materiales se levantan mecánicamente, tienen el potencial de golpear a los trabajadores.

- Las condiciones de viento son especialmente peligrosas porque la carga oscilará más.
- Dependiendo de dónde esté el trabajador y la fuerza detrás de la carga, el trabajador puede caer a otro nivel y sufrir lesiones aún mayores.
- Además del balanceo, las cargas pueden deslizarse de sus aparejos y atacar a los trabajadores.

COMO PROTEGERSE

Al operar equipo pesado:

- Manténgase alejado de equipos pesados cuando esté funcionando; Tenga en cuenta el radio de giro de las grúas y retroexcavadoras. Esté alerta a la ubicación de todo el equipo pesado, ya sea en uso o no.
- Manténgase alejado de las cargas elevadas y nunca trabaje debajo de una carga suspendida; cuidado con las cargas desequilibradas.
- Los trabajadores deben confirmar y recibir el reconocimiento del operador de equipo pesado de que son visibles; los operadores deben asegurarse de que todos los trabajadores estén despejados antes de usar dispositivos de descarga o

elevación.

- Los vehículos de carga cargados por grúas, palas mecánicas, etc., deben tener un blindaje de la cabina o una cubierta que proteja al conductor de la caída de materiales.
- Nunca exceda la capacidad nominal de carga o elevación de un vehículo.

Al operar vehículos motorizados:

- Use cinturones de seguridad cuando esté provisto.
- Antes de cada turno, verifique que todas las piezas y accesorios estén en condiciones de operación segura.
- Solo conduzca un vehículo en marcha atrás con una vista trasera obstruida cuando haya una alarma de marcha atrás audible, u otro trabajador indique que es seguro.
- Al estacionar, ponga el freno de estacionamiento y bloquee las ruedas si están en una pendiente.
- Use señales de tráfico, barricadas o abanderados cuando la construcción se realice cerca de vías públicas.
- Use ropa de advertencia; Si trabaja durante la noche, la ropa debe ser reflectante.

Operación general de herramientas / equipo de construcción:

- Cuando trabaje con máquinas y herramientas eléctricas, asegúrese de tener el EPP y la capacitación adecuada, y antes de la operación inspeccione el equipo para asegurarse de que todas las protecciones estén en su lugar y en funcionamiento.
- Cuando realice trabajos en alturas, asegure todas las herramientas y materiales, use protectores apropiados, ponga barricadas en el área y coloque letreros, y asegúrese de que los materiales estén almacenados a una distancia mayor a 6 pies de las aberturas del piso y más de 10 pies de una pared exterior.
- Al empujar o jalar objetos que puedan dispersarse en el aire, apile y asegure los materiales para evitar resbalones, caídas o derrumbes, mantenga las áreas de trabajo despejadas

y asegure el material contra las ráfagas de viento.

CONCLUSIÓN

Ya sea que los peligros de golpes sean causados por caerse, rodar, volar o balancear objetos, estar atento, preparado y ser cauteloso ayudará a evitar lesiones.

First Aid Burns – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una quemadura significa más que la sensación de quemadura asociada con esta lesión. Las quemaduras causan daño a la piel porque las células de la piel mueren. Las quemaduras pueden ocurrir en el trabajo y fuera del trabajo. De hecho, las quemaduras son una de las lesiones domésticas más comunes, especialmente entre los niños.

La mayoría de las personas pueden recuperarse de las quemaduras sin consecuencias graves para la salud, dependiendo de la causa y el grado de lesión. Las quemaduras más graves requieren atención médica de emergencia inmediata para prevenir complicaciones y la muerte.

Las quemaduras tardan muchas semanas en sanar. Las quemaduras grandes a menudo requieren injertos de piel y múltiples operaciones para reducir la desfiguración y la pérdida de la función en el área afectada.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

- Hay 3 grados de quemaduras y se clasifican por el daño de la piel en lugar de la causa.
- Quemaduras de primer grado: piel roja, sin ampollas.
- Quemaduras de segundo grado: ampollas y algo de engrosamiento de la piel.
- Quemaduras de tercer grado: grosor generalizado con apariencia de cuero blanco.

Incluso una quemadura aparentemente inofensiva puede causar los tres niveles de quemadura.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para quemaduras

1. Manténgase seguro

- Llame al 911 primero en caso de emergencia.
- Evalúe la escena y proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
- Póngase el equipo de protección personal adecuado (EPP).

2. Cuidado general de quemaduras.

PARA TODAS LAS QUEMADURAS – LLAME AL 911 SI

- La quemadura penetra en todas las capas de la piel.
- La quemadura cubre un área grande (s) del cuerpo.
- La piel es coriácea o carbonizada, con manchas blancas, marrones o negras.
- Las manos, pies, cara o genitales se queman.
- La persona es un infante o una persona mayor.
- Las áreas quemadas se hinchan rápidamente, así que quite las joyas, los cinturones y otros artículos restrictivos, especialmente alrededor de las áreas quemadas y el cuello, de manera rápida y cuidadosa, antes de que la zona se hinche.
- No rompas las ampollas.
- No aplique aceites o pomadas, ya que pueden causar

infecciones.

- Se puede necesitar una vacuna contra el tétanos; Se recomiendan vacunas de refuerzo cada 10 años.

3. Quemaduras de primer grado.

- Una quemadura de primer grado es el tipo menos grave, que afecta solo a la capa exterior de la piel. Puede causar:
 - Enrojecimiento
 - Hinchazón
 - Dolor
- Mantenga la piel quemada bajo agua corriente (no fría) o sumérjala en agua hasta que desaparezca el dolor. Use almohadillas o paños empapados en agua fría si no hay agua corriente disponible.
- Cubra el área con un vendaje estéril no adhesivo o con un paño limpio.
- Use analgésicos de venta libre para el dolor.

4. Quemaduras de segundo grado.

Una quemadura de segundo grado afecta las 2 capas superiores de la piel y puede causar:

- Piel roja, blanca o manchada.
 - Hinchazón
 - Dolor
 - Ampollas
-
- Sumergir en agua fría durante 10 o 15 minutos. Use compresas húmedas si el agua corriente no está disponible.
 - No aplique hielo y no sumerja grandes quemaduras graves en agua fría. Hacerlo podría causar una pérdida grave de calor corporal (hipotermia) o una caída de la presión arterial y una disminución del flujo sanguíneo (shock).
 - Llame al 911 o al servicio médico de emergencia.
 - Proteja a la persona quemada para que no sufra más daños, si puede hacerlo de manera segura.
 - Aleje a la persona de los materiales humeantes, el humo y el calor.
 - NO retire la ropa quemada pegada a la piel

- Cubra la (s) quemadura (s) holgadamente con una venda estéril y antiadherente y asegúrela en su lugar con una gasa o cinta adhesiva.
- Eleve el área quemada: levante la herida por encima del nivel del corazón, si es posible.

5. Quemaduras de tercer grado.

- Una quemadura de tercer grado involucra todas las capas de la piel y la grasa subyacente. Los músculos e incluso los huesos pueden verse afectados.
- Solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.
- Las áreas quemadas pueden ser carbonizadas en negro o blanco.
- La persona puede experimentar:
 - Respiración dificultosa.
 - Envenenamiento por monóxido de carbono.
 - Efectos tóxicos de la inhalación de humo.
- Si la persona tiene una lesión en la cabeza, el cuello, la pierna, o le cause molestia:
 - Coloque a la persona plana.
 - Elevar los pies alrededor de 12 pulgadas.
 - Eleve el área de la quemadura por encima del nivel del corazón, si es posible.
 - Cubra a la persona con un abrigo o una manta.
 - Mantenga a la víctima calmada y atienda cualquier otra lesión y conmoción hasta que llegue la ayuda médica.

CONCLUSIÓN

Las quemaduras son muy comunes, pero la gravedad de ellas varía ampliamente. Una quemadura hace que se hagan ampollas en la piel. Generalmente es mejor si la piel se deja intacta porque protege la piel cruda que se encuentra debajo. Las quemaduras pueden ser dolorosas, desfigurantes y el daño puede tardar varias semanas en repararse por completo.

First Aid Electrical Burns – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una quemadura eléctrica ocurre cuando la piel se encuentra con un voltaje eléctrico. No siempre deja una quemadura significativa en la piel, pero la electricidad puede causar un daño interno significativo en los nervios, músculos y órganos internos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La electricidad de alto voltaje genera mucho calor y toma la ruta más directa que puede encontrar entre su punto de contacto y el lugar donde puede abandonar el cuerpo. Esto significa que causa quemaduras significativas en cualquier músculo, nervio u órgano interno por el que pasa.

Si la electricidad de alto voltaje arquea, el calor generado en el arco puede ser de 7000 grados Fahrenheit, por lo que las quemaduras son graves y, a menudo, fatales.

Las quemaduras eléctricas de baja tensión suelen ser ampollas superficiales en un área amplia a medida que la electricidad se dispersa. Sin embargo, si solo hay un pequeño punto de contacto, existe el riesgo de que la corriente se haya vuelto bastante compacta. Esto aumenta el calor generado y causa más daño. Un sitio de quemadura pequeña no necesariamente la quemadura es menor.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para quemaduras eléctricas.

1. Manténgase seguro

- Llame al 911 para reportar la lesión y haga que la compañía de servicios públicos apague la alimentación, si corresponde.
- No toque a la persona lesionada si todavía está en contacto con la corriente eléctrica.
- No te acerques a los cables energizados.
- Manténgase a una distancia de al menos 20 pies (unos 6 metros), más lejos si los cables saltan y se encienden.
- No mueva a una persona con una lesión eléctrica a menos que la persona está en peligro inmediato.

2. Cuidado general de quemaduras.

PARA TODAS LAS QUEMADURAS – LLAME AL 911 SI

- La quemadura penetra en todas las capas de la piel.
- La quemadura cubre un área grande (s) del cuerpo.
- La piel está coriácea o carbonizada, con manchas blancas, marrones o negras.
- Las manos, pies, cara o genitales se queman.
- La persona es un infante o una persona mayor.
- Las áreas quemadas se hinchan rápidamente, así que quite las joyas, los cinturones y otros artículos restrictivos, especialmente alrededor de las áreas quemadas y el cuello, de manera rápida y cuidadosa, antes de que la zona se hinche.
- No rompas las ampollas.
- No aplique mantequillas o pomadas, ya que pueden causar infecciones.
- Se puede necesitar una vacuna contra el tétanos; Se recomiendan vacunas de refuerzo cada 10 años.

3. Quemaduras de primer grado.

- Una quemadura de primer grado es el tipo menos grave, que afecta solo a la capa exterior de la piel. Puede causar:
 - Rojez
 - Hinchazón
 - Dolor
- Mantenga la piel quemada bajo agua corriente (no fría) o sumérjala en agua hasta que desaparezca el dolor. Use almohadillas o paños empapados en agua fría si no hay agua corriente disponible.
- Cubra el área con un vendaje estéril no adhesivo o con un paño limpio.
- Use analgésicos de venta libre para el dolor.

4. Quemaduras de segundo grado.

- Una quemadura de segundo grado afecta las 2 capas superiores de la piel y puede causar:
 - Piel roja, blanca o manchada.
 - Hinchazón
 - Dolor
 - Ampollas
- Sumergir en agua fría durante 10 o 15 minutos. Use compresas húmedas si el agua corriente no está disponible.
- No aplique hielo y no sumerja grandes quemaduras graves en agua fría. Hacerlo podría causar una pérdida grave de calor corporal (hipotermia) o una caída de la presión arterial y una disminución del flujo sanguíneo (shock).
- Llame al 911 o al servicio médico de emergencia.
- Proteja a la persona quemada para que no sufra más daños, si puede hacerlo de manera segura.
 - Aleje a la persona de los materiales humeantes, el humo y el calor.
 - NO retire la ropa quemada pegada a la piel.
 - Cubra la (s) quemadura (s) holgadamente con una venda estéril y antiadherente y asegúrela en su lugar con una gasa o cinta adhesiva.

- Eleve el área quemada: levante la herida por encima del nivel del corazón, si es posible.

5. Quemaduras de tercer grado.

- Una quemadura de tercer grado involucra todas las capas de la piel y la grasa subyacente. Los músculos e incluso los huesos pueden verse afectados.
- Solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.
- Las áreas quemadas pueden ser carbonizadas en negro o blanco.
- La persona puede experimentar:
 - Respiración dificultosa.
 - Envenenamiento por monóxido de carbono.
 - Efectos tóxicos de la inhalación de humo.
- Si la persona tiene una lesión en la cabeza, el cuello, la pierna, o le cause molestia:
 - Coloque a la persona plana.
 - Elevar los pies alrededor de 12 pulgadas.
 - Eleve el área de la quemadura por encima del nivel del corazón, si es posible.
 - Cubra a la persona con un abrigo o una manta.
 - Mantenga a la víctima calmada y atienda cualquier otra lesión y conmoción hasta que llegue la ayuda médica.

CONCLUSIÓN

Las quemaduras eléctricas pueden tener muy poco efecto en la piel, a diferencia de las quemaduras de una fuente de calor, sin embargo, son muy graves. La corriente eléctrica también puede causar una quemadura profunda debajo de la piel, donde el daño no se puede ver. Cualquier persona que sufra una quemadura debe ser atendido por un médico profesional lo antes posible.

Trenching and Excavation Safety – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cave un hoyo en el suelo y habrá hecho una excavación. Las excavaciones pueden ser de cualquier tamaño: anchas, estrechas, profundas o poco profundas.

Una zanja también es una excavación, si no tiene más de 15 pies de ancho en la parte inferior. Y, si instala otras estructuras en una excavación que reducen su anchura en la parte inferior a menos de 15 pies, la excavación también se considera una zanja.

La mayoría de los reglamentos requieren que si trabaja en una excavación que tiene cinco pies de profundidad (o más profunda), su empleador debe protegerlo contra el colapso de zanjas, derrumbes y otros peligros de excavación. Además, si una persona competente determina que existe la posibilidad de que una excavación se hunda, debe estar protegido independientemente de su profundidad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Zanjas y trabajos de excavación es inherentemente peligroso. De hecho, es uno de los trabajos más peligrosos que se realizan en la industria de la construcción. Las lesiones por el trabajo de excavación tienden a ser graves y, a menudo, fatales.

Peligros de zanjas y excavaciones incluyen:

- Hundimiento o colapso.
- Caer en la excavación o zanja.
- Las descargas eléctricas de contacto de cable o alambre.
- Exposición a gases tóxicos.

COMO PROTEGERSE

6 maneras fáciles de mantenerse seguro trabajando en y alrededor de excavaciones y zanjas.

1. Revisar

Cavar con seguridad

- Cavar desde tierra firme.
- Mueva la pila de residuos por lo menos 2 pies (6 m) del borde, detrás de una barrera o a otra ubicación; en algunas provincias canadienses, 3 pies (1 m) es el mínimo.
- Mantenga el movimiento de la maquinaria al mínimo para reducir la vibración, lo que puede aumentar el movimiento del suelo en la zanja.

2. Ingresar

Las zanjas de más de 5 pies (1.5 m) deben tener sistemas de protección. Estos sistemas pueden incluir:

- Muros de zanja inclinados.
- Muros apuntalados con madera y gatos hidráulicos.
- Sistemas de soporte prefabricados, como cajas de trincheras y escudos.
- Revise los sistemas de protección regularmente durante su turno e informe sus inquietudes.
- Use su EPP.
- No camine ni trabaje bajo una maquinaria que sobresalga.

3. Sólo respire

- Protéjase y verifique que los niveles de gas y oxígeno estén siendo monitoreados y que haya un sistema de ventilación en su lugar.
- Conozca los signos y síntomas de la falta de oxígeno y los gases peligrosos que podrían estar presentes en la excavación.
- Hable y haga preguntas si tiene alguna inquietud.

4. Permanecer seco

- Compruebe que las bombas de agua estén en su lugar y funcionen si es necesario.
- Reportar cualquier fuga de agua en la zanja.
- Reportar cualquier fuga en cualquier sistema de soporte de protección hidráulico.
- El agua y las fugas pueden debilitar las paredes de la zanja y hacer que sea más probable que se colapse.

5. Al salir

Mantenga la vía de salida despejada.

Conozca sus rutas de salida y método:

- Las escaleras deben colocarse dentro de al menos 25 pies (7,6 m) de los trabajadores y protegidas por el sistema de apoyo. Rampas también se pueden utilizar para la entrada y salida.
- Sepa dónde está el equipo de emergencia.
- Use un arnés de seguridad y línea de vida según sea necesario.

6. Permanecer fuera

- Tome nota de las señales de advertencia, barandillas y barreras alrededor de la excavación o zanja.
- Manténgase alejado de la maquinaria que trabaja alrededor de la excavación o zanja.
- Tome nota de las alarmas para evacuar la zanja.

CONCLUSIÓN

Las zanjas y las excavaciones son lugares peligrosos para trabajar. Hay varios peligros

Staying Safe on Scaffolds – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

¿Sabía que el 90% de todas las caídas relacionadas con andamios ocurren mientras los trabajadores realizan trabajos de rutina y la altura promedio de esas caídas es de 12 a 15 pies? Ahora considera esto, un hombre de 200 libras que cae solo 6 pies produce 1200 libras de fuerza al impactar con el suelo. Suficiente para causar lesiones incapacitantes, parálisis y muerte.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los principales peligros encontrados al trabajar en un andamio son:

- Caídas de elevaciones y resbalones y tropiezos de escombros, hielo, herramientas y otros objetos en los 3 andamios.
- Inestabilidad y colapso de tablas dañadas, mal colocadas y / o no aseguradas, andamios sobrecargados, sometidos a fuertes vientos, o que son golpeados por un equipo pesado, vehículos u otros objetos pesados.
- Objetos que caen, como herramientas, equipos y escombros, que no quedan atrapados por las barandillas, las tablas de los dedos y las redes de seguridad, y los objetos y herramientas colocados correctamente durante el trabajo.
- Choque y electrocución de las líneas eléctricas si el andamio se erige o se mueve demasiado cerca de las líneas eléctricas.

COMO PROTEGERSE

Las regulaciones que cubren los andamios están detalladas y cubren muchos tipos diferentes de andamios. Cuando se trata de trabajar

con andamios, recuerde lo que debe y no debe hacer para mantenerse a salvo.

QUE HACER

- Primero, debe estar debidamente capacitado antes de poder trabajar en un andamio.
- A continuación, recuerde que los andamios deben ser erigidos, desmantelados, alterados o movidos por personal capacitado y bajo la supervisión directa de una persona competente. Si no está seguro de que este sea el caso, consulte con un supervisor antes de usarlo.
- Antes de subirse a un andamio, verifique que una persona competente lo haya inspeccionado. Busque las etiquetas adecuadas que indiquen el andamio. Verde significa que el andamio es seguro, amarillo significa precaución y rojo significa que no se usa.
- Siempre use el EPP requerido, como casco, botas de trabajo y protección contra caídas. Cuando use protección contra caídas, siempre fije el sistema a un punto seguro que resista la fuerza de una caída y evite que caiga más de seis pies.
- Tenga cuidado con las personas que están en el andamio con usted y con las personas que caminan o trabajan debajo de usted. Asegúrese de que todas las barandillas, tablas de pie y redes estén en su lugar para evitar que las herramientas y los escombros caigan sobre las personas que se encuentran debajo.

NO HACER

- Apresurarse o tomar atajos.
- Se olvide de usar su PPE, especialmente su protección contra caídas; y no olvide ponerse el arnés y el cordón correctamente y asegurar el cordón en un punto de anclaje seguro.
- Deje sus herramientas o basura en el andamio cuando haya terminado de trabajar. Recoja los desechos y los materiales y herramientas que no esté utilizando mientras trabaja.

- Trabaje en un andamio en clima tempestuoso o ventoso, o si el andamio está cubierto de hielo o nieve.
- Sobrecargar el andamio. En la mayoría de los casos, los andamios deben ser capaces de soportar al menos cuatro veces su carga máxima prevista.
- Suba a cualquier parte del andamio que no esté diseñado para trepar. Siempre use una escalera fija, una escalera de acceso interno o una escalera incorporada para acceder a la plataforma de trabajo.
- Sube con cualquier material o herramienta en tu mano. En su lugar, se deben levantar por separado al andamio.
- Use dispositivos improvisados, como cajas o barriles en la plataforma del andamio para aumentar su altura de trabajo.

CONCLUSIÓN

Puede prevenir daños a usted y a aquellos que trabajan en y alrededor del andamio, reconociendo los peligros de los andamios y cómo trabajar de manera segura a pesar de esos peligros

Climb Your Way to Safe Ladder Use – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

De todas las lesiones ocupacionales, las caídas son la segunda principal causa de muerte junto a los accidentes de carretera. Las caídas siguen siendo una de las principales causas de mortalidad por lesiones y más del 40% de las caídas mortales en la última década han implicado una escalera. En el trabajo, aproximadamente el 20% de las lesiones por caídas involucran escaleras y entre los trabajadores de la construcción, se estima que 81% de las lesiones por caídas tratadas en emergencias involucra una escalera.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las escaleras son tan comunes en el trabajo y en casa que es fácil sentirse demasiado cómodo con su uso. Esta comodidad conduce a menudo a una holgura en el uso seguro y la instalación, muy a menudo termina en alguien que es seriamente herido. Las escaleras sobrecargadas pueden romperse y colapsar. Una instalación incorrecta puede hacer que una escalera se resbale o se incline, incluso provocar un choque si la escalera está demasiado cerca de las líneas eléctricas.

COMO PROTEGERSE

Capacidad y Equilibrio

Perder el equilibrio representa el 18% de las caídas de escalera que serían menos probables de ocurrir si la escalera en sí es estable.

- Conozca los límites de capacidad de la escalera en la que se encuentra y no exceda ese límite. Recuerde incluir su peso y el peso de cualquier herramienta o equipo sobre
- Mantener tres puntos de contacto mientras sube o baja la escalera, mientras está en la escalera puede ayudar le a evitar la pérdida de

El Ángulo Correcto

El 40% de las caídas de la escalera se deben a que la escalera se está moviendo. La gran mayoría de estos casos implica el movimiento de la parte inferior de la escalera.

- Las escaleras no autoportantes, que deben apoyarse contra una pared u otro soporte, deben colocarse en un ángulo tal que la distancia horizontal desde el soporte superior al pie de la escalera sea aproximadamente $\frac{1}{4}$ de la longitud de trabajo de la escalera. En el caso de escaleras de madera hechas en el trabajo (cuando y si está permitido), ese ángulo debe ser aproximadamente $\frac{1}{8}$ de la longitud de

- Asegure la parte superior e inferior de la escalera, si es posible, o haga que alguien sostenga firmemente mientras sube o está en la escalera, para evitar que
- Los peldaños, los listones o los escalones de la escalera deben estar paralelos, nivelados y espaciados

Peldaños

- El 24% se atribuyó a los resbalones en los peldaños de la
- Inspeccione los pasos para asegurarse de que estén libres de cualquier material resbaladizo y use calzado apropiado junto con la elección de escaleras con superficies antideslizantes en los peldaños.
- Las escaleras deben mantenerse libres de aceite, grasa, pintura húmeda y otros riesgos de

Otras precauciones

El 24% se atribuyó a los resbalones en los peldaños de la escalera.

- Inspeccione todas las escaleras antes de
- Nunca use una escalera para ningún otro propósito que no sea para el que fue diseñado.
- El área alrededor de la parte superior e inferior de la escalera debe mantenerse despejada.
- Tome precauciones, como bloquear el área alrededor de la parte inferior de la escalera, para mantener el tráfico de peatones y vehículos a una distancia
- Las escaleras de metal nunca deben usarse alrededor o mientras se trabaja con electricidad.
- Bájese de la escalera antes de moverla, no intente “salto de conejo”, aunque solo sea unas pocas

CONCLUSIÓN

Resista la tentación de convertirse en un holgazán de seguridad cuando se trata del uso de escaleras; y siga los procedimientos para una configuración y uso seguros.

Workplace Stress – Spanish

ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO – CONSEGUIR QUE LA DIRECCIÓN SE LO TOME EN SERIO

Conseguir que la dirección se lo tome en serio

El estrés relacionado con el trabajo ha existido desde hace tanto tiempo como los propios lugares de trabajo. Pero el reconocimiento del estrés como un riesgo laboral es un producto de los tiempos modernos. Desafortunadamente, no todas las empresas han captado el mensaje. Eso deja a los directores y supervisores de seguridad persuadir a la gerencia de que el estrés es realmente un problema a tomar en serio. La mejor manera de hacerlo es relacionar el problema con los dólares.

Aquí está cómo educar a los “grandes” de su empresa sobre los peligros del estrés en el lugar de trabajo y obtener su apoyo para los programas para combatirlo. También hay una hoja de trabajo modelo que puede usar para calcular el impacto financiero del estrés en su empresa.

El argumento comercial para prevenir el estrés en el lugar de trabajo

El caso es simple: El estrés laboral perjudica los beneficios porque aumenta las ausencias y reduce la productividad. ¿Quieres algunos buenos datos duros que puedas usar para llegar a este punto? Según un comunicado de prensa del Congreso Mundial de Salud y Seguridad en el Trabajo, de los 40,2 millones de días de trabajo perdidos anualmente por las empresas en todo el mundo, 13,4 millones se deben al estrés, la ansiedad y la depresión, según los representantes.

Para poner estos números en perspectiva para tu CEO o CFO, relaciona el estrés con peligros más “familiares”. De acuerdo con uno de los delegados, “sólo en los EE.UU., el estrés está creando un peligro en el lugar de trabajo tan perjudicial como los peligros químicos y biológicos”.

Demostrando los costos ocultos del estrés

Estas estadísticas deberían ayudar a captar la atención de la administración. Pero probablemente necesitarás perforar más profundamente para hacer tu caso. Para persuadir a la gerencia de invertir los recursos de la compañía, debe explicar claramente cómo el estrés en el lugar de trabajo perjudica al negocio. Esto es difícil porque el estrés no es un costo de una partida que aparece en el típico estado de ganancias y pérdidas. Es un conjunto de costos ocultos. Hay cinco elementos en este paquete que debes señalar:

1. Mayores tasas de lesiones y enfermedades

Cuanto más estrés experimentan los trabajadores en el trabajo, más probable es que se comporten de manera insegura. El resultado son más incidentes que implican lesiones personales y/o daños al equipo y la maquinaria. El vínculo entre el estrés y los incidentes no es sólo una cuestión de sentido común; está bien documentado. Si se quiere citar un buen estudio, véase F. Gordon & D. Risley (1999) “The costs to Britain of workplace accidents and work-related ill health in 1995/96, Second Edition”, HSE Books, Londres; y P. Dorman (2000), The Economics of Safety, Health and Well-being at Work: An Overview, Organización Internacional del Trabajo, Ginebra.

2. Aumento del ausentismo

Los estudios confirman que los trabajadores bajo estrés son más propensos a ausentarse, ya sea porque están realmente enfermos o porque fingen estarlo para evitar tener que ir a trabajar.

3. Mayor volumen de negocios

El estrés en el trabajo también hace que la gente deje la empresa. Además de perder buenas personas, las empresas incurren en altos costos administrativos en la búsqueda de reemplazos. Y, los costos de reemplazo tienden a aumentar en la medida en que la empresa gana la reputación de ser un lugar estresante para trabajar.

4. Jubilación prematura

El estrés hace que los trabajadores mayores y más mayores se jubilen antes de estar listos. Resultado: Altos costos de reposición y en muchos casos pagos de suma global y pensión.

5. Reducción de la productividad

El estrés en el lugar de trabajo perjudica la productividad y el rendimiento de los trabajadores. El efecto del estrés en la productividad es difícil de medir, pero es real.

Conclusión

No hay nada místico en el estrés en el lugar de trabajo. Puede ser manejado. Por ejemplo, los programas de asistencia al empleado han demostrado ser muy efectivos para reducir el estrés en el trabajo. Pero estas soluciones cuestan dinero. Y tiempo. La única manera de asegurar los recursos necesarios es persuadir a su director ejecutivo de que el estrés en el lugar de trabajo representa una seria amenaza para sus trabajadores y para el balance final de su empresa.

CÓMO CALCULAR EL COSTE DEL ESTRÉS LABORAL: COSTOS DE VUELTA

Utilice esta hoja de trabajo para calcular cuánto le costó a su negocio el año pasado el estrés en el lugar de trabajo.

PASO 1: CALCULAR EL COSTO DE LA ROTACIÓN DE EMPLEADOS

(Número de empleados perdidos en el último año: _____)
X (Sueldo medio/paquete de beneficios de la disposición: Ponga el Salario Promedio/Beneficios uno encima del otro]) X 150 por ciento
=

* El costo total de la rotación de empleados por estrés es de \$_____

PASO 2: CALCULAR EL COSTO DE ROTACIÓN DEL SUPERVISOR

(Número de supervisores y mandos intermedios perdidos en el último año: _____) X (Sueldo medio/paquete de beneficios de la disposición: Ponga el Salario Promedio/Beneficios justo encima de cada uno]) X 200 por ciento =

* El costo total de la rotación de los supervisores relacionados con el estrés es de \$_____

PASO 3: CALCULAR SR. COSTO DE ROTACIÓN DEL GERENTE

(Número de altos directivos perdidos en el último año: _____) X (Sueldo medio/prestaciones del paquete de diseño: Ponga el Salario Promedio/Beneficios uno encima del otro]) X 250 por ciento =

* El costo total de la rotación del personal directivo superior relacionado con el estrés es de \$_____

PASO 4: CALCULAR EL COSTE TOTAL DE LA FACTURACIÓN

Sume los totales de los pasos 1, 2 y 3 anteriores:

* Costo total de la facturación \$_____

PASO 5: CALCULAR EL PORCENTAJE DEL COSTE DE LA FACTURACIÓN DEBIDO AL ESTRÉS

Costos totales de facturación (a partir del paso 4) X 0,4

* Costo total de la rotación relacionada con el estrés \$_____

Stay Safe Working in the Heat – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cada año, decenas de trabajadores mueren y miles más se enferman mientras trabajan en condiciones de calor extremo o humedad. Más del 40 por ciento de las muertes de trabajadores relacionados con el calor ocurren en la industria de la construcción, pero los trabajadores en todos los campos son susceptibles. Hay una variedad de enfermedades por el calor y pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad o condición física.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El calor

La combinación de calor y humedad puede ser una seria amenaza para la salud durante los meses de verano. Si trabaja fuera (por ejemplo, en un complejo de playa, en una granja, en un sitio de construcción) o en una cocina, lavandería o panadería, puede estar en mayor riesgo de enfermedad relacionada con el calor.

Enfermedades relacionadas con el calor

Hay tres tipos de trastornos relacionados con el calor: calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Necesita saber cómo reconocer cada uno y qué tratamiento de primeros auxilios es necesario.

Los calambres por el calor son dolores musculares generalmente causados por la pérdida de sales y líquidos corporales durante la sudoración.

El agotamiento por calor es el siguiente problema de salud relacionado con el calor más serio. Los signos y síntomas de agotamiento por calor son:

- Dolor de cabeza
- Náusea
- Mareo
- Debilidad
- Irritabilidad
- Confusión
- Sed
- Sudoración abundante; y
- Una temperatura corporal mayor a 100.4 °

El golpe de calor ocurre cuando el sistema de regulación de temperatura del cuerpo falla y la temperatura del cuerpo aumenta a niveles críticos (más de 104 ° F). ¡Es una emergencia médica que puede causar la muerte! Los signos de insolación son:

- Confusión
- Piel roja, caliente y seca: falta de sudoración
- Pérdida de consciencia
- Convulsiones

COMO PROTEGERSE

Cuando trabaje en el calor tome estas precauciones generales:

- Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia y tome descansos frecuentes en la sombra.
- Use ropa de color claro, suelta y transpirable. El algodón es
- Coma comidas más pequeñas antes de la actividad laboral y evite la cafeína y el alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- Trabaje a la sombra, si es posible, y tenga en cuenta que

los equipos como los respiradores o los monos de protección pueden aumentar el estrés por

- Averigüe con su proveedor de atención médica si sus medicamentos y el calor no se mezclan.

Calambres por calor

Si experimenta calambres por calor, comience a reemplazar la pérdida de líquidos al tomar agua y / o líquidos de de electrolitos con carbohidratos (por ejemplo, bebidas deportivas) cada 15 a 20 minutos.

Agotamiento por calor

Tratamiento y respuesta para el agotamiento por calor:

- Saque a la persona del calor o del área caliente y haga que comience a beber líquidos.
- Use una compresa fría en la cabeza, el cuello y la cara para refrescarlos o haga que el trabajador se lave la cabeza, la cara y el cuello con agua fría.
- Aliente sorbos frecuentes de agua fría.
- Asegúrese de que alguien se quede con ellos hasta que llegue la ayuda. Si los síntomas empeoran, llame al 911 y obtenga ayuda de
- De lo contrario, lleve a la persona a una clínica o sala de emergencias para una evaluación y tratamiento médico.

Golpe de calor

Los trabajadores que experimentan golpe de calor tienen una temperatura corporal muy alta y pueden dejar de sudar. También es posible que no estén al tanto de lo que les está sucediendo o no puedan cuidar de sí mismos. Esta es una emergencia que amenaza la vida y debe obtener ayuda médica de inmediato.

- Llame al
- Hasta que llegue la asistencia médica, traslade al trabajador a un lugar sombreado y fresco y quite la mayor cantidad de ropa

- Moje al trabajador con agua fría y use un ventilador o abanico a la víctima para mover el aire y acelerar el
- Coloque paños mojados y fríos, toallas mojadas o hielo por todo el cuerpo o empape la ropa del trabajador con agua fría.

CONCLUSIÓN

Trabajar bajo el calor puede ser peligroso y mortal si no se toma el tiempo de acostumbrarse, beber mucha agua y tomar descansos frecuentes y con sombra.

Layer Up For Warmth – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar en clima frío puede tener un efecto escalofriante en su cuerpo. Usted está en riesgo de deterioro de la función motora, alteración del juicio, las lesiones de estrés por frío y la enfermedad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

En un ambiente frío, la mayor parte de la energía del cuerpo se utiliza para mantener caliente la temperatura interna del núcleo. Con el tiempo, el cuerpo comenzará a desplazar el flujo sanguíneo de las extremidades y la piel externa al núcleo (pecho y abdomen). Este cambio permite que la piel expuesta y las extremidades se enfríen rápidamente y aumenta el riesgo de congelación e hipotermia. Combinar este escenario con la exposición a un ambiente húmedo, y el pie de trinchera también puede ser un problema.

Algunos de los factores de riesgo que contribuyen al estrés por frío son:

- Humedad, vestimenta inadecuada, y agotamiento.
- Condiciones de salud predisponentes, como hipertensión, hipotiroidismo y diabetes.
- Mal acondicionamiento físico.

COMO PROTEGERSE

Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. El tipo de tela usada también hace una diferencia. El algodón pierde su valor de aislamiento cuando se moja. La lana, la seda y la mayoría de los sintéticos, por otro lado, conservan su aislamiento incluso cuando están mojados.

Las siguientes son recomendaciones para trabajar en ambientes fríos:

- Use al menos tres capas de ropa holgada. Las capas proporcionan un mejor aislamiento. No use ropa ajustada.
- Una capa interna de lana, seda o material sintético para mantener la humedad alejada del cuerpo.
- Una capa media de lana o material sintético para proporcionar aislamiento incluso cuando está mojado.
- Una capa exterior de protección contra el viento y la lluvia que permite cierta ventilación para evitar el sobrecalentamiento.
- Use un sombrero o una capucha para ayudar a mantener su cuerpo más cálido. Los sombreros reducen la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza.
- Use una máscara de punto para cubrir la cara y la boca (si es necesario).
- Use guantes aislados para proteger las manos (resistente al agua si es necesario).
- Use botas aislantes e impermeables (u otro calzado).

CONCLUSIÓN

Mantente abrigado y mantente seguro este invierno. Vístase en

capas y use ropa que esté aislada y ventilada para protegerse contra los peligros del clima frío.

Asbestos – The Hazards and Health Effects – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El asbesto se refiere a seis minerales fibrosos naturales que son resistentes al calor, fuego electricidad.

El asbesto crisotilo es el tipo más común y ampliamente utilizado, las estimaciones muestran que entre el 90 y el 95% de todo el asbesto que queda en los edificios en los EE. UU. Y Canadá es de esta variedad.

Desde la década de 1950, se conocen los efectos nocivos de respirar fibras de asbesto. Desde su extracción inicial, pasando por las fases de producción e instalación, hasta cuando se altera durante las tareas de reconstrucción o mantenimiento, los trabajadores están en riesgo al inhalar fibras de asbesto.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El asbesto se compone de fibras microscópicas que pueden ser fácilmente dispersadas por el aire y ser inhaladas como polvo. Debido a su forma, las partículas de asbesto se adhieren a los tejidos de los pulmones y otras áreas del sistema respiratorio.

Con el tiempo, estas pequeñas fibras pueden causar inflamación, provocando una serie de problemas de salud, incluyendo el mesotelioma, una forma de cáncer de pulmón. Es la enfermedad más

común y grave relacionada con el asbesto y a menudo permanece latente durante muchos años antes de que afecte de forma agresiva la función respiratoria y se disemine a otras áreas del cuerpo. Es difícil de detectar, por lo general, no es tratable en el momento en que se diagnostica.

Los trabajadores de astilleros, personas que trabajaron en minas de asbesto, mecánicos automotrices y trabajadores de construcción, como instaladores de tuberías y plomeros, los trabajadores involucrados en la construcción, tienen un alto riesgo de exposición al asbesto.

Los peligros incluyen:

- Asbestos en la construcción de pisos, paredes, techos, aislamientos, tuberías, calderas, materiales ignífugos.
- Caminos revestidos con láminas de fibrocemento y productos de tuberías.
- Asbestos en piezas de frenos de vehículos de motor, revestimientos de embrague, piezas de transmisión, pastillas de freno y

COMO PROTEGERSE

4 maneras sencillas de mantenerte seguro mientras trabajas cerca de asbestos:

1. Piensa en el asbesto

- ¿Se ha revisado el sitio en busca de asbesto?
- Conozca los materiales con los que está trabajando – ¿Existe la posibilidad de que contengan asbesto ej. Paneles de techo, paneles insonorizados, resistentes al calor materiales?
- Deje de trabajar si piensa que puede haber asbesto presente en el material con el que está trabajando e infórmelo al administrador del

2. Niveles de protección

- Tiene un bajo riesgo de exposición al asbesto si

trabaja junto con las láminas o productos de asbesto, pero no las altera. En este caso:

- No se necesita protección, pero deberías estar consciente de que el asbesto está presente.
- Su empleador debe tener un plan de minimización de exposición en su
- Tiene un riesgo moderado de exposición si usa herramientas eléctricas para cortar productos de asbesto o eliminar productos de asbesto que podrían romperse. En estas situaciones:
- Se necesita EPP y un respirador, con medidas de extracción de polvo en el sitio.
- Se deben colocar señales de advertencia en el área para advertir sobre el riesgo de exposición.
- Las láminas protectoras de polietileno deben eliminarse.
- Se deben usar métodos húmedos para barrer, trapear o aspirar el polvo.
- Todo el material que contiene asbesto debe desecharse según los requisitos reglamentarios.
- Los trabajadores de reducción de asbesto tienen un alto nivel de riesgo de exposición y se requieren niveles adicionales de protección y capacitación.

3. Las consideraciones sobre la vestimenta y manejo son importantes porque las fibras de asbesto pueden salir del sitio en la ropa y el calzado y ser inhaladas por la familia o el público.

- La ropa de protección debe incluir la cabeza y los pies, como calzado sin cordones o cubre botas.
- Se debe usar un overol con ajuste ceñido en el cuello, las muñecas y los tobillos para evitar que las fibras de asbesto entren.
- El EPP debe ser desechable si es posible.
- Si no:
 - El EPP SOLAMENTE se debe retirar en el sitio.
 - El lavado solo debe realizarse en lavanderías específicamente preparadas para la manipulación

de prendas contaminadas con asbesto.

4. Respire aire

- NO USE respiradores desechables o de un solo uso durante el trabajo con
- Las máscaras purificadoras de aire que filtran fibras de asbesto del aire pueden ser adecuadas en algunos casos. Recuerde cambiar y desechar los filtros según las instrucciones del
- En muchos casos se requiere un respirador de aire de cara completa para proporcionar la máxima protección.

CONCLUSIÓN

Exponerse a fibras de asbesto es altamente peligroso para las personas que trabajan con él y aquellos que viven y trabajan alrededor de los sitios de producción de asbesto. Hay reglas estrictas en el lugar para reducir la exposición de los trabajadores, pero es vital que usted se cuide así mismo. Conozca los riesgos de su trabajo y cómo protegerse.

How to Conduct a Job Hazard Analysis – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un análisis de riesgos laborales (ARL), a veces llamado análisis de seguridad laboral (ASL), es un plan de trabajo completo que es la piedra angular de cualquier programa de seguridad. Se basa en la idea de que cualquier trabajo se puede dividir en pasos simples, se pueden identificar los peligros potenciales asociados con esos pasos y se pueden desarrollar soluciones para controlar esos peligros.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Su experiencia al hacer un trabajo le brinda un conocimiento único de lo que puede salir mal desde un punto de vista de seguridad y salud. Algunos peligros pueden ser obvios, pero es probable que encuentre situaciones que otros no hayan considerado. Si mantienes ese conocimiento para ti mismo, alguien más podría descubrir el peligro de la manera más difícil.

Ejemplo

Un hombre de 40 años murió por las heridas sufridas cuando se cayó de una escalera. Formaba parte de una tripulación que paleaba la nieve desde el techo de un edificio. La escalera utilizada para acceder al techo no tenía pies de seguridad.

La víctima subió la escalera hasta el techo, mientras que un compañero de trabajo la estabilizó. Cuando se preparó para retirarse, la escalera comenzó a deslizarse y los pies de la víctima se enredaron entre los peldaños. Cayó a la superficie helada debajo, aterrizando sobre su espalda. Más tarde murió por sus heridas. Los investigadores informaron que el potencial de lesión al usar una escalera sin pies de seguridad podría haber sido descubierto en un análisis de riesgos laborales.

COMO PROTEGERSE

Para llevar a cabo un ARL, primero debe analizar detenidamente cada paso individual de un trabajo. A menudo hay muchos más pasos de los esperados. Necesitas saber quién hace qué y cuándo lo hacen. Por ejemplo, esto podría incluir todos los aspectos de:

- Recogiendo el material
- Producción
- Montaje
- Embalaje
- Preparando un producto para su entrega

Ningún paso en el proceso es demasiado pequeño al desarrollar un ARL.

Mientras un empleado realiza la tarea, los otros miembros del equipo de ARL observan y observan lo que están viendo, utilizando palabras que describen acciones como “levantar la carga” o “enjuagar el cubo”.

Una vez que haya identificado cada paso en un proceso, debe considerar cada peligro potencial y cómo eliminarlo.

Por ejemplo, puedes preguntar en cada paso:

- ¿Se necesita un protector?
- ¿Dónde está la fuente de energía?
- ¿Hay otros empleados en el área que podrían estar en el camino del peligro si algo sale mal?
- ¿Se necesita EPP? Si es así, ¿de qué tipo? ¿Qué tal el entrenamiento?

CONCLUSIÓN

Su aporte en temas de seguridad es esencial. Si está al tanto de situaciones en las que otros trabajadores han recibido llamadas o han sido lesionados debido a peligros que no conocían, consulte a su supervisor sobre la posibilidad de participar en un ARL.

Safe Respirator Use – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Si se requiere un respirador para un trabajo que está realizando, significa que existe el riesgo de inhalar contaminantes como polvo o gases nocivos. A menudo, el contaminante es difícil o imposible de ver. Por esta razón, es esencial que cualquier respirador esté instalado y utilizado correctamente para garantizar que esté completamente protegido.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Algunos contaminantes transportados por el aire pueden causar daño a los nervios, quemaduras en la piel o irritación en los ojos o en el sistema respiratorio. Otros contaminantes son tan tóxicos que inhalarlos o hacer que se absorban a través de la piel puede causar la muerte inmediata.

En otros casos, la inhalación de contaminantes durante un período prolongado no causa síntomas inmediatos, pero eventualmente da como resultado una enfermedad respiratoria crónica como el asma o una enfermedad como el cáncer.

Un respirador debe ser apropiado para el trabajo que se realiza y los peligros del medio ambiente. Debe funcionar y ajustarse correctamente. Usar el tipo de respirador incorrecto o uno que no se ajusta, significa que existe la posibilidad de que pueda respirar estos contaminantes dañinos transportados por el aire.

COMO PROTEGERSE

5 maneras fáciles de hacer una elección segura al elegir un respirador

1. Esté preparado

- Conozca los riesgos en su ambiente de
- Use la hoja de datos de seguridad (HDS) para obtener orientación adicional sobre un peligro
- Antes de ingresar a un espacio que requiera el uso de un respirador, verifique:
 - Cuáles son los riesgos respiratorios y qué controles de seguridad existen.
 - El respirador que está utilizando es adecuado para los

2. Respire aire seguro

- Hay dos categorías principales de respiradores. Respiradores con suministro de aire y respiradores

purificadores de

- Los respiradores de aire suplido (SAR), incluyen respiradores de línea de aire, aparatos de respiración autónomos o ERA y respiradores de escape de
- Los trajes protectores que encapsulan por completo el cuerpo del usuario e incorporan un sistema de soporte vital se incluyen también en esta categoría.

3. Mantenga los bits fuera

- Los respiradores purificadores de aire incluyen:
 - Los respiradores de partículas, como el humo de polvo y los respiradores o máscaras de
 - Respiradores de cartucho químico que combinan cartuchos químicos y un filtro de polvo.
 - Máscara de gas
 - Respiradores purificadores de aire.

4. Tener la barrera correcta

- Los filtros están hechos de material que atrapa partículas, por lo que no los
 - Verifíquelos y cámbielos con frecuencia para asegurarse de que no se obstruyan con partículas.
- Los cartuchos contienen un material que absorbe gases y
 - Verifíquelos y cámbielos con frecuencia a medida que se llenen o saturen con el contaminante
- Compruebe que la barrera sea adecuada para entornos con
 - La serie N significa que no es resistente al aceite y solo debe usarse si no hay partículas de
 - Las series R son resistentes al aceite y se pueden usar en un ambiente con aceite, pero solo por un tiempo limitado, como un
 - La serie P, o a prueba de aceite, se puede usar en cualquier ambiente, pero lleva a cabo verificaciones de filtro y cambios según las

5. Haga que encaje

- Asegúrese de que haya un buen sello entre la piel y la máscara del respirador. Evitar:
 - Barbas, patillas largas, o incluso un rastrojo de dos días
 - El uso de
- En algunos casos, las cicatrices faciales o un problema de acné pueden evitar un sello adecuado.
- Tiene el tipo correcto para el peligro:
 - Un respirador de boca se ajusta en la boca y viene con un clip de nariz para mantener las fosas nasales cerradas y se usa solo con fines de
 - Una máscara de cuarto cubre la nariz y la
 - La máscara de media cara cubre la cara desde la nariz hasta debajo de la
 - Una pieza facial completa cubre la cara desde arriba de los ojos hasta debajo de la barbilla y protege los ojos de la exposición a productos químicos
- Hacer una prueba de ajuste
 - En una prueba de ajuste negativo, la pieza facial debe colapsarse o “aplastar” ligeramente en su
 - En una prueba de ajuste positivo, el respirador debe expandirse o “inflamarse” levemente.

CONCLUSIÓN

Respirar contaminantes en el aire puede causar problemas respiratorios y problemas pulmonares a corto y largo plazo. Cuanto más a menudo un trabajador está expuesto a estos contaminantes, mayor es el riesgo de que desarrolle una enfermedad a largo plazo. Los respiradores son muy efectivos para eliminar el riesgo de exposición, pero debe tener el tipo correcto y usarlo correctamente.