Anxiety – COVID Micro Course – Spanish

HAGA FRENTE A LA ANSIEDAD POR EL CORONAVIRUS

“La ansiedad es la forma que tiene la madre naturaleza de tratar de protegernos empujándonos a resolver la incertidumbre y a encontrar una solución”, Julie Pike, psicóloga clínica de Chapel Hill, Carolina del Norte, especializada en trastornos de ansiedad.

Si a eso le sumamos la pérdida de empleos, los problemas familiares y, para muchos estadounidenses, los problemas de salud mental continuos, tenemos una receta para el estrés muy válida y muy grave”.

Pero aunque eliminar el estrés relacionado con el coronavirus es una tarea difícil, puede y debe ser manejado para que pueda mantener su salud mental y su inmunidad.

New COVID Talk – Spanish

El CORONAVIRUS (COVID-19) Y USTED

Un nuevo coronavirus es un coronavirus que no ha sido identificado previamente. El virus que causa la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19), no es el mismo que los coronavirus que comúnmente circulan entre los humanos y causan enfermedades leves, como el resfriado común.

Un diagnóstico con el coronavirus 229E, NL63, OC43, o HKU1 no es lo mismo que un diagnóstico de COVID-19. Los pacientes con COVID-19 serán evaluados y atendidos de manera diferente a los

pacientes con diagnóstico de coronavirus común.

How to Clean For Coronavirus – Spanish

CÓMO LIMPIAR PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

A medida que la pandemia de coronavirus se extiende por todo el mundo, es un buen momento para entender cómo la limpieza puede ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad y lo que puede hacer para reducir el riesgo de infección en su casa.

El coronavirus se transmite principalmente de persona a persona a través de diminutas gotas de saliva u otros fluidos corporales que flotan en el aire después de una tos o un estornudo.

Los objetos y superficies contaminados también pueden ser importantes en la transmisión de la enfermedad. No está del todo claro qué papel desempeñan en la transmisión del nuevo coronavirus, pero juegan un papel importante para los virus relacionados como el SARS y el MERS.

Sin embargo, tiene sentido que algo contaminado con el virus pueda transmitirlo, por ejemplo si una persona lo toca y luego se toca la nariz, la boca o la cara.

How to Wash Your Hands – Spanish

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

Lavarse las manos es la forma más eficaz de prevenir la propagación de las infecciones. Puedes propagar ciertos “gérmenes” (un término general para los microbios como los virus y las bacterias) de manera casual al tocar a otra persona. También puedes contraer gérmenes cuando tocas objetos o superficies contaminadas y luego te tocas la cara (boca, ojos y nariz).

Las “buenas” técnicas de lavado de manos incluyen el uso de una cantidad adecuada de jabón, el frotamiento de las manos para crear fricción y el enjuague bajo el agua corriente. El uso de guantes no sustituye al lavado de manos.

Pushing and Pulling

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

Many things affect the force needed to start and maintain movement of a load including: the weight of the load, the height where the force is applied (handles, conveyor height), posture (bending forward or twisting when pulling), the direction of the force applied (straight on or at an angle), the slope and condition of

the surface, the condition of the item to be moved, and the grip of the worker’s shoes on the floor surface.

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

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

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

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

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

Use a vehicle or conveyor that can accommodate the size and weight of the load you are moving. Ensure that the design and type of conveyance is well maintained and appropriate for the item to be moved.

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

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

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

- Tighten your stomach muscles.

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

Pushing and Pulling – Spanish

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

Hay muchos factores que afectan a la fuerza necesaria para iniciar y mantener el movimiento de una carga, entre ellos: el peso de la carga, la altura donde se aplica la fuerza (asas, altura del transportador), postura (doblarse hacia delante o retorcerse mientras se jala), la dirección de la fuerza aplicada (recta o en ángulo), la pendiente y el estado de la superficie, el estado de lo que se va a mover, y la tracción de los zapatos del trabajador en la superficie del piso.

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

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

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

retorcerse y a menudo solamente usa una mano.

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

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

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

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

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

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

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

- Tense los músculos del estómago
- Doble las rodillas
- Inclínese ligeramente hacia delante, en dirección al objeto que está empujando.
- Inclínese ligeramente en dirección opuesta al objeto que está jalando.

- Mantenga la espalda y las muñecas rectas.
- Use las piernas y el peso de su cuerpo para mover el objeto.

Report of Safety Meeting

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

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

Suggested topics for safety meetings:

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

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

Suggested topics for safety meetings:

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

Vehicular Safety · Heavy Equipment Safety · Roll Over Protection · Safe Driving · Seat Belts · Vehicle Maintenance · Vehicles on the Job Site	**Seguridad Vehicular** · Seguridad en el Manejo de Equipo Pesado · Protección Contra Volcaduras · Conducción de Vehículos de manera Segura · Cinturones de Seguridad · Mantenimiento de los Vehículos · Vehículos en el Lugar de Trabajo

REPORT OF SAFETY MEETING **INFOME SOBRE LA REUNION DE ASUNTOS DE SUGURDAD**			
Employer/Patron			
Job Location/Ubicacion Del Trabajo – Department/Departamento		Date/ Fecha	
Incident/Injury or Illness Reviewed/ Investigación de Incidentes/Lesiones o Enfermedades		Employee's Name/Signature Nombre Del Empleado/Firma	
		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
Subjects Discussed/Temas Discutidos		5.	
		6.	
		7.	
		8.	
		9.	
		10.	
Suggestions/Sugerebncias-Recommendations/Recomendaciones		11.	
		12.	

	13.	
	14.	
	15.	
	16.	
Action Taken/Supervisors Comments Medidas Tomadas/Comentarios del Supervisor	17.	
	18.	
	19.	
	20.	
	21.	
	22.	
Supervisor’s Name/Nombre Del Supervisor- Signature/Firma		

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

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

Report of Safety Meeting – Spanish

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

de que estas causen otros accidentes.

Suggested topics for safety meetings:

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

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

Suggested topics for safety meetings:

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

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

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

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

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

Safe Driving Tips

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

OBEY TRAFFIC LAWS

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

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

DRIVE DEFENSIVELY

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

BE PREPARED

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

STAY FOCUSED

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

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

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

Safe Driving Tips – Spanish

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

OBEDEZCA LAS LEYES DE TRÁNSITO

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

CONDUZCA DEFENSIVAMENTE

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

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

ESTÉ PREPARADO

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

MANTÉNGASE CONCENTRADO

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

Safe Handling of Sharps

WHAT IS A SHARP?

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

WHY SHOULD I BE CONCERNED?

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

WHO IS AT RISK?

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

INFORM AND PROTECT YOURSELF

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

HANDLE SHARPS SAFELY

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

safety recommendations:

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

DISPOSE OF SHARPS PERSONALLY, PROMPTLY, AND PROPERLY

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

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

IF A SHARP INJURY OCCURS

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

Safe Handling of Sharps – Spanish

¿QUÉ ES UN OBJETO FILOSO?

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

¿POR QUÉ DEBO PREOCUPARME?

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

¿QUIÉNES CORREN RIESGOS?

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

INFÓRMESE Y PROTÉJASE

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

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

MANIPULE LOS OBJETOS FILOSOS DE FORMA SEGURA

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

- Muévase cuidadosa y deliberadamente con objetos filosos/agujas.
- Evitecaminardistanciasinnecesariasconobjetosfilosos/agujas.
- Apuntelosobjetosfilosos/agujasendirecciónalejadaalcuerpo.
- Evitevolveracolocarlastapasovainasdeagujas/lancetas.
- Nuncadoblenirompaagujas/objetosfilosos.
- Estéalertaalosobjetosfilososocultosenropadecama, ropa paralavarobolsasparadesechar.

DESECHE LOS OBJETOS FILOSOS PERSONALMENTE, DE FORMA RÁPIDA Y ADECUADA

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

SI OCURRE UNA LESIÓN CON UN OBJETO FILOSO.

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

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

Safe Work Practices for Carpet Layers

INTRODUCTION

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

PROTECT YOUR BACK

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

Other ways to protect your back are:

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

SAVE YOUR KNEES

A major part of carpet installation involves using your knees.

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

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

HANDLE CHEMICALS CAUTIOUSLY

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

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

WEAR PROTECTIVE EQUIPMENT

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

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

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

Safe Work Practices for Carpet Layers – Spanish

INTRODUCCIÓN

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

PROTEJA SU COLUMNA

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

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

PROTEJA SUS RODILLAS

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

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

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

MANIPULE PRODUCTOS QUÍMICOS CON CAUTELA

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

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

USE EQUIPO DE PROTECCIÓN

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

- Use calzado, guantes y ropa recomendados para protegerse

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

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

Safe Work Practices for Janitors

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

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

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

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

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

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

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

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

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

and report it immediately.

Safe Work Practices for Janitors – Spanish

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Safety Tips for Childcare Workers

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

Also:

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

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

mumps, polio, tetanus, and diphtheria are recommended.

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

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

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

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

Regularly dispose of garbage and trash.

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

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

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

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

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

Meditate or practice other relaxation techniques.

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

the children in your charge.

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

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

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

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

Safety Tips for Childcare Workers – Spanish

RESBALONES Y CAÍDAS

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

Además:

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

ENFERMEDADES E INFECCIONES

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

de higiene. Es obligatorio que los trabajadores de cuidado de

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

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

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

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

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

Elimine con regularidad los desperdicios y la basura.

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

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

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

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

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

estiramiento y calentamiento para aumentar la flexibilidad.

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

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

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

ESGUINCES Y TORCEDURAS

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

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

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

laterales de la cuna antes de intentar levantar al bebé.
- Use 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.

Snakes, Bees, Wasps and Spiders – Spanish

ARAÑAS

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

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

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

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

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

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

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

SERPIENTES

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

caminar en áreas infestadas de serpientes, use ropa protectora

como pantalones largos, botas de cuero y guantes.

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

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

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

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

ABEJAS Y AVISPAS

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

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

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

Preventing Strains and Sprains

Lifting, pushing, and overreaching are common causes of strains and sprains. Any job that requires you to sit or stand bent in an awkward position for long periods of time can cause excess stress and strain on muscles. Most strains and sprains affect the back, arms, and shoulders. However, there are some very simple things you can do to prevent or minimize body strains and sprains.

Many strains and sprains occur because of poor material handling. Workers lift things that weigh too much or they lift incorrectly. Lift correctly by bending your knees, not your back. Carry loads close to your body. Injuries can occur when workers try to pull or lift a heavy or awkward object without help or lift an object while twisting from the waist. When carrying a load, avoid bending or lifting upward unnecessarily. Keep as much of the load as you can at waist level.

Get help with heavy loads. Don’t try to move or lift an object you can’t handle. Instead of lifting a 75-pound load, break it down into smaller parts. If you can’t break it down, get help from a mechanical device or lift it with another worker. Make sure moving equipment works properly or it will cause you to strain unnecessarily just trying to get it to work. If the wheels on a cart are not aligned, you could strain your arms, shoulders, and back trying to move it.

Change your working positions frequently. Chronic strain due to an unchanging work position can weaken your back, arms, and shoulders. Adjust working heights to prevent slumping or excessive reaching. A vicious cycle develops when chronic strain continues; muscles become less able to withstand strenuous activity and grow more prone to injury of all kinds. Stretch during the day to increase your flexibility. Take body relaxation

breaks by letting your shoulders and neck muscles go limp; swivel your head or arms or flex your hands and fingers.

Take care of your whole body with exercise, proper posture, a sensible diet, and adequate rest. If your muscles or ligaments have weakened over time from lack of exercise or age, you are more apt to get a strain or sprain than if you are physically fit.

Preventing Strains and Sprains – Spanish

Levantar o empujar objetos pesados o tratar de alcanzar demasiado lejos son causas comunes de torceduras y lesiones musculares. Cualquier tarea que requiera sentarse o estar de pie con la cintura doblada en una posición incómoda por períodos de tiempo largos puede ocasionar tensión y esfuerzos excesivos en los músculos. La mayoría de las torceduras afectan la espalda, los brazos y los hombros. Sin embargo, hay cosas muy sencillas que pueden hacerse para evitar o minimizar torceduras y lesiones musculares.

Muchas torceduras y lesiones musculares ocurren por el mal manejo de objetos. Los trabajadores levantan cosas que pesan demasiado o las levantan en forma incorrecta. La manera correcta de levantar un objeto pesado es doblando las rodillas, no la espalda. Los objetos pesados se deben llevar cerca del cuerpo. Pueden ocurrir lesiones cuando un trabajador trata de levantar un objeto pesado o incómodo de manejar sin pedir ayuda, o levantar un objeto pesado mientras tuerce la cintura. Cuando lleve una carga pesada, evite doblarse hacia adelante o levantar hacia arriba innecesariamente. Mantenga lo más que pueda de la carga al nivel de la cintura.

Busque ayuda para levantar objetos pesados. No trate de mover o levantar un objeto si es demasiado pesado para usted solo. En lugar de levantar una carga de 75 libras, divídala en cargas más pequeñas. Si no puede dividirla, use un dispositivo mecánico o

levántela con la ayuda de otra persona. Asegúrese de que los equipos para mover cargas pesadas funcionen correctamente, de otra manera usted puede esforzarse de más simplemente tratando de hacerlos funcionar. Si las ruedas de una carretilla no están alineadas producirán exceso de esfuerzo en los brazos, hombros y espalda cuando trate de moverla.

Cambie su posición de trabajo con frecuencia. Los esfuerzos crónicos debidos a una posición de trabajo inalterada pueden lastimarle la espalda, los brazos o los hombros. Ajuste las alturas del trabajo para evitar tener que doblarse hacia adelante o alcanzar demasiado lejos. Cuando un esfuerzo crónico continúa, se crea un círculo vicioso; los músculos pierden su habilidad de tolerar actividades extenuantes y se vuelven más propensos a lesiones de todo tipo. Estírese durante el día para aumentar la flexibilidad de sus músculos. Tome tiempo para descansar dejando que los músculos de los hombros y del cuello se relajen; gire la cabeza o los brazos o flexione las manos y los dedos.

Cuide todo su cuerpo con ejercicios, buena postura, buena dieta y descanso adecuado. Si sus músculos o ligamentos se han debilitado con el tiempo por falta de ejercicio o edad avanzada, usted tendrá más probabilidades de sufrir una torcedura, que si se encuentra en buenas condiciones físicas.

Preventing Work Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs) at the Keyboard

If you spend a lot of time at the computer then proper wrist and hand positions, a supported posture, and movement are the keys to your ongoing comfort. Working in non- stressful or neutral postures reduces the pressure on your nerves and tendons and keeps

your muscles relaxed.

Here are some simple things you can do to increase your comfort level at the computer:

#1 – KEEP YOUR WRISTS STRAIGHT.

Adjust your keyboard height or your chair height so that your wrist is lined up with your forearm, not bent up or down or to the side.

#2 – ENSURE YOUR CHAIR IS CORRECTLY ADJUSTED.

- Adjust your back rest so that your lower back is supported.
- Adjust your chair height so that your feet are supported on the floor or on a footrest and your wrists are straight.
- Adjust your seat pan angle and chair height so that your knees are at or below the level of your hips.

#3 – KEEP YOUR HEAD AND NECK IN A NEUTRAL POSTURE.

The monitor should be directly in front of your keyboard and the monitor viewing area should be at or slightly below eye level. If you have to lean forward to see your screen, move it closer (and consider getting an eye exam). If you are on the phone and computer at the same time, consider a head set. Place reference documents in close proximity to the monitor, or utilize an in-line document holder between the monitor and the keyboard.

#4 – KEEP YOUR ELBOWS CLOSE TO YOUR BODY AND YOUR SHOULDERS RELAXED.

Reduce reaches to frequently used items. Make sure your keyboard and mouse are on the same level and place the mouse as close to the keyboard as possible.

#5 – MOVE!

Movement is one of the best ways to increase comfort at the keyboard. Stand up when talking on the phone, walk to the printer, or take a quick stretch break.

Preventing Work Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs) at the Keyboard – Spanish

Si usted pasa mucho tiempo trabajando en una computadora, la posición correcta de las muñecas y de las manos, la postura con apoyos y el movimiento son clave para lograr la comodidad a largo plazo. Trabajar en posiciones sin esfuerzo o en posturas neutrales reduce la presión en los nervios y los tendones y mantiene relajados los músculos.

A continuación se indican algunas cosas sencillas que usted puede hacer para aumentar su nivel de comodidad al trabajar con la computadora:

#1 – MANTENGA LAS MUÑECAS RECTAS.

Ajuste la altura de su teclado o de su silla para que la muñeca quede alineada con el antebrazo, y no doblada hacia arriba o hacia abajo. (Pictures needed similar to original sheet).

#2 – ASEGÚRESE DE TENER LA SILLA AJUSTADA CORRECTAMENTE.

- Ajuste el respaldo para que la parte inferior de la espalda tenga apoyo;
- Ajuste la altura de su silla para que los pies queden apoyados en el piso o en un apoyapiés, con las muñecas rectas;
- Ajuste el ángulo del asiento y la altura de la silla para que las rodillas queden a la altura de las caderas o más abajo

#3 – MANTENGA LA CABEZA Y EL CUELLO EN UNA POSTURA NEUTRAL.

La pantalla debe estar directamente enfrente de su teclado y el área de visualización debe quedar al nivel de sus ojos o ligeramente inferior. Si usted tiene que inclinarse hacia adelante para ver la pantalla, acérquela más (y considere hacerse un examen de la vista). Si está hablando por teléfono y trabajando en la computadora al mismo tiempo, considere usar audífonos. Coloque los documentos de referencia cerca del monitor o utilice un soporte para documentos entre el monitor y el teclado.

#4 – MANTENGA LOS CODOS CERCA DEL CUERPO Y LOS HOMBROS RELAJADOS.

Reduzca la distancia que tiene que extenderse para alcanzar objetos que usa con frecuencia. Asegúrese de que el teclado y el ratón estén al mismo nivel y coloque el ratón lo más cerca posible del teclado.

#5 – ¡MUÉVASE!

El movimiento es una de las mejores maneras de aumentar la comodidad al teclado. Párese cuando hable por teléfono, camine a la impresora o tome un descanso corto y estírese.

Proper Use of Portable Fire Extinguishers in the Workplace

A portable fire extinguisher is one of the most effective defenses that can be used to gain control of a fire. It is important that the person using the fire extinguisher is properly trained and able to correctly use the extinguisher.

Reaction time is from when the fire is discovered, to the time when a person uses the fire extinguisher to extinguish the fire. In order to reduce the reaction time and improve the chances of extinguishing the fire, it is important for the worker to know where the fire extinguishers are located and how to properly use

them.

Many fires spread out of control because workers simply do not know how to use fire extinguishers or because they have used the wrong type of extinguishers. Fire extinguishers that are broken, empty, missing, or out-of-service, are of no use in an emergency.

When a worker wastes time in trying to locate a fire extinguisher or does not know how to use it, a small fire can rapidly become a larger fire and cause extensive damage.

EXTINGUISHER CLASS

Fire extinguishers are classified into different types. Specific letters and symbols are on the side of the fire extinguishers denote the type of fire they are designed to extinguish. Fires can occur from different ignition sources in the workplace and it is important that the correct extinguisher is used.

A	**Class A *(with a green triangle)*** should be used on ordinary combustibles such as wood, cloth, paper, rubber, and many plastics. The extinguisher must be placed within 75 feet of workers.	**B**	**Class B (with red square)** should be used on flammable liquids such as gasoline, oil, grease, tar, oil-based paint, or lacquer and must be placed within 50 feet of workers.

C	**Class C (with a blue circle)** should be used on energized electrical equipment such as wiring, fuse boxes, circuit breakers, machinery, or appliances. Class C fire extinguishers are also rated for Class A and B fires as well.	**D**	**Class D (with a yellow star)** should be kept around areas where solid materials such as magnesium, phosphorous, or other types of combustible metals are used. Class D extinguishers should be stored within 75 feet of workers.
K	**Class K** should be kept around cooking appliances or in areas where combustible cooking oils such as lard or animal fat are used. Class K extinguishers are required to be placed within 30 feet of the cooking area.	**Note:** A slash through any of the symbols means, the extinguisher can’t be used on that class of fire.	

EMPLOYER RESPONSIBILITY

All employers must have portable fire extinguishers in the

workplace and it is a Cal/OSHA requirement that workers are trained and familiarized on exactly how to use them in the event of a fire. Such training programs must educate workers about where the fire extinguishers are stored, proper use, and the hazards of fighting fires. Workers must be trained what to do if they are not able to extinguish the fire and educated as to when emergency personnel should be called.

A portable fire extinguisher intended for employee use must meet specific Cal/OSHA requirements and be selected and kept in the workplace based on the anticipated types of fires that could occur. Seasoned fire-fighting personnel from local fire departments often offer free educational programs and can help employers choose the correct number and type of fire extinguishers for their workplaces.

EXTINGUISHER USE

Only workers who have been trained to use a portable fire extinguisher should be authorized to do so.

The employee operating the fire extinguisher should keep his/ her back to a clear exit and stand six to eight feet away from the fire while holding the extinguisher.

The National Fire Protection Association recommends the following P.A.S.S. Technique for extinguishing a fire with a portable fire extinguisher.

- Pull out the removable pin that secures the handle or lever.
- Aim the extinguisher nozzle at the base of the fire.
- Squeeze the handle to discharge the extinguishing agent onto the fire.
- Sweep the hose or nozzle from side to side, while aiming and spreading the extinguishing agent material across the entire base of the fire.

Once the fire is out, the employee should back away from the area, watching for any fire reignition. If reignition occurs, the employee should continue spraying the extinguishing agent onto the

fire, until the extinguisher is empty. If the flames cannot be extinguished, the area should be quickly evacuated and emergency personnel should be called by dialing “911.”