

Hot Work Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El trabajo en caliente es una de las principales causas de incendios en el lugar de trabajo. Un trabajo se considera “caliente” cuando produce chispas, llamas o calor, especialmente si se realiza en ambientes inflamables. El trabajo en caliente incluye soldar, esmerilar, taladrar, y cortar; los trabajadores que realizan estas actividades también están expuestos al riesgo de incendio.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El trabajo en caliente presenta muchos peligros, pero los más importantes son los incendios, las explosiones y los humos tóxicos.

- Los incendios y explosiones resultantes del trabajo en caliente pueden causar lesiones por quemaduras, daños auditivos y la muerte.
- Las medidas de seguridad recomendadas comienzan con una evaluación completa del peligro para identificar
- riesgos, seguidos de procedimientos de trabajo seguros.
- Los factores importantes a tener en cuenta son las posibilidades de incendio en el entorno de trabajo y los tipos de incendio previstos.
- Una “guardia de incendios” entrenada cuya única responsabilidad es vigilar los incendios y tomar
- las precauciones necesarias deben estar presentes con un extintor de incendios y un monitor de gas en funcionamiento.
- El trabajo en caliente también produce vapores y sustancias peligrosas.
- Estos humos provienen de la soldadura, la quema o la evaporación de combustible, como la gasolina.
- Son tóxicos y la exposición prolongada a ellos causa cáncer; daño cerebral, reproductivo y nervioso, y asfixia causada

por los bajos niveles de oxígeno.

- La protección contra ellos incluye monitoreo de aire, tiempo de exposición reducido, ventilación por extracción, respiradores y monitoreo de salud.

COMO PROTEGERSE

Hágalo

- Siempre use el equipo de seguridad adecuado al soldar, cortar o rectificar.
- El equipo de protección personal que se usa durante el trabajo en caliente debe incluir protección para los ojos, protección auditiva, ropa resistente al calor, botas de seguridad y guantes hechos de cuero u otro material ignífugo.
- Soldar sólo en zonas bien ventiladas.
- Coloque señales de advertencia y barreras para mantener a los demás a una distancia segura de las operaciones de trabajo en caliente para evitar que se quemen o se lesionen.
- Mantenga los pasillos y escaleras libres de cables y equipos.
- Siempre use un vigilante de incendios calificado y un extintor de incendios que funcione.
- El área de trabajo caliente debe ser monitoreada para detectar gases inflamables y combustibles
- Se debe usar un detector de gas.
- Detenga el trabajo inmediatamente si un gas inflamable o combustible excede el 10 por ciento de su límite inferior de explosividad.
- Use protección respiratoria para protegerse contra químicos y gases tóxicos y niveles bajos de oxígeno.

No lo hagas

- No suelde, corte ni muela cerca de materiales inflamables o combustibles, líquidos, vapores o polvo.
- En su lugar, reubique el trabajo y el equipo fuera de las áreas peligrosas.

- Cuando la soldadura o el corte se realiza en localizaciones en caso de que ocurra algo mayor que un incendio menor, asigne personal adicional como “vigilantes de incendios” para protegerse contra el fuego.
- Nunca trabaje en espacios confinados que no hayan sido probados en la atmósfera ni comience el trabajo en caliente hasta que el área de trabajo haya sido probada para detectar gases inflamables.
- No utilice equipos que no estén en buenas condiciones. Inspeccione si hay conexiones sueltas y cables o alambres desnudos antes de operar cualquier maquinaria.
- Recuerde, no almacene los cilindros de oxígeno a menos de 20 pies de los cilindros que contienen gases inflamables.

Finalmente, conozca los síntomas de la fiebre del humo metálico, que es causada por la respiración de los humos de soldadura. Los síntomas se enumeran a continuación y deben ser reportados inmediatamente.

- Sabor metálico en la boca o sequedad de garganta y boca.
- Debilidad, dolores articulares y musculares.
- Fiebre, escalofríos y náuseas.

CONCLUSIÓN

La clave para la seguridad en el trabajo en caliente es tomar las precauciones adecuadas y estar en alerta constante.

Raise Your Safety on Elevated Powered Platforms – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Hay muchos y diferentes tipos de plataformas de trabajo elevadas. Tienen muchos nombres, pero todas tienen un propósito común: levantar y posicionar al personal, sus herramientas y materiales para realizar tareas que no son accesibles desde el suelo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Algunos peligros incluyen defectos mecánicos no corregidos, condiciones ambientales, tales como viento o rayos, caídas desde alturas y peligros aéreos, tales como estructuras de soporte o líneas eléctricas. La mayoría de las lesiones ocurren cuando un trabajador golpea un peligro por encima de la cabeza o se cae de la plataforma.

Ejemplos

Una fría mañana de noviembre, un equipo de construcción llegó a su lugar de trabajo y se subió a la plataforma de trabajo para comenzar su día.

Un trabajador se quedó atrás para operar la plataforma desde el suelo, elevando a los otros al quinto piso. Sin embargo, un obrero se dio cuenta de que necesitaba estar en el cuarto piso ese día, así que le pidió a su compañero de trabajo que bajara la plataforma al cuarto piso.

Al descender la plataforma, la víctima intentó entrar en el edificio a través de una ventana. El operador en el suelo le dijo que esperara un minuto hasta que estuviera en la posición correcta.

Pero la víctima respondió: “Está bien, amigo. No hay problema.” Mientras colocaba los pies en el umbral, se resbaló y cayó hacia adelante, golpeando su barbilla en la ventana. Cayó 61 pies al suelo y fue declarado muerto en la escena.

COMO PROTEGERSE

No importa qué tipo de plataforma elevada esté utilizando, hay dos formas básicas de garantizar su seguridad.

1. Llevar a cabo un análisis de riesgos laborales y una inspección de seguridad

- Identificar cada paso en el trabajo y considerar cada peligro potencial, incluyendo las condiciones ambientales, y cómo eliminarlo o abordarlo.
- Inspeccione la zona de trabajo en busca de obstrucciones, incluyendo las líneas eléctricas aéreas.

Inspeccione la plataforma en busca de:

- Condición general
- Movimientos incontrolados
- Conexiones sueltas
- Soldaduras agrietadas
- Cables rotos o deshilachados
- Cables o líneas dañadas
- Frenos desgastados

Asegúrese de que todas las partes del equipo que afecten a la operación segura estén bien mantenidas. Los equipos dañados o que no funcionen correctamente deben ser retirados del servicio inmediatamente.

Si su elevador es alquilado, es posible que no conozca los controles o la forma en que se ha mantenido. Nunca utilice una grúa desconocida sin formación e instrucción y siempre inspeccionarla antes de usarla.

2. Siga estos procedimientos de trabajo seguros

- No exceda la capacidad de carga de la plataforma.
- No altere, sustituya ni retire componentes de la plataforma.
- Use el equipo de protección personal requerido, incluyendo la protección contra caídas recomendada.
- Mantenga la plataforma libre de peligros y obstrucciones que

puedan causar resbalones, tropiezos y caídas.

- Asegúrese de que todas las barandillas y rodapiés estén en su lugar.
- Cierre las puertas de seguridad y las cadenas de seguridad.
- Siempre quédese dentro del cubo o de la barandilla.
- Mantenga una base firme en el piso de la plataforma y no trabaje en una plataforma resbaladiza.
- No se ponga de pie, no se siente ni se suba a las barandas ni utilice escaleras o tablas para ganar altura adicional.
- Asegure las herramientas manuales a la plataforma.
- Manténgase por lo menos a 10 pies (tres metros) de distancia de las líneas eléctricas.

CONCLUSIÓN

Siga estas precauciones de seguridad para evitar lesiones o la muerte cuando trabaje con plataformas elevadas.

Lead – Acid Batteries – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los montacargas eléctricos producen cero emisiones, prácticamente eliminan el peligro de envenenamiento por monóxido de carbono y funcionan de manera más silenciosa que los montacargas de combustión interna. Sin embargo, las baterías de ácido- plomo usadas para accionar estos montacargas presentan cuatro peligros serios y potencialmente mortales.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay cuatro peligros principales de los que hay que preocuparse cuando se trata de cambiar y cargar la batería:

1. **Peso:** Las baterías de las carretillas elevadoras son muy pesadas y pueden pesar hasta 900 kg (2,000 lbs.) o más. Cuando las baterías están suspendidas o son movidas por equipos de manipulación de baterías, existe la posibilidad de que la batería las golpee o las aplaste.
2. **Líquidos corrosivos:** El ácido sulfúrico es el ácido utilizado en las baterías de ácido- plomo y es corrosivo. Si entra en contacto con ácido sulfúrico cuando lo vierte o cuando manipula una pila con fugas, estos pueden quemar y destruir la piel, los ojos, el tracto respiratorio y el sistema digestivo.
3. **Gases Explosivos:** Sin una ventilación adecuada, las baterías de gas de hidrógeno que se emiten durante el proceso de carga pueden acumularse hasta niveles peligrosos y provocar un incendio o una explosión.
4. **Peligros eléctricos:** Las celdas de batería activas sostienen una carga eléctrica que puede provocar un cortocircuito si los tocas. Esto puede causar quemaduras graves. El arco eléctrico también aumenta la posibilidad de explosión.

COMO PROTEGERSE

Cargue y cambie las baterías únicamente en salas o áreas de baterías especialmente designadas. Un área de carga y cambio de baterías debidamente equipada tendrá, entre otros, **los siguientes elementos:**

- Señales de advertencia colocadas – es decir, Prohibido fumar.
- Un extintor de incendios de productos químicos secos, CO2 o espuma y otros equipos de emergencia como duchas y lavaojos de emergencia.
- Ceniza de sosa, agua u otros materiales de neutralización para enjuagar y neutralizar el electrolito derramado.

- Ventilación adecuada para evitar la acumulación de gas hidrógeno.

Cuando cargue o cambie las pilas, siga estos pasos primero:

- Coloque el camión en una posición segura y aplique los frenos.
- No permitan chispas, llamas abiertas o arcos eléctricos. Esto significa no fumar, quitarse las joyas de metal y mantener las herramientas y otros objetos metálicos fuera del área y lejos de la parte superior de las baterías descubiertas.
- Utilice un extractor de baterías u otro equipo de manipulación de materiales adecuado para levantar y mover una batería.

A continuación, compruebe lo siguiente:

- Niveles de electrolitos y agua. Haga esto antes de comenzar la carga activa, pero no agregue agua hasta después de la carga.
- El voltaje. Si la batería tiene respiraderos sellados, no la recargue con una corriente superior a 25 amperios.

Antes de conectar o desconectar las conexiones de las abrazaderas:

- Desenchufe y apague el cargador primero.
- A continuación, fije primero la abrazadera positiva, generalmente roja, al terminal positivo y luego la abrazadera negativa, generalmente negra, al terminal negativo.

Esté alerta:

- Si la batería se calienta o el fluido electrolítico sale por las rejillas de ventilación, apague el cargador y reinicie la carga a una velocidad de carga más baja.
- No sobrecargue la batería.

Luego:

- Compruebe el nivel de agua después de la carga y añada agua destilada o desionizada si es necesario.
- ¡Recuerda! Al mezclar el electrolito, siempre vierta el ácido en el agua, no al revés y vierta lentamente.
- Debido a las propiedades reactivas del ácido sulfúrico, el agua en una solución fuertemente ácida puede hervir y burbujear, creando derrames.
- Cuando se vierte ácido en el agua, la solución es más débil y se reduce el riesgo de que se derrame el electrolito.

El EPP adecuado:

- Use guantes y delantal de goma o neopreno, zapatos o botas de seguridad resistentes a los ácidos, gafas de seguridad y un protector facial cuando riegue y cambie las baterías, y durante la limpieza y neutralización de derrames de ácidos.
- Si usa lentes de contacto, debe usar gafas protectoras contra salpicaduras de productos químicos durante la carga de la batería.
- Si el ácido salpicara en el ojo, el lente de contacto podría retener el ácido en el ojo, lo que dificultaría la eliminación del ácido y causaría un daño ocular más grave.

CONCLUSIÓN

La seguridad de las baterías de ácido- plomo es una mezcla de peligros, pero con la configuración correcta, las prácticas de trabajo seguras y el EPP, es posible trabajar con seguridad con ellas durante la carga y el cambio.

The Safety Climb

5 STEPS TO SAFETY

Corey S. Martin

The Safety Climb is a safety program assessment and development tool designed for safety professionals and company management. The model aims to provide safety leaders with a mechanism for evaluating, visualizing, and communicating the current state of the safety program and overall culture. Unlike other assessment models that rely on KPIs and leading/lagging indicators, The Safety Climb is designed to take a broader view and provide higher-level guidance for assessing and approaching safety program improvement. Because of this, The Safety Climb can be applied to a wide-range of organizations, industries, and safety programs.

Coronavirus and Flu Prevention – Memo

Memo: Coronavirus and Flu Prevention

Date:

To: All employees

From:

The world health community continues to monitor closely the emergence of the SARS-CoV-2 virus and the disease it causes, named “coronavirus disease 2019” (COVID-19). At this time, no one knows how severe this outbreak will be. Given this uncertainty, and the fact that the seasonal influenza (flu) virus is also widespread, we are taking proactive steps to address a number of business concerns. First and foremost, we want to maintain a safe workplace and encourage and/or adopt practices protecting the health of employees, customers, visitors or others. We also want to ensure the continuity of business operations in the event of a pandemic.

We ask all employees to cooperate in taking steps to reduce the transmission of communicable diseases in the workplace. Employees are reminded of the following:

- Stay home when you are sick.
- Wash your hands frequently with warm, soapy water for at least 20 seconds.
- Cover your mouth with tissues whenever you sneeze, and discard used tissues in the trash.
- Avoid people who are sick with respiratory symptoms.
- Clean frequently touched surfaces.

[Company name] will provide alcohol-based hand sanitizers throughout the workplace and in common areas. Cleaning sprays and wipes will also be provided to clean and disinfect frequently touched objects and surfaces such as telephones and keyboards.

Employees are encouraged to use telephone and video conferencing instead of face-to-face meetings as much as possible during this outbreak. IT support services are available to employees who need assistance with this technology.

It is critical that employees do not report to work while they are experiencing respiratory symptoms such as fever, cough, shortness of breath, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills or fatigue. Currently, the Centers for Disease Control and Prevention recommends that employees remain at home until at least 24 hours after they are free of fever (100 degrees F or 37.8 degrees C) or signs of a fever without the use of fever-reducing medications. Many times, with the best of intentions, employees report to work even though they feel ill. We provide paid sick time and other benefits to compensate employees who are unable to work due to illness. Employees who report to work ill will be sent home in accordance with these health guidelines.

While we currently do not offer formal telework arrangements, [company name] will consider, on a case-by-case basis, requests from employees to work from home during this time. While not all positions are conducive to telework, those positions with primary job duties that can be effectively performed remotely will be

given consideration.

Please contact the human resources department with any questions or concerns.

If you can't take the heat – Speak Up! – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El cuerpo normalmente se enfría por sí mismo al sudar.

Durante el clima caluroso, especialmente con alta humedad, la transpiración no es suficiente. La temperatura corporal puede que suba a niveles peligrosos si no bebe suficiente agua y descansa en la sombra. Usted puede sufrir de agotamiento por calor o insolación.

Sólo en 2014, 2.630 trabajadores sufrieron enfermedades causadas por el calor y 18 murieron por insolación y otras causas relacionadas en el trabajo. Las enfermedades y muertes causadas por el calor se pueden prevenir.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cualquier trabajador expuesto a condiciones de calor y humedad corre el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor, especialmente los que realizan trabajos pesados o utilizan ropa y equipos de protección voluminosos. Algunos trabajadores pueden estar en mayor riesgo que otros si no han desarrollado una tolerancia a las condiciones de calor, incluidos los nuevos trabajadores, los trabajadores temporales o los que vuelven al

trabajo después de una semana o más de ausencia. Todos los trabajadores están en riesgo durante una ola de calor.

Las tres enfermedades principales relacionadas con el calor son la insolación, el agotamiento por calor y los calambres por calor. El golpe de calor puede ser fatal y el agotamiento por calor y los calambres por calor pueden llevar rápidamente a un golpe de calor si no se trata.

Golpe de calor

Golpe de calor es una condición que ocurre cuando el cuerpo se vuelve incapaz de controlar su temperatura y puede causar la muerte o una discapacidad permanente.

Síntomas

- Temperatura corporal alta
- Confusión
- Pérdida de coordinación
- Falta de sudoración a pesar del calor
- Piel roja, caliente y seca
- Dolor de cabeza pulsátil

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de la sudoración.

Síntomas

- Calor cardíaco rápido
- Sudoración intensa
- Debilidad o fatiga extrema
- Mareos
- Náuseas, vómitos
- Irritabilidad
- Respiración rápida y poco profunda
- Temperatura corporal ligeramente elevada

Calambres por calor

Los calambres por calor afectan a los trabajadores que sudan mucho durante una actividad extenuante. La sudoración reduce los niveles de sal y humedad del cuerpo y esto puede causar calambres por calor.

Síntomas

- Calambres musculares, dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas

COMO PROTEGERSE

Para prevenir enfermedades y muertes relacionadas con el calor:

- Beba agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.
- Descanse en la sombra para refrescarse.
- Use un sombrero y ropa de colores claros.
- Aprenda las señales de la enfermedad por calor y qué hacer en caso de emergencia.
- No pierda de vista a sus compañeros de trabajo.
- “Fácil de hacerlo” en tus primeros días de trabajo en el calor. Tienes que acostumbrarte.
- Si usted o un compañero de trabajo está experimentando señales de alguna enfermedad relacionada con el calor, siga las siguientes pautas de primeros auxilios.

Primeros auxilios

Golpe de calor

- Solicite asistencia médica inmediata.
- Mueva al trabajador a un área fresca y sombreada.
- Quíteles el exceso de ropa y aplíqueles agua fría en el cuerpo.

Agotamiento por calor

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba mucha agua u otras bebidas frías.
- Tome una ducha fría, o un baño de esponja.

Calambres por calor

- Detenga toda actividad y siéntese en un lugar fresco.
- Beba jugo claro o una bebida deportiva, o beba agua con los alimentos.
- Evite las tabletas de sal.
- No regrese al trabajo extenuante durante unas horas después de que los calambres disminuyan.
- Busque atención médica si usted tiene lo siguiente: problemas cardíacos, está en una dieta baja en sodio, o si los calambres no disminuyen dentro de una hora.

CONCLUSIÓN

Habla si crees que estás experimentando calor

o si ve a un compañero de trabajo luchando. Usted puede vencer el calor trabajando inteligentemente, tomando medidas rápidas y obteniendo el cuidado adecuado tan pronto como los síntomas comiencen a desarrollarse.

Size Matters When it Comes to PPE- Spanish

QUE ESTÁ EN RIESGO?

La ropa y los equipos de protección mal ajustados son un problema universal de seguridad en el lugar de trabajo. Disuade a los trabajadores de realizar tareas relacionadas con el trabajo de manera eficiente y segura. Esto puede ser especialmente cierto en el caso de las mujeres. La limitada disponibilidad de EPP diseñado específicamente para la forma del cuerpo de la mujer es un tema crítico de salud y seguridad en el lugar de trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La mayoría de las veces, las mujeres que necesitan EPP 'se las arreglan' con equipos diseñados para hombres. Las mujeres que trabajan en lugares donde la mayoría son hombres suelen ser reacias a llamar la atención sobre sus necesidades de seguridad.

Los guantes mal ajustados representan uno de los mayores peligros. Los guantes demasiado grandes pueden hacer que una trabajadora agarre una herramienta con más fuerza de la que debería para agarrarla bien. Los guantes mal ajustados también provocan muchos errores y dificultan la realización de tareas que requieren movimientos finos y detallados. Y, como con toda la ropa suelta, los guantes mal ajustados pueden quedar atrapados en el equipo, con consecuencias horribles.

Aquí hay un ejemplo.

Para tratar de lidiar con guantes mal ajustados, una trabajadora metió algodón en los dedos de los guantes, puso cinta adhesiva en la muñeca y sujetó la parte superior con grapas para evitar que las chispas se metieran en la manga. A pesar de sus esfuerzos, la destreza

de sus dedos se redujo considerablemente. Mientras usaba un molinillo, se rompió dos dedos.

Las gafas y las máscaras son otros dos tipos de EPP que podrían no ajustarse adecuadamente a las

trabajadoras. Si las gafas de seguridad no se colocan correctamente, los escombros y otros materiales pueden pasar a través de ellos y causar lesiones en los ojos. Y una mascarilla que no se ajusta correctamente puede proporcionar poca o ninguna protección contra los peligros transportados por el aire.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay seis maneras en las que los trabajadores pueden asegurarse de que tienen un EPP que se ajusta perfectamente.

1. Ser enérgico y firme con respecto a los EPP necesidades.
2. Apoyar a los compañeros de trabajo que son asertivos en cuanto a sus necesidades de EPP.
3. Sea proactivo. Conozca sus requisitos de talla en todos los EPI que necesite usar. Informe a su empleador de su talla.
4. Exprese sus preocupaciones acerca de su

PPE a su empleador o supervisor, al comité conjunto de salud y seguridad o al representante de salud y seguridad.

5. Reporte todos los peligros, incluyendo el EPP que no se ajusta bien o el EPP que está dañado o desgastado.
6. Use sus derechos a rehusarse a trabajar si el trabajo es peligroso dado el EPP disfuncional que se proporciona.

CONCLUSIÓN

El tamaño es importante para el ajuste y el rendimiento del EPP. Un equipo de protección inadecuado pone en peligro la salud y la seguridad de las trabajadoras y sus compañeros de trabajo.

Lockout/Tagout/Tryout – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El bloqueo/etiquetado/prueba es un procedimiento sencillo diseñado para evitar accidentes al trabajar en el equipo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los daños se manifiestan en forma de lesiones, a veces fatales si no se siguen los procedimientos de bloqueo/etiquetado/prueba.

Ejemplo:

John era miembro del departamento de mantenimiento. Fue llamado para realizar una reparación en una máquina de la unidad 3. John simplemente apagó la máquina, tomó sus herramientas, quitó los guardias necesarios y comenzó a trabajar. El trabajo estaba en la parte trasera de la maquinaria, lejos del panel de control. John estaba haciendo un excelente trabajo de reparación de la máquina, pero olvidó el componente más importante de este trabajo – Bloqueo / Etiqueta / Prueba.

Mientras tanto, – Bill, el operador – regresó de su descanso. No vio a John y no había ninguna indicación de que la máquina estuviera en reparación. Asumiendo que su máquina estaba lista para funcionar, Bill la encendió. No tenía ni idea de que John estaba dentro.

En un instante John resultó gravemente herido y sus dolorosos gritos han quedado grabados en la mente de Bill.

COMO PROTEGERSE

¿Podría evitarse el accidente con John y Bill?

Sí. Así es como se hace.

El bloqueo/etiquetado/prueba es un procedimiento de tres partes que está diseñado para protegerlo de la puesta en marcha accidental o inesperada del equipo. Este procedimiento tiene cuatro objetivos importantes:

1. Para proteger a la persona que trabaja en el equipo.
2. Para proteger a otros trabajadores de la zona.
3. Para proteger el equipo.
4. Servir como un dispositivo de comunicación para los tres anteriores. Por lo general, esto se hace junto con un permiso de trabajo seguro.

El “Bloqueo” implica el uso de una o varias cerraduras específicas para aislar el equipo de todas las fuentes de energía. Estas fuentes pueden incluir aire, agua, electricidad o energía hidráulica. Una vez identificados los dispositivos de cierre, se

colocan cerraduras personales en cada uno de ellos.

El “Etiquetado” requiere que se complete una etiqueta de bloqueo específica y que se fije con cada candado que se coloque en un dispositivo de insolación. La etiqueta completa por lo general tendrá su número de bloqueo, nombre, departamento, identificación del equipo y las razones por las que el equipo está apagado.

La “Prueba” requiere que usted intente físicamente encender todos los interruptores de alimentación y dispositivos una vez que el equipo haya sido bloqueado. Esta es su comprobación final y la garantía de que el equipo ha sido aislado de todas las fuentes de energía.

Una vez que el equipo ha sido aislado y bloqueado siguiendo los pasos adecuados, nadie debería poder ponerlo en marcha. No podrán hacerlo hasta que usted haya completado el trabajo necesario y elimine sus bloqueos personales de cada interruptor de alimentación o dispositivo.

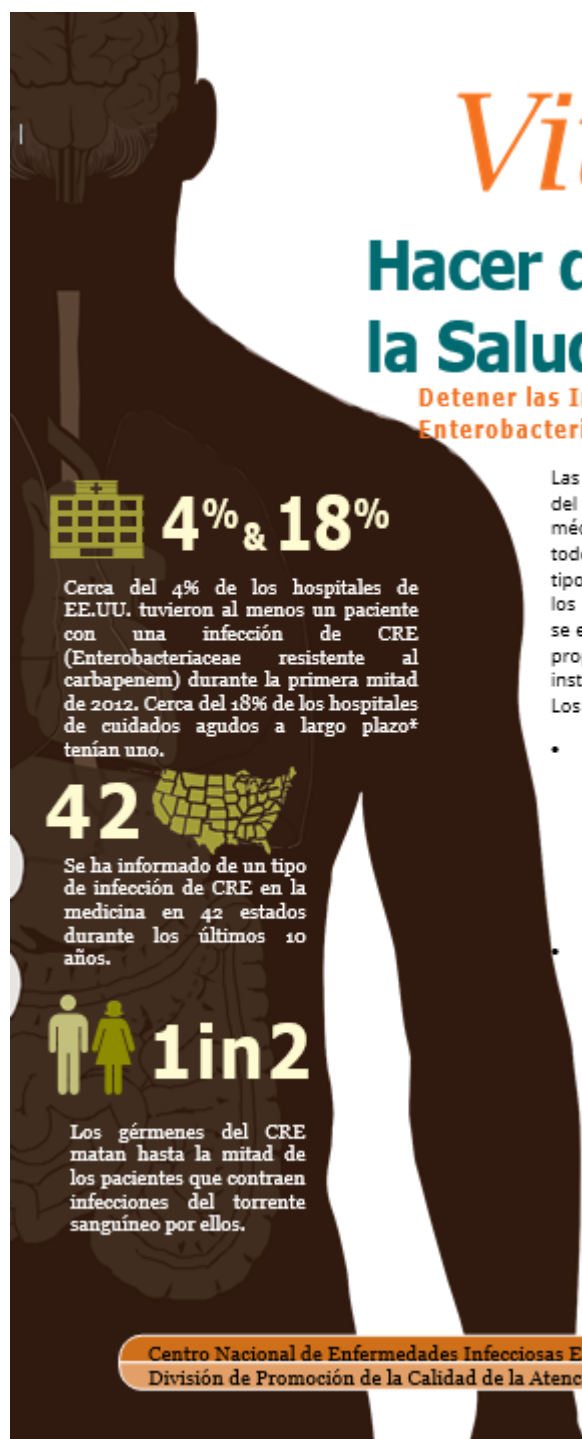
El bloqueo / etiquetado / puesta a punto es un procedimiento simple que está diseñado para prevenir un accidente como el de John.

Este procedimiento es la clave para su seguridad al trabajar con equipos.

CONCLUSIÓN

Los requisitos de bloqueo/etiquetado/prueba siempre variarán de una instalación a otra. Si no está seguro de algún requisito específico, siempre debe pedir más información.

CDC Vitalsign Healthcare Infection Control – Spanish



CDC Vitalsigns™
March 2013

Hacer que el Cuidado de la Salud Sea Más Seguro

Detener las Infecciones por los Gérmenes Letales de las Enterobacterias Resistentes al Carbapenem (CRE) ahora

4% & 18%
Cerca del 4% de los hospitales de EE.UU. tuvieron al menos un paciente con una infección de CRE (Enterobacteriaceae resistente al carbapenem) durante la primera mitad de 2012. Cerca del 18% de los hospitales de cuidados agudos a largo plazo* tenían uno.

42
Se ha informado de un tipo de infección de CRE en la medicina en 42 estados durante los últimos 10 años.

1 in 2
Los gérmenes del CRE matan hasta la mitad de los pacientes que contraen infecciones del torrente sanguíneo por ellos.

Las infecciones no tratables y difíciles de tratar por los gérmenes del CRE están aumentando entre los pacientes de los centros médicos. Los gérmenes del CRE se han vuelto resistentes a todos o casi todos los antibióticos que tenemos hoy en día. Los tipos de CRE incluyen KPC y NDM. Siguiendo las directrices de los CDC, podemos detener las infecciones de CRE antes de que se extiendan en los hospitales y otras instalaciones médicas y se propaguen potencialmente a personas sanas fuera de las instalaciones médicas.

Los proveedores de atención médica pueden

- Conozca si los pacientes de su centro tienen CRE.
 - Solicite alertas inmediatas cuando el laboratorio identifique CRE.
 - Alerta a la instalación receptora cuando un paciente con CRE se transfiera, y averigüe cuando un paciente con CRE se transfiera a su instalación.
- Proteja a sus pacientes de CRE.
 - Siga las precauciones de contacto y las recomendaciones de higiene de las manos cuando trate a pacientes con CRE.
 - Dedique habitaciones, personal y equipo a los pacientes
- Los ^{CRE} hospitales de cuidados agudos a largo plazo proporcionan cuidados médicos complejos, como la ventilación o el cuidado de heridas, durante largos períodos
→ **Vea página 4**

¿Quieres saber más? Visita
[www http://www.cdc.gov/vitalsigns](http://www.cdc.gov/vitalsigns)

Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas Emergentes y Zoonóticas
División de Promoción de la Calidad de la Atención de la Salud



CDC Occupational Safety And Health Stats – Spanish



Salud y Seguridad Laboral

America se puede ser más competitiva y más productiva con lugares de trabajo más seguros y saludables. Los CDC (Centros de Control de Enfermedades) juegan un papel crítico en esto al ayudar a prevenir enfermedades, lesiones, incapacidades y muertes causadas por exposiciones en el lugar de trabajo. Nuestras investigaciones y herramientas prácticas ayudan a mantener a los trabajadores a salvo de enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo. Trabajamos con los estados y la industria para mejorar la seguridad y la salud de los trabajadores.



1 MINUTO

Un trabajador joven de (15 a 24 años) se lesiona en el trabajo cada minuto en los EE.UU.



1 de cada 3

Más de 1 de cada 3 camioneros que murieron en 2012 no llevaban cinturón de seguridad.



La investigación del CDC ayudó a mejorar el diseño de los chalecos salvavidas para proteger mejor a los pescadores de ahogarse.

‘Caught Between’ Hazards –

Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cuando trabajas cerca de maquinaria, vehículos y cualquier otra cosa que se mueva, podría quedar atrapado en un aprieto y ser aplastado. Cada año muchos trabajadores mueren o resultan gravemente heridos de esta manera.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Atrapado entre” es el término utilizado para describir estos incidentes de lesiones y muertes. Estas palabras se refieren a quedar atrapado entre dos objetos en movimiento o entre un objeto en movimiento y un objeto estacionario. El resultado son lesiones por compresión y aplastamiento que pueden ser fatales. Los lugares en los que se producen estos incidentes se denominan “puntos de apriete”.

EJEMPLO

Un ejemplo que involucra dos objetos en movimiento es quedar atrapado en una maquinaria en marcha – entre una cadena y un piñón, un conjunto de engranajes o rodillos en una prensa.

Un ejemplo de quedar atrapado entre un objeto en movimiento y un objeto inmóvil es quedar aplastado entre un camión y un muelle de carga, y dar un portazo en la puerta de un vehículo.

Quedar atrapado en un punto de pellizco puede causar una lesión incapacitante como una mano destrozada sin posibilidad de reparación. Cuando una mano queda atrapada en una maquinaria en movimiento, todo el cuerpo puede ser arrastrado a través de la maquinaria, matando al trabajador.

Las lesiones “atrapadas entre” pueden ocurrir en cualquier tipo de lugar de trabajo, pero son particularmente peligrosas en la fabricación, donde se utilizan máquinas para mover, prensar y estampar y cortar materiales. El equipo pesado utilizado en la

construcción también es un factor común en las lesiones por aplastamiento. En la reparación mecánica, los trabajadores han sido aplastados por vehículos que viajan a través del taller.

COMO PROTEGERSE

- Asegúrese de que todas las protecciones de la máquina estén en su lugar para evitar el contacto con las piezas móviles, como engranajes y rodillos.
- No uses ropa suelta o joyas alrededor de los equipos en movimiento porque pueden engancharse en las partes rotativas de la máquina y tirar de usted.
- Siga cuidadosamente los procedimientos de bloqueo para que el equipo no pueda ponerse en marcha sin querer cuando esté haciendo ajustes o mantenimiento. Siempre pruebe el equipo una vez que esté bloqueado para asegurarse de que su bloqueo ha funcionado.
- Observe todas las precauciones para evitar ser golpeado por equipos en movimiento, como montacargas. Nunca asuma que el operador puede verle. No se ponga en el camino de un vehículo, incluyendo uno en reparación.

CONCLUSIÓN

Los peligros de “atrapados entre” vienen en todos los tamaños. Algunos son trampas que pueden aplastar una mano. Otros pueden causar lesiones de compresión fatales en la cabeza o el pecho. Esté siempre alerta al peligro de cualquier tipo de punto de pellizco.

COVID-19 Masks, Coverings, and

Respirators

Learning Objectives

- Distinguish between a face mask, face covering, and a respirator
- Describe the purpose of a face mask, face covering, and a respirator
- Describe the protection face masks, face coverings, and respirators provide and what type of workers wear each type
- Recognize your employer's responsibilities for respirator use in the workplace

This lesson covers the differences between face masks, face coverings, and respirators, such as the N95 mask. The lesson also provides an awareness of an employer's responsibilities for respirator use in the workplace.

CDC Occupational Safety And Health Stats



Occupational Safety and Health

America can be more competitive and more productive with safer, healthier workplaces. CDC plays a critical role in this by helping prevent illness, injury, disability, and death caused by workplace exposures. Our research and practical tools help keep workers safe from work-related illnesses and injuries. We work with states and industry to improve worker safety and health.



1 MINUTE

A young worker (15-24 years) is injured on the job every minute in the U.S.



1 in 3

More than 1 in 3 truck drivers who died in 2012 were not wearing seat belts.



CDC research helped improve the design of life vests to better protect fishermen from drowning.

Key Accomplishments

- Improved ambulance standards issued by the Society of Automotive Engineers that were also used by manufacturers and purchasers to make patient compartments safer.
- Developed new methods to analyze and use data about the human body so manufacturers can design safer truck cabs, fire trucks, seat belts, gloves, and boots.
- Expanded the Coal Worker's Health and Surveillance Program in response to a new rule published by the Mine Safety and Health Administration. The rule extends medical monitoring (already done for underground miners) to surface miners. It also adds respiratory symptoms assessment and lung function testing at approved facilities for all coal miners.
- Produced 54 state- and territory-specific versions of a new curriculum, Youth@Work—Talking Safety, to teach young workers how to stay safe and healthy on the job.
- Worked with the aviation industry, aviation safety groups, and government authorities to change radio frequencies used by aircraft pilots in congested airspace north of Anchorage, Alaska. This is helping to reduce midair collisions caused in part by inconsistent and often confusing radio frequencies.



1 in 3
1 in 3 deaths in the construction industry is from falls, the leading cause of work-related deaths.



3% TO 6%
About 3% to 6% of all cancers worldwide are caused by exposures to carcinogens in the workplace.

FROM DESIGN TO DECK: INNOVATING SAFER LIFE VESTS FOR COMMERCIAL FISHERMEN

Most work-related deaths in the fishing industry are caused by drowning after a vessel disaster or falling overboard.* Most deckhands do not wear personal flotation devices (PFDs) while working on deck even though the risk of drowning is high.

Why would a commercial fisherman risk working without a PFD? CDC research revealed many workers believe PFDs cause dangerous equipment entanglements, are uncomfortable, and interfere with their work. The research showed little consistency in how PFDs are designed or improved because of lack of regulation and failure to involve fishermen in PFD design.

CDC's research inspired a national PFD manufacturer to engage the fishing industry to test various PFD designs. Fishermen on several fishing vessels used various commercially available PFDs and gave feedback on what was good and bad about each design. The company incorporated the feedback from the fishermen to develop a PFD prototype worn under bibs and rain gear with 12 pounds of flotation — the optimal amount to maintain buoyancy. This prototype was field-tested for continuous wear and adjusted based on fishermen's feedback. The final product won the 2014 Fisheries Supply Innovation Award and is now commercially available.

*Commercial fishermen have one of the highest death rates from injuries on the job of any work in the U.S.

Infection Control



Course Reference – RMRx to Safety OnDemand

These RMRx course topics are available in Safety OnDemand as eLearning, interactive courses or assignable videos. Click the Download button.

Open the PDF and click the link to a Safety OnDemand title to preview.

Returning to the Workplace During COVID-19

ON DEMAND WEBINAR SERIES

As you start to return your employees to work, navigating the impacts of COVID-19 will undoubtedly be a challenge. To help provide you with guidance and best practices to keep your employees safe, we're hosting a three-part Safety Webinar Series.

By the end of the series, you'll have a return-to-work plan drafted!

In this series you'll learn how to:

- Assess employees' risk exposure to COVID-19
- Develop a plan and identify controls
- Put your plan in action

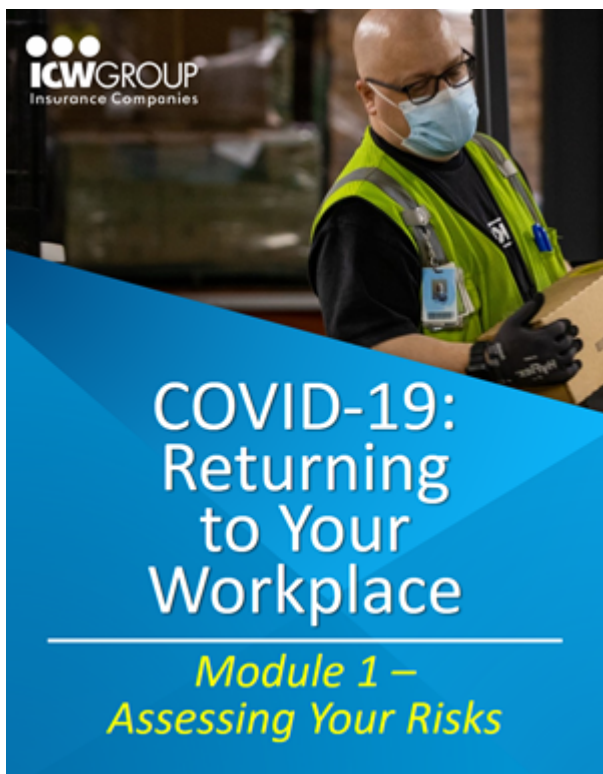
Watch Module 1: Assess Your Risk

Watch Module 2: Develop a Plan and Put Controls in Place

Watch Module 3: Put Your Plan in Action

Download these helpful resources about returning to the workplace

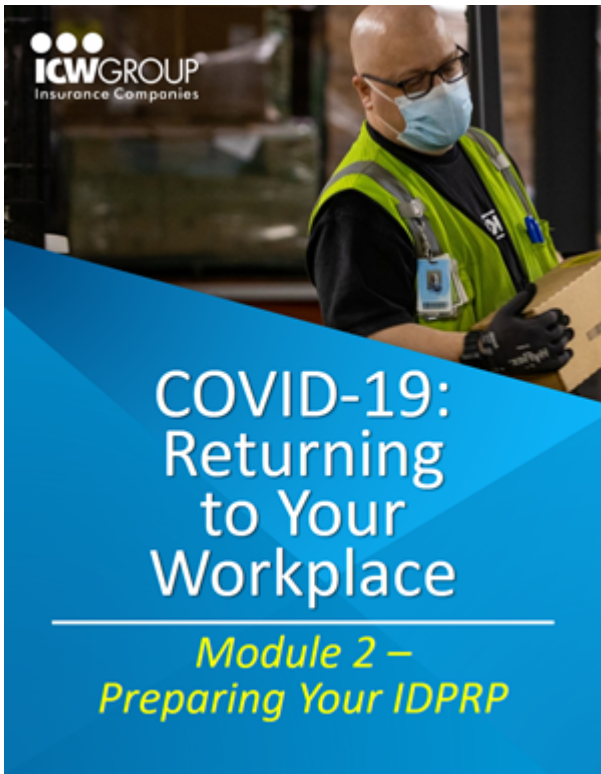
COVID-19: Returning to Your Workplace Presentation, Module 1



View “COVID-19: Returning to Your Workplace” presentation PDF, Assessing Your Risks

[Download PDF](#)

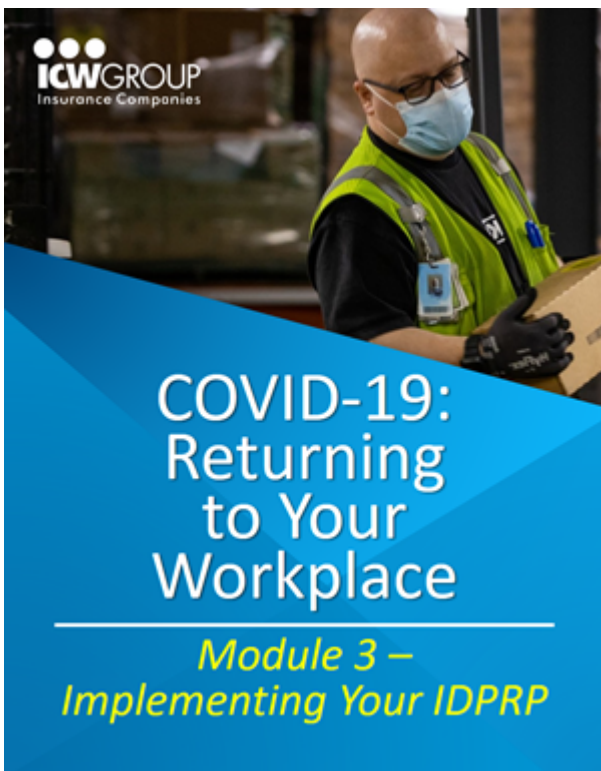
COVID-19: Returning to Your Workplace Presentation, Module 2



View “COVID-19: Returning to Your Workplace” presentation PDF, Preparing Your IDPRP.

[Download PDF](#)

COVID-19: Returning to Your Workplace Presentation, Module 3



View “COVID-19: Returning to Your Workplace” presentation PDF, Implementing Your IDPRP.

[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Reduce The Spread – Clean & Disinfect Surfaces



[Download PDF](#)

COVID-19: Return to The Workplace Toolkit



Create your own Infectious Disease Preparedness & Response Plan (IDPRP).

[Download Word](#)

COVID-19: OSHA Workplace Exposure Risk Levels Chart



OSHA's Workplace Exposure Levels Key Exposure Factors in the Workplace



icwgroup.com/safety

Use this chart to identify risk levels for your back-to-workplace plan.

[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Reduce The Spread – Face Masks



WEARING IS CARING

All individuals are required
to wear face coverings in
public places



icwgroup.com/safety

hello world what can I do for you? I would like to disucss details with you can you help me now? please let me know your thought!

[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Reduce The Spread – Facility Entrance Posting



[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Reduce The Spread – Wash Your Hands the Right Way



[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Reduce The Spread – Sanitize Your Hands



[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Reduce The Spread – Wash Your Hands



[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Prevention & Risks



COVID-19 PREVENTION

What is Covid-19?

Coronaviruses are a large family of viruses found mostly in animals. In humans, they can cause diseases ranging from the common cold to more severe diseases such as COVID-19.

Prevention & Risks

There are many things you can do to prevent the spread of COVID-19 in your community. Below you will find preventative measures and actions you can take to stay healthy and prevent the spread of COVID-19.



WASH HANDS often with soap and water for at least 20s. It is the single most effective way of reducing the spread of infection.



CLEAN & DISINFECT your home with household cleaning and disinfectant products. It can help prevent the spread of illness including COVID-19.



WEAR A MASK it acts as a barrier and helps stop the tiny droplets from spreading when you cough or sneeze.



DISINFECT HANDS alcohol based hand rubs (ABHR) can be used to clean your hands as long as they are not visibly soiled.



SOCIAL DISTANCE Physical distancing means limiting close contact with others. When outside of your home, practicing social distancing by keeping six feet away from one another is something we can all do to help stop the spread of COVID-19.



STAY AT HOME if you have symptoms, a diagnosis, or have been exposed (or potentially exposed)—self-isolate and protect coworkers and your community.

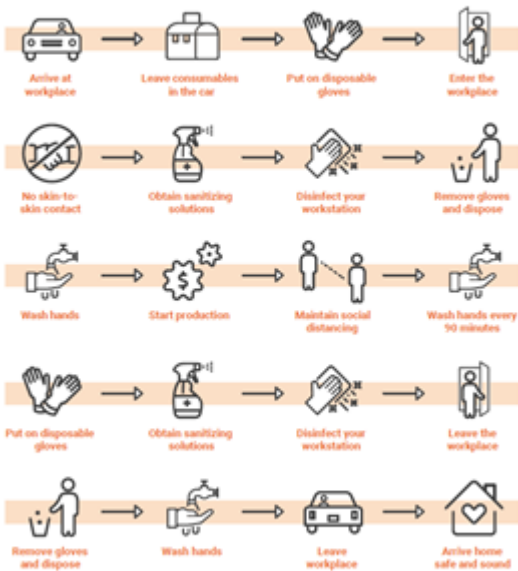


www.icwgroup.com/covid19 | safetyondemand@icwgroup.com | 800.ICW.SAFETY

[Download PDF](#)

COVID-19 Poster: Eliminate The Spread – Workday Flow

ELIMINATE THE SPREAD Workday Flow



www.icwgroup.com/covid19 | safetyondemand@icwgroup.com | 800.ICW.SAFETY

[Download PDF](#)

Communication Facilities – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La comunicación adecuada es crucial para que un trabajo funcione sin problemas y de manera eficiente. Reconocer las herramientas de comunicación para las tareas de trabajo y el ambiente de trabajo es importante para asegurar que se reciban los mensajes adecuados.

Sólo hay dos formas de comunicarse (es decir, hablar y enviar un correo electrónico), pero hay muchas más formas de comunicarse en el trabajo, como carteles, etiquetas, advertencias, boletines, JSA, SOP, lenguaje corporal.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La comunicación adecuada y la seguridad van de la mano. Si no hay comunicación para determinadas tareas de trabajo, entonces falta la seguridad.

Hay muchas otras formas de comunicar la seguridad en el lugar de trabajo. La comunicación verbal es muy importante. Cuando vea una situación en la que alguien podría resultar herido o podría haber pérdida de propiedad, siempre debe hablar. Mantenga una conversación con las personas involucradas en la tarea para expresar sus preocupaciones. Involucre **al personal adecuado** para corregir una situación antes de que ocurra una lesión.

Por qué es importante comunicarse de manera efectiva

El hecho de no comunicar eficazmente la información sobre seguridad puede tener graves consecuencias negativas, entre otras:

- *Accidentes, lesiones y enfermedades.*
- *Días de trabajo perdidos.*
- *Reducción de la productividad y de los retrasos.*
- *Los empleados asumen riesgos.*

- *Incapacidad de cumplir con los reglamentos.*
- *Mayores gastos de indemnización de los trabajadores y de seguro médico.*
- *Daños a los materiales, al equipo o a sus instalaciones (por ejemplo, en un incendio en el lugar de trabajo causado por descuido o falta de conocimiento).*
- *Riesgos para la comunidad y el medio ambiente (por ejemplo, en una liberación o eliminación inadecuada de productos químicos peligrosos).*

Barreras de comunicación

Desafortunadamente, numerosos obstáculos pueden hacer que la comunicación se rompa.

Por ejemplo:

- Si se comunica demasiada información de una sola vez, puede ser difícil para los empleados absorber todos esos diferentes mensajes a la vez.
- Si su mensaje carece de claridad, es confuso o ambiguo, lo que un trabajador escucha en realidad puede ser muy diferente de lo que usted pretendía decir.
- Si las expectativas no están claramente definidas, puede que se sorprenda desagradablemente por los resultados.
- Es importante saber y expresar lo que espera que suceda como resultado de su comunicación.
- Si comunica un mensaje de seguridad sin tomarse el tiempo de escuchar atentamente la respuesta de los empleados, la comunicación es incompleta. Recuerde, tiene que hablar y escuchar para que la comunicación tenga éxito.
- Si no tiene en cuenta las preocupaciones y prioridades de los empleados, puede que no escuchen lo que usted tiene que decir.

COMO PROTEGERSE

CLAVES PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

La comunicación eficaz de información sobre seguridad y salud en

el trabajo es fundamental para prevenir lesiones y enfermedades de los empleados.

La comunicación de seguridad efectiva es:

1. Fluida en ambos sentidos. Hable de seguridad y escuche las preocupaciones y sugerencias de los empleados.
2. Le dice a los empleados lo que necesitan saber para trabajar con seguridad en todas las condiciones.
3. Centrada en el intercambio de ideas e información para mejorar la seguridad en el lugar de trabajo y prevenir accidentes y enfermedades.
4. Permitir interactuar con éxito con los empleados y difundir su mensaje de seguridad a todos los que necesiten escucharlo.

CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Todo lo que hacemos es comunicación. Los estudios de investigación señalan que el 70% de los errores en el lugar de trabajo son causados por una mala comunicación.

La forma en que iniciamos nuestro mensaje a menudo determina el resultado.

La gente determina rápidamente el significado de nuestro mensaje y si serán receptivos al principio. Sólo tenemos un corto tiempo para hacer llegar nuestros mensajes:

- 2 minutos cuando estamos cara a cara.
- 30 segundos en el teléfono.
- 10 – 15 segundos por el correo de voz.

El mensaje es la información de seguridad que quiere transferir de su cabeza a las mentes y corazones de sus empleados.

- Antes de hablar, piense cuidadosamente en lo que quiere decir. Sea lo más claro posible sobre cada uno de los puntos que quiere hacer.
- Organice sus pensamientos en una secuencia lógica para la comunicación.

- Considere sus expectativas. ¿Espera que los empleados tomen alguna acción como resultado de lo que les dice? Si es así, asegúrese de ser claro sobre cuál es esa acción.
- Mantenga sus comunicaciones simples. Un mensaje de seguridad a la vez, simple y directo, es más probable que se escuche y se entienda.
- Sea lo más preciso posible. Use lenguaje concreto y ejemplos para explicar lo que quiere decir para no dejar lugar a malas interpretaciones.
- Séiojba conciso. Diga sólo lo que necesita ser dicho para transmitir su punto de vista. Muchas palabras extra sólo confundirán el tema.
- Demostrar cuando sea apropiado. Los empleados generalmente aprenden mejor y retienen más información de seguridad que ven y escuchan.
- Repita su mensaje según sea necesario. Los estudios muestran que un mensaje de seguridad a menudo necesita ser repetido en varias ocasiones diferentes para llegar a los empleados.

CONCLUSIÓN

Reconocer todas las diferentes herramientas utilizadas en el lugar de trabajo para comunicar un mensaje de seguridad. Cuando la comunicación no se utiliza al máximo, puede haber una mayor posibilidad de lesiones. Nunca tenga miedo de hablar cuando se trata de la seguridad en el trabajo.

Comments on OSHA Proposed Rule on GHS – Spanish

Extraído de: American Industrial Hygiene Association

La Asociación Americana de Higiene Industrial (AIHA por sus siglas en inglés) está de acuerdo en que las modificaciones

propuestas a la Norma de Comunicación de Riesgos (**HCS** por sus siglas en inglés) mejorarán la calidad y la consistencia de la información de comunicación de peligros proporcionada a los empleadores y empleados. Los elementos estandarizados de las etiquetas facilitarán la identificación de los peligros y el uso de pictogramas será útil en los lugares de trabajo donde la alfabetización y la lectura en inglés son limitadas. Los criterios detallados en que se basa el sistema de clasificación de peligros deberían dar lugar a una clasificación mucho más coherente de los fabricantes de productos químicos, lo que daría lugar a que aparecieran peligros y precauciones similares en las etiquetas y en las fichas técnicas (**FDS** por sus siglas en inglés) de productos químicos similares. Un formato estandarizado para las **FDS** también ayudará a los empleadores, empleados y personal de respuesta a emergencias a identificar la información necesaria de manera más eficiente. La **AIHA** apoya la revisión propuesta de la **HCS** y cree que resultará en un mejor reconocimiento de los peligros y en un uso más seguro de las sustancias químicas en el lugar de trabajo.

Cold Weather Hazards – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La eliminación de la nieve y el hielo son los principales peligros para los trabajadores de mantenimiento en el clima invernal. También, para aquellas personas que se ven atrapadas en la remoción de nieve de manera puntual. Mantenerse seguro utilizando prácticas de trabajo adecuadas en condiciones invernales, tiene sus desafíos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los trabajadores y todos los encargados de la custodia que trabajan en el exterior deben recordar los riesgos y peligros

inherentes a su trabajo. La hipotermia, un descenso peligroso de la temperatura central del cuerpo, puede ocurrir si no se observan los procedimientos de vestimenta adecuados. Se han oído historias de personas que sufren ataques cardíacos y mueren al palear la nieve. Hay lesiones habituales en la espalda debido a técnicas de palear mal aconsejadas.

COMO PROTEGERSE

Lo que todos los guardianes de invierno y los trabajadores de mantenimiento necesitan saber:

- Mantenerse caliente y seco es importante para prevenir la hipotermia. Vístase con capas de ropa, para poder quitarse la ropa exterior si se calienta demasiado. Manténgase seco usando ropa y calzado impermeable, y tenga un cambio de calcetines y guantes a mano en caso de que los suyos se mojen. En clima muy frío, proteja sus manos, dedos y mejillas de la congelación que causará el daño a los tejidos conocido como congelación.
- Tómelo con calma cuando pale la nieve con la mano debido a las posibilidades de lesiones en la espalda y ataques cardíacos. Empuje, en lugar de levantar la nieve cuando sea posible. Si la nieve está húmeda y es pesada, tome cargas más pequeñas. Haga descansos frecuentes, no se caliente demasiado y beba agua a menudo para reponer los líquidos y minerales perdidos por la sudoración.

Otro aspecto importante del trabajo invernal es el de los equipos para quitar la nieve.

- Revise el equipo, como un soplador de nieve, antes de usarlo, para asegurarse de que funciona correctamente y de que hay protectores de seguridad en su lugar. No utilice equipos que funcionen con gasolina en interiores debido al peligro de exposición al monóxido de carbono. ¿Revise en círculo los arados y otros equipos móviles para buscar problemas y obstrucciones?
- Mantenga a la gente alejada del área donde inicie o maneje la máquina. Cambie a neutro y asegúrese de que todos los

embragues estén desconectados antes de arrancar el motor.

- Camine despacio y con cuidado para no resbalar, y manténgase firme en la máquina. Si intenta quitar la nieve demasiado rápido, sobrecargará la máquina. Manténgase alejado de la abertura de descarga para evitar que se enrede o sea golpeado por objetos impulsados por las cuchillas. No utilice un lanzador de nieve en pendientes empinadas. Asegúrese de no chocar con obstáculos como bordillos o raíces de árboles.
- Nunca ponga su mano en ninguna parte del equipo mientras la máquina esté funcionando. Primero apague el motor, espere a que se detengan todas las piezas móviles y desconecte el cable de la bujía para que la máquina no pueda arrancar accidentalmente. Utilice una herramienta, nunca sus dedos, para quitar cualquier acumulación de nieve o hielo.

CONCLUSIÓN

Antes de utilizar dispositivos de calefacción como antorchas para descongelar servicios públicos congelados, asegúrese de que comprende y observa todas las precauciones de seguridad. Aprenda los procedimientos de su empleador para las emergencias de invierno, como tormentas y cortes de energía. Es posible que tenga que asumir tareas adicionales en estas situaciones, pero proteja su propia seguridad y salud mientras ayuda a los demás.

Cold Water Shock – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El choque del agua fría robará incluso al nadador más fuerte la capacidad de sostener su cabeza sobre el agua o alcanzar una mano extendida. Es un fenómeno que muchos trabajadores subestiman y que es responsable de innumerables muertes por ahogamiento cada año.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una caída repentina en agua helada enviará al cuerpo a un choque de agua fría y dejará a una persona incapaz de controlar sus reacciones. El choque inicial (similar a la forma en que una persona podría reaccionar si se le echa hielo por la espalda) a menudo le quita el aliento a la persona y hace que trague agua. En cuestión de minutos, sus manos y su cuerpo están tan entumecidos que es incapaz de pedir ayuda o salir del agua. A medida que el pánico se instala, su corazón se acelera, su presión sanguínea aumenta y es incapaz de nadar. La muerte llega en tan sólo tres o cinco minutos en agua tan caliente como 25°C, pero generalmente más cerca de 15°C.

EJEMPLO

Un conductor de carretilla elevadora se desvía para no ver a otro trabajador y se aleja del muelle y se dirige al océano. Los testigos ven al hombre salir a la superficie después del choque y agitan sus brazos frenéticamente mientras sube y baja. De repente, cuando se acerca un bote de rescate, el hombre se inclina hacia el agua. Los rescatadores lo sacan del agua pero no pueden revivirlo.

COMO PROTEGERSE

Use un chaleco salvavidas o un dispositivo de flotación personal (PFD) cuando trabaje en el agua o alrededor de ella, independientemente de lo bien que nade. Estos dispositivos mantendrán su cabeza por encima del agua cuando su cuerpo ya no pueda hacerlo.

- Use un traje de buceo o un traje de inmersión que proteja sus extremidades y reduzca el efecto del agua fría en su ritmo cardíaco, presión arterial y respiración.
- Desarrollar y practicar ejercicios de recuperación.
- Saber qué hacer en una emergencia y practicar el rescate de los trabajadores del agua en el primer intento.
- Use las barandillas y los arneses de seguridad destinados a mantenerlo fuera del agua.

- No se meta en el agua. Si un colega se cae, no vaya tras él.
- Nunca abandone un barco volcado e intente nadar hasta la orilla

CONCLUSIÓN

Comprender el efecto que el agua fría tiene en el cuerpo y la importancia de conservar la energía y mantener la cabeza por encima del agua hasta que lleguen los rescatadores. Este es un consejo importante para todos los trabajadores, especialmente los que trabajan en el agua o cerca de ella (incluidos los estibadores, las cuadrillas de autopistas y los trabajadores de puentes).

Cold Storage Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Muchos de nosotros nos enfrentamos a peligros del frío cuando trabajamos o viajamos al trabajo en invierno. Para algunos trabajadores, el frío es un peligro durante todo el año.

Las industrias que procesan, almacenan o utilizan productos alimenticios tienen instalaciones de frío. Allí, los trabajadores cortan la carne, mueven las cargas de los montacargas de pescado, clasifican los contenedores de fruta y realizan muchas otras tareas.

Las cocinas, como las que sirven a los restaurantes, las cafeterías industriales y los centros de salud también tienen áreas de almacenamiento en frío donde se reciben los alimentos y se mantienen hasta que están listos para su uso.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La seguridad alimentaria es la razón de estas zonas frías, pero pueden ser peligrosas para su propia seguridad.

Lo ha visto incontables veces en las películas, pero la gente en la vida real queda atrapada en los refrigeradores o congeladores, y a veces mueren. La exposición a temperaturas frías puede causar hipotermia, un descenso potencialmente fatal de la temperatura central del cuerpo. Y, si el espacio es pequeño, la falta de oxígeno podría causar la muerte antes de que lo haga la congelación. Pasar demasiado tiempo en un congelador, o estar en contacto continuo con objetos congelados, también puede causar congelación, que es el daño a los tejidos por la congelación. A veces es necesario amputar los dedos de las manos y de los pies después de la congelación.

Otro peligro de los refrigeradores y congeladores son los suelos húmedos y resbaladizos, que provocan resbalones y caídas.

COMO PROTEGERSE

¿Cómo puedes trabajar con seguridad en las cámaras frigoríficas?
Considere estas pautas:

- Siga un sistema de comprobación de las cámaras frigoríficas periódicamente durante el turno y a la hora de cierre para asegurarse de que nadie está atrapado dentro.
- Asegúrese de que las puertas se puedan abrir desde el interior. Inspeccionarlas regularmente para asegurarse de que siguen funcionando.
- Use ropa de abrigo, incluyendo un sombrero, cuando trabaje en una cámara frigorífica.
- Use guantes aislantes al desempacar y clasificar los alimentos congelados.
- Use un calzado cálido y antideslizante.
- Tenga en cuenta que la ropa voluminosa que necesita para mantenerse caliente puede restringir su capacidad de movimiento y posiblemente contribuir a las lesiones por sobreesfuerzo. La fatiga causada por la ropa fría y pesada

también puede ser un factor en las lesiones.

- También debe saber que no todo el mundo es apto para trabajar en una cámara frigorífica. La combinación de esfuerzo y condiciones de frío puede ser insegura para las personas con antecedentes de enfermedades cardíacas.
- Mantengan los pisos libres de peligros de resbalones, y usen alfombras antideslizantes cuando sea necesario.
- Tenga especial cuidado al levantar objetos en una cámara frigorífica. Los guantes gruesos pueden dificultar el agarre del objeto. Si se resbala al cargar algo, puede lesionarse la espalda.
- Use una solución antivaho en sus gafas de seguridad para que pueda ver bien a pesar de los cambios de temperatura. Prepárese para ese momento de ceguera cuando deje el ambiente frío y entre en una zona de cocina caliente y húmeda, lo que hará que sus gafas se empañen.
- Tome sus descansos asignados fuera de la zona fría. Si es posible, rote el trabajo de la sala fría a condiciones menos estresantes.

CONCLUSIÓN

Las condiciones de frío pueden aumentar los peligros de las tensiones y esguinces en trabajos como el procesamiento de aves de corral, carne o pescado. Hable con su supervisor sobre los procedimientos y equipos correctos para ayudarle a trabajar sin desarrollar lesiones por esfuerzos repetitivos.

Cold and Flu Safety Topic –

Spanish

Información general

Aunque tanto el resfriado común como la gripe presentan síntomas similares y ambos son enfermedades respiratorias, la gripe puede dar lugar a problemas de salud mucho más graves (como la neumonía, las infecciones bacterianas e incluso la hospitalización). La promoción de hábitos saludables y la provisión de recursos para el bienestar de los empleados pueden reducir el número de faltas al trabajo debido a la enfermedad.

Síntomas del resfrío contra la gripe

Debido a la similitud de los síntomas, es fácil que el autodiagnóstico sea erróneo, sin embargo los síntomas de la gripe son más severos e intensos que los de un resfriado. Los jóvenes y los ancianos son también más susceptibles Si se experimenta una fiebre alta o síntomas prolongados se debe buscar atención médica.

Los síntomas del resfriado incluyen estornudos, congestión nasal, dolor de garganta (todos ellos poco comunes en la gripe), tos con mucosidad y dolores leves o cansancio.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos seca, malestar en el pecho, dolor de cabeza, cansancio severo y/o escalofríos.

Trabajar mientras se está enfermo

Tanto el resfriado como la gripe son altamente contagiosos y fácilmente transmisibles; un empleado o empleados no deben trabajar en particular si presentan fiebre alta, vómitos o diarrea. La gripe es un grave peligro para la salud que puede llevar a la muerte en ciertas situaciones. Debe prestarse especial atención a los casos en que los empleados participan en el servicio de comidas, en el cuidado de los jóvenes o los ancianos o en la industria de la salud.

Cold and Flu Poster – Spanish

Lo que se debe saber:
Resfrío y Gripe

1. Evite el contacto con personas enfermas
 2. ¡Vacúnese!
 3. ¡Cúbrase siempre su boca!
 4. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca!
 5. ¡Basta de pañuelos usados!
 6. ¡Lávese las manos!
-
7. Si está enfermo: quédese en casa

Close Calls are Urgent Calls for Action – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un acontecimiento peligroso, también llamado casi accidente o casi colisión, es un incidente que podría haber causado lesiones, muerte o daños a la propiedad, pero no lo hizo. A menudo, las personas que han sufrido un accidente mortal piensan que el incidente fue un golpe de suerte, se desempolvan y vuelven al trabajo sin pensarlo dos veces.

Pero, cuando no manejas correctamente las situaciones peligrosas justo cuando suceden, la gente puede resultar fácilmente herida o muerta más tarde.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Aquí hay un ejemplo. Un maquinista de 43 años murió al caer en una trituradora de metal en una fundición de aluminio. La chatarra se carga en la tolva de la trituradora donde ésta la corta en trozos de tamaño medio. Luego los trozos medianos son movidos por el transportador a otra trituradora para cortar los trozos más pequeños, y luego a un recipiente desde el cual el metal es cargado en un horno.

En el momento de la muerte, la víctima trabajaba en la línea principal de trituración. Un compañero de trabajo pasó por la zona buscando a la víctima, pero no pudo encontrarlo. Entonces el compañero de trabajo vio un charco de sangre y ropa al final de la línea de trituración. La víctima había caído en la trituradora y fue llevada a través de toda la línea de trituración.

Lamentablemente, hubo advertencias y acontecimientos peligrosos que se pasaron por alto. Uno de esos acontecimientos ocurrió cuando un compañero de trabajo vio a la víctima perder el equilibrio mientras estaba de pie en la repisa de la trituradora

mientras el equipo estaba funcionando.

COMO PROTEGERSE

Si ve o experimenta un acontecimiento peligroso, infórmelo de inmediato, sin importar lo insignificante que parezca.

Aquí hay 6 pasos que puedes tomar para prevenir o manejar los acontecimientos peligrosos:

1. Familiarícese hoy con la forma de reportar acontecimientos peligrosos / faltas a su supervisor o gerente. Si no está seguro del procedimiento, hable con su supervisor.
2. No se haga de la vista gorda si ve a sus compañeros de trabajo expuestos a peligros o realizando su trabajo de forma insegura. Hable con ellos sobre sus preocupaciones.
3. Notifique a su supervisor o gerente inmediatamente si ve alguna maquinaria o equipo dañado o roto.
4. Revise su propio lugar de trabajo y equipo antes de cada uso, buscando peligros o cualquier situación inusual.
5. Tome medidas por su cuenta para evaluar sus propios procesos o prácticas de trabajo. ¿Sigue correctamente todos los procedimientos de seguridad para el trabajo que está haciendo?
6. Si usted es testigo o experimenta un acontecimiento peligroso posterior después de que un peligro ha sido supuestamente abordado, informe inmediatamente a su supervisor.

En algunas industrias, el manejo correcto de los acontecimientos peligrosos condujo a una reducción de dos tercios de los incidentes fatales. Así que los acontecimientos peligrosos no tienen que ser eventos negativos, de hecho, son algunas de nuestras mejores oportunidades para corregir las condiciones inseguras.

CONCLUSIÓN

Informar y hacer un seguimiento inmediato de los acontecimientos peligrosos es una responsabilidad que nos debemos unos a otros y a

todos los que dependen de nosotros. Es una oportunidad para corregir un peligro sin que nadie resulte herido.

Close Calls – Your ‘Free Shot’ to Fix a Safety Problem – Spanish

Herramientas de gestión de seguridad – Acontecimiento Peligroso – Su “ tiro libre ” para arreglar un problema de seguridad

Los acontecimientos peligrosos exigen su atención

Los acontecimientos peligrosos sólo cuentan en herraduras y granadas de mano, ¿verdad? Probablemente has oído ese viejo dicho. Tal vez un casi accidente **no cuenta para la mayoría de la gente**. *Pero si eres un supervisor o un director de seguridad a cargo de que los supervisores implementen el programa de salud y seguridad de tu compañía, casi accidente puede ser un salvavidas.* Los entrenadores de los **casi accidentes** deben estar al tanto del “ acontecimiento peligroso ” o “ casi accidente ”. Hablemos de por qué es tan importante para la seguridad y de lo que puede hacer para utilizar los acontecimientos peligrosos para mejorar el rendimiento de la salud y la seguridad.

La importancia de un casi accidente

Los directores de seguridad, supervisores y otros encargados de crear e implementar el programa de seguridad de la compañía hacen todo lo posible para prevenir enfermedades y lesiones. Pero las buenas intenciones y el esfuerzo serio no son suficientes. Todos cometemos errores. No existe un ser humano perfecto. El corolario de este principio es que no existe un programa de seguridad perfecto.

El segundo corolario es que todo programa de seguridad tiene algún defecto en alguna parte. Lo importante es averiguar dónde están los fallos y arreglarlos. La pregunta crucial: ¿Descubrirás los defectos de tu propio programa antes de que alguien salga herido? ¿O se necesitarán lesiones o enfermedades para que salgan a la luz?

La respuesta a esa pregunta depende en gran parte de cómo respondas a los casi accidentes.

No todos los incidentes hieren a las personas y dañan la propiedad. Los incidentes en los que nadie o nada sale herido son los casi accidentes. Podría ser cualquier cosa, desde alguien que camina en un pasillo y casi es golpeado por una puerta que se abre, hasta un destornillador que cae al suelo por el tipo de mantenimiento que trabaja en una escalera y que por poco no llega al cráneo de un trabajador de mantenimiento de abajo. Un acontecimiento peligroso es por lo tanto un “tiro libre” para identificar y arreglar los problemas en un programa de seguridad antes de que hagan un daño real.

Por qué no nos aprovechamos de los casi accidentes

Los acontecimientos peligrosos ocurren todo el tiempo. Desafortunadamente, las compañías no siempre las usan para identificar y arreglar las fallas en su programa de seguridad. ¿Por qué no? El problema es que los acontecimientos peligrosos son el Rodney Dangerfield del mundo de la seguridad. “No reciben ningún respeto”.

Una de las razones de esta falta de respeto es la tendencia a confundir el cumplimiento con la seguridad. Por ejemplo, las normas de registro de OSHA/OHS nos obligan a registrar y reportar todas las lesiones y enfermedades laborales en el lugar de trabajo. Pero los requisitos de mantenimiento de registros no cubren los acontecimientos peligrosos. Y si no tenemos que reportar esos acontecimientos peligrosos que vemos ocurrir en todas partes, tendemos a no prestarles atención. No hay daño, no

hay falta.

Digamos que un trabajador casi es golpeado por una caja que cae. El director de seguridad podría tener la siguiente opinión: “¡Wow, eso estuvo cerca! Afortunadamente, no hubo lesiones, ni primeros auxilios, ni tiempo perdido o restringido. Casi tuve un montón de papeleo, investigación, acciones correctivas y entrenamiento para hacer en eso.”

Respetar los acontecimientos peligrosos

Por supuesto, es un terrible error. El descuido de los acontecimientos peligrosos es una oportunidad perdida para la prevención y una receta para futuros accidentes. El hecho de que nadie resultara herido o de que ninguna máquina resultara dañada fue un accidente. Lo importante es darse cuenta de que algo salió mal y podría volver a salir mal. Necesita arreglar el problema porque la próxima vez podría no tener tanta suerte. Y tiene que agradecer que el acontecimiento peligroso haya ocurrido porque le dio la oportunidad de prevenir una lesión.

Tomar medidas para prevenir futuros incidentes

Puede decir que no hay forma de dirigir los acontecimientos peligrosos ya que no sabe cuándo ocurren. Después de todo, no puedes estar en todas partes para verlos ocurrir. Y no puedes contar necesariamente con que los trabajadores los denuncien.

No saber sobre los acontecimientos peligrosos es un verdadero problema. Sería ingenuo creer que todos los acontecimientos peligrosos que ocurren en el taller serán reconocidos y reportados. Pero hay medidas que puede tomar para que sea más probable que los acontecimientos peligrosos sean reportados. Establecer una actitud consciente de la seguridad en toda la compañía y explicar la importancia de los acontecimientos peligrosos será un gran paso para que la gente en el piso los reconozca y los reporte.

Por supuesto, eso es más fácil de decir que de hacer y que para

muchos de nosotros este puede ser el mayor reto para establecer un programa de seguridad efectivo. Esto es especialmente cierto si su planta tiene ese código de vestuario deportivo de “lo que pasa en la tienda se queda en la tienda”. Pero aquí es donde el director de seguridad y los supervisores pueden realmente hacer la diferencia. Puede cambiar esa mentalidad. Así que, ahí está su desafío: Salir y crear ese ambiente de trabajo que haga que los trabajadores piensen en la seguridad todos los días, ser visible, accesible, activo e implacable; escuchar a sus trabajadores y usar a todos como un recurso.

Conclusión

La próxima vez que reciba una llamada de uno de sus supervisores, encargados, jefes u operadores pidiéndole que venga a ver un problema potencial, no piense – genial, aquí viene un montón de papeleo. En vez de eso, piense... oiga, mi programa de seguridad está funcionando. Me están hablando de un problema y me dan la oportunidad de arreglarlo antes de que cause un daño real. Si están haciendo algo bien, yo debo estar haciendo algo bien. Y, si todos estamos haciendo algo bien, debemos estar en camino a un lugar de trabajo más seguro y saludable.