Stretches for Workers

INTRODUCTION

Before beginning any stretching program, check with your healthcare provider. If you question any of the following stretches, or feel any discomfort while doing any of these stretches, stop and check with your healthcare provider before continuing. You may notice that working at a computer for long periods of time, without taking a short break, may cause you to feel some discomfort. When you first feel discomfort, stop what you are doing and take a few minutes to do the stretches described in this pamphlet. Each of these stretches focuses on a specific part of the body – the neck and shoulders, the elbows, the forearms, and the hands and wrists. Each stretch should be done **s-l-o-w-l-y** and gently. The benefits are well worth the few minutes it takes out of your workday.

TRUNK AND LOW BACK

SIDE BEND

- Feet shoulder width apart, arms at sides.
- With one hand, reach up overhead and **s-l-o-w-l-y** lean towards opposite side. Keep both feet flat on ground.
- Hold for 3-5 seconds.
- Return to starting position and repeat twice on EACH SIDE.

BACKBEND

- Feet shoulder width apart, hands on hips.
- Looking straight ahead (don’t throw your head back) **s-l-o-w-l-y** and gently bend backwards.
- Caution – You should feel tension, not pain, in the low back.
- Hold for 3-5 seconds, but don’t hold your breath.
- Return to starting position and repeat three times.

SHOULDERS

CHEST AND SHOULDER STRETCH

This is a good stretch that you can do any time during your day. Most of us sit “hunched” over our computers or other paperwork. This stretch pulls your shoulders back and stretches your chest muscles, helping to relieve muscle tensions resulting from sitting in a “hunched” position.

Standing up straight, raise your arms with your elbows bent so that your upper arms are parallel to the floor, fingers pointing up.

- **S-l-o-w-l-y** squeeze your shoulder blades together and hold for 3-5 seconds.
- Return to the starting position and repeat three times.

HEAD & NECK

NECK GLIDE

Sitting upright in your chair, with your ears positioned over your shoulders, focus on an object at eye level within your work area.

- Continue focusing on this object and **s-l-o-w-l-y** pull your chin straight back about half way. If you begin to look up at the ceiling, you are tilting your head backwards. If this happens, go back to neutral and refocus on the object you choose.
- Put your index finger on your chin and **s-l-o-w-l-y** and gently push and glide the head back and hold for a count of five. You should feel a gentle stretch in the muscles at the back of your neck.
- Keep looking at your object and s-l-o-w-l-y return back to neutral.
- Repeat this stretch three times.

LEGS

HAMSTRING STRETCH

- Raise your foot on an elevated surface, at least 10” to 12” high. A step stool or the bottom shelf of a locked rolling cart works.
- Looking forward, **s-l-o-w-l-y** bend at hip, keeping raised leg straight.
- Stop when you feel tension and hold 3-5 seconds.
- To increase tension, pull toes towards face.
- Switch legs and repeat stretch. Do each leg twice.

QUADRICEPS STRETCH

- Holding on for balance with your right hand, grab your left foot or ankle with your left hand.
- Hold for 3-5 seconds and feel the pull in the front of your thigh.
- Repeat on opposite side. Do each leg twice.

ARMS & WRISTS

FOREARM STRETCH #1

This is a good stretch for those muscles and tendons that run along the inside of the forearm. This stretch can be done either standing or sitting.

- Put the heels of your hands together with your fingers pointing towards the ceiling, forearms parallel to the floor.
- Keeping your hands together, **s-l-o-w-l-y** and gently lower the heels of your hands down slightly.
- Hold for a count of five. Bring your hands back up to the starting position.
- Repeat this stretch three times.

THUMB STRETCH

This is a good stretch for computer users who feel discomfort along the top of the thumb.

- Hold your arms out straight in front of you with your palms facing up.
- Put your thumb into the base of your palm and cover your thumb with fingers.
- Rotate your fists a quarter turn towards each other.
- S-l-o-w-l-y and gently rotate the hands down toward the floor.
- Hold for a count of five. You should feel a gentle stretch from the topside of the thumb to the wrist.
- Relax and shake out your hands and arms.
- Repeat this stretch three times.

OPEN HAND STRETCH

- Start with your hands in a loose fist position.
- **S-l-o-w-l-y** open your hands and extend your fingers.
- Return to a loose fist position and repeat three times.

FOREARM STRETCH #2

This is a good stretch for those muscles and tendons that run along the top of the forearm. This stretch can be done either standing or sitting.

- Hold your arms out straight in front of you with your palms facing down.
- Make a loose fist with your hands.
- **S-l-o-w-l-y** and gently bend your fists down towards the floor. Your knuckles should be pointing towards the floor.
- Now **s-l-o-w-l-y** and gently rotate your fists toward the little finger side of your hand.
- Hold for 3-5 seconds. You should feel a stretch from the topside of the wrists up to the elbow.
- Relax and shake out your hands and arms.
- Repeat this stretch three times.

FINGER PULL

This is also a good stretch for muscles and tendons that run along the inside of the forearm. This stretch can be done either standing or sitting.

- Hold one arm straight out in front of you, palm down.
- Bend your wrist, fingers pointing towards the ceiling.
- With other hand grasping the entire four fingers of the outstretched hand, **s-l-o-w-l-y** and gently pull the four fingers backwards until you feel a gentle stretch up inside the forearm to the elbow.
- Hold for a count of five.
- Release the fingers and shake out your hand and arm.
- Change hands and repeat the stretch.
- Do each hand three times.

Stretches for Workers – Spanish

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar cualquier programa de estiramientos, consulte con su proveedor de atención médica. Si duda de alguno de los ejercicios de estiramiento siguientes o si siente alguna molestia mientras hace cualquiera de estos estiramientos, pare y consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar. Quizá pueda observar que trabajar con una computadora durante períodos prolongados de tiempo sin tomar un descanso breve, puede hacerle sentir un poco de molestia. Al comenzar a sentir molestias, dejede hacer lo que está haciendo y dedique algunos minutos para realizar ejercicios de estiramiento según se describe en este panfleto. Cada uno de estos estiramientos se centra en una parte específica del cuerpo: en el cuello y los hombros, en los codos, en los antebrazos y también en las manos y muñecas. Cada estiramiento

debe hacerse lentamente y suavemente. Los beneficios bien valen la pena por los pocos minutos que toman de su jornada laboral.

TRONCO Y PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

INCLINACIÓN LATERAL

- Pies separados a la anchura de los hombros, con los brazos a los lados.
- Levante una mano por encima de la cabeza y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** inclínese hacia el lado opuesto. Mantenga ambos pies bien apoyados sobre el piso.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita dos veces hacia cada lado.

FLEXIÓN HACIA ATRÁS

- Pies separados a la anchura de los hombros, con las manos en las caderas.
- Con la vista hacia el frente (sin inclinar la cabeza hacia atrás) **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione el cuerpo hacia atrás.
- Precaución – Sentirá un poco de tensión, no dolor, en la parte baja de la espalda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos, pero no contenga la respiración.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

HOMBROS

ESTIRAMIENTOS DEL PECHO Y LOS HOMBROS

- Este es un buen ejercicio de estiramiento que puede hacer en cualquier momento durante el día. La mayoría de nosotros nos sentamos “agachados” sobre nuestras computadoras o documentos. Este estiramiento tira de los músculos del

pecho, ayudando a aliviar las tensiones musculares resultantes de permanecer sentado en una posición agachada.

- Erguido de pie, levante sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus antebrazos queden paralelos con el piso y los dedos apuntando hacia arriba.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** junte sus omóplatos y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

CABEZA Y CUELLO

DESLIZAMIENTO DEL CUELLO

Sentado erguido en su silla, con las orejas directamente arriba de los hombros, enfoque la vista en un objeto a nivel del ojo en su área de trabajo.

- Continúe enfocando este objeto y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** mueva su barbilla directamente hacia atrás hasta aproximadamente la mitad de su recorrido. Si comienza a mirar al techo, estará inclinando su cabeza hacia atrás. Si esto ocurre vuelva a la posición neutra y vuelva a enfocar la vista en el objeto que eligió.
- Coloque su dedo índice sobre su barbilla y lentamente empuje y deslice la cabeza hacia atrás y mantenga la posición hasta la cuenta de cinco. Deberá sentir un leve estiramiento en los músculos en la parte posterior de su cuello.
- Mantenga la vista en el objeto y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** regrese a la posición neutra.
- Repita este estiramiento tres veces

PIERNAS

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO

- Levante el pie y colóquelo sobre una superficie elevada, al menos a 10 a 12 pulg. de altura. Un taburete o la repisa

inferior de un carrito con ruedas bloqueado funcionará.

- Viendo hacia el frente **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** flexione el cuerpo a la altura de la cadera manteniendo recta la pierna levantada.
- Pare cuando sienta tensión y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos del pie en dirección al rostro.
- Cambie de pierna y repita el estiramiento. Haga dos veces el ejercicio en cada pierna.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

- Sujetándose para mantener el equilibrio con su mano derecha, sujete su pie o tobillo izquierdo con su mano izquierda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos y sienta el estiramiento en el frente de su muslo.
- Repita el procedimiento para el otro lado. Haga el ejercicio dos veces con cada pierna.

BRAZOS Y MUÑECAS

ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZO #1

- Este es un buen ejercicio de estiramiento para los músculos y tendones en el lado interior del antebrazo. Este estiramiento puede hacerse en posición de pie o sentado.
- Junte los talones de sus manos con los dedos apuntando hacia el techo, con los antebrazos paralelos con el piso.
- Manteniendo juntas las manos, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente baje los talones de sus manos levemente.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco Lleve sus manos de vuelta a la posición inicial.
- Repita este estiramiento tres veces.

ESTIRAMIENTO DEL PULGAR

Este es un buen estiramiento para usuarios de computadoras que sienten alguna molestia en la parte superior del dedo pulgar.

- Coloque sus brazos derechos frente a usted con las palmas de las manos de frente hacia arriba.
- Coloque su dedo pulgar en la base de su palma y cubra su pulgar con los dedos.
- Gire sus puños un cuarto de vuelta en dirección hacia el otro.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente rote las manos hacia abajo en dirección al piso.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior del dedo pulgar hasta la muñeca.
- Relájese y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

ESTIRAMIENTO CON MANOS ABIERTAS

- Comience con sus manos en posición de puño cerrado.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** abra sus manos y extienda sus dedos.
- Regrese a la posición de puño cerrado y repita el ejercicio tres veces.

ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZO #2

Este es un buen ejercicio de estiramiento de los músculos y tendones que se ubican en la parte superior del antebrazo.

- Este estiramiento puede hacerse en posición de pie o sentado.
- Coloque sus brazos directamente frente a usted con las palmas de las manos de frente hacia abajo.
- Haga puño relajado con las manos.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione sus puños hacia abajo en dirección al piso. Sus nudillos deben apuntar hacia el piso.
- Ahora, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire sus puños hacia el lado del dedo meñique de su mano.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior de las muñecas hasta los codos.

- Relájese y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

ESTIRAMIENTO DE DEDO

Este es también un buen ejercicio de estiramiento de los músculos y tendones ubicados en la parte interior del antebrazo. Este estiramiento puede hacerse en posición de pie o sentado.

- Coloque un brazo hacia adelante y frente a usted, con la palma de la mano hacia abajo.
- Flexione su muñeca, con los dedos apuntando hacia el techo.
- Con la otra mano sujetando los cuatro dedos de la mano estirada hacia afuera.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente tire de los dedos hacia atrás hasta sentir un estiramiento suave en la parte interior del antebrazo hasta el codo.
- Mantenga la posición hasta la cuenta de cinco.
- Suelte los dedos y sacuda su brazo y su mano.
- Cambie de manos y repita el estiramiento.
- Repita el ejercicio tres veces para cada mano.

Supervisor’s Report of Accident Exposure

Every accident has a cause and most can be prevented.

Profit from your experience and investigate every accident, regardless of whether injury results, and correct the conditions responsible before they cause other accidents.

An accident is any occurrence from which bodily injury or damage to property may result, regardless of whether any injury or damage does result.

All accident causes are subject to control. The following are some of the basic causes of accidents:

Employee Characteristics · Haste, short cuts, and taking chances · Guards provided but not used · Personal safety devices furnished, but not used · Improper or unsafe tool or equipment used · Horseplay or fooling around · Instructions or rules disregarded · Inattention · Inexperience · Physical condition · Improper body position · Improper method of doing work · Action of fellow worker · Improper clothing	**Supervisory** · No instructions given · Incomplete instructions · Rules, standards, or instructions not enforced · Personal safety devices not provided (goggles, safety belts, safety hats, safety shoes, masks, respirators, etc.) · Proper or safe tools or equipment not provided · Inadequate inspection of equipment or workplace · Improper procedure in doing work · Poor job planning · Haste · Improper training
Equipment or Materials · Ineffectively guarded equipment · Unguarded equipment · Defective tools · Defective material · Defective equipment (not motor vehicles) · Improper type or poorly designed equipment or materials · Unsafe equipment or material of others than employer	**Unsafe Conditions** · Poor light · Poor ventilation · Congestion · Improper piling or storing · Exits or emergency escapes inadequate or not provided · Faulty layout of plant or facilities · Tools, equipment, or materials scattered around · Slippery floors · Unsafe conditions caused by someone other than employer or employee

Preventing Accidents
· Save your copies of the accident reports
· Compare accident causes periodically
· Determine the most frequently occurring cause
· Eliminate the common accident causes

Supervisor’s Report of Accident/Exposure	
Employer	
Division	
Name of Injured	
Occupation	
Part of Body Injured	
Hour a.m.-p.m.	
Name and Address of Physician	
Nature of Accident Exposure	
Did Injured Leave Work?	
Was Injured Acting in Regular Line of Duty?	
Where Did the Accident Occur?	
What Steps Should Be Taken to Prevent a Similar Accident?	
Date	
Supervisor’s Signature	
Any person who makes or causes to be made any knowingly false or fraudulent materials statement or material representation for the purpose of obtaining or denying workers’ compensation benefits or payments is guilty of a felony.	

This report does not satisfy an employer’s obligations to report work related injuries to your workers’ compensation insurance carrier or to Cal/OSHA.

Supervisor’s Report of Accident Exposure – Spanish

Los accidentes no ocurren por si solos son el resultado de una acción o situación insegura.

Aproveche su propia experiencia y investigue todos y cada uno de los accidentes, sin importar si hubo lesiones, y corrija las condiciones que los ocasionaron antes de que estas causen otros accidentes.

Un accidente es cualquier incidente que puede causar lesiones corporales o daños a la propiedad, independientemente de que sí ocurran lesiones o daños.

Todas las causas de accidentes están sujetas a control. A continuación se describen algunas de las causas básicas de accidentes:

Características de los empleados	Aspectos de supervisión
· Prisa, atajos y conductas de riesgo · Guardas suministradas pero no utilizadas · Dispositivos de seguridad personal suministrados, pero no utilizados · Uso de herramienta o equipo inadecuados o inseguros · Payasadas o juegos de manos · Incumplimiento de instrucciones o normas · Falta de atención · Inexperiencia · Condición física · Cuerpo en posición incorrecta · Método incorrecto de hacer el trabajo · Acción de compañero de trabajo · Ropa inapropiada	· No se les dio instrucciones · Instrucciones incompletas · No se hace cumplir las reglas, normativas o instrucciones · No se suministran dispositivos de seguridad personal (gafas de seguridad, cinturones de seguridad, cascos de seguridad, zapatos de seguridad, mascarillas, respiradores, etc.) · No se suministran herramientas o equipos seguros o apropiados · Inspección inadecuada de los equipos o del lugar de trabajo · Procedimiento incorrecto al hacer el trabajo · Planificación deficiente del trabajo · Demasiada prisa · Sin la capacitación adecuada

Equipos o materiales · Equipo protegido ineficazmente · Equipo no vigilado · Herramientas defectuosas · Material defectuoso · Equipo defectuoso (excepto vehículos motorizados) · Tipo erróneo o diseño ineficiente de los equipos o materiales · Equipos o materiales inseguros de otras personas ajenas al empleador	**Condiciones inseguras** · Iluminación deficiente · Ventilación deficiente · Congestión · Apilado o almacenamiento indebidos · Salidas o vías de escape de emergencia inadecuadas o inexistentes · Diseño defectuoso de la planta o las instalaciones · Herramientas, equipos o materiales dispersos en el sitio · Pisos resbaladizos · Condiciones de riesgo causadas por otras personas que no son el empleador ni otros empleados
Prevención de accidentes · Guarde sus copias de los informes de accidentes · Compare periódicamente las causas de los accidentes · Determine la causa más frecuente de accidentes · Elimine las causas más frecuentes de accidentes	

Reporte Del Supervisor De Un Accidenté/Exposición A Peligros	
Patron	
División	
Nombre del Lesionado	
Ocupación	

Parte del Cuerpo Que Fue Lesionado	
Hora a.m.-p.m.	
Nombre Y Direction Del Doctor	
Clase De Accidente/Exposicion	
¿Se Fue Del Trabajo El Lesionado?	
¿Se Ocupaba En Su Puesto Regular?	
¿Donde Sucedió El Accidente?	
¿Que Debería De Hacer Para Prevenir Un Accidente Similar?	
Fecha	
Firma Del Supervisor	
Cualquier persona que con el propósito de obtener o denegar beneficios o pagos del seguro de compensación del trabajador deliberadamente realice o permita que se realice cualquier declaración o representación material fraudulenta o falsa será culpable de delito.	

Este informe no satisface las obligaciones que un empleador tiene de reportar las lesiones relacionadas con el trabajo a la compañía de seguros que cubre las prestaciones del seguro de compensación del trabajador o a Cal/OSHA.

Newsletter – August 2020

- 10 Reasons Your Trainees Don’t Listen to You;
- Ask the Expert – Contractor Safety Programs;
- Supervisor Tip – Keep Improving Your Safety Meetings;
- Mental Fitness Infographic;
- Briefing for Executives – Proving the ROI of Safety;
- Slips, Trips, and Falls Infographic
- Safety Talks on PPE – Respirators, Safe Lifting, Materials Handling, and Crane Safety;
- and more…

Stretches for Agricultural Workers

INTRODUCTION

Before beginning any stretching program, check with your healthcare provider. If you question any of the following stretches, or feel any discomfort while doing any of these stretches, stop and check with your healthcare provider before continuing.

You may notice that working for long periods of time, without taking a short break, may cause you to feel some discomfort. When you first feel discomfort, stop what you are doing and take a few minutes to do the stretches described in this material. Each of these stretches focuses on a specific part of the body – the neck and shoulders, the elbows, the forearms, and the hands and wrists. Each stretch should be done **s-l-o-w-l-y** and gently. The benefits

are well worth the few minutes it takes out of your workday.

TRUNK AND LOW BACK

Sidebend

- Feet shoulder width apart, arms at sides.
- With one hand, reach up overhead and **s-l-o-w-l-y** lean towards opposite side. Keep both feet flat on ground.
- Hold for 3-5 seconds.
- Return to starting position and repeat twice on each side.

Backbend

- Feet shoulder width apart, hands on hips.
- Looking straight ahead (don’t throw your head back) **s-l-o-w-l-y** and gently bend backwards.
- You should feel tension, not pain, in the low back.
- Hold for 3-5 seconds but don’t hold your breath.
- Return to starting position and repeat three times.

UPPER BODY

Chest and Shoulder Stretch

- Standing up straight, raise your arms with your elbows bent so that your upper arms are parallel to the floor, fingers pointing up.
- **S-l-o-w-l-y** squeeze your shoulder blades together and hold for 3-5 seconds.
- Return to the starting position and repeat three times.

Forearm Stretch

- Hold your arms out straight in front of you with your palms facing down.
- Make a loose fist with your hands.
- **S-l-o-w-l-y** and gently bend your fists down towards the floor. Your knuckles should be pointing towards the floor.
- Now **s-l-o-w-l-y** and gently rotate your fists toward the little finger side of your hand.

- Hold for 3-5 seconds. You should feel a stretch from the topside of the wrists up to the elbow.
- Relax and shake out your hands and arms.
- Repeat this stretch three times.

Open Hand Stretch

- Start with your hands in a loose fist position.
- **S-l-o-w-l-y** open your hands and extend your fingers.
- Return to a loose fist position and repeat three times.

LEGS

Hamstring Stretch

- Raise your foot on an elevated surface, at least 10” to 12” high. A truck’s running board, a box, or two stacked pallets work for this purpose.
- Looking forward, **s-l-o-w-l-y** bend at the hip, keeping raised leg straight.
- Stop when you feel tension and hold 3-5 seconds.
- To increase tension, pull toes towards face.
- Switch legs and repeat stretch. Do each leg twice.

Quadriceps Stretch

- Holding on for balance with your left hand, grab your right foot or ankle with your right hand.
- Hold for 3-5 seconds and feel the pull in the front of your thigh.
- Repeat on opposite side. Do each leg twice.

Stretches for Agricultural

Workers – Spanish

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar cualquier programa de estiramientos, consulte con su proveedor

de atención médica. Si duda de alguno de los ejercicios de estiramiento siguientes o si siente alguna molestia mientras hace cualquiera

de estos estiramientos, pare y consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar.

Quizá pueda observar que trabajar durante períodos prolongados de tiempo sin tomar un descanso breve, puede hacerle sentir molestias. Al comenzar a sentir molestias, deje de hacer lo que está haciendo y dedique algunos minutos para realizar estiramientos según se describe en este documento. Cada uno de los estiramientos se centra en una parte específica del cuerpo: en el cuello y los hombros, en los codos, en los antebrazos y también en las manos y muñecas. Cada estiramiento debe hacerse **l-e-n-t-a-m-e-n- t-e** y suavemente. Los beneficios bien valen la pena los pocos minutos que toman de su jornada laboral.

TRONCO Y PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

Inclinación lateral

- Pies separados a la anchura de los hombros, con los brazos a los lados.
- Levante una mano por encima de la cabeza y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** inclínese hacia el lado opuesto.
- Mantenga ambos pies bien apoyados sobre el piso.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita dos veces hacia cada lado.

Flexión hacia atrás

- Pies separados a la anchura de los hombros, con las manos en las caderas.
- Con la vista hacia el frente (sin inclinar la cabeza hacia atrás) **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione el cuerpo hacia atrás.
- Sentirá un poco de tensión, no dolor, en la parte baja de la espalda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos pero no contenga la respiración.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

Estiramientos del pecho y los hombros

- Erguido de pie, levante sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus antebrazos queden paralelos con el piso y los dedos apuntando hacia arriba.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** junte sus omóplatos y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

TORSO

Estiramiento de antebrazos

- Coloque sus brazos directamente frente a usted con las palmas de las manos de frente hacia abajo.
- Haga puño relajado con las manos.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione sus puños hacia abajo en dirección al piso. Sus nudillos deben apuntar hacia el piso.
- Ahora, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire sus puños hacia el lado del dedo meñique de su mano.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior de las muñecas hasta los codos.
- Relájese y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

Estiramiento con manos abiertas

- Comience con sus manos en posición de puño cerrado.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** abra sus manos y extienda sus dedos.
- Regrese a la posición de puño relajado y repita el ejercicio tres veces.

PIERNAS

Estiramiento del muslo

- Levante el pie y colóquelo sobre una superficie elevada, al menos 10 a 12 pulg. de altura. Un estribo de camión, una caja o dos tarimas de carga apiladas funcionan bien.
- Viendo hacia el frente, **l-e- n-t-a-m-e-n-t-e** flexione el cuerpo a la altura de la cadera manteniendo recta la pierna levantada.
- Pare cuando sienta tensión y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos del pie en dirección al rostro.
- Cambie de pierna y repita el estiramiento. Haga dos veces el ejercicio en cada pierna.

Estiramiento de cuádriceps

- Sujetándose para mantener el equilibrio con su mano izquierda, sujete su pie o tobillo derecho con su mano derecha.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos y sienta el estiramiento en el frente de su muslo.
- Repita el procedimiento para el otro lado. Haga el ejercicio dos veces con cada pierna.

Stretches for Construction Workers

INTRODUCTION

Before beginning any stretching program, check with your healthcare provider. If you question any of the following stretches, or feel any discomfort while doing any of these stretches, stop and check with your healthcare provider before continuing.

You may notice that working for long periods of time, without taking a short break, may cause you to feel some discomfort. When you first feel discomfort, stop what you are doing and take a few minutes to do the stretches described in this material. Each of these stretches focuses on a specific part of the body – the neck and shoulders, the elbows, the forearms, and the hands and wrists. Each stretch should be done **s-l-o-w-l-y** and gently. The benefits are well worth the few minutes it takes out of your workday.

TRUNK AND LOW BACK

SIDE BEND

- Feet shoulder width apart, arms at sides.
- With one hand, reach up overhead and **s-l-o-w-l-y** lean towards opposite side. Keep both feet flat on ground.
- Hold for 3-5 seconds.
- Return to starting position and repeat twice on each side.

BACKBEND

- Feet shoulder width apart, hands on hips.
- Looking straight ahead (don’t throw your head back) **s-l-o-w-l-y** and gently bend backwards.
- You should feel tension, not pain, in the low back.
- Hold for 3-5 seconds, but don’t hold your breath.
- Return to starting position and repeat three times.

UPPER BODY

CHEST AND SHOULDER STRETCH

- Standing up straight, raise your arms with your elbows bent so that your upper arms are parallel to the floor, fingers pointing up.
- **S-l-o-w-l-y** squeeze your shoulder blades together and hold for 3-5 seconds.
- Return to the starting position and repeat three times.

FOREARM STRETCH

- Hold your arms out straight in front of you with your palms facing down.
- Make a loose fist with your hands.
- **S-l-o-w-l-y** and gently bend your fists down towards the floor. Your knuckles should be pointing towards the floor.
- Now **s-l-o-w-l-y** and gently rotate your fists toward the little finger side of your hand.
- Hold for 3-5 seconds. You should feel a stretch from the topside of the wrists up to the elbow.
- Relax and shake out your hands and arms.
- Repeat this stretch three times.

OPEN HAND STRETCH

- Start with your hands in a loose fist position.
- **S-l-o-w-l-y** open your hands and extend your fingers.
- Return to a loose fist position and repeat three times.

LEGS

HAMSTRING STRETCH

- Raise your foot on an elevated surface, at least 10” to 12” high. A step stool, bucket, or the bottom shelf of a locked rolling cart works for this purpose.
- Looking forward, **s-l-o-w-l-y** bend at hip, keeping raised leg straight.
- Stop when you feel tension and hold 3-5 seconds.

- To increase tension, pull toes towards face.
- Switch legs and repeat stretch. Do each leg twice.

QUADRICEPS STRETCH

- Holding on for balance with your right hand, grab your left foot or ankle with your left hand.
- Hold for 3-5 seconds and feel the pull in the front of your thigh.
- Repeat on opposite side. Do each leg twice.

Stretches for Construction Workers – Spanish

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar cualquier programa de estiramientos, consulte con su proveedor de atención médica. Si duda de alguno de los ejercicios de estiramiento siguientes o si siente alguna molestia mientras hace cualquiera de estos estiramientos, pare y consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar.

Quizá pueda observar que trabajar durante períodos prolongados de tiempo sin tomar un descanso breve puede hacer que usted sienta un poco de molestia. Al comenzar a sentir molestias, deje de hacer lo que esté haciendo y dedique algunos minutos para realizar estiramiento según se describe en este documento. Cada uno de los estiramientos se centra en una parte específica del cuerpo, el cuello, los hombros, los codos, los antebrazos y en las manos y muñecas. Cada estiramiento debe hacerse **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente. Los beneficios bien valen la pena por los pocos minutos que toman de su jornada laboral.

TRONCO Y PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

INCLINACIÓN LATERAL

- Pies separados a la anchura de los hombros, con los brazos a los lados.
- Levante una mano por encima de la cabeza y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** inclínese hacia el lado opuesto. Mantenga ambos pies bien apoyados sobre el piso.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita dos veces hacia cada lado.

FLEXIÓN HACIA ATRÁS

- Pies separados a la anchura de los hombros, con las manos en las caderas.
- Con la vista hacia el frente (sin inclinar la cabeza hacia atrás) **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione el cuerpo hacia atrás.
- Sentirá un poco de tensión, no dolor, en la parte baja de la espalda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos, pero no contenga la respiración.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

TORSO

ESTIRAMIENTOS DEL PECHO Y DE LOS HOMBROS

- Erguido de pie, levante sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus antebrazos queden paralelos con el piso y los dedos apuntando hacia arriba.
- L-e-n-t-a-m-e-n-t-e junte sus omoplatos y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZOS

- Coloque sus brazos derechos frente a usted con las palmas de las manos de frente hacia abajo.
- Haga puño flojo con las manos.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione sus puños hacia abajo en dirección al piso. Sus nudillos deben apuntar hacia el piso.
- Ahora, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire sus puños hacia el lado del dedo meñique de su mano.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior de las muñecas hasta los codos.
- Relájese y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

ESTIRAMIENTO CON MANOS ABIERTAS

- Comience con sus manos en posición de puño cerrado.
- L-e-n-t-a-m-e-n-t-e abra sus manos y extienda sus dedos.
- Regrese a la posición de puño cerrado y repita el ejercicio tres veces.

PIERNAS

ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN DE LA CORVA

- Levante el pie y colóquelo sobre una superficie elevada, al menos 10 a 12 pulg. de altura. Un taburete, una cubeta, o el anaquel inferior de un carrito con ruedecillas bloqueados funcionan para este propósito.
- Con vista al frente, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** flexione el cuerpo a la altura de la cadera manteniendo recta la pierna levantada.
- Pare cuando sienta tensión y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos del pie en dirección al rostro.
- Cambie de pierna y repita el estiramiento. Haga dos veces el ejercicio en cada pierna.

Estiramiento de cuádriceps

- Sujetándose para mantener el equilibrio con su mano derecha, sujete su pie o tobillo izquierdo con su mano izquierda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos y sienta el estiramiento en el frente de su muslo.

Repita el procedimiento para el otro lado. Haga dos veces el ejercicio en cada pierna.

Stretches for Healthcare Workers

INTRODUCTION

Before beginning any stretching program, check with your healthcare provider. If you question any of the following stretches, or feel any discomfort while doing any of these stretches, stop and check with your healthcare provider before continuing.

You may notice that working for long periods of time, without taking a short break, may cause you to feel some discomfort. When you first feel discomfort, stop what you are doing and take a few minutes to do the stretches described in this pamphlet. Each of these stretches focuses on a specific part of the body – the neck and shoulders, the elbows, the forearms, and the hands and wrists. Each stretch should be done **s-l-o-w-l-y** and gently. The benefits are well worth the few minutes it takes out of your workday.

TRUNK AND LOW BACK

Sidebend

- Feet shoulder width apart, arms at sides.
- With one hand, reach up overhead and **s-l-o-w-l-y** lean

towards opposite side. Keep both feet flat on ground.
- Hold for 3-5 seconds.
- Return to starting position and repeat twice on each side.

Backbend

- Feet shoulder width apart, hands on hips.
- Looking straight ahead (don't throw your head back) **s-l-o-w-l-y** and gently bend backwards.
- Caution – You should feel tension, not pain, in the low back.
- Hold for 3-5 seconds, but don't hold your breath.
- Return to starting position and repeat three times.

UPPER BODY

Chest and Shoulder Stretch

- Standing up straight, raise your arms with your elbows bent so that your upper arms are parallel to the floor, fingers pointing up.
- **S-l-o-w-l-y** squeeze your shoulder blades together and hold for 3-5 seconds.
- Return to the starting position and repeat three times.

Forearm Stretch

- Hold your arms out straight in front of you with your palms facing down.
- Make a loose fist with your hands.
- **S-l-o-w-l-y** and gently bend your fists down towards the floor. Your knuckles should be pointing towards the floor.
- Now **s-l-o-w-l-y** and gently rotate your fists toward the little finger side of your hand.
- Hold for 3-5 seconds. You should feel a stretch from the topside of the wrists up to the elbow.
- Relax and shake out your hands and arms.
- Repeat this stretch three times.

Open Hand Stretch

- Start with your hands in a loose fist position.
- **S-l-o-w-l-y** open your hands and extend your fingers.
- Return to a loose fist position and repeat three times.

LEGS

Hamstring Stretch

- Raise your foot on an elevated surface, at least 10” to 12” high. A step stool or the bottom shelf of a locked rolling cart works.
- Looking forward, **s-l-o-w-l-y** bend at hip, keeping raised leg straight.
- Stop when you feel tension and hold 3-5 seconds.
- To increase tension, pull toes towards face.
- Switch legs and repeat stretch. Do each leg twice.

Quadriceps Stretch

- Holding on for balance with your right hand, grab your left foot or ankle with your left hand.
- Hold for 3-5 seconds and feel the pull in the front of your thigh.
- Repeat on opposite side. Do each leg twice.

Stretches for Healthcare Workers – Spanish

INTRODUCION

Antes de comenzar cualquier programa de estiramientos, consulte con su proveedor de atención médica. Si tiene dudas sobre cualquiera de los siguientes estiramientos, o siente alguna molestia mientras realiza cualquiera de estos estiramientos, pare

y consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar.

Quizá pueda notar que trabajar durante períodos prolongados, sin tomar descansos breves, puede causarle un poco de molestia. Al comenzar a sentir cualquier molestia, deje de hacer lo que está haciendo y tómese unos minutos para realizar los estiramientos descritos en este documento. Cada uno de estos estiramientos se enfoca en una parte específica del cuerpo: el cuello y los hombros, los codos, los antebrazos, las manos y las muñecas. Cada estiramiento deberá realizarse **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente. Los beneficios compensan en gran medida los pocos minutos que tome de su jornada laboral.

TRONCO Y REGIÓN LUMBAR

Flexión lateral

- Pies separados a la anchura de los hombros, brazos a los lados.
- Extienda una mano por encima de la cabeza y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** inclínese hacia el lado opuesto. Mantenga ambos pies en el piso.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita dos veces a cada lado.

Flexión hacia atrás

- Pies separados a la anchura de los hombros, manos en las caderas.
- Mire fijamente hacia adelante (no incline la cabeza hacia atrás) y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** flexione levemente hacia atrás.
- Precaución. Deberá sentir un poco de tensión, sin dolor en la región lumbar.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos, pero no contenga la respiración.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

TORSO

Estiramiento de pecho y hombros

- De pie y en posición erguida, levante y abra sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus brazos queden paralelos con el piso y sus antebrazos y dedos apunten hacia el techo.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** junte los omóplatos y mantenga la posición de 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

Estiramiento del antebrazo

- Mantenga sus brazos extendidos frente a usted con sus palmas de las manos hacia abajo.
- Empuñe las manos relajadamente.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire sus puños hacia abajo en dirección al piso. Sus nudillos deberán quedar apuntando hacia el piso.
- Ahora **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire su puño hacia el lado del dedo meñique de su mano.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior de los puños hacia el codo.
- Relaje y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

Estiramiento con mano abierta

- Comience con sus manos en posición de puño levemente cerrado.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** abra sus manos y extienda sus dedos.
- Regrese a la posición de puño cerrado relajadamente y repítalo tres veces.

PIERNAS

Estiramiento del muslo.

- Levante su pie sobre una superficie elevada, a por lo menos 10 a 12 pulg. de altura. Un banco o el estante inferior de un carrito bloqueado servirán adecuadamente.
- Mirando hacia adelante, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** flexione el cuerpo a la altura de la cadera, manteniendo levantada la pierna.
- Pare cuando sienta un poco de tensión, y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos hacia usted.
- Cambie de piernas y repita el estiramiento. Hágalo dos veces con cada pierna.

Estiramiento de cuádriceps

- Sujétese con su mano derecha para mantener el equilibrio, sujete su pie o tobillo izquierdo con la mano izquierda.
- Mantenga la posición de 3 a 5 segundos y sienta la tensión en la parte frontal del muslo.
- Repita el procedimiento para el otro lado. Hágalo dos veces con cada pierna.

Wear a Mask Posters

The best thing you can do to prevent spreading COVID-19 is to wash your hands frequently with warm water and soap for at least 20 seconds. If none is available, use hand sanitizer containing at least 60% alcohol.

To protect others, you should also:

- stay at home if you are ill
- maintain a 2-metre physical distance from others
    - when physical distancing cannot be maintained, consider wearing a non-medical mask or homemade face covering
- avoid touching your face, mouth, nose or eyes

Wearing a homemade non-medical mask/facial covering in the community is recommended for periods of time when it is not possible to consistently maintain a 2-metre physical distance from others, particularly in crowded public settings, such as:

- stores
- shopping areas
- public transportation

Public health officials will make recommendations based on a number of factors, including the rates of infection and/or transmission in the community. In some jurisdictions, the use of masks in many indoor public spaces and on public transit is now mandatory. You can check with your local public health authority on the requirements for your location.

Wearing a mask alone will not prevent the spread of COVID-19. You must consistently and strictly adhere to good hygiene and public health measures, including frequent hand washing and physical (social) distancing.

Appropriate use of non-medical mask or face covering

When worn properly, a person wearing a non-medical mask or face covering can reduce the spread of his or her own infectious respiratory droplets.

Non-medical face masks or face coverings should:

- allow for easy breathing
- fit securely to the head with ties or ear loops
- maintain their shape after washing and drying
- be changed as soon as possible if damp or dirty
- be comfortable and not require frequent adjustment
- be made of at least 2 layers of tightly woven material fabric (such as cotton or linen)
- be large enough to completely and comfortably cover the nose and mouth without gaping

Some masks also include a pocket to accommodate a paper towel or disposable coffee filter, for increased benefit.

Non-medical masks or face coverings should:

- not be shared with others
- not impair vision or interfere with tasks
- not be placed on children under the age of 2 years
- not be made of plastic or other non-breathable materials
- not be secured with tape or other inappropriate materials
- not be made exclusively of materials that easily fall apart, such as tissues
- not be placed on anyone unable to remove them without assistance or anyone who has trouble breathing

Click on the images below to download the pdf file.







Machine Guarding: 7 Questions Everyone Should Ask

Did you know that machine operators suffer approximately 18,000 injuries and 800 deaths per year! Any moving machine part can be the source of a catastrophic injury. That's why properly safeguarding machines is vital.

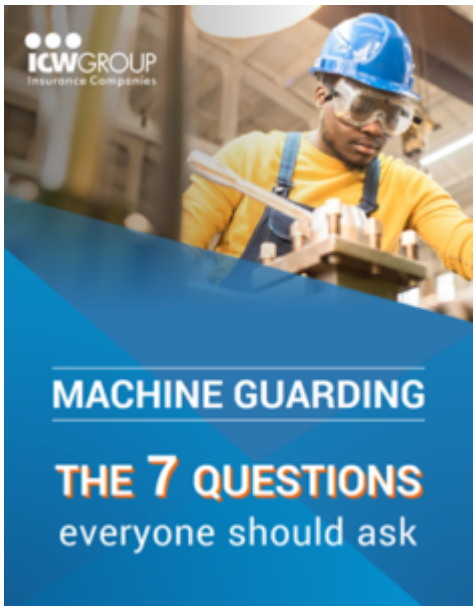
Watch our webinar and learn essential safety measures to prevent crushed hands, amputations, lacerations and abrasions.

In this webinar, you'll learn

- The most common ways to safeguard
- Four key areas that need protection
- What you need to know about being OSHA compliant

Download these helpful machine guarding resources

Webinar Presentation Handout



Download PDF

7 Questions to Ask About Machine Guarding



Download PDF

Machine Safety Basics



English Spanish

Safety Sound Off Podcast

Check out these related podcasts from the archives:

Machine Guarding Best Practices
Leslie Stoll covers some of the best practices to follow for machine guarding
Download the Machine Guarding Best Practices podcast (MP3)

Machine Guarding Guidelines
Leslie Stoll talks about OSHA guidelines and guard requirements for moving parts
Download the Machine Guarding Guidelines podcast (MP3)

Carpal Tunnel Syndrome Safety Topic – Spanish

En esta sección se abordan los riesgos laborales del síndrome del túnel carpiano, incluidas las causas y los síntomas.

Visión general

Causado por un nervio mediano comprimido o apretado, el túnel carpiano afecta a la región del antebrazo en la mano/muñeca. La irritación hace que el túnel carpiano se restrinja causando a un individuo dolor, debilidad/entumecimiento en la mano a la región del antebrazo. La mano dominante de un individuo es más susceptible, al igual que las mujeres, a desarrollar el túnel carpiano.

Causas

El Túnel Carpiano afecta a muchos empleados en una serie de industrias, sin embargo, los que están en la línea de montaje o en la entrada de datos o administrativos corren un riesgo elevado en comparación con otros. Hay varias causas asociadas con el túnel carpiano (entre otras):

- Traumatismo/ Lesión de la mano o la muñeca
- Estrés en el trabajo
- Uso consistente de herramientas vibratorias
- Artritis reumatoide
- Retención de fluidos

Síntomas

Lo más común es que los individuos informen que los síntomas son de naturaleza leve y luego crecen en severidad gradualmente a través del tiempo. Los dedos pulgar, índice y medio suelen ser los primeros en experimentar los síntomas. Síntomas comunes del túnel carpiano:

- Sensación de hinchazón en los dedos o las articulaciones
- Pérdida de sensibilidad/entumecimiento
- Disminución de la fuerza de agarre
- Disminución de la movilidad/funcionalidad de los dedos

Para más información, póngase en contacto con el Instituto Nacional de Salud 800-352-9424 o visite ninds.nih.gov

---

Cold Storage Chain Catches Forklift Driver – Spanish

El área de almacenamiento en frío de un almacén de alimentos fue el escenario de la muerte de un montacargas.

La víctima estaba trabajando desde un montacargas cuando se encadenó. Su cuello quedó atrapado entre el montacargas y la cadena. Un compañero de trabajo lo encontró muerto.

Por muy comunes que sean, los montacargas pueden matar a los trabajadores. Incluso las pequeñas carretillas elevadoras utilizadas para recoger material o mover mercancías en los puntos de venta al por mayor pueden matar a un trabajador o a un transeúnte. El entrenamiento y la supervisión adecuados son vitales para cualquiera que use un montacargas.

Chemical Safety 7 Training Mistakes to Avoid – Spanish

¿Qué son los productos químicos peligrosos?

Primero, una definición: Por “productos químicos peligrosos” me refiero a los regulados por el WHMIS (Sistema de Información sobre Materiales Peligrosos en el Lugar de Trabajo) en Canadá o el Estándar de Comunicación Peligrosa (HazCom) de OSHA en los Estados Unidos.

Ahora, sobre los errores:

Error 1: Confiar fuertemente en la información de la MSDS para la comunicación de riesgos

El problema: La calidad de la información en las MSDS (hojas de datos de seguridad de materiales) siempre está mejorando. Pero todavía hay demasiadas MSDS que no proporcionan suficiente información relevante sobre el producto químico. Una MSDS de baja calidad no ayuda al empleado a entender el peligro potencial. Por ejemplo, ¿cuántas veces ha mirado una MSDS que simplemente decía “use guantes y respiradores apropiados”?

También hay una tendencia a exagerar el peligro potencial y recomendar las formas más protectoras posibles de EPP. Tales recomendaciones no son prácticas y están diseñadas menos para proteger a los trabajadores del peligro que para proteger al proveedor del producto químico de la responsabilidad.

La solución: Tienes una opción. Puedes hacerlo:

- Pídale al proveedor una explicación más completa de su MSDS;

o

- Seleccionar un fabricante diferente proporciona una MSDS más completa; y/o
- Realice su propia evaluación de riesgos sobre el producto químico antes de comprarlo.

Error 2: No revisar la MSDS antes de usar el producto químico

El problema: Aunque no es una buena idea confiar demasiado en la MSDS, es esencial que se consulte la MSDS antes de usar el producto. Pero, ¿cuántas veces has visto a un empleado revisando la MSDS de un producto químico antes de usarlo? Apuesto a que no muy a menudo.

La solución: Asegurarse de que las fichas de seguridad sean accesibles. Por ejemplo, en nuestras instalaciones, nosotros:

- Guarda nuestras fichas de seguridad en carpetas en lugares estratégicos alrededor del sitio;
- Hacer que los MSDS sean fácilmente accesibles electrónicamente desde cualquier ordenador.

Hacer accesibles las fichas de seguridad no es sólo un requisito de seguridad, sino también legal. También es importante recalcar a los empleados el valor de la información contenida en las MSDS. A través de nuestro entrenamiento anual, reforzamos la importancia de entender los aspectos de salud (por ejemplo, ¿se absorbe a través de la piel?) y seguridad (por ejemplo, ¿es inflamable?) de los productos químicos utilizados en nuestro lugar de trabajo.

Error 3: No tener el equipo adecuado para los productos químicos utilizados en el lugar de trabajo

El problema: las MSDS tienden a ser bastante genéricas en cuanto a los requisitos del EPP. Por supuesto, no todas las formas de EPP son iguales. Incluso si la MSDS es específica, puede plantear problemas. Por ejemplo, si la MSDS especifica que es un riesgo de

absorción de la piel y que se deben usar guantes de neopreno, ¿debería tener guantes de neopreno?

La solución: Una persona de salud y seguridad debe revisar la MSDS de cada producto químico en el sitio para asegurar que la protección adecuada está disponible. En nuestro lugar de trabajo, desarrollamos una guía de selección de EPP que está disponible para todos los empleados. Esta guía describe:

- Todo el equipo de protección personal almacenado en el sitio y los peligros específicos contra los que están diseñados.
- Los cartuchos de respiradores disponibles y describe las sustancias químicas específicas en el lugar para las que son apropiados.

Error 4. Pasar por alto la importancia de las pruebas de aptitud para la protección respiratoria

El problema: La importancia de seguir la Norma CSA Z94.4-02 "Selección, Uso y Cuidado de los Respiradores" no puede pasarse por alto cuando se utiliza protección respiratoria para reducir la exposición a los peligros químicos. Muy a menudo existe la tentación de "simplemente ponerse una máscara anti polvo" sin considerarlo: ¿El empleado se somete a una prueba de aptitud? ¿Afeitado? ¿En forma médica? ¿Formación?

La solución: Al usar protección respiratoria, siga el estándar CSA o idealmente use otros controles arriba en la jerarquía de control, como la ventilación o la sustitución para reducir la exposición de manera que no se requiera protección respiratoria.

Error 5: No etiquetar los contenedores de productos químicos

El problema: A menos que caigan en ciertas situaciones de exención, los productos químicos regulados deben ser etiquetados de acuerdo con las regulaciones de WHMIS en Canadá o el HazCom en los EE.UU. Una razón para estos requisitos es que sin etiquetas,

los trabajadores podrían tratar de usar sus sentidos para determinar qué es un producto químico. Aunque nunca lo he visto personalmente – tocar madera – he escuchado a colegas contar historias de casos de primeros auxilios para lenguas, dedos, etc. quemados como resultado de tales incidentes.

La solución: Facilitar el etiquetado proporcionando pegatinas en blanco y marcadores permanentes para que los trabajadores los utilicen. Lo ideal es que estos materiales estén disponibles en el lugar donde el trabajador obtiene el producto químico. La formación sobre los requisitos de etiquetado y la auditoría del lugar de trabajo ayudarán a reducir los errores de etiquetado.

Error 6: El entrenamiento de WHMIS/HazCom no es específico del sitio

El problema: Aunque hay muchos buenos paquetes de capacitación genéricos de WHMIS y HazCom en el mercado, estos paquetes se quedan cortos en cuanto a capacitación específica para el sitio. Los trabajadores regresan del entrenamiento genérico – a menudo de un proveedor de servicios externo como un consultor, contratista o CD ROM – y piensan que "todo está hecho". Pero no lo son. La información proporcionada en estas sesiones de entrenamiento ahora debe estar ligada a los productos químicos, operaciones, procesos y condiciones de su propio lugar de trabajo. Tienes que dar a tus trabajadores un contexto.

La solución: Una vez que los trabajadores completen la capacitación genérica, proporcióneles una capacitación específica para el sitio que transfiera la información a su sitio. Este entrenamiento debe incluir las ubicaciones de las MSDS, los procedimientos de manejo seguro y la respuesta a los derrames.

Error 7: Precauciones inadecuadas sobre el tabaco y los productos químicos

El problema: La mayoría de los trabajadores son muy buenos lavándose las manos antes de comer. No se puede decir lo mismo del lavado de manos antes de fumar. Los malos hábitos de higiene de

las manos pueden resultar en la ingestión inadvertida e inhalación de productos químicos en el lugar de trabajo a través de los cigarrillos. Como dijo un amigo higienista ocupacional: “No quisiéramos que fumar fuera poco saludable ahora, ¿verdad?”

La solución: Cuando se imparta capacitación sobre la manipulación segura de productos químicos peligrosos, recuerde a los trabajadores que todas las acciones de mano a mano, incluido el fumar, conllevan el riesgo de ingerir productos químicos peligrosos.

Conclusión

Muchos de los errores destacados en este artículo serán de sentido común para la mayoría de los profesionales de la salud y la seguridad. Pero se sorprendería de cómo estos puntos aparentemente evidentes se pasan por alto. Por lo tanto, es importante que los supervisores mencionen estos puntos, aunque sólo sea para darles algunas ideas sobre cómo mejorar su programa actual y asegurarles que sus programas están funcionando adecuadamente.

Chemical Hazard Safety Topic – Spanish

En esta sección se aborda la manipulación de los derrames químicos y los procedimientos generales de seguridad en el lugar de trabajo.

El uso de productos químicos en el lugar de trabajo es bastante común hoy en día, incluso en sitios no industriales. El uso presenta una variedad de peligros como los físicos, de salud, de incendio, de explosión o de reactividad. Los productos químicos que entran en contacto con la piel o los ojos, o que se inhalan o se ingieren, pueden causar problemas de salud potencialmente

graves. El Estándar de Comunicación de Riesgos de la OSHA ha establecido regulaciones y límites para la exposición a químicos peligrosos individuales.

Los productos químicos varían en cuanto a su peligrosidad y justifican diferentes protecciones. Para reducir los peligros, siempre lea las etiquetas de los productos químicos y los informes de la MSDS, siga las instrucciones, así como eduque a los empleados en el manejo correcto de la seguridad.

Procedimientos generales de seguridad

- Siga las instrucciones del fabricante de los productos químicos y el equipo
- No tome atajos en ningún trabajo
- Compruebe regularmente que los contenedores no tengan fugas y manténgalos cerrados cuando no se utilicen
- Reporte todos los derrames inmediatamente’.
- Asegúrese de que tus áreas de trabajo estén ventiladas
- Use e inspeccione la ropa protectora recomendada por la MSDS
- Lávese bien antes de comer, beber o fumar.
- Limpiar las herramientas, el equipo y la ropa que estuvieron expuestos a productos químicos peligrosos antes de su reutilización
- Deshágase de todos los materiales contaminados (incluida la ropa) de manera adecuada.

Manejo de derrames químicos

Los derrames mayores requieren un equipo de limpieza especialmente entrenado, para los derrames menores se deben tomar las siguientes precauciones:

- Conocer la identidad del producto químico
- La MSDS indica sólo peligros menores
- El derrame es de menos de un galón
- Se dispone de un kit de neutralización o absorción de derrames.
- Use el equipo de protección personal necesario.
- Deshágase del material adecuadamente

Para más información, por favor contacte con el CDC en el 888-246-2675 o visite CDC.gov

---

Standard Precautions

YOUR INFECTION CONTROL DEPARTMENT

Your infection control department will have specific procedures for tasks such as:

- Donning personal protective equipment (PPE) can be gloves, gowns and/or respirators
- Taking off PPE after leaving a patient
- Using respiratory protection

They will implement special procedures in case of:

- Pandemic flu
- Terrorist attack

If you have any questions about the right way to do a task, ask your facility's contact person.

Name_____

_____

Phone

_____

___

EPA-REGISTERED DISINFECTANTS

Your infection control coordinator will designate EPA- registered disinfectants for your use. These will differ depending on the infectious organism. Surfaces must be cleaned prior to the application of disinfectants. Then the disinfectant must be

allowed to sit on the surface for a certain amount of time before being wiped off.

RESPIRATORY HYGIENE/COUGH ETIQUETTE

Respiratory Hygiene/Cough Etiquette consists of:

- Covering the nose/ mouth when coughing or sneezing.
- Using tissues to contain respiratory secretions and disposing of them in the nearest waste receptacle after use.
- Performing hand hygiene (e.g., hand washing with non-antimicrobial soap and water, alcohol- based hand rub, or antiseptic handwash) after contact with respiratory secretions and contaminated objects/materials. Alcohol-based hand sanitizers are best used on clean hands.

MOVING THE PATIENT

Transport the patient only when necessary. Change the patient’s gown and linens before moving him or her.

Make sure infected or colonized body areas are covered. Wash the patient’s hands. Change gloves and wash your hands between procedures if your gloves have touched body fluids or substances. Remove your gloves and other PPE before leaving the room. Wash your hands. Use dried paper towels to turn off the faucet and open doors. Surfaces of transportation vehicles, such as wheelchairs and stretchers, should be protected by the use of a barrier, such as a sheet, to prevent direct contact with the patient’s skin. Alert the receiving department. Change to clean PPE again at the destination department.

Standard Precautions – Spanish

SU DEPARTAMENTO DE CONTROL DE INFECCIONES

Su departamento de control de infecciones tendrá procedimientos específicos sobre cómo:

- Ponerse un equipo de protección personal (PPE) que puede ser guantes, batas y/o respiradores
- Quitarse el PPE tras dejar al paciente
- Usar protección respiratoria

Se implementarán procedimientos especiales en caso de:

- Gripe pandémica
- Ataque terrorista

Si tiene alguna pregunta sobre la manera correcta de hacer una tarea, consulte a la persona de contacto de su centro

Nombre_____

_____

Teléfono

_____

DESINFECTANTES REGISTRADOS POR LA EPA

Su coordinador de control de infecciones designará desinfectantes registrados por la EPA para su uso. Estos serán diferentes según el organismo infeccioso.

Las superficies deben limpiarse antes de aplicar los desinfectantes. Después se debe dejar el desinfectante en la superficie durante cierto tiempo antes de frotarlo.

HIGIENE RESPIRATORIA/CORTESÍA RESPECTO A LA TOS

La higiene respiratoria/cortesía respecto a la tos consiste en:

- Cubrirse la nariz/boca al toser o estornudar.
- Usar pañuelos de papel para contener las secreciones respiratorias, y desechar los pañuelos en el bote de basura

más cercano después de usarlos.
- Efectuar la limpieza higiénica de las manos (por ejemplo, lavarse las manos con agua y jabón, un líquido de manos a base de alcohol, o un detergente antiséptico para las manos) tras el contacto con secreciones respiratorias y objetos/materiales contaminados. Lo mejor para usar en las manos limpias son los desinfectantes de manos a base de alcohol.

CÓMO TRASLADAR AL PACIENTE

Transporte al paciente solamente cuando sea necesario. Cambie la bata y la ropa de cama del paciente antes de moverlo. Asegúrese de que las partes del cuerpo infectadas o colonizadas estén cubiertas. Lave las manos del paciente. Cámbiese de guantes y lávese las manos entre un procedimiento y otro si los guantes han tocado líquidos o sustancias corporales. Antes de salir de la habitación, quítese los guantes y otros equipos de protección personal (PPE). Lávese las manos. Utilice toallas de papel secas para cerrar la llave de agua y para abrir puertas. Las superficies de los vehículos de transporte, como sillas de ruedas y camillas, deben protegerse mediante una barrera, por ejemplo una hoja de papel, para evitar el contacto directo con la piel del paciente. Alerte al departamento receptor. Cámbiese otra vez a un PPE limpio en el departamento de destino.

Stone Fabrication and Installation Safety

INTRODUCTION

Working with stone poses many dangers for workers. There are crushing hazards from slab handling, equipment hazards, and other

hazards associated with working with stones.

CRYSTALLINE SILICA DUST

Crystalline silica is a natural mineral that is part of the stone. Cutting, grinding, polishing, and drilling can produce airborne exposure to workers.

Silicosis, a progressive and irreversible lung disease, can develop from inhaling excessive amounts of crystalline silica. This condition is potentially disabling and in some cases fatal. To reduce silicosis, you should do the following:

- Reduce airborne silica dust by using wet processes and equipment to suppress airborne dust. Floor drainage and wet boots may be required in these areas. Electrical hazards in wet areas can be avoided through the use of pneumatic tools.
- Do not dry sweep. Follow company protocols when cleaning the shop by using a wet method.
- Do not blow dust off yourself with compressed air.
- Wash hands thoroughly prior to meal breaks.
- Do not eat or drink in the work area.
- To protect yourself and your family, change into clean clothing in a clean area. Take coveralls off slowly. Use a HEPA vacuum to clean clothes, do not shake dust off clothes.
- Respirators may be necessary where engineering controls are not available for a particular task, or if engineering controls, such as wet/pneumatic tools or local exhaust ventilation, do not adequately control dust.
- Consider staggering workstation positions to avoid exposing other workers to grinding dust.

SLAB HANDLING

Workers have been crushed while handling and transporting rock slabs that have shifted or fallen.

- Secure slabs when storing to prevent them from falling.
- Use caution when removing one slab from a bundle and make sure that the other slabs stay secure.

- Periodically inspect and properly maintain the storage racks in the workplace and on vehicles used to transport materials.
- Avoid getting beneath suspended loads.
- Always stay on opposite ends of the slab during transport to avoid being crushed in case the slab shifts or falls.
- Avoid lifting or handling a slab from a flat or horizontal position to minimize awkward posture and reduce the weight being lifted.

SAWS AND POWER EQUIPMENT

- Make sure water is flowing before operating your saw. Do not operate using dry process.
- Do not leave equipment running unattended, turn off when it is not in use.
- Make sure all appropriate machine guards are in place prior to starting the machine.
- Wear safety glasses and hearing protection as required.
- Secure long hair and do not wear loose clothing or jewelry.

ELECTRICAL HAZARDS

- To prevent electrocution or electrical shock use grounded electrical equipment. Use Ground Fault Circuit Interrupters (GFCIs) or pneumatic tools in areas where water is in use.
- Electrical cords should be routed overhead to avoid tripping.
- Do not use temporary wiring on permanent sites.
- Do not allow power cords to come in contact with water, make sure that adequate floor drainage is in place.
- Always check for frayed cords and replace them immediately.

HAZARDOUS MATERIALS

- Read and adhere to instructions on the Safety Data Sheet (SDS) for the chemical that you are using.
- Work in adequately ventilated areas.
- Wear appropriate gloves and aprons to avoid chemical contact

with skin.
- Use safety glasses or safety goggles to reduce the risk of eye injuries.
- Familiarize yourself with the location of the nearest eye wash and shower station.
- Always label secondary chemical containers to clearly identify contents.

PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

- Wear safety glasses or safety goggles to protect your eyes.
- Wear steel toe boots to avoid crush injuries.
- Use rubber aprons and boots to keep dry when using water fed tools and equipment.
- Use hearing protection if noise levels exceed 85dBA. Check with your company’s safety program if you have questions or need safety equipment.
- Use respirators where required. Make sure you have been fit tested and trained to conduct facepiece seal checks.
- Maintain and keep respirators in good condition by storing them properly and replacing the cartridges regularly.

Use hard hats when instructed to do so.

Stone Fabrication and Installation Safety – Spanish

INTRODUCCIÓN

Trabajar con piedra presenta muchos peligros para los trabajadores. Existen peligros de aplastamiento durante la manipulación de losas, peligros con el equipo y otros riesgos asociados al trabajar con piedra.

POLVO DE SÍLICE CRISTALINA

La sílice cristalina es un mineral natural que forma parte de la piedra. Al cortar, amolar, pulir y taladrar pueden producirse exposiciones aéreas a los trabajadores.

La silicosis es una enfermedad pulmonar progresiva e irreversible que puede desarrollarse a partir de la inhalación de cantidades excesivas de sílice cristalina. Esta afección es potencialmente incapacitante y en algunos casos es fatal.

Para reducir el riesgo de silicosis, se debe hacer lo siguiente:

- Reduzca el polvo de sílice lanzado al aire mediante el uso de procesos húmedos y equipo para suprimir el polvo en el aire. En sitios húmedos puede ser necesario el uso de botas impermeables y desagües de piso. Los riesgos eléctricos en sitios húmedos pueden evitarse mediante el uso de herramientas neumáticas.
- No barra en seco. Siga los protocolos de la empresa al limpiar el taller utilizando un método húmedo.
- No sople con aire comprimido el polvo acumulado sobre usted.
- Lávese bien las manos antes de los recesos para comidas.
- No coma ni beba en el área de trabajo.
- Para protegerse usted y a su familia, cámbiese a ropa limpia en un área limpia. Quítese lentamente los overoles o monos. Use una aspiradora con filtro HEPA para limpiar la ropa, no sacuda el polvo de la ropa.
- Puede ser necesario el uso de respiradores en sitios donde no haya controles de ingeniería disponibles para una tarea particular, o si los controles de ingeniería tales como herramientas húmedas o neumáticas o la ventilación de extracción local no controlan adecuadamente el polvo.
- Considere el escalonamiento de las posiciones de estaciones de trabajo para evitar exponer a otros trabajadores al polvo causado por el amolado.

MANEJO DE LOSAS

Muchos trabajadores han sufrido lesiones por aplastamiento al manipular y transportar losas de roca que se han desplazado o caído. Los trabajadores pueden resultar lesionados cuando las losas de rocas se desplazan o caen.

- Sujete firmemente las losas al almacenarlas para evitar que estas caigan.
- Tenga cuidado al retirar una losa de un apilamiento y asegúrese de que las otras losas queden fijas.
- Inspeccione periódicamente y mantenga debidamente las estanterías de almacenamiento en el sitio de trabajo y en los vehículos utilizados para transportar los materiales.
- Evite colocarse debajo de cargas suspendidas.
- Siempre colóquese en extremos opuestos de la losa durante el transporte para evitar quedar aplastado en caso de que la losa se desplace o se caiga.
- Evite levantar o manipular una losa desde una posición plana u horizontal a fin de minimizar posiciones incómodas y reducir el peso levantado.

SIERRAS Y EQUIPOS ELÉCTRICOS

- Asegúrese de que todos los flujos de agua estén abiertos antes de accionar su sierra. No opere la sierra en procesos en seco.
- No deje desatendido el equipo funcionando, apáguelo cuando no esté en uso.
- Asegúrese de que las protecciones de la máquina estén en su lugar antes de poner en marcha la máquina.
- Use gafas de seguridad y protección auditiva según sea necesario.
- Sujétese el cabello largo y no use ropa suelta ni joyería.

PELIGROS ELÉCTRICOS

- Para prevenir descargas eléctricas o electrocución use equipo eléctrico conectado a tierra. Use interruptores de

circuito de fallo a tierra (GFCI) o herramientas neumáticas en zonas donde se utilice agua.
- Los cordones eléctricos deben colocarse en posiciones elevadas para evitar tropiezos.
- No use cableado temporal en sitios permanentes.
- No permita que los alambres eléctricos hagan contacto con el agua, asegúrese de que haya desagüe de piso adecuado en el sitio.
- Siempre verifique que no haya cables pelados y sustitúyalos inmediatamente

MATERIALES PELIGROSOS

- Lea y siga las instrucciones de la MSDS (Hoja de Datos de Seguridad del Material) de la sustancia química que esté utilizando.
- Trabaje en áreas bien ventiladas.
- Use guantes y delantales apropiados para evitar el contacto de los productos químicos con la piel.
- Use anteojos de seguridad y gafas de seguridad para reducir el riesgo de lesiones oculares.
- Familiarícese usted con la ubicación de la estación de lavado de ojos y duchas de seguridad más cercanas.
- Siempre rotule los envases químicos secundarios para identificar claramente su contenido.

EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Use anteojos de seguridad o gafas de seguridad para proteger sus ojos.
- Use botas con puntera de acero para evitar lesiones por aplastamiento.
- Use delantales y botas de caucho para mantenerse seco al utilizar herramientas y equipo alimentados por agua.
- Use protección auditiva si los niveles de ruido exceden 85 dBA. Consulte el programa de seguridad de la empresa si tiene alguna pregunta o si necesita equipo de seguridad.
- Use respiradores cuando sea necesario. Asegúrese de haber recibido capacitación y realizado pruebas de ajuste para

llevar a cabo verificaciones de sello de máscaras de seguridad.
- Mantenga y conserve los respiradores en buenas condiciones almacenándolos debidamente y sustituyendo los cartuchos con regularidad.
- Use cascos de seguridad cuando se le indique.

Chemical Hazard Safety Topic

This section addresses handling of chemical spills and general safety procedures in the workplace.

The use of chemicals in the workplace is fairly common today- even in non- industrial sites. Usage presents a variety of hazards such as physical, health, fire, explosion, or reactivity hazards. Chemicals that make skin or eye contact or are inhaled or swallowed can cause potentially serious health problems. OSHA’s Hazard Communication Standard has set regulations and limits for exposure to individual hazardous chemicals.

Chemicals vary in hazards and warrant different protections. To reduce hazards, always read chemical labels and MSDS reports, follow directions, as well as educate employees on correct safety handling.

General Safety Procedures

- Follow manufacturer’s instructions for chemicals and equipment
- Don’t take shortcuts on any job
- Check containers regularly for leaks and keep them closed when not in use
- Report all spills immediately’
- Make sure your work areas are ventilated

- Wear and inspect the protective clothing recommended by the MSDS
- Wash thoroughly before eating, drinking, or
- Clean tools, equipment, and clothing that were exposed to hazardous chemicals prior to reuse
- Dispose of all contaminated materials (including clothing)

Handling Chemical Spills

Major spills require specially trained cleanup crew, for minor spills one should take the following precautions:

- Know the identity of the chemical
- The MSDS indicates only minor hazards
- The spill is less than about 1 gallon
- A neutralization or absorption spill kit is
- Wear the necessary personal protective
- Properly dispose of the material

Company Cited for Alleged Willful, Serious Violations – Spanish

OSHA ha propuesto multas por un total de 217.500 dólares contra un fabricante de leña que opera una planta en Birmingham, AL. OSHA abrió una inspección en julio de 2009 después de que un empleado se quemó cuando la cera caliente que estaba transfiriendo de un vagón de tren entró en erupción. En dos citaciones intencionadas se alega que no se desarrollaron y utilizaron procedimientos específicos de cierre y etiquetado para los trabajadores que se dedican al servicio y la realización de actividades de mantenimiento y cuestiones de limpieza relacionadas con la

acumulación de polvo combustible. En 31 citaciones graves se alegan peligros como la falta de establecimiento y aplicación de procedimientos para los empleados que transfieren cera de los vagones a los tanques de retención, plataformas no vigiladas, escaleras fijas que no tienen barandillas estándar, la falta de protección de las máquinas, numerosos peligros eléctricos, la falta de los permisos necesarios para espacios reducidos, la falta de protección de las correas, poleas y ejes y la falta de utilización de sistemas de sujeción en los camiones industriales motorizados.

[*Hearthmark LLC, doing business as Jarden Home Brands, headquartered in Dareville, IN*, Jan. 26, 2010]

Safety Tips for Childcare Workers – Spanish

RESBALONES Y CAÍDAS

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

Además:

- Recoja y guarde adecuadamente los juguetes que queden tirados en el piso entre actividades.
- Fije las alfombras, los alambres eléctricos y los cables.
- Mantenga los pasillos y las áreas de trabajo bien iluminados y sin desechos.
- Limpie los derrames.
- Mire por dónde camina.

- Camine lentamente y evite hacerlo apresuradamente, especialmente al llevar niños u otras cargas.
- Cerciórese de poder ver por encima de la carga que lleve.
- En las áreas de juego al aire libre, fíjese que no haya superficies desniveladas, hoyos ni raíces de árboles.

ENFERMEDADES E INFECCIONES

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

de higiene. Es obligatorio que los trabajadores de cuidado de niños se vacunen contra la tuberculosis (TB) y además se recomienda que se vacunen contra la varicela, la hepatitis B, el sarampión, la rubéola, las paperas, la poliomielitis, el tétano y la difteria.

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

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

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

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

Elimine con regularidad los desperdicios y la basura.

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

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

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

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

Antes de que lleguen los niños, realice un poco de ejercicio de estiramiento y calentamiento para aumentar la flexibilidad.

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

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

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

ESGUINCES Y TORCEDURAS

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

Los trabajadores de cuidado de niños realizan actividades de levantamiento cientos de veces durante el día. Ellos levantan niños, juguetes o equipos, y limpian una diversidad de productos derramados. Siempre que realice estas actividades, ponga en

práctica las técnicas de levantamiento apropiadas a fin de protegerse la espalda contra lesiones causadas por esguinces o torceduras.

- Elija alternativas antes de realizar levantamientos. Aliente a los niños de corta edad a que caminen o trepen y bríndeles ayuda de manera segura. Instruya a los niños a que limpien lo que ensucien y que recojan y guarden sus juguetes.
- Levante solamente pesos que usted pueda levantar de manera segura. Divida las cargas grandes en cargas más pequeñas. Realice varios viajes o solicite ayuda con la carga.
- Al levantar a un niño o un objeto para colocarlo sobre, dentro o fuera de una estructura, manténgase lo más cerca posible del niño o del objeto y cerca del lado de la estructura. Si la estructura es una cuna, baje los rieles laterales de la cuna antes de intentar levantar al bebé.
- Use caretillas, carriolas, carritos o plataformas con ruedas para transportar niños o equipos.
- Evite girar la espalda mientras transporta una carga, gire todo su cuerpo en la dirección en la que desea desplazarse.
- Flexione sus rodillas y agáchese hasta la altura del niño, una mesa baja o cuna, siéntese en un banco portátil o arrodíllese sobre rodilleras acolchadas.
- Ajuste las mesas para cambiar pañales o las mesas de preparación hasta la altura de la cintura y guarde los artículos pesados o de uso frecuente a la altura de la cintura.
- Cuando tenga que permanecer de pie durante mucho tiempo, alterne la pierna que le soporta, o descanse un pie colocándolo sobre una superficie o peldaño levemente elevados.

Snakes, Bees, Wasps and Spiders

SPIDERS

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

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

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

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

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

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

SNAKES

Snake seasons are spring, summer, and early fall. They like places that offer both a place to sun and a place to hide. If you’ll be

working or walking in snake infested areas, wear protective clothing such as long pants, leather boots and gloves.

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

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

Specific treatment for snakebites should be left to the emergency medical personnel. Most medical professionals recommend against incisions in the wound, tourniquets, ice or any other type of cooling on the bite and against electric shock. However, if someone is bitten, the American Red Cross suggests a few basic first-aid steps:

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

BEES AND WASPS

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

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

A sting from a yellow jacket can be deadly. These insects feed on dead animals and can cause blood poisoning. If you have an

allergic reaction to a bite, get medical help immediately.