Office Safety Tips

LIFT CORRECTLY

Protect against strain or sprain injuries by lifting only loads you can comfortably manage, using your legs and arm muscles – not your back. Use a mechanical aid or get help with a heavy or awkward load. When handling a load, secure your footing, keep the load close to your body, and avoid twisting your back.

ELIMINATE COLLISIONS

Hurrying or being distracted can result in a collision or injury. Approach closed doors and blind corners slowly and cautiously. Look in the same direction you're walking or stepping and make sure loads don't block your vision.

PREVENT SLIPS, TRIPS, AND FALLS

Watch where you're walking or stepping. Make sure loads don't block your vision. Walk, don't run. Close lower drawers after use. Avoid chair accidents by not leaning back or reaching too far. Use proper climbing devices such as step stools or ladders and don't overreach. On stairs, use the handrail and take one step at a time. Your office should be a safe place to work. Office accidents and injuries can occur when you act in an unsafe manner or are exposed to an unsafe condition. Here are some tips to help you keep safe in the office.

PRACTICE GOOD HOUSEKEEPING

Take responsibility for good housekeeping. Make sure aisles and emergency exits are clear and free of clutter. Cover, tape down, or safely bundle and mark electric cords in common areas. Replace or secure loose or damaged floor covering. Clean up, block, or mark spills and slippery areas. Pick up pencils, loose paper, and paper clips. Properly store sharp or cutting objects. Keep the office adequately lit and well ventilated.

FILE AND STORE PROPERLY

Arrange files and supplies so that heavier ones are in lower drawers and lighter ones are higher up to prevent objects from falling or storage units from toppling. Prevent pinched fingers by using the handle to slowly close one file or desk drawer before opening another; too many opened drawers on a file cabinet can cause it to fall. Report or get help with drawers or doors that are stuck. Use and store cleaning or chemical products as directed.

PROTECT AGAINST CUTS AND PUNCTURES

Never blindly put you hands and fingers in or around places you cannot see. Store sharp or pointed objects in a protected area with pointed or sharp sides down and away from edges and openings. Arrange pencils and pens with their points down. Handle paper or stapled items carefully, they can cause painful injuries. Tape or repair metal burrs or wood splinters on furniture or equipment.

Safety is part of your job in the office. Be observant and be careful. If you see a hazard, eliminate it or notify someone who can correct it.

Office Safety Tips – Spanish

LEVANTE LOS OBJETOS PESADOS CORRECTAMENTE

Protéjase contra lesiones por esguinces o distensión levantando sólo los objetos pesados que usted pueda manipular cómodamente, usando los músculos de las piernas y de los brazos – nunca con la espalda. Use dispositivos mecánicos o pida ayuda para levantar objetos pesados o incómodos de manejar. Al levantar algo pesado, párese derecho y mantenga el objeto cerca del cuerpo, y evite

torcer la espalda.

ELIMINE LOS CHOQUES

Andar de prisa o distraído puede resultar en un choque o lesiones. Acérquese con cuidado a las puertas cerradas y las esquinas sin visibilidad. Mire en la dirección en que se desplaza o camina y asegúrese de que la carga que lleve no le bloquee el campo visual.

EVITE LOS RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

Mire a donde va y donde pisa. Asegúrese de que la carga que lleve no le bloquee el campo visual. Camine, no corra. Cierre los cajones después de usarlos. Evite los accidentes estando sentado; no se recueste demasiado ni trate de alcanzar demasiado lejos. Use los dispositivos apropiados para subirse, tales como un banquillo o escalera de mano, y no trate de alcanzar demasiado lejos. Al subir y bajar escaleras, use el pasamanos y avance un peldaño a la vez.

PRACTIQUE EL BUEN ORDEN Y ASEO

Hágase responsable del buen orden y aseo. Asegúrese de tener los pasillos y salidas de emergencia despejados y libres de obstrucciones. Cubra, enrolle con cinta adhesiva o reúna y marque los cordones eléctricos en áreas comunes. Reemplace o sujete los recubrimientos de piso sueltos o dañados. Limpie, bloquee o marque los derrames y las áreas resbaladizas. Recolecte los lápices, los papeles sueltos y los clips. Guarde debidamente los objetos filosos o de corte. Mantenga la oficina bien iluminada y con buena ventilación.

GUARDE Y ARCHIVE CORRECTAMENTE

Organice los archivos de manera que los más pesados estén en los cajones inferiores y los más ligeros en los cajones superiores para evitar que se caigan los objetos o se vuelquen las unidades de almacenaje. Evite pillarse los dedos usando las asas para cerrar lentamente cada cajón del archivero o escritorio antes de abrir el siguiente; demasiados cajones abiertos en un archivero

pueden hacer que se vuelque. Reporte u obtenga ayuda con cajones o puertas que se traben. Use y guarde las sustancias químicas y los productos de limpieza según las instrucciones.

PROTÉJASE CONTRA CORTADAS Y PINCHADURAS

Nunca meta las manos ni los dedos ciegamente en lugares que no puede ver. Guarde los objetos afilados o puntiagudos en un área protegida, colocando los extremos puntiagudos y filosos hacia abajo y alejados de los bordes y de las aperturas. Organice los lápices y las plumas con las puntas hacia abajo. Maneje los papeles y documentos engrapados con cuidado, ya que pueden causar dolorosas. Cubra con cinta adhesiva o repare los rebordes metálicos filosos o las astillas de madera en muebles y equipos.

La seguridad es parte de su trabajo en la oficina. Sea observador y tenga cuidado. Si descubre algún peligro, elimínelo o notifique a alguien que pueda corregirlo.

Pallet Jack Safety

INTRODUCTION TO PALLET JACKS

Pallet jacks, also known as pallet or pump trucks, can help you lift and move pallets of material. There are manual pallet jacks you operate by hand, and battery-powered models that can help lift and move heavier and stacked pallets. For maximum safety, use the right pallet jack for the job.

SAFE OPERATION

Using manual and powered pallet jacks can result in many types of accidents. The most common injuries are crushing your own or another worker’s feet and pinching your hands between an object or

vehicle. Other hazards that can cause injuries and damage include rolling the wheels off the edge of ramps or loading docks, and rolling into walls, stacks, or other vehicles.

BASIC OPERATIONS

Most pallet jacks are low-lift. As you raise the hydraulic jack, each fork separates from a small front wheel, forcing the load up enough to clear the floor for travel.

- With a manual pallet jack, you use the handle to pump up the load and to steer as you push or pull.
- Powered pallet jacks have a throttle on the handle or the control panel to move forward or, to go in reverse. Powered types include walking pallet jacks for operators on foot, or walkie-riders with a platform where you can stand and ride.

CHECK IT OUT

Before you start your shift, visually inspect the pallet jack and use a written checklist to note any issues or concerns.

- Focus on brakes, horn, controls, wheels, forks, and all other moving parts.
- Check for fluid leaks and cracked or broken areas, especially on wheels, tires, and forks.
- Don’t use the pallet jack if you find any problems or defects, mark it Out of Service and report all problems immediately.

TRAIN AND PRACTICE

- Read the operator’s guide. Training should be administered by an experienced operator. Training, certification, and authorization requirements are the same for powered (or manual) pallet jack operators and for forklift operators.
- Practice maneuvering in an open area until you are comfortable using the controls and brakes.

BE PREPARED

Follow your company’s safety procedures. Keep yourself in good physical and mental condition. Wear the right personal protective equipment.

- Wear the right personal protective equipment including heavy gloves to reduce cuts, bruises and blisters on your hands and before you begin.
- Steel toed footwear can prevent injury if you stub your toe, or if your feet are run over by a wheel or hit by material falling off the load.
- Safety eyewear can prevent eye injuries when you work with material strapping, and when you move hazardous materials.
- Wet or greasy hands or footwear should be avoided. They affect your grip on the handles, or cause slip and fall injuries.

STAY SAFE ON LOADING DOCKS

Loading docks can be especially hazardous as they are full of activity and material and vehicles pulling in and out of the dock. Before you enter a truck, trailer, or railcar:

- Make sure its brakes are set and wheel chocks are in place.
- Secure the bridge plate or dock port and inspect flooring for safety and load capacity.

LOADING AND UNLOADING SAFELY

To avoid damaging the pallet jack, pallet, or load, use caution when you position the forks and lift or lower the load.

- Stack the load so it is centered on the pallet and stable. Do not overload. Reconfigure and secure unstable loads before traveling.
- Position both forks completely under the pallet with the pallet against the backstop.
- Stack and move loads so they will not block your line of vision. Use a spotter to help when you cannot see around a

load.

TRAVEL SAFELY

- Inspect your route before you move the pallet jack so you are aware of any hazards and obstructions.
- Pallet jacks can be unstable so when using a powered jack, maintain a safe speed (A rule of thumb is about as fast as you can walk).
- Keep movements and turns slow and steady to prevent the load from shifting or falling.
- Slow down at aisle intersections, blind corners, and elevators. Sound the horn and give pedestrians the right of way.
- Never operate in blind areas with empty forks. You could run into a pedestrian or cause a trip and fall injury.
- Always come to a complete stop before changing direction, lifting and lowering loads, or stepping off a walkie-rider.
- Always park in areas away from exits, elevators, access to stairs, and emergency equipment such as fire extinguishers or eyewash stations.

BE AWARE OF SURFACE CONDITIONS

Use caution on wet or slippery floor surfaces that can cause you or the pallet jack to lose traction. If a load gets out of control, use the hydraulic release to immediately lower the load to the floor.

WATCH THE SLOPES!

- Make sure the load is centered on the pallet, stable and secured.
- On an incline or ramp, always travel with the load downgrade.
- Do not turn or angle the pallet jack on ramps and incline, as it could make the load tip over.
- Enter tight areas and elevators with the load first to avoid being trapped between a wall and the pallet jack handle.
- Keep your hands, feet, and other body parts inside the

running lines of powered pallet jack, and keep your feet away from the front skirt and rider platform.

SAY “NO” TO HORSEPLAY

- Never ride on manual or powered pallet jacks.
- Never take a passenger on a pallet jack or a load.
- Never use a powered pallet jack to push, tow, or hoist other pallet jacks.

ERGONOMIC CONSIDERATIONS & HAZARDS

When loading, improve load stability by placing the heaviest units on the bottom layer. Keep in mind if you repeatedly bend forward at the waist, the awkward body posture combined with the unit’s weight can put stress on your back. Bending your knees to lift and properly placed units will help to reduce the stress on your back, but can be hard on your knees when done repeatedly. Generally, using powered equipment can reduce hazards over using manual equipment.

- To reduce risk of back injury, you can try: Using a heavy-duty high lift pallet truck to raise loads to a comfortable waist high level.
- Placing a palletizer or stack several empty pallets on the forks to keep the product waist height.

To avoid stress and injuries to your hands, wrists, arms and shoulders, be sure to:

- Have regular pallet jack maintenance performed so it operates with the minimum amount of hand, arm, and finger force.
- Keep floors well maintained to reduce whole body vibration from powered pallet jacks, and the force needed to work manual ones.
- Watch for early signs of mechanical breakdown and report difficulties before the problem leads to injury.

Solid rubber wheels can develop flat spots that make steering and stopping difficult and a load unstable. Also, when manual pallet

jacks run on worn floors with ruts, bumps and holes, or over rough debris, the single drive steering wheel can make the pallet jack lurch sideways.

When loading, improve load stability by placing the heaviest units on the bottom layer. Keep in mind if you repeatedly bend forward at the waist, the awkward body posture combined with the unit's weight can put stress on your back. Bending your knees to lift and properly placed units will help to reduce the stress on your back, but can be hard on your knees when done repeatedly. Generally, using powered equipment can reduce hazards over using manual equipment.

THE GREAT DEBATE-PUSHING VS. PULLING

Operators often pull rather than push a manual pallet jack because it seems easier to steer. If you think about the body mechanics (biomechanics) involved and spend some time practicing, you may find that pushing takes less effort and is easier on your lower back, arms, shoulders, and legs.

Here's why pushing can be a better choice:

- The biomechanically preferred way to apply force is to push rather than pull a load. Pushing uses stronger leg muscles instead of back muscles and can reduce the risk of back injuries.
- To move a "dead" load, and keep it moving and in control, you must apply enough force to overcome the inertia of the resting load. Most operators tend to bend forward and use one arm to pull, which twists the torso, torques muscles in the lower back, and strains joints in the shoulder and elbow.

There are also risks associated with pulling:

- A one arm pull can restrict peripheral vision on your leading arm side because your neck has to strain for you to look straight ahead. You may have a harder time seeing loads, objects, or people coming from that side.

- Pulling a pallet jack behind you increases the risk of your foot making contact with the wheels or the load, causing you to trip, fall, or even be rear-ended by your own load.
- It may not be possible to always push a manual pallet jack, limit pulling when you are positioning and not actually moving a loaded pallet around.

Pallet Jack Safety – Spanish

INTRODUCCIÓN A LAS CARRETILLAS ELEVADORAS DE CARGA

Las carretillas elevadoras de carga, conocidas también como carretillas de mano o carretillas hidráulicas, pueden ayudarle a levantar y mover las tarimas de carga de materiales. Existen carretillas elevadoras de carga manuales que se accionan con la fuerza de la mano y modelos accionados con batería que pueden ayudarle a levantar y mover tarimas de carga más pesadas y tarimas apiladas. Para máxima seguridad utilice la carretilla elevadora de carga correcta para cada trabajo.

OPERACIÓN SEGURA

El uso de carretillas elevadoras de carga manuales o eléctricas puede resultar en muchos tipos de accidentes. Las lesiones más frecuentes son el aplastamiento de sus propios pies o los de otro trabajador y atrapar sus manos entre un objeto o vehículo. Otros riesgos pueden causar lesiones y daños que incluyen rodar las ruedas fuera del borde de rampas o plataformas de carga, y rodar hacia paredes, apilamientos u otros vehículos.

OPERACIONES BÁSICAS

La mayoría de carretillas elevadoras de carga son de corto alcance de elevación. Al elevar el gato hidráulico, cada horquilla se separa de una pequeña rueda delantera, forzando la carga hacia arriba lo suficiente para levantarse sobre el piso y permitir su desplazamiento.

- Con una carretilla elevadora de carga manual, usted usa el mango para bombear hacia arriba la carga y para controlar la dirección de la carretilla al empujar o tirar de esta.
- Las carretillas elevadoras de carga eléctrica tienen un acelerador en el mango o en el panel de control para avanzar o para marchar en reversa. Los tipos eléctricos incluyen las carretillas elevadoras de carga sin asiento para el operador o carretillas elevadoras de carga con asiento o plataforma donde el operador puede subirse de pie sobre la carretilla y desplazarse con esta.

INSPECCIÓNELA

Antes de comenzar su turno, inspeccione visualmente la carretilla elevadora de carga y use una lista de verificación escrita para anotar cualesquier problemas o dudas.

- Centre su atención en los frenos, en la bocina, en los controles, en las ruedas, en las horquillas y en todas las otras partes móviles.
- Verifique que no haya fugas de fluidos ni áreas agrietadas o rotas, especialmente en las ruedas, llantas y horquillas.
- No use la carretilla elevadora de carga si usted detecta algún problema o defecto, márquela “Out of Service” (fuera de servicio) y reporte todos los problemas inmediatamente.

CAPACITACIÓN Y PRÁCTICA

- Lea la guía del operador. La capacitación deberá ser impartida por un operador con La capacitación, la certificación y los requisitos de autorización son los mismos para los operadores de carretillas elevadoras de

carga eléctricas (o manuales) y para los operadores de montacargas.
- Practique maniobrando en un área despejada hasta que se sienta confortable con el uso de los controles y los frenos.

ESTÉ PREPARADO

Siga los procedimientos de seguridad en su empresa. Manténgase usted en buena condición física y mental. Use el equipo de protección individual correcto.

- Use el equipo de protección individual correcto incluso guantes para reducir el riesgo de cortaduras, moretones y ampollas en sus manos antes de comenzar.
- El calzado con cubo de acero en las punteras puede prevenir las lesiones si usted golpea sus dedos o si sus pies son arrollados por una rueda o son golpeados por material que cae de la tarima de carga.
- Las protecciones oculares pueden prevenir lesiones en los ojos cuando usted trabaja con los flejes de los materiales y cuando usted mueve materiales peligrosos.
- Se debe evitar trabajar con sus manos o su calzado estén húmedos o grasientos. Esto afecta su empuñadura en el mango o pueden causar resbalones y lesiones por caídas.

CONSERVE LA SEGURIDAD EN LAS PLATAFORMAS DE CARGA

Las plataformas de carga pueden ser especialmente peligrosas ya que en ellas existe mucha actividad y materiales y vehículos entrando y saliendo de la plataforma. Antes de entrar en un camión, remolque o vagón de ferrocarril:

- Asegúrese de que los frenos de estacionamiento están accionados y que haya calzos en las ruedas.
- Sujete la placa de puente o puerto de plataforma de carga e inspeccione el piso para verificar la seguridad y capacidad de carga.

CARGA Y DESCARGA DE MANERA SEGURA

Para evitar dañar la carretilla elevadora de carga, la tarima de carga o la carga misma, tenga precaución al colocar las horquillas y elevar o bajar la carga.

- Apile la carga de manera que quede centrada en la paleta en posición estable. No sobrecargue la tarima. Reconfigure y sujete las cargas inestables antes de desplazarse.
- Coloque ambas horquillas completamente debajo de la tarima de carga con la tarima de carga apoyada contra el tope trasero.
- Apile y mueva las cargas de manera que no bloqueen su línea de visibilidad. Use un observador cuando no pueda ver alrededor de una carga.

DESPLÁCESE DE MANERA SEGURA

- Inspeccione su ruta antes de mover la carretilla elevadora de carga de manera que debe estar consciente de todos los peligros y obstrucciones.
- Las carretillas elevadoras de carga pueden ser inestables así que al utilizar una carretilla elevadora de carga eléctrica, mantenga una velocidad segura (una regla general consiste en avanzar tan rápido como pueda caminar).
- Haga movimientos y giros lenta y uniformemente para evitar que la carga se desplace o se caiga.
- Reduzca la velocidad en las intersecciones de pasillos, esquinas sin visibilidad y elevadores. Suene la bocina y dé a los peatones el derecho de paso.
- Nunca opere la carretilla en áreas de poca visibilidad con las horquillas vacías. Al hacerlo podría golpear a un peatón o causar una lesión por caída o tropiezo.
- Siempre pare completamente antes de cambiar dirección, elevar o bajar cargas, o al bajarse de una carretilla con plataforma para operador de pie.
- Siempre estacione la carretilla en áreas lejos de salidas, elevadores, accesos a escaleras y equipos de emergencia tales como extintores o estaciones para el lavado de ojos.

CONOZCA LAS CONDICIONES DE LA SUPERFICIE

Tenga precaución en superficies de piso húmedo o resbaladizo que puedan causar que usted o la carretilla elevadora de carga pierdan tracción. Si una carga se sale de su control, utilice la liberación hidráulica para bajar inmediatamente la carga hasta el piso.

¡CUIDADO CON LAS PENDIENTES!

- Asegúrese de que la carga esté centrada en la tarima de carga, de forma estable y sujetada.
- En una inclinación o rampa, siempre avance con la carga pendiente abajo.
- No gire ni incline la carretilla elevadora de carga en rampas ni inclinaciones, ya que esto podría hacer que vuelque la carga.
- Ingrese en áreas confinadas y en elevadores con la carga hacia adelante para evitar quedar atrapado entre una pared y el maneral de la carretilla elevadora de carga.
- Mantenga sus manos, pies y otras partes del cuerpo dentro de las líneas de funcionamiento de las carretillas elevadoras de carga eléctricas, y mantenga sus pies lejos del faldón y de la plataforma para el operador de pie.

DIGA NO A LOS JUEGOS BRUSCOS

- Nunca se suba en las carretillas elevadoras de carga manuales ni eléctricas.
- Nunca lleve pasajeros en una carretilla elevadora de carga ni sobre la carga misma.
- Nunca use carretillas elevadoras de carga eléctricas para empujar, remolcar o elevar otras carretillas elevadoras de carga.

CONSIDERACIONES ERGONÓMICAS Y RIESGOS

Al cargar, mejore la estabilidad de la carga colocando las unidades más pesadas en el nivel inferior. Tenga presente que si usted flexiona su cuerpo repetidamente hacia adelante a nivel de

la cintura, la postura corporal incómoda combinada con el peso de la unidad puede causar demasiado esfuerzo sobre su columna. Flexionando sus rodillas para levantar y colocar debidamente las unidades le ayudará a reducir el esfuerzo en su columna, pero puede afectar sus rodillas si se hace repetidamente. Generalmente el uso de equipo eléctrico puede reducir los riesgos en comparación con el uso de equipo manual.

- Para reducir el riesgo de lesiones de la columna, le recomendamos intentar lo siguiente: utilice una carretilla elevadora de carga de alto alcance y para servicio pesado para levantar las cargas hasta un nivel de cintura confortable.
- Coloque un paletizador o apile varias tarimas de carga vacías en las horquillas para mantener el producto a la altura de la cintura.

Para evitar los esfuerzos y las lesiones en sus manos, muñecas, brazos y hombros asegúrese de lo siguiente:

- Brinde mantenimiento regular a la carretilla elevadora de carga para que esta funcione con la mínima cantidad de fuerza de la mano, del brazo y de los dedos.
- Mantenga en buen estado los pisos para reducir la vibración de las carretillas elevadoras de carga eléctricas en todo el cuerpo, y la fuerza necesaria para accionar las manuales.
- Observe signos tempranos de desperfectos mecánicos y reporte las dificultades antes de que el problema produzca lesiones.

Los neumáticos de caucho macizo pueden desarrollar puntos planos que dificultan la dirección y las paradas y causan inestabilidad en la carga. Además, cuando las carretillas elevadoras de carga manuales circulan sobre pisos gastados con surcos, protuberancias y baches, o sobre escombros, la rueda única de tracción y dirección puede hacer que la carretilla elevadora de carga tire hacia los lados.

Al cargar material, mejore la estabilidad de la carga colocando las unidades más pesadas en el nivel inferior. Tenga presente que si usted inclina repetidamente su cuerpo hacia adelante a la

altura de la cintura, la postura corporal incómoda combinada con el peso de la unidad puede causar mucho esfuerzo en su columna. Flexionar sus rodillas para levantar y colocar debidamente las unidades le ayudará a reducir el esfuerzo en su columna, pero puede afectar sus rodillas si se hace de manera repetida. Generalmente, el uso de equipo eléctrico puede presentar menos riesgos que usar equipo manual.

EL GRAN DEBATE: EMPUJAR O HALAR

Los operadores a menudo halan en vez de empujar una carretilla elevadora de carga manual porque parece ser más fácil de maniobrar. Si usted piensa en la mecánica corporal (biomecánica) involucrada y dedica algún tiempo a practicar, seguramente se dará cuenta que empujar requiere menos esfuerzo y se hace menos esfuerzo con su columna, brazos, hombros y piernas.

He aquí algunas razones de por qué empujar puede ser una mejor opción:

- La manera biomecánicamente preferida de aplicar fuerza es empujar en vez de halar una carga. Empujar hace uso de los músculos más fuertes de las piernas en vez de los músculos de la columna y puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la columna.
- Para mover una carga“muerta”, y mantenerla en movimiento y bajo control, es necesario aplicar suficiente fuerza para vencer la inercia de la carga en reposo. La mayoría de operadores tienden a flexionar el cuerpo hacia adelante y usar un brazo para halar, lo cual hace girar el torso, tira de los músculos en la región lumbar y causa esfuerzos articulares en los hombros y en los codos.

También hay riesgos relacionados con halar:

- El halar con un solo brazo puede restringir la visión periférica en el lado de su brazo anterior porque su cuello tiene que esforzarse para ver recto hacia adelante. Quizá le cueste más trabajo ver cargas, objetos o personas que provengan de ese lado.

- Halar una carretilla elevadora de carga detrás de usted aumenta el riesgo de que sus pies hagan contacto con las ruedas o con la carga, causándole tropiezos, caídas o golpes por detrás causados por su propia carga.
- Quizá no sea posible todo el tiempo empujar una carretilla elevadora de carga manual. Limite el halado a situaciones cuando esté colocando la carga y no cuando esté realmente desplazando una carretilla elevadora con carga.

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.”

Proper Use of Portable Fire Extinguishers in the Workplace – Spanish

Un extintor es una de las defensas más eficaces que se pueden utilizar para controlar un incendio. Es importante que la persona que va a utilizar el extintor esté debidamente entrenada y sea capaz de utilizar correctamente el extintor.

El tiempo de reacción cuenta desde el momento en que se descubre el incendio, hasta el momento en que una persona utiliza el extintor para apagarlo. A fin de reducir el tiempo de reacción y mejorar las probabilidades de extinguir un incendio, es importante que los trabajadores conozcan la ubicación de los extintores y cómo utilizarlos correctamente.

Muchos incendios se salen de control porque los trabajadores simplemente no saben como utilizar los extintores o porque han utilizado el tipo erróneo de extintor. Los extintores que están arruinados, vacíos, con piezas faltantes o fuera de servicio son inútiles en caso de una emergencia.

Cuando un trabajador pierde tiempo tratando de localizar un extintor o no sabe como utilizarlo, un pequeño incendio puede convertirse rápidamente en un incendio de grandes proporciones y causar daños extensos.

CLASES DE EXTINTORES

Los extintores se clasifican en diferentes tipos. Las letras y

símbolos específicos se encuentran a un lado de los extintores e indican el tipo de fuego que están diseñados para extinguir. Los incendios pueden ocurrir por diferentes fuentes de ignición en el lugar de trabajo, por lo cual es importante que el extintor utilizado sea el correcto.

A	**Clase A *(con un triángulo verde)*** deberán utilizarse en incendios de materiales combustibles comunes tales como madera, tela, papel, caucho y muchos plásticos. El extintor debe colocarse a menos de 75 pies de los trabajadores.	**B**	**Clase B (con un cuadrado rojo)** deberán utilizarse en incendios de líquidos inflamables tales como gasolina, aceite, grasa alquitrán, pintura, base de aceite o laca y deberán colocarse a menos de 50 pies de los trabajadores.

C	***Clase C (con un círculo azul)*** deberán utilizarse en incendios de equipo eléctrico energizado, cableado, cajas de fusibles, disyuntores, maquinaria o aparatos electrodomésticos. Los extintores Clase C también tienen clasificación para incendios Clase A y B también.	**D**	**Clase D (con una estrella amarilla)** deberán colocarse en áreas donde se utilicen materiales sólidos como magnesio, fósforo u otros tipos de metales combustibles. Los extintores Clase D deberán almacenarse a una distancia menor de 75 pies de los trabajadores.
K	**Clase K** deben mantenerse cerca de los aparatos de cocina o en áreas donde se utilicen aceites de cocina combustibles tales como la manteca o grasa animal. Los extintores Clase K deben colocarse a menos de 30 pies del área de cocina.	**Nota:** Una barra inclinada a través de los símbolos significa que el extintor no puede ser utilizado en esa clase de incendio.	

RESPONSABILIDAD DEL EMPLEADOR

Todos los empleadores deben tener disponibles extintores portátiles en el lugar de trabajo y es un requisito de Cal/OSHA que los trabajadores estén capacitados y familiarizados exactamente en el uso de estos en caso de incendio. Dichos programas de entrenamiento deben instruir a los trabajadores acerca de los lugares en que se almacenan los extintores, el uso adecuado y los riesgos involucrados

al combatir incendios. Los trabajadores deben recibir entrenamiento en lo que deben hacer si no son capaces de apagar el incendio y recibir instrucción respecta a la decisión de llamar al personal de emergencia.

Un extintor portátil destinado para el uso de los empleados debe cumplir requisitos Cal/OSHA específicos y seleccionarse y mantenerse en el lugar de trabajo con base en los tipos

de incendio previstos que podrían ocurrir. Los expertos en combate de incendios de los departamentos de bomberos locales suelen ofrecer programas educativos gratuitos y pueden ayudar a los empleadores a seleccionar la cantidad y tipo correctos de extintores para sus lugares de trabajo.

USO DEL EXTINTOR

Solamente trabajadores que hayan recibido entrenamiento para usar un extintor portátil deben estar autorizados para hacerlo.

El empleado que utilice el extintor debe mantenerse de espaldas a una salida despejada y colocarse a una distancia de seis a ocho pies del fuego mientras sujeta el extintor.

La National Fire Protection Association recomienda la técnica siguiente **P.A.S.S. Para extinguir** un incendio con un extintor portátil.

- Pull (Hale) la clavija desprendible que sujeta la manija o palanca.
- Aim (Apunte) la boquilla del extintor a la base del fuego.

- Squeeze (Oprima) la manija para descargar el agente extintor sobre el fuego.
- Sweep (Barra) la manguera o boquilla de lado a lado, mientras lanza y extiende el material extintor a través de la base completa del fuego.

Una vez que haya apagado el fuego, el empleado deberá salirse de la zona, observando cualquier indicio de reencendido. Si ocurre el reencendido, el empleado deberá continuar rociando el agente extintor sobre el fuego hasta agotar el extintor. Si no se logra extinguir las llamas, habrá que evacuar rápidamente el área y llamar al personal de emergencia marcando “911”.

A Guide to Car Wash Safety – Spanish

INTRODUCCIÓN

Los trabajadores en operaciones de lavado de automóviles encuentran muchos peligros en el trabajo cada día. La información y sugerencias siguientes ayudarán a proteger a los trabajadores contra lesiones y enfermedades durante las operaciones de lavado de automóviles.

Las operaciones de lavado de automóviles varían. Algunas actividades comunes, si no se realizan de manera segura, pueden poner en riesgo de lesiones a los trabajadores. Los trabajadores deben estar conscientes de su entorno y de los posibles riesgos que puedan estar presentes.

En general, existen tres tipos de operaciones de lavado de automóviles:

- Una estación de autoservicio, que permite a los clientes lavar y secar sus automóviles.

- Una estación operada por cinta transportadora, en la cual el automóvil se desplaza a través de un túnel y se limpia con cepillos giratorios o boquillas de alta presión. Los servicios adicionales pueden incluir, además: Limpieza de interiores y aspirado de alfombras o esteras y encerado y pulido del exterior.
- Una estación automática de bahía que se encuentra normalmente en las estaciones de gasolina.

RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Los resbalones, los tropiezos y las caídas son la causa de la mayoría de lesiones en las operaciones de lavado de automóviles, y pueden resultar en cortaduras y rasguños menores a graves, torceduras o luxaciones, y fracturas oconmociones cerebrales. Los riesgos de resbalones aumentan con las actividades realizadas apuradamente sobre andenes húmedos debido al agua, jabones, aceite y materiales para pulido. Los suministros y las herramientas de trabajo que se encuentran esparcidos por toda la zona de trabajo aumentan el riesgo.

Para reducir los riesgos de sufrir lesiones, se debe recomendar a los trabajadores lo siguiente:

- Usar calzados antideslizantes.
- Caminar, no correr, en superficies mojadas y húmedas.
- Aplicar buenas prácticas de limpieza.
- Usar escaleras o bancos apropiados para alcanzar automóviles con perfil alto.

Las prácticas de trabajo sugeridas para prevenir resbalones, tropiezos y caídas incluyen hacer que los empleados:

- Trabajen con ritmo constante.
- Caminen con precaución en el área de trabajo.
- Mantengan limpios los andenes para evitar la acumulación de cera, aceite y otros productos de limpieza.
- Mantengan enrolladas las mangueras; y guarde las cubetas, trapos y herramientas en las áreas designadas, y no en los andenes.
- Limpien todos los derrames, detergentes y agentes de

limpieza inmediatamente.

DOBLADURAS Y ESGUINCES

Las actividades en el lavado de automóviles pueden involucrar posiciones incómodas como estirarse, agacharse o arrodillarse y movimientos repetitivos (como ocurre al pulir automóviles). A fin de reducir el riesgo de dobladuras, esguinces o lesiones por movimientos repetitivos (RIM), aliente a los trabajadores a aplicar buenas prácticas ergonómicas como:

- Realizar estiramientos sencillos antes, durante y después del trabajo.
- No estirarse demasiado para realizar tareas y evitar el uso de posiciones incómodas.
- Usar una escalera para los automóviles de perfil alto que permita elevar al trabajador hasta el nivel de la actividad.
- Usar herramientas con mango largo o extensores de herramienta para las zonas de difícil acceso.
- No agacharse (flexionarse), sino colocarse en cuclillas o sentarse en un banco para bajar al trabajador hasta el nivel de la actividad o colocar una rodilla en una superficie mullida, con una mano en el automóvil y levantar ligeramente una pierna para apoyar el peso de la columna.
- Utilizar técnicas correctas de levantamiento o ayudas para manipulación de materiales al mover cargas pesadas.
- Evitar doblar o girar su cuerpo mientras levanta o transporta una carga.

EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS

Los productos que contienen sustancias químicas como los detergentes, ceras, pastas de pulir y solventes pueden constituir una exposición peligrosa. Un fabricante o importador de productos químicos suministra una Hoja de Datos de Seguridad (SDS), la cual describe la composición química del producto, su uso recomendado, manipulación, almacenamiento, los equipos de protección personal necesarios, los procedimientos de primeros auxilios y cualquier otra información en la forma requerida por el Programa de Comunicación de Riesgos.

Entre las sugerencias para la seguridad en el manejo de productos que contengan sustancias químicas se incluye que los empleados:

- Lean y sigan las instrucciones en la etiqueta o en la SDS antes de utilizar un nuevo producto
- Usen, almacenen y eliminen el producto según las recomendaciones estipuladas en la etiqueta o en la SDS.
- Usen el equipo de protección personal (PPE) recomendado.
- Se laven las manos después de usar el producto y antes de comer, beber o fumar.
- Mantengan el producto lejos de los ojos, nariz o boca (ingestión).
- Notifiquen inmediatamente al supervisor cualquier exposición peligrosa.
- Sigan los procedimientos de primeros auxilios según las instrucciones.
- Tengan prohibido fumar o usar llamas abiertas cerca de los productos inflamables o donde puedan existir vapores explosivos.

PELIGROS ELÉCTRICOS

Las actividades de lavado de automóviles a menudo requieren el uso de herramientas y maquinaria accionadas eléctricamente cerca de áreas donde puede haber agua presente. Los trabajadores deberán entender plenamente las consecuencias peligrosas, que pueden resultar de esta combinación potencialmente peligrosa. Se debe colocar signos de advertencia en todas las áreas de maquinaria y equipos accionados eléctricamente.

Sugerencias de seguridad para prevenir exposiciones eléctricas peligrosas:

- Solamente trabajadores capacitados y autorizados deberán utilizar y operar herramientas o equipos eléctricos.
- Nunca usar herramientas o equipo eléctrico en áreas húmedas o mojadas, a menos que la herramienta esté diseñada específicamente para ese tipo de uso.
- Los trabajadores nunca deberán tocar ni operar equipo eléctrico con las manos mojadas ni mientras estén de pie en

superficies húmedas.

- Los trabajadores deberán pararse sobre una estera o plataforma seca no conductora al manipular herramientas eléctricas o al estar en contacto con maquinaria.
- Impedir el contacto corporal con superficies conectadas a tierra tales como tuberías, sopladores o maquinaria.
- Antes de la activación o contacto, se debe verificar las herramientas y el equipo para comprobar el buen funcionamiento de los interruptores de circuito de fallo a tierra (GFCI) en el "punto de uso".
- Las herramientas dañadas o los cordones eléctricos con empalmes o alambres expuestos deberán ser etiquetados para reparación y puestos de fuera de servicio.
- Los trabajadores no deberán efectuar reparación alguna a menos que estén calificados o autorizados para hacerlo.
- Alentar a los trabajadores para que reporten a sus supervisores las condiciones inseguras.

Toda operación de lavado de automóviles deberá tener implementado un programa de seguridad escrito y específico para el sitio, en el cual se expliquen a los trabajadores los peligros potenciales y exposiciones. Este programa deberá incluir lo siguiente:

- Capacitación e instrucción de seguridad específica de tareas y para todos los procedimientos de seguridad.
- Cursos periódicos de repaso.
- La inspección periódica del equipo.
- Los procedimientos recomendados de mantenimiento preventivo y correctivo.
- Los trabajadores deberán reportar inmediatamente las condiciones inseguras a su supervisor.

MOVIMIENTO DE AUTOMÓVILES

En las operaciones de lavado de automóviles, hay gran actividad de automóviles entrando y saliendo de las instalaciones, en las áreas de lavado de automóviles y en las zonas espacios para detalle y acabado.

La manera de garantizar la seguridad continua de los trabajadores

y de los clientes durante el movimiento de los automóviles es asignar a un miembro clave del equipo administrativo la responsabilidad y autoridad para establecer y hacer cumplir políticas integrales de seguridad del conductor. Esto incluye la verificación de que aquellos asignados para conducir en el trabajo tengan una licencia de conducir válida que sea apropiada para el tipo de automóvil a conducir.

Entre las prácticas de seguridad de automóviles sugeridas se incluyen:

- Solamente conductores capacitados y con licencia deberán operar los automóviles.
- Publicar y hacer cumplir las restricciones de velocidad en el sitio.
- Apartarse de los automóviles en movimiento al guiarles para salir de la cinta transportadora.
- Antes de conducir hacia adelante o retroceder, realizar una inspección física y visual alrededor del automóvil para asegurarse de que no haya personal alrededor.
- Parar completamente y enganchar el freno de estacionamiento antes de salir del automóvil.
- Las payasadas de cualquier índole no serán toleradas ni permitidas durante la operación de un automóvil.

EXPOSICIONES A MAQUINARIA Y EQUIPOS

Las operaciones de lavado de automóviles tienen diversas actividades que se realizan al mismo tiempo con trabajadores, clientes, maquinaria y automóviles en movimiento en todo el sitio. Instruya a los trabajadores para que estén alerta en áreas con maquinaria y equipo en movimiento. Cuando el equipo necesita mantenimiento o reparación, debe haber un procedimiento establecido para prevenir el arranque accidental o el movimiento involuntario de la maquinaria o equipo. Capacite a los trabajadores en los procedimientos de bloqueo con llave/bloqueo físico y asegúrese de que todos los trabajadores conozcan la ubicación de los interruptores de “apagado” de emergencia para las cintas transportadoras y la maquinaria o equipos en movimiento.

Sugerencias para la seguridad del personal alrededor de maquinaria y equipo en movimiento:

- Solamente trabajadores capacitados y autorizados deberán operar la maquinaria y el equipo.
- Antes de la activación de la maquinaria o el equipo, lea todas las instrucciones contenidas en el Manual de Operación.
- Antes del uso, verifique que la máquina o el equipo esté en buenas condiciones y que las guardas estén instaladas en posición.
- Siga los procedimientos estándar para operar y detener la maquinaria o el equipo.
- De manera congruente practique y haga cumplir los procedimientos de bloqueo con candado/bloqueo físico.

EXPOSICIONES AL CALOR

Las fuentes de calor pueden ser un factor de riesgo en algunas operaciones de lavado de automóviles. Los tanques presurizados calientes que contienen vapor y las mangueras que rocían agua caliente podrían causar quemaduras graves si no se observan las precauciones de seguridad. Se debe colocar signos de advertencia en aquellas áreas donde existan temperaturas elevadas. Las condiciones ambientales climatizadas como en las áreas de lavado cerradas, o las condiciones climatológicas en exteriores durante días de clima cálido, pueden producir insolación a menos que los trabajadores tomen las medidas de precaución adecuadas.

Airborne Precautions

Transmission-based precautions help prevent the spread of certain infections. Airborne precautions are one type of transmission-based precaution. Always use airborne precautions in addition to standard precautions. Some diseases that require airborne

precautions may also require contact precautions or droplet precautions.

WHEN TO USE AIRBORNE PRECAUTIONS

Some germs can float through the air on tiny particles. They can stay in the air for a long time and travel long distances. Use airborne precautions with patients known or suspected to have certain infections as outlined by your facility, including:

- Tuberculosis (TB)
- Rubeola (measles)
- Varicella (chickenpox or disseminated zoster)
- SARS (definitely requires contact, droplet, and airborne precautions)

HOW TO USE AIRBORNE PRECAUTIONS

- A patient who requires airborne precautions should be placed in an airborne infection isolation room (AIIR) that meets current guidelines. These rooms are provided with a minimum of 12 air changes per hour (six are permitted for some older facilities) and are negatively pressured to surrounding areas (among other specifications).
- If an AIIR is not available, transfer the patient to a facility that has an available AIIR.
- Doors to AIIRs must be kept closed when not required for entrance or exit. Windows should not be opened unless that is part of the designed ventilation of the area.
- Keep susceptible personnel from entering the rooms of patients known or suspected to have rubeola, varicella, disseminated zoster or smallpox if immune personnel are available.
- Don a fit-tested N-95 filtering facepiece or a powered air-purifying respirator before entry into a patient’s room that requires airborne precautions.
- Transport the patient only when you must. Alert the receiving department. Instruct the patient to wear an N-95 mask and follow respiratory hygiene/cough etiquette (see standard precautions).

Make sure any skin lesions are covered. Surfaces of transportation vehicles, such as wheelchairs and stretchers, should be protected by use of a barrier, such as a sheet, to prevent direct contact with the patient's skin. Transport the patient to the destination as quickly as possible. Upon arrival, the patient should be escorted to the treatment room immediately and not wait in the hallway or in other common areas. Arrangements should be made for the procedure to be performed as soon as the patient arrives in order to minimize the time that the patient spends away from the isolation room.

- An additional N-95 respirator should accompany the patient during transport. An extra gown, clean sheet, and waterproof, disposable pads should also be sent with the patient if their use may be anticipated. However, if the patient is unlikely to contaminate the transportation vehicle or his/her isolation attire with blood or body substances, no special precautions are needed other than hand washing and an extra N-95 respirator.
- In the event of an outbreak or exposure involving large numbers of patients who require airborne precautions, consult your facility's infection control department for further instructions.
- Engineering controls, such as filters on exhaust from ventilators, should be used. Where possible, patients should wear an N-95 respirator at all times when outside of the isolation room.
- Upon leaving the isolation room, the staff (nurses, transporters, and other personnel) should remove and discard their own masks and barrier attire and wash their hands per the procedures required by facility's infection control department.

PROTECTING YOURSELF WITH A RESPIRATOR

A respirator is your best protection against airborne germs. But a respirator can't protect you if it doesn't fit right or isn't used properly. Follow these guidelines:

- Wear at least an N-95 filtering facepiece respirator. A

powered air-purifying respirator (PAPR) will provide better protection.

- Your employer must provide you with a medical evaluation before assigning you to work that requires a respirator.
- You must be trained to use the respirator, and the respirator must be fit tested before you first wear it. Your facility will arrange training and fit testing for you.
- You should not wear the respirator over anything, including facial hair that may interfere with the respirator's seal with your face. Respirator straps should be placed directly against the head.
- Do a seal check on the respirator every time you put it on. You will be shown how to do a seal check.
- Put the respirator on before entering a restricted room. Take it off only after leaving the room.

Airborne Precautions – Spanish

Las precauciones basadas en la transmisión contribuyen a evitar la propagación de ciertas infecciones. Las precauciones para las infecciones transmitidas por el aire son un tipo de precaución basada en la transmisión. Utilice siempre las precauciones para las infecciones transmitidas por el aire, además de las precauciones estándar.

Algunas enfermedades que requieren precauciones para infecciones transmitidas por el aire también pueden requerir precauciones por contacto o por el goteo.

CUÁNDO USAR LAS PRECAUCIONES PARA LAS INFECCIONES TRANSMITIDAS POR EL AIRE

Algunos gérmenes pueden flotar en el aire en pequeñísimas partículas. Pueden permanecer en el aire durante mucho tiempo, y recorrer largas distancias. Utilice las precauciones para

infecciones transmitidas por el aire con los pacientes que se sabe o se sospecha tienen ciertas infecciones, según lo indicado por su centro, incluidos:

- Tuberculosis (TB)
- Rubéola
- Varicela (normal o zoster diseminado)
- SARS (sin la menor duda requiere precauciones de contacto, por goteo y para la transmisión por el aire)

CUANDO USAR LAS PRECAUCIONES PARA LAS INFECCIONES TRANSMITIDAS POR EL AIRE

- Un paciente que requiere precauciones para las infecciones transmitidas por el aire debe ser llevado a una sala de aislamiento contra infecciones transmitidas por el aire (AIIR) que cumpla con las pautas actualmente vigentes. Estas habitaciones tienen como mínimo 12 cambios de aire por hora (se permiten seis en instalaciones más antiguas) y tienen presión negativa respecto a las áreas circundantes (entre otras especificaciones).
- Si no se dispone de una habitación AIIR, traslade al paciente a un centro que tenga una AIIR disponible.
- Las puertas de las habitaciones AIIR deben mantenerse cerradas cuando no se requiera abrirlas para entrar o salir. Las ventanas no se deben abrir a menos que eso forme parte de la ventilación del área.
- Mantenga al personal susceptible fuera de las habitaciones de pacientes que se sabe o se sospecha tienen rubéola, varicela, zoster diseminado o viruela si hay personal inmune disponible.
- Colóquese una máscara respiratoria con filtro N-95 ajustada o un respirador purificador de aire motorizado antes de entrar en la habitación de un paciente que requiere precauciones para la transmisión de infecciones por el aire.
- Transportar al paciente solamente cuando sea necesario. Alerte al departamento receptor. Ordene al paciente ponerse una máscara N-95 y siga las normas de higiene respiratoria/cortesía al toser (vea las precauciones

estándar). Asegúrese de que las lesiones de la piel estén cubiertas. Las superficies de los vehículos de transporte, como sillas de ruedas y camillas, deben protegerse mediante una barrera, por ejemplo una hoja de papel, para evitar el contacto directo con la piel del paciente. Transporte al paciente al destino con la mayor rapidez posible. Al llegar, el paciente debe ser llevado inmediatamente a la sala de tratamiento y no debe esperar en el pasillo o en otras áreas de uso común. Se debe programar el procedimiento tan pronto como el paciente llegue, a fin de minimizar el tiempo que el paciente pasa fuera de la sala de aislamiento.

- El paciente debe ir acompañado de otro respirador N-95 durante el transporte. También se debe enviar junto con el paciente una bata extra, una sábana limpia y almohadillas impermeables desechables, si se prevé que esos elementos se van a usar. Sin embargo, si es improbable que el paciente vaya a contaminar el vehículo de transporte o su ropa de aislamiento con sangre o sustancias corporales, no es necesario tomar precauciones especiales salvo lavarse las manos y tener un respirador N-95 extra.
- Si hubiera una epidemia o exposición con gran número de pacientes que requieren precauciones contra la transmisión de infecciones por el aire, consulte a su departamento de control de infecciones para obtener instrucciones adicionales.
- Se deben utilizar controles de ingeniería, como filtros a la salida de los ventiladores. Siempre que sea posible, los pacientes deben tener puesto un respirador N-95 cuando se encuentren fuera de la sala de aislamiento.
- Al salir de la sala de aislamiento, el personal (personal de enfermería, transporte y otros) deberán quitarse y desechar sus máscaras y ropa protectora y lavarse las manos siguiendo los procedimientos requeridos por el departamento de control de infecciones del centro.

CÓMO PROTEGERSE CON UN RESPIRADOR

Un respirador es su mejor protección contra los gérmenes dispersos en el aire. Pero un respirador no puede protegerlo si no se ajusta

bien o si no se usa correctamente. Siga estas pautas:

- Utilice como mínimo un respirador facial con filtro N-95. Un purificador de aire motorizado (PAPR) le dará una protección aún mejor.
- Su empleador deberá proveerle una evaluación médica antes de asignarlo a trabajar donde se requiera un respirador.
- Usted debe estar entrenado para usar el respirador, y el respirador deberá ser probado para verificar su ajuste antes de que usted lo use por primera vez. Su centro coordinará el entrenamiento y la prueba de ajuste para usted.
- No debe ponerse el respirador encima de nada, incluido el vello facial que pueda interferir con el sellado del respirador sobre la cara. Las correas del respirador deben colocarse directamente contra la cabeza.
- Verifique el sellado del respirador cada vez que se lo ponga. Le indicarán como hacer una verificación del sellado.
- Póngase el respirador antes de entrar en una habitación restringida. Quíteselo sólo después de haber salido de la habitación.

Contact Precautions

Transmission-based precautions help prevent the spread of certain infections. Contact precautions are one type of transmission-based precaution. Always use contact precautions in addition to standard precautions. Some diseases that require contact precautions may also require airborne precautions or droplet precautions.

WHEN TO USE CONTACT PRECAUTIONS

Most germs are spread by direct or indirect contact with an infected or colonized person. Germs are often spread on hands. They can also be spread by patient care equipment and other

objects. Use contact precautions with patients known to have or suspected of having certain infections as outlined by your facility, including:

- Scabies, impetigo, and other skin infections
- Respiratory Syncytial Virus (RSV)
- Clostridium Difficile Infection
- Multidrug-resistant organisms, such as Methicillin-resistant Staphylococcus Aureus (MRSA).

PREVENTING CONTAMINATION

Hands, patient care equipment, and other objects can spread infection if germs touch them. Use these steps to help prevent infection from spreading:

- The infected patient should have his or her own patient care equipment (including stethoscope, blood pressure cuff, thermometer, and commode).
- If a patient on contact precautions must be in a room with another patient, draw the privacy curtain between beds to minimize contact.
- Put on gloves and a gown before entering the room.
- Do not touch objects, surfaces, or the patient with contaminated gloves or other contaminated objects.
- Change gloves and wash your hands between procedures if your gloves have touched body fluids or substances.
- Rooms with patients on contact precautions should be cleaned and disinfected at least daily, with a focus on frequently touched surfaces and surfaces in close proximity to the patient. Cleaning materials and EPA registered disinfectants should be discarded after use. Cleaning of the room should include the removal and replacement of bedside cubicle curtains.
- Help patients wash their hands as often as possible.
- Have family members and other visitors wear a gown and gloves.
- Remove your gloves and other PPE before leaving the room. Wash your hands. Use clean paper towels to turn off the faucet and open doors.

Contact Precautions – Spanish

Las precauciones basadas en la transmisión contribuyen a evitar la propagación de ciertas infecciones. Las precauciones de contacto son un tipo de precaución basada en la transmisión. Utilice siempre las precauciones

de contacto, además de las precauciones estándar. Algunas enfermedades que requieren precauciones de contacto también pueden requerir precauciones para infecciones transmitidas por el aire o por goteo.

CUANDO USAR LAS PRECAUCIONES DE CONTACTO

La mayoría de los gérmenes se propagan por contacto directo o indirecto con una persona infectada o colonizada. Los gérmenes se transmiten a menudo a través de las manos. También se pueden propagar a través de los equipos de cuidado de los pacientes y de otros objetos.

Utilice las precauciones de contacto con los pacientes que se sabe o se sospecha tienen ciertas infecciones, según lo indicado por su centro, incluidos:

- Sarna, impétigo y otras infecciones de la piel.
- Virus Respiratorio Sincitial (RSV).
- Infección con Clostridium Difficile.
- Organismos resistentes a múltiples fármacos, como el Staphylococcus Aureus resistente a la penicilina (MRSA).

CÓMO PREVENIR LA CONTAMINACIÓN

Las manos, los equipos de cuidado del paciente y otros objetos pueden propagar la infección si los gérmenes los tocan. Para prevenir la propagación de una infección, aplique los siguientes pasos:

- El paciente infectado debe tener sus propios equipos de

cuidado (incluido el estetoscopio, manga de presión arterial, termómetro y silla con orinal).

- Si un paciente con precauciones de contacto debe compartir habitación con otro paciente, cierre la cortina de privacidad entre las camas a fin de minimizar el contacto.
- Antes de entrar en la habitación, póngase guantes y una bata.
- No toque objetos, superficies o al paciente con guantes contaminados u otros objetos contaminados.
- Cámbiese de guantes y lávese las manos entre un procedimiento y otro si los guantes han tocado líquidos o sustancias corporales.
- Las habitaciones donde hay pacientes con precauciones de contacto deben limpiarse y desinfectarse por lo menos una vez al día, concentrándose en las superficies tocadas frecuentemente y en las superficies muy cercanas al paciente. Los materiales de limpieza y los desinfectantes registrados por la EPA deben desecharse después de usarlos. La limpieza de la habitación debe incluir la remoción y reemplazo de las cortinas de separación al lado de la cama.
- Ayude a los pacientes a lavarse las manos lo más frecuentemente posible.
- Los familiares y otros visitantes deben ponerse una bata y guantes.
- Antes de salir de la habitación, quítese los guantes y otros equipos de protección personal (PPE). Lávese las manos. Utilice toallas de papel limpias para cerrar la llave de agua y para abrir puertas.

Cotton Harvesting Safety Practices

The modern mechanical cotton harvester is a large machine with many fast-moving parts. Skillful operation is necessary for the

safety of people on and around the machine and for effective machine operation. Here are some general recommendations for operators of cotton harvesters in California.

Before starting the mechanical harvester, put the mechanism or transmission in the neutral or park position. Engaging the starter with these systems in gear may result in a sudden, unexpected movement that could injure the operator or others.

- Avoid high-speed stops and turns, uneven terrain, and soft ground. Operation under these conditions may result in a rollover.
- Keep all safety shields in place when operating the harvester. They keep your hands and clothing out of moving parts.
- The harvester should be equipped with an effective fire extinguisher.
- Wear close-fitting clothing and stay alert to keep from becoming entangled in moving parts.
- Keep hands and feet away from moving parts.
- Never carry extra passengers.
- Learn hand signals and use them to communicate with others during operation.
- Lock brake pedals together before operating at transport speed. Keep brakes adjusted evenly. This is important when moving any equipment at transport speeds to maintain equal braking pressure on both wheels.
- Use warning lights, reflectors, and a SMV (Slow Moving Vehicle) emblem when transporting the harvester. Let other motorists know you’re on the road. When possible, plan your operation to avoid nighttime travel.
- Disengage the power, shut off the engine, and wait for all parts to stop moving before lubricating, adjusting, or servicing the harvester.
- When lubricating parts that must be in operation when serviced, wear close-fitting clothing, follow manufacturer’s instructions, and keep your mind on the job you’re doing.
- Always use safety supports and blocks when working on, under, or around the harvester. This keeps the machine from

rolling or falling on you.

FIELD OPERATION

Many cotton harvesters are equipped with large overhead baskets to store cotton as they move through the field.

Cotton from this basket is dumped into a module builder. Safe and efficient operation of this equipment depends upon following safety practices:

- Reduce travel speed when moving over rough or uneven terrain. Cotton harvesters are top heavy even with empty baskets. High-speed travel could result in a rollover.
- Keep your harvester safely away from ditches, creeks, and other steep, sloping ground. Keep end rows smooth and firm. Steep slopes and plowed turnrows make turning difficult, and may cause a rollover.
- Reduce engine speed before braking or turning. Quick stops with the high-profile cotton pickers can result in the machine nosing over. Fast turns can result in rollovers.
- Remain seated when raising or lowering the basket on a tractor-mounts stripper. A sudden drop of the basket could result in a serious head injury to anyone standing in the wrong place on the operator’s platform.
- Keep everyone away from module builders in the field. Be sure there is no one in the module builders before dumping. A load of cotton falling into a module builder could seriously injure or suffocate someone trapped inside.
- Be sure you’re clear of electrical wires before raising or dumping a basket. A raised basket may reach a height of 25 feet, and if it makes contact with a power line, you could be electrocuted.

CHOKE UPS

Many cotton harvester accidents can be prevented by avoiding choke ups.

You can do a more efficient job and reduce the risk of injury by

keeping the main harvesting components (the picker drums, stripping rolls, and the reel on fingertype strippers) free of weeds, rocks, and stumps.

To prevent choke ups:

- Practice good weed control and keep fields clear of rocks and stumps. A cotton harvester operating in a clean field is less likely to choke up.
- Adjust all belts and chains on the harvesting unit according to instructions in the operator's manual. A belt that slips or a chain that jumps can allow the harvesting unit to choke up.

When a picker head chokes, disengage all power and shut off the engine. Wait until all parts have stopped moving, and then remove the obstruction. Rotate the doffer by hand until the obstruction can be removed.

Never try to start the picker drum turning by engaging the power and pushing the spindles with your foot. If the obstruction suddenly breaks free and the picker unit turns under power, it will endanger any part of the body near the spindles. After removing the obstruction, return to the operator's station, start the engine, and engage the power. If the clutch continues to slip, check for other obstructions or for bent picker bars or doffers.

If the stripping unit starts to choke up, disengage all power and stop the engine. If you attempt to unchoke the stripping rolls, augers, or reel while they're moving, you could be seriously injured.

FIRE HAZARDS

Before cotton is harvested, the plant is killed either chemically or by frost. This means that highly flammable leaf trash and dead plant parts get mixed in with the lint.

Cotton lint is also flammable. When such materials accumulate, fires can start easily.

Take these precautions to prevent fires during cotton harvesting:

- Keep the engine clean. Lint, leaf trash, and other dry materials on a hot engine could catch fire.
- Clean the area between hot engine parts and the hood periodically.
- Check exhaust pipes and the muffler often for leaks. The exhaust gasses or sparks could start a fire.
- Use only water or the manufacturer recommended product as a moistening agent. Petroleum-based moistening agents increase the fire hazards.
- Always dump the basket downwind into the module builder. Dumping into the wind could result in cotton blowing back onto the engine and start a fire.
- Keep the doffer area free of lint and trash to avoid fire caused by friction between the spindles and trash.
- Prevent arcing at electrical terminals. Cotton lint or trash around the battery terminals and other electrical contacts can catch fire. Keep all terminals and contacts clean and tight.
- Mount an all-purpose fire extinguisher where it will be readily available in case of fire. Use the pressurized, dry-chemical type approved by Underwriters Laboratory-five to ten pounds or larger. When using an extinguisher, aim it at the source/base of the fire, not at the flames.

SERVICE

Cotton harvesters must be serviced regularly. These machines are unique in some ways, and proper maintenance is required for effective and safe operation.

Follow these guidelines:

- Wear close-fitting clothing and stay alert while lubricating picker bar cams, cam follower bearings, and spindle drive gears. This job must be done while the picking unit is running on some machines. Check the operator’s manual for the correct procedure.
- Disengage power, shut off the engine, and wait for all parts

to stop moving before removing dust from v-belts on cotton harvesters. These belts often become covered with a fine dust glaze when harvesters are operated under dry conditions. They should be cleaned frequently.

- Use the ladder and handrails when working on top of the basket. A fall from the top of the basket could injure you seriously. If the basket lid is opened, secure it to keep it from closing accidentally.
- Block the picking unit before lubricating the lower doffer bearings. Use a solid block that will fully support the unit. A sudden loss of hydraulic pressure could result in the picking unit falling on the person working on the unit or another person could move the controls, allowing the unit to drop.
- After servicing, replace all shields and guards before starting the machine. Shields and guards are designed to protect you from moving parts, but they can do their job only if they're kept in place.

Cotton Harvesting Safety Practices – Spanish

PRÁCTICAS DE SEGURIDAD GENERALES

La moderna recolectora mecánica de algodón es una máquina grande con muchas partes que se mueven rápidamente. Es necesaria una operación habilidosa para la seguridad de las personas que la operan o se encuentran alrededor de la máquina y para la operación eficiente de la máquina. He aquí algunas recomendaciones generales para operadores de recolectoras de algodón en California.

Antes de poner en marcha la cosechadora mecánica, coloque el mecanismo o la transmisión en la posición neutra o de

estacionamiento. Al accionar el motor de arranque cuando estos sistemas están en un engranaje de avance se puede provocar un movimiento repentino e inesperado que podría lesionar al operador o a otras personas.

- Evite paradas y giros a alta velocidad, terrenos accidentados y suelo blando. La operación en estas condiciones puede provocar volcaduras.
- Mantenga todas las pantallas de seguridad en posición mientras opera la recolectora. Estas pantallas mantienen sus manos y ropa fuera del alcance de las partes en movimiento.
- La recolectora deberá estar equipada con un extintor eficaz.
- Use ropa ajustada y esté alerta para evitar que estas se enreden en las partes en movimiento.
- Mantenga las manos y los pies alejados de las partes en movimiento.
- Nunca transporte pasajeros adicionales.
- Conozca las señales de mano y úselas para comunicarse con otros durante la operación.
- Bloquee los pedales de frenos entre sí antes de operar el equipo a velocidad de transporte. Mantenga los frenos ajustados uniformemente. Esto es importante al movilizar cualquier equipo a velocidades de transporte a fin de mantener una presión de frenado equitativa en ambas ruedas.
- Use luces de advertencia, reflectores y el emblema de Vehículo lento (SMV – Slow Moving Vehicle) al transportar la recolectora. Haga saber a otros conductores que usted va en la carretera. Cuando sea posible, planifique su operación a fin de evitar desplazamiento nocturno en carreteras.
- Antes de lubricar, ajustar o dar servicio a la recolectora, desconecte la potencia, apague el motor y espere a que todas las partes dejen de moverse.
- Al lubricar partes que deben estar en funcionamiento al darles mantenimiento, use ropa ajustada, siga las instrucciones del fabricante y mantenga su mente en el trabajo que está realizando.
- Siempre use apoyos de seguridad y bloques al trabajar encima, debajo o alrededor de la recolectora. Esto evitará que la máquina ruede o caiga sobre usted.

OPERACIÓN EN EL CAMPO

Muchas recolectoras de algodón están equipadas con canastas grandes elevadas para almacenar el algodón cuando la máquina se desplaza a través del campo.

El algodón de esta canasta es descargado en un compactador de módulos. La operación segura y eficiente de este equipo depende del cumplimiento de prácticas de seguridad.

- Reducir la velocidad al desplazarse sobre terreno accidentado o escabroso. Las recolectoras de algodón son pesadas en la parte superior aún con las cestas vacías. El desplazamiento a alta velocidad podría producir volcaduras.
- Mantenga su recolectora a distancia segura de canaletas, quebradas y otros terrenos accidentados o inclinados. Mantenga las filas extremas uniformes y firmes. Las pendientes inclinadas y los surcos de giro de arado vuelven difícil el giro y pueden causar volcaduras.
- Reduzca la velocidad del motor antes de frenar o girar. Las paradas rápidas con las recolectoras de algodón de alto perfil pueden causar que la máquina se incline hacia adelante (nose over). Los giros rápidos pueden producir volcaduras.
- Permanezca sentado al elevar o bajar la cesta sobre un pelador de bellotas (stripper) montado en tractor. Una caída repentina de la cesta podría resultar en lesiones graves de la cabeza para cualquier persona que se encuentre en el sitio equivocado sobre la plataforma del operador.
- Aleje a todas las personas de los módulos compactadores en el campo. Asegúrese de que no haya persona alguna en el módulo compactador antes de realizar una descarga. Una carga de algodón cayendo en un módulo compactador podría lesionar gravemente o asfixiar a cualquier persona atrapada en el interior.
- Asegúrese de estar lejos de cables eléctricos antes de elevar o descargar una cesta. Una cesta elevada puede alcanzar una altura de 25 pies, y si hace contacto con una línea de transmisión eléctrica, usted podría resultar

electrocutado.

ATORAMIENTOS

Muchos accidentes con recolectoras de algodón podrían ser prevenidos al evitar los atoramientos del equipo.

Usted puede hacer un trabajo más eficiente y reducir el riesgo de lesiones al mantener exentos de maleza, rocas y troncos loscomponentes principales de recolección (los tambores recolectores, los rollos peladores, y el devanador en los peladores tipo dedo).

Para evitar los atoramientos:

- Realice un buen control de malezas y mantenga los campos de cultivo exentos de rocas y troncos de árboles. Una recolectora de algodón operando en un campo limpio tiene menos probabilidades de causar un atoramiento del equipo.
- Ajuste todas las correas y cadenas en la unidad recolectora según las instrucciones incluidas en el Manual del Operador. Una correa que se deslice o una cadena que salte pueden hacer que la unidad recolectora se atore.

Cuando se atora un cabezal recolector, desconecte toda la potencia y apague el motor. Espere hasta que todas las partes hayan dejado de moverse, y después retire la obstrucción. Gire a mano el cilindro descargador (doffer) hasta que la obstrucción pueda ser removida.

Nunca intente poner en marcha el tambor recolector mediante la activación de la potencia y empujando los husillos con su pie. Si la obstrucción se libera repentinamente y la unidad recolectora gira accionada con potencia, pondrá en peligro cualquier parte del cuerpo cercana a los husillos. Después de retirar la obstrucción, regrese a la estación del operador, arranque el motor y conecte la potencia. Si el embrague continúa deslizando, verifique que no haya otras obstrucciones o barras recolectoras, o cilindros descargadores (doffers) doblados.

Si la unidad peladora comienza a atorarse, desconecte toda la

potencia y pare el motor. Si intenta eliminar el atoramiento de los rodillos peladores, barrenos o devanadora mientras estos se encuentran en movimiento, usted podría resultar lesionado gravemente.

PELIGROS DE INCENDIO

Antes de recolectar el algodón, se extermina la planta de forma química o por congelamiento. Esto significa que las hojas secas y partes de la planta seca, altamente inflamables, se mezclan con la pelusa.

La pelusa de algodón también es inflamable. Cuando dichos materiales se acumulan, los incendios pueden iniciarse fácilmente.

Tome estas precauciones para evitar incendios durante la recolección del algodón:

- Mantenga limpio el motor. La pelusa, la hojarasca y otros materiales secos sobre un motor caliente pueden provocar un incendio.
- Limpie periódicamente el área entre las partes calientes del motor y el capó.
- Verifique a menudo que las tuberías del escape y el silenciador no tengan fugas. Los gases del escape o las chispas podrían iniciar un incendio.
- Solamente use agua o los productos recomendados por el fabricante como agente humectante. Los agentes humectantes a base de petróleo aumentan los riesgos de incendio.
- Siempre descargue la cesta a favor del viento sobre el módulo compactador. Al realizar la descarga en dirección contra el viento podría provocar que el algodón vuele hacia el interior del motor y provocar un incendio.
- Mantenga el área del cilindro descargador (doffer) exenta de pelusa y hojarasca para evitar incendios causados por fricción entre los husillos y la hojarasca.
- Evite los arcos eléctricos en las terminales eléctricas. La pelusa de algodón o la hojarasca alrededor de los terminales de la batería y otros contactos eléctricos pueden incendiarse. Mantenga todos los terminales y

contactos limpios y apretados.
- Instale un extintor para todo uso en un punto fácilmente accesible en caso de incendio. Use un extintor de polvo químico presurizado de uso aprobado por Underwriters Laboratory de cinco a diez libras o más grande. Al utilizar un extintor, apunte a la base o fuente de la llama y no a la llama misma.

SERVICIO

Es necesario brindar servicio regularmente a las recolectoras de algodón. Estas máquinas son de alguna manera únicas, y se requiere el mantenimiento debido para lograr que funciones de manera eficaz y segura.

Siga estas pautas:

- Use ropa ajustada y esté alerta mientras lubrica las levas de las barras recolectoras, los cojinetes de biela de excéntrica, y los engranajes de impulsión de los husillos. En algunas máquinas, este trabajo debe realizarse mientras la unidad recolectora está en funcionamiento. Consulte en el Manual del Operador el procedimiento correcto.
- Desconecte la potencia, apague el motor, y espere que todas las partes se detengan antes de eliminar el polvo de las correas en V de las recolectoras de algodón. Estas correas a menudo se cubren con una fina capa de polvo cuando las recolectoras se utilizan en condiciones de clima seco. Se recomienda limpiarlas frecuentemente.
- Use la escalera y los pasamanos al trabajar en la parte superior de la cesta. Una caída desde la parte superior de la cesta podría lesionarle gravemente. Si se abre la tapa de la cesta, asegúrese de evitar que esta se cierre accidentalmente.
- Coloque bloques en la unidad recolectora antes de lubricar los cojinetes de los cilindros descargadores (doffers) inferiores. Utilice un bloque sólido que apoye completamente la unidad. Una pérdida repentina de presión hidráulica podría provocar que la unidad recolectora caiga sobre la

persona que trabaja en la unidad o bien otra persona podría mover los controles, y permitir que la unidad caiga.

- Después del servicio, vuelva a colocar todas las pantallas y guardas protectoras antes de poner en marcha la máquina. Las pantallas y las guardas están diseñadas para protegerle de las partes en movimiento, pero estas solamente pueden hacer su trabajo si están colocadas en posición.

Dairy Operation Safety

INTRODUCTION

California is a major supplier of milk products in the nation's dairy industry. With the growing demand for the production of milk products—those involved in dairy operations want to ensure that workers remain safe and healthy while performing their job functions.

Dairy operations can generally be described as a ranch where milk-producing animals are raised in facilities to extract milk to be processed for human consumption. In order for workers to safeguard their well-being in dairy operation activities, they must be aware of the risks they could encounter and know how to avoid dangerous situations and unhealthy exposures.

If you work in a dairy operation, make sure you have been instructed in the recommended personal protective

equipment (PPE) and trained on safe work practices for the animals, equipment, and chemicals with which you will be working. Also, make sure you have first-aid and hazardous/ confined space training so you know how to correctly and safely respond to emergencies.

The most common hazards in dairy operations involve contact with:

- Animals
- Objects
- Equipment
- Overexertion
- Strains
- Slips and falls

CONTACT WITH ANIMALS

Understand Animal Behavior

When working around or with animals, it’s important to understand their instinctive behavior.

- Animals can be unpredictable.
- Animals can be easily startled.
- Animals are disturbed by loud noises.
- An injury or illness can cause an animal to be aggressive.
- During the first milking (lactation) an animal may be uneasy and skittish.
- Know what causes animals to react violently such as, separating cows from the bull, protective cows with newborns, and cows in pain.
- When disturbed, cows and bulls can move quickly with lots of momentum and weight.

FOLLOW PROPER ANIMAL HANDLING TECHNIQUES

Animal handling is key to avoiding injuries. Workers should follow proper animal handling techniques.

- Treat each animal individually; consider its temperament, habits, and behavior in or out of the pen, and when being moved from place to place.
- Stay within the animal’s view and out of its blind spot where you could be kicked.
- Maintain a “safety cushion” of space between you and an animal.
- Approach cows from the front to avoid a kick.
- Announce your approach by touching the animal’s front or side and talk in a calm voice.

- Position yourself so that you cannot be trapped between passing animals and a fence or gate.
- Keep your head and hands out of the area between the animal and the stall.
- Wear sturdy work gloves when handling animals, but take them off around moving machinery.
- Don’t lay your fingers or hands on milk pit curbs where they could be stepped on or kicked.
- Watch your hands when reaching into stalls to apply dip or attach milking units.
- When in the vicinity of an animal, leave yourself an emergency escape route or “flight zone” to protected alcoves in corrals and fences.

PREVENT DISEASE TRANSMISSION

You can develop respiratory problems from breathing urine and feces soaked dust.

- You can develop respiratory problems from breathing urine and feces soaked dust, so keep the yard and dairy floor clean.
- Handle and store waste materials to prevent blowing debris and odor buildup.
- Use proper silage and composting so that wet and fermented feeds and grasses do not build up mold.
- Wash your hands frequently before you eat, drink, chew gum, or smoke to prevent animal-related disease transmission.

OVEREXERTION AND STRAINS

Dairy operations involve a lot of physical activity. The way to perform dairy activities without injury is to use recommended techniques and equipment and be in good physical and mental condition.

- Take good care of yourself by getting enough sleep and exercise, being properly nourished and hydrated, and avoiding drugs and alcohol.
- Only lift or move loads you can safely manage.
- Use available material handling equipment including hand

trucks, dollies, rollers, conveyors, hoists, prods, and wheelbarrows.
- For manual lifts, bend at the knees and keep the load close to the body.
- Ask for assistance, if a load is too large or heavy and a mechanical aid is not available.
- Ensure the transport path is clear before moving a load.
- Bend at the knees and not the waist when attaching milking units to animals.

SLIPS, TRIPS, AND FALLS

The walking surfaces of dairy facilities are often wet and slippery from milk, water, mud, animal excrement, and various other substances. Workers can avoid a possible slip, trip, or fall incident by dressing appropriately for the situation and taking necessary precautions.

- Wear sturdy work boots to protect your feet from kicks, getting stepped on, and falling objects.
- Watch where you are walking and stepping. Walk slowly and carefully on slippery surfaces.
- Use handrails where available.
- Wash and clear walkways, milk lanes, and ladders and other climbing steps frequently.
- Report, repair or place hazard warnings on raised or cracked concrete surfaces and metal or wooden grates.
- Secure, replace, remove, report or place hazard warnings on uneven flooring and mats.
- Stay alert to floor elevation changes; keep a safe distance from floor edges.
- Never jump from one elevation to another or “hop” over a fence.

OBJECTS AND EQUIPMENT

There are a lot of machines, mechanical devices, and equipment used in dairy operations. Be aware of the danger of each type of equipment and take proper precautions.

- Use special caution around gates and fences when animals are

near.
- Crowd gates and entry/gates powered by hydraulic rams, air cylinders or electric motors can close forcefully. Keep your hands, feet and body out of the closing points.
- Position yourself so that you cannot be trapped between a fence and gate pushed by passing cows.
- Keep hands and body off of gate and fence boards that cows could lean against or brush up against.
- Watch your fingers around automatic milking units; they can cause injuries if your hand is in the wrong spot.

VEHICLE SAFETY

Many dairy worker fatalities are from motor vehicle accidents.

- Take a driver safety course and ALWAYS wear your seat belt.
- Ride only in a designated seat.
- Keep off tractor fenders and hay trailers.
- Stop the trailer completely to broadcast hay or feed.

OTHER CONSIDERATIONS

Chemicals

Chronic exposure to chemicals over the long-term can affect your health.

- Follow the use and mixing directions for cleaning and disinfecting chemicals.
- Wear chemically-resistant gloves, aprons, and other protective clothing, as needed, to protect your street cloths and skin.
- Wear safety goggles and face shields to protect against accidental splashes.
- Hot water can scald you, and when chemicals are added, hazardous air contaminants may be given off.

CONFINED SPACES

Treat enclosed manure pits and lagoons as hazardous confined spaces due to the toxic gases that can build up.

- Post hazard warning signs at all entrances.
- Properly ventilate manure pits.
- Require atmospheric testing before entry.
- Allow only qualified and protected workers to enter a manure pit for maintenance and repairs.
- When entering a manure pit, wear a full body harness with a lifeline attached to a mechanical lifting device such as a hoist and pulley.
- In some cases, a self-contained breathing apparatus must be used to enter a pit.
- Require a standby person to be in constant contact with the person in the pit.
- Rescue crews and equipment must be immediately available should an emergency arise.
- Never enter a manure pit to attempt a rescue operation without the proper training and equipment.

ADDITIONAL SAFETY TIPS

- Report and correct observed hazards.
- Provide or update worker training on potential hazards and recommended safe work practices.
- Repair defective gates, latches, and levers that could cause injury to workers and animals.
- Periodically evaluate the dairy for unsafe conditions or work procedures.

Dairy Operation Safety – Spanish

INTRODUCCIÓN

California es un importante proveedor de productos lácteos en la industria lechera del país. Con la creciente

demanda para la producción de productos lácteos, aquellos involucrados en las operaciones lecheras desean asegurarse de que sus trabajadores realicen sus tareas laborales en un ambiente de trabajo seguro y saludable.

En general las operaciones lecheras pueden describirse como un rancho donde animales productores de leche son criados y existen instalaciones para extraer la leche que será procesada para consumo humano. A fin de que los trabajadores salvaguarden su bienestar en las operaciones diarias de la industria lechera, ellos deben estar consientes de los riesgos que pueden encontrar y saber cómo evitar situaciones peligrosas y exposiciones insalubres.

Si usted trabaja en la industria lechera, asegúrese de haber recibido instrucciones sobre el equipo de protección individual (PPE) recomendado y haber recibido capacitación sobre las prácticas de seguridad en el trabajo con animales, equipo y productos químicos con los que se trabaja.

Asegúrese de tener capacitación en primeros auxilios y de trabajo en espacios peligrosos y confinados a fin de que pueda saber cómo responder de manera correcta y segura ante las emergencias.

Los riesgos más comunes en las operaciones lecheras involucran el contacto con:

- Animales
- Objetos
- Equipo
- Sobreesfuerzos
- Torceduras
- Resbalones y caídas

CONTACTO CON ANIMALES

Explicación del comportamiento animal.

Al trabajar con animales o cerca de ellos, es importante entender el comportamiento instintivo de los animales.

- Los animales pueden ser impredecibles.
- Los animales pueden asustarse fácilmente.
- A los animales les perturban los ruidos fuertes.
- Una lesión o enfermedad puede provocar que el animal se vuelva agresivo.
- Durante el primer ordeño (lactancia), un animal puede estar incómodo y juguetón.
- Saber qué es lo que causa que los animales reaccionen violentamente tales como separar vacas del toro, vacas protectoras con sus crías, y/o vacas con dolor.
- Cuando se les perturba, las vacas y los toros pueden moverse rápidamente con mucha energía y con todo su peso.

SIGA LAS TÉCNICAS DE MANEJO DE ANIMALES APROPIADAS.

El manejo de los animales es clave para evitar lesiones. Los trabajadores deben observar las técnicas apropiadas de manejo de animales.

- Trate a cada animal individualmente; tenga en cuenta su temperamento, hábitos y comportamiento dentro y fuera del corral y cuando se le traslada de un sitio a otro.
- Permanezca dentro del campo visual del animal y fuera de su punto ciego donde podría ser pateado.
- Mantenga un “colchón de seguridad” de espacio entre usted y el animal.
- Acérquese a las vacas desde el frente para evitar una patada.
- Anuncie su llegada tocando el frente o el costado del animal y hable en voz calmada.
- Colóquese de manera que no pueda quedar atrapado entre el paso de los animales y una cerca o compuerta.
- Mantenga su cabeza y sus manos fuera del área entre el animal y el corral.
- Al manipular animales use guantes de trabajo resis- tentes, pero quíteselos cuando tenga que acercarse a maquinaria en movimiento.
- No coloque sus dedos ni sus manos en los bordes de las cubas lecheras donde pudiesen ser pisoteados o pateados.

- Tenga cuidado con las manos al introducirlas en los compartimientos para aplicar líquido desinfectante (dip) o acoplar las unidades de ordeño.
- Cuando esté cerca de un animal deje siempre una vía de escape de emergencia o "zona de fuga" hacia espacios protegidos en los corrales y cercas.

PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Usted puede desarrollar problemas respiratorios al respirar polvo contaminado con orina y heces fecales. Mantenga limpios el patio y el piso de producción lechera

- Usted puede desarrollar problemas respiratorios causa- dos por la inhalación de polvo contaminado con orina y heces fecales, por ese motivo mantenga limpios el patio y el piso lechero.
- Manipule y almacene materiales de desecho de manera que no haya residuos lanzados al aire ni acumulación de olores.
- Use técnicas apropiadas de ensilado y producción de abono orgánico (composting) de manera que los pien- sos y pastos húmedos y fermentados no generen moho.
- Lávese las manos frecuentemente antes de comer, be- ber, masticar chicle o fumar a fin de evitar la transmisión de enfermedades relacionadas con los animales.

SOBREESFUERZO Y TORCEDURAS

Las operaciones lecheras involucran una gran cantidad de actividad física. La manera de desarrollar las actividades de producción lechera sin lesiones es aplicando las técnicas recomendadas y estar en buena condición física y mental.

- Cuide bien de sí mismo durmiendo lo suficiente y haci- endo ejercicio, alimentándose e hidratándose debidamente y evitando el consumo de drogas y alcohol.
- Solo levante y mueva cargas que pueda manipular de manera segura.
- Use equipo de manejo de material disponible incluidos los montacargas manuales, carretillas, rodillos, cintas transportadoras, cabrestantes, picanas y carretillas.

- Para elevar manualmente, flexione las rodillas y man- tenga la carga cerca del cuerpo.
- Solicite ayuda, si una carga es demasiado grande o pesada y no hay disponible un dispositivo mecánico de ayuda.
- Asegúrese de que la ruta de transporte esté despajada antes de comenzar a mover una carga.
- Flexione las rodillas y no la cintura al colocar las unidades de ordeño en los animales.

RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Las superficies para caminar en las instalaciones lecheras a menudo son húmedas y resbaladizas debido a la leche, agua, fango, excremento de animales y otras sustancias. Los trabajadores pueden evitar posibles incidentes de resbalones, tropiezos o caídas vistiendo apropiadamente para la situación y tomando las precauciones necesarias.

- Use botas de trabajo resistentes para protegerse los pies contra patadas y pisotones y caídas de objetos.
- Mire por dónde camina y se para. Camine despacio y con cuidado en superficies resbaladizas.
- Use los pasamanos cuando estén disponibles.
- Lave y despeje frecuentemente los pasillos, los carriles lecheros, las escaleras y cualesquier otros peldaños.
- Informe, repare o coloque letreros de advertencia de peligro en superficies de concreto levantadas o agrieta- das o en rejillas metálicas o de madera dañadas.
- Fije, sustituya, elimine, informe o coloque letreros de advertencias de peligro sobre pisos y esteras irregulares.
- Manténgase alerta a los cambios de elevación del piso; mantenga una distancia segura con los bordes del piso.
- Nunca brinque de una elevación a otra ni “salte” sobre una cerca.

Droplet Precautions

Transmission-based precautions help prevent the spread of certain infections. Droplet precautions are one type of transmission-based precaution. Always use droplet precautions in addition to standard precautions. Some diseases that require droplet precautions may also require contact precautions or airborne precautions.

WHEN TO USE DROPLET PRECAUTIONS

Some germs are carried in exhaled droplets. Most of these droplets travel a short distance (about 3 to 6 feet) when an infected person coughs, talks, or sneezes. These droplets spread germs when they contact the eyes, mucous membranes, or surfaces. Use droplet precautions with patients who have certain infections, including:

- Whooping cough (pertussis)
- Influenza
- Scarlet fever
- Mumps
- German measles (rubella)
- Diphtheria

PREVENTING CONTAMINATION

Droplets can contaminate patient care equipment and other objects in the room. Follow these steps to help prevent the spread of infection:

- The patient should be in a private room with a private bathroom. All patients who have an unexplained cough or other respiratory symptoms should follow respiratory hygiene/cough etiquette (see standard precautions sheet).
- The infected patient should have his or her own patient care equipment (including stethoscope, blood pressure cuff, thermometer, and commode).
- Don a surgical mask, eye protection, and a gown upon entry into the patient room or cubicle.
- Have family members and other visitors wear surgical masks, gowns, and eye protection.

- Follow standard precautions for transporting the patient.
- Assume that everything within 3 feet of the patient is especially contaminated. However, remember that other areas of the room can also be contaminated.
- Avoid touching your mouth, nose, or eyes during patient care.
- If you touch an object in the room with your gloves, change them before providing care to any patient.
- Change gloves and wash your hands between procedures if your gloves have touched body fluids or substances. Remove your gloves and other PPE before leaving the room. Wash your hands. Use dried paper towels to turn off the faucet and open doors.
- Respirators should be worn during the performance of certain procedures, such as suctioning or bronchoscopy.

Droplet Precautions – Spanish

Las precauciones basadas en la transmisión contribuyen a evitar la propagación de ciertas infecciones. Las precauciones por goteo son un tipo de precaución basada en la transmisión. Utilice siempre las precauciones por goteo, además de las precauciones estándar. Algunas enfermedades que requieren precauciones por goteo también pueden requerir precauciones para infecciones transmitidas por contacto o por el aire.

CUÁNDO USAR LAS PRECAUCIONES POR GOTEO

Algunos gérmenes son llevados por las gotitas exhaladas. La mayor parte de estas gotitas viajan una distancia corta (de 3 a 6 pies, aproximadamente) cuando una persona tose, habla o estornuda. Estas gotitas propagan gérmenes cuando entran en contacto con los ojos, las membranas mucosas o superficies. Utilice las precauciones por goteo cuando los pacientes tengan ciertas infecciones, entre ellas:

Tos ferina (pertusis)

- Gripe
- Escarlatina
- Paperas
- Rubéola
- Difteria

CÓMO PREVENIR LA CONTAMINACIÓN

Las gotitas pueden contaminar los equipos de cuidado del paciente y otros objetos en la habitación. Siga estos pasos para evitar la propagación de la infección:

- El paciente debe estar en una habitación privada con baño privado. Todos los pacientes que tienen una tos desconocida u otros síntomas respiratorios deben seguir las normas de higiene respiratoria/cortesía al toser (ver la hoja de precauciones estándar).
- El paciente infectado debe tener sus propios equipos de cuidado (incluido el estetoscopio, manga de presión arterial, termómetro y silla con orinal).
- Póngase una máscara quirúrgica, protección para la vista y una bata al entrar en la habitación o cubículo del paciente.
- Los familiares y otros visitantes deben ponerse máscaras quirúrgicas, batas y protección para la vista.
- Siga las precauciones estándar para transportar al paciente.
- Suponga que todo lo que se encuentra en un radio de 3 pies del paciente está particularmente contaminado. No obstante, recuerde que otras partes de la habitación también pueden estar contaminadas.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos durante la atención al paciente.
- Si toca un objeto en la habitación con los guantes, cámbieselos antes de atender a otro paciente.
- Cámbiese de guantes y lávese las manos entre un procedimiento y otro si los guantes han tocado líquidos o sustancias corporales. Antes de salir de la habitación, quítese los guantes y otros equipos de protección personal (PPE). Lávese las manos. Utilice toallas de papel secas para

cerrar la llave de agua y para abrir puertas.
- Se deben llevar puestos equipos respiratorios durante la realización de ciertos procedimientos, como la aspiración o la broncoscopía.

Head, Eye, Hand, and Foot Safety Personal Protective Equipment

HAND PROTECTION

Our hands help us to perform many tasks throughout the workday. Since many things we do with our hands are done quickly, and with little thought, it is important to work safely to avoid injury.

Here are the most common types of hand injuries and what you can do to prevent them:

Contact Injuries result from working with solvents, acids, cleaning solutions, flammable liquids, and substances that can cause burns or injure tissue.

Protect yourself against these injuries by reading the product labels, wearing the proper protective gloves, and washing your hands frequently throughout the workday. Don’t touch unintended objects or surfaces with contaminated gloves.

Repetitive motion injuries occur when tasks require repeated and rapid hand movements for long periods. Manufacturing, assembling, or computer work can lead to this type of injury.

Reduce the occurrence of repetitive motion injuries by changing the grip you use when handling different items. Also, change the physical position of your hands and alternate the hand motion as you complete your work. Select tools that are safe and easy to

use. Do not make repetitive unnatural or awkward motions.

Traumatic injuries often occur from careless use of machinery or tools. Your hands and fingers can be caught, pinched, or crushed in the chains, wheels, rollers, or the gears of a machine. Chop saws, metal shears, and grinders can also cause hands and fingers to become cut, seriously injured, or even amputated.

To avoid traumatic injuries to the hands and fingers, take safety precautions and use shields, safety guards, gloves, or safety locks when working with machinery. It is also important to make sure jewelry, loose clothing, or long hair do not become entangled in any moving parts. Long hair should be pulled back or in a bun. Baggy clothing should be avoided when working around machinery with moving parts.

You can help protect yourself from hand injuries by remembering the following basic safety rules:

- Recognize hazards before starting work
- Think through each job before you begin
- Follow all safety rules
- Avoid taking shortcuts
- If an accident does occur, seek prompt treatment
- Report injuries to your supervisor as soon as possible

Injuries, in many cases, can be permanent but they can be reduced or even eliminated if the proper precautions are taken to guard against them.

EYE PROTECTION

In just the blink of an eye, an accident can injure or even blind you if you are not wearing proper protective eyewear. However, eye protection such as safety glasses, goggles, face shields, or protective helmets must also meet the requirements of the Occupational Safety and Health

Administration (OSHA) and the American National Standards Institute (ANSI).

In hazardous workplaces, street-wear eyeglasses should only be worn in conjunction with ANSI approved additional eye cover protection.

Signs showing that eye safety is required should be posted in all areas that require industrial quality eye protection; anyone working in these areas should always wear the proper eye protection.

Eye injuries can be reduced or eliminated when you are trained to recognize hazards and are required to wear correct eye protection on the job.

Below are some of the causes for eye injuries:

Chemical splashes from solvents, paints, hot liquids, or other hazardous solutions can cause severe eye damage. If your eyes are exposed to chemical splashes, go immediately to the nearest emergency shower or water source; look directly into the stream of water; hold your eyes open with your fingers, and flush them for at least 15 minutes.

Light burns can be caused from exposure to welding, lasers, or other radiant light. The effect may not be felt until hours later when the eyes begin to feel gritty and become sensitive to light and redness or swelling may occur. In the case of a light burn, keep your eyes closed while awaiting medical attention.

Swelling from bumps and blows to the eyes can be minimized if a cold compress is applied for 15 minutes. This will also help reduce pain and swelling.

Cuts that occur in or around the eyes should be loosely bandaged. Do not move your eyes until a doctor treats them.

Never rub, press, or wash the cut as this can cause further damage.

Foreign particles such as dust, dirt, metal, wood chips, and even an eyelash can cause eye damage. These particles can get into the eye from the wind or from activities like chipping, grinding,

sawing, brushing, hammering, using power tools, equipment, or machinery. Flush the object out with water.

Never rub or try to remove objects embedded in the eye without medical attention as this can cause further damage.

FOOT PROTECTION

You may be exposed to a variety of hazardous conditions on the job, including slippery surfaces, climbing hazards, operating or working around heavy equipment and machinery. These varied working conditions often require different types of safety footwear to protect your feet from injury.

When choosing the right safety footwear, select the legally approved shoe or boot required for the job activity. Some situations may require metal-toed boots or shoes to provide extra protection against objects falling on the feet. In other instances you may need to choose footwear that is slip resistant, waterproof, or even to protect against electrical currents.

HEAD PROTECTION

Wearing a hard hat is the first line of defense against preventing head injuries on the job. A hard hat can protect your head against the hazard of falling material and guard against receiving accidental bumps or bruises.

The hard hat will help soften any blow to the head and will resist and deflect the blow by distributing the impact over a large area. Make sure the hard hat fits correctly to provide you with the most comfort and protection.

Choose the hard hat most suitable for the work being performed and only wear approved hard hats manufactured to meet required standards. These are designed to give your head maximum protection.

It is important that sweatbands and suspension straps be properly adjusted. Sunlight and heat can also ruin the sweatband and straps, so do not leave your hard hat on the window ledge of your

vehicle. Do not drop your hard hat, throw it, or drill holes in it. Inspect your hard hat daily for cracks, gouges, and frays or breaks in the straps.

“This article is intended for informational purposes only. It should not be used as a basis for medical diagnosis or treatment.”

Head, Eye, Hand, and Foot Safety Personal Protective Equipment – Spanish

PROTECCIÓN DE LAS MANOS

Nuestras manos nos ayudan a realizar muchas tareas durante el día laboral. Dado que muchas de las cosas que hacemos con las manos se realizan rápidamente, y con muy poco tiempo para pensar, es importante trabajar de manera segura para evitar lesiones.

He aquí los tipos más frecuentes de lesiones en las manos y lo que usted puede hacer para prevenirlas:

Las lesiones por contacto resultan del contacto con solventes, ácidos, soluciones de limpieza, líquidos inflamables y sustancias que pueden causar quemaduras o lesionar los tejidos. Protéjase contra estas lesiones leyendo las etiquetas de los productos, usando guantes de protección apropiados y lavándose las manos frecuentemente durante el día de trabajo. No toque superficies ni objetos no previstos con guantes contaminados.

Las lesiones por movimiento repetitivos ocurren cuando las tareas requieren movimientos manuales, rápidos y repetidos durante períodos prolongados. Las tareas de manufactura, ensamblaje o el trabajo con computadoras puede provocar este tipo de lesión.

Reduzca los casos de lesiones por movimientos repetitivos

cambiando la empuñadura que usted aplica al manipular diferentes artículos. Además, cambie la posición física de sus manos y alterne el movimiento de la mano al ir avanzando con su trabajo. Seleccione herramientas que sean fáciles y seguras de usar. No realice movimientos repetitivos que sean poco naturales o difíciles.

Las lesiones traumáticas a menudo ocurren por el uso descuidado de maquinaria o herramientas. Sus manos y sus dedos pueden quedar atrapados, pinchados o aplastados en las cadenas, ruedas, rodillos o engranajes de una máquina. Las sierras tronzadoras, las cizallas para metal y las amoladoras también pueden causar cortaduras en las manos y los dedos, lesiones graves o incluso amputaciones.

Para evitar lesiones traumáticas a las manos y a los dedos, tome precauciones de seguridad y use máscaras, guardas de seguridad, guantes o candados de seguridad al trabajar con la maquinaria. Es importante también asegurarse de que la joyería, la ropa suelta o el cabello largo no queden enredados en ninguna pieza en movimiento. El cabello largo deberá amarrarse hacia atrás o en un moño. Se debe evitar el uso de ropa holgada al trabajar cerca de maquinarias con piezas móviles.

Usted puede ayudar a protegerse contra las lesiones de las manos recordando las siguientes normas de seguridad básicas:

- **reconocer los peligros antes de comenzar el trabajo**
- **analizar detenidamente cada trabajo antes de comenzar**
- **cumplir todas las normas de seguridad**
- **evitar tomar atajos**
- **si ocurre un accidente buscar tratamiento oportuno**
- **reportar las lesiones a su supervisor a la brevedad posible**

En muchos casos, las lesiones pueden ser permanentes pero estas pueden reducirse o incluso eliminarse si se toman las precauciones adecuadas para protegerse contra ellas.

PROTECCIÓN DE LOS OJOS

En un abrir y cerrar de ojos, un accidente puede lesionar o

incluso dejarle ciego si usted no lleva puestas los lentes protectores apropiadas. Sin embargo, el tipo de protección ocular como los anteojos de seguridad, las gafas de seguridad, las máscaras o los cascos de protección deben también cumplir los requisitos de la Occupational Safety and Health Administration (OSHA) y del American National Standards Institute (ANSI).

En sitios de trabajo peligrosos, los anteojos de uso cotidiano pueden usarse únicamente en combinación con protección de cubierta de ojos adicional aprobada por ANSI.

Los letreros que indican que se requiere el uso de protección ocular deben colocarse en todas las áreas que requieren protección ocular de calidad industrial; cualquier persona que trabaje en estas áreas deberá siempre usar la protección ocular apropiada.

Las lesiones oculares pueden reducirse o eliminarse cuando usted recibe capacitación para reconocer los riesgos y se le exige que use la protección ocular correcta en el trabajo.

A continuación se indican algunas de las causas de lesiones oculares:

Salpicaduras de sustancias químicas causadas por solventes, pinturas, líquidos calientes u otras soluciones peligrosas pueden causar daño ocular grave. Si sus ojos son expuestos a salpicaduras químicas, vaya inmediatamente a la regadera de emergencia o fuente de agua más cercana; mire directamente hacia el chorro de agua; mantenga abiertos sus párpados con los dedos y enjuáguese los ojos durante al menos 15 minutos.

Quemaduras por luz pueden ser causadas por exposición a soldadura, rayos láser o a otras fuentes de luz radiante. El efecto quizá no se sienta sino hasta horas más tarde cuando los ojos comienzan a sentirse arenosos y sensibles a la luz. Puede ocurrir también enrojecimiento o hinchazón. En el caso de una quemadura por luz, mantenga sus ojos cerrados mientras espera asistencia médica.

Inflamación debida a topetazos y golpes a los ojos puede minimizarse con la aplicación de una compresa de agua fría durante 15 minutos. Esto ayudará también a reducir el dolor y la

hinchazón.

Cortaduras que ocurran en los ojos o alrededor de estos deben vendarse sin apretar. No mueva los ojos hasta que un médico los haya tratado. Nunca frote, presione ni lave la cortadura; esto puede causar daños adicionales.

Partículas extrañas como el polvo, la suciedad, el metal, las virutas de madera e incluso una pestaña pueden causar daños al ojo. Estas partículas pueden llegar hasta los ojos lanzadas por el viento o debido a actividades como desportillar, esmerilar, aserrar, cepillar, martillar o pueden provenir de herramientas eléctricas, equipo o maquinaria. Enjuague el ojo para extraer el objeto extraño. Nunca se frote ni trate de retirar objetos incrustados en el ojo sin contar con atención médica ya que esto puede causar daño adicional.

PROTECCIÓN DE LOS PIES

Usted puede estar expuesto a una diversidad de condiciones de riesgo en el trabajo, entre las que se incluyen superficies resbaladizas, peligros a subirse a sitios elevados y operaro trabajar cerca de equipo pesado y maquinaria. Estas condiciones de trabajo variables a menudo requieren diferentes tipos de calzado de seguridad para proteger sus pies contra lesiones.

Al seleccionar el calzado de seguridad correcto, seleccione el calzado legalmente aprobado o botas necesarias para la

actividad laboral. Algunas situaciones pueden requerir el uso de botas o zapatos con puntera metálica para proporcionar protección adicional contra objetos que puedan caer sobre los pies. En otros casos quizá necesite usar calzado que sea resistente a los resbalones, impermeable o incluso que proteja contra corrientes eléctricas.

PROTECCIÓN DE LA CABEZA

Usar un casco de seguridad es la primera línea de defensa para prevenir lesiones en la cabeza en el sitio de trabajo. Un casco de seguridad puede proteger su cabeza contra riesgos de caída de

material y protegerle contra recibir topetazos accidentales o rasguños.

El casco ayudará a amortiguar cualquier golpe a la cabeza y resistirá desviando el golpe para distribuir el impacto en un área más grande. Asegúrese de que el casco quede

correctamente ajustado para que le proporcione el máximo confort y protección.

Elija el casco más adecuado para el trabajo a realizar y use solamente cascos de uso aprobado y fabricados de acuerdo con las normativas aplicables. Estos están diseñados para brindarle la máxima protección a su cabeza.

Es importante que las badanas y las correas de suspensión queden debidamente ajustadas. La luz solar y el calor pueden también deteriorar las badanas y las correas de ajuste, así que no deje su casco en la repisa trasera de su vehículo. No deje caer su casco, no lo tire, ni perfore agujeros en él. Inspeccione su casco diariamente para verificar que no tenga grietas ni defectos superficiales y que las correas no estén raídas ni rotas.

“Este boletín es para fines informativos únicamente. No debe ser utilizado como base para diagnósticos o tratamientos médicos”.

Heat Illness Recognition and Prevention

Heat illness is a silent hazard. Heat illness victims may not realize they’re in trouble until the symptoms are advanced. If left unattended, heat illness could lead to heat stroke,

a condition that is life-threatening. Employers should be familiar

with Cal/OSHA's heat illness prevention regulation to prevent possible heat-related illness or death. The main points of the regulation include provision of water, access to shade, written procedures, and training.

Drink water—For an eight-hour work shift, employers are required to make available two gallons of water per employee. Not all of the water needs to be available at once, but the water supply should allow at least one quart per employee at all times. Workers should consume about three to four cups of water every hour (about one cup every 20 minutes) starting at the beginning of the work shift and throughout the day. Alcohol, coffee, tea, and caffeinated soft drinks, which cause dehydration, should be avoided.

Access to shade—Employers are required to provide workers with a shaded rest area that has good air movement. The area can include buildings, canopies,

lean-tos, or even shade trees. A car or other vehicle interiors can be used if shaded, air conditioned, or kept cool in some other way. However, the rest area must not be hazardous (e.g. not underneath tractors or in confined spaces).

Employers must allow workers to take periodic rest breaks (when they request it) in these designated shade areas. A rest break in the shade for at least five minutes can reduce potential heat illness.

Written Procedures—The employer's procedures shall be in writing and shall be made available to employees and Cal/OSHA upon request. The procedures should include complying with requirements of the standard, responding to symptoms of possible heat illness, and contacting emergency services to ensure transportation and precise directions for emergency responders. The written procedures should also ensure that all employees are trained prior to working outdoors and that working hours should be modified to cooler hours of the day whenever possible. When modified hours are not possible, more water and rest breaks will be provided. Supervisors should continuously evaluate environmental factors at

the work site (temperature, humidity, radiant heat, and air velocity) to determine if there's a risk for heat illnesses.

Training—Workers should be trained in heat illness risk factors, how to recognize the early warning signs of heat illness in themselves and in fellow workers, and in first aid measures. The level of heat illness can be affected by a worker's age, weight, fitness, medical condition, and acclimatization to the heat. Training should include how to prevent heat illnesses, the importance of drinking water, how to slowly build up heat tolerance, and what emergency medical services to call to prevent a delay in life-saving services. When workers cannot communicate directly with emergency services, the employer must identify someone who can.

Most heat-related health problems can be prevented, or the risk of developing them reduced, if a few basic precautions are taken. Encourage workers to:

- Eat wisely. Hot, heavy meals add heat to the body and divert blood to the digestive system, so eat lightly.
- Dress appropriately. Wear lightweight, light-colored, loose fitting clothing, plus a hat. When required, construction workers should wear hard hats to protect against falling objects and shield against the sun's rays.
- Use, and reapply, sunscreen.
- Keep out of the sun whenever possible.

Work in hot environments will be safer and more productive if every worker on-site is trained to recognize the signs and symptoms of heat illness and knows how to prevent, control, and respond to its effects.

Beat the Heat!

Heat Illness Recognition and Prevention – Spanish

Las enfermedades causadas por el calor son una amenaza silenciosa. Las víctimas de enfermedades causadas por el calor pueden no reconocer estar en peligro hasta que los síntomas estén bastante avanzados. Si no se toman medidas, las enfermedades causadas por el calor pueden conducir a la insolación, afección que amenaza la vida. Los empleadores deben conocer los reglamentos de Cal/OSHA para la prevención de enfermedades causadas por el calor y la muerte. Los puntos principales de esos reglamentos incluyen el suministro de agua, el acceso a sombra, procedimientos por escrito y capacitación.

Beba agua—En cada turno de trabajo de 8 horas, el empleador tiene la obligación de suministrar 2 galones de agua por cada empleado. No toda el agua tiene que estar disponible en todo momento, pero el suministro de agua debe ofrecer al menos un cuarto de galón por empleado en todo momento. Los empleados deben consumir alrededor de 3 a 4 tazas de agua cada hora (aproximadamente una taza cada 20 minutos), comenzando al inicio del turno de trabajo y a todo lo largo del día. Se deben evitar el alcohol, el café, el té y los refrescos con cafeína que pueden causar la deshidratación.

Acceso a sombra—Los empleadores tienen la obligación de proporcionar a los trabajadores un área de descanso con sombra que tenga buena circulación de aire. Esta área puede incluir edificios, toldos, cobertizo, o incluso árboles de sombra; un coche o el interior de otros vehículos puede usarse si ofrece sombra, aire acondicionado o se mantiene fresco de alguna otra manera. Sin embargo, el área de descanso no debe ser peligrosa (por ejemplo, debajo de tractores o en espacios reducidos). Los empleadores deben permitirles a los trabajadores tomar descansos periódicos (cuando lo soliciten) en estas áreas designadas para descanso. Un descanso de cinco minutos a la sombra puede reducir el potencial de enfermedades causadas por el calor.

Procedimientos por escrito— Los procedimientos del empleador deben

constar por escrito, y deben estar a disposición de los empleados y de Cal/OSHA cuando se soliciten. Los procedimientos deben incluir el cumplimiento de los reglamentos, cómo responder a los síntomas de posibles enfermedades causadas por el calor y cómo contactarse con los servicios de emergencia para asegurar el transporte, así como instrucciones exactas para el personal que responde a las emergencias. Los procedimientos escritos también deben asegurar que todos los empleados estén capacitados antes de trabajar a la intemperie, y que las horas de trabajo deben modificarse a las horas más frescas del día siempre que sea posible. Cuando no sea posible modificar las horas de trabajo, se debe suministrar más agua y períodos de descanso. Los supervisores deben evaluar constantemente los factores ambientales en el sitio de trabajo (la temperatura, humedad, calor radiante y velocidad del viento) para determinar si existe peligro de enfermedades causadas por el calor.

Capacitación—Los trabajadores deben estar capacitados en los factores de riesgo de las enfermedades causadas por el calor, cómo reconocer los síntomas iniciales en sí mismos y en compañeros de trabajo, y en las medidas de primeros auxilios. La gravedad de las enfermedades causadas por el calor puede resultar afectada por la edad de la víctima, su peso, condición física, trastornos médicos y aclimatación

al calor. La capacitación debe incluir cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor, la importancia de beber agua, cómo mejorar paulatinamente la resistencia al calor, y a cuáles servicios de emergencia llamar para agilizar la respuesta de los servicios de rescate. Cuando los trabajadores no pueden comunicarse directamente con los servicios de emergencia, el empleador debe designar a alguien que pueda hacerlo.

La mayoría de los problemas de salud relacionados con el calor pueden prevenirse, o el riesgo de sufrirlos puede reducirse, si se toman algunas precauciones básicas. Se debe alentar a los trabajadores a que:

- Coman prudentemente. Las comidas calientes y pesadas le suman calor al cuerpo y desvían la sangre al sistema

digestivo, por lo que se deben comer comidas ligeras.

- Vistan ropa apropiada. Usen ropa ligera, holgada y de color claro, además de un sombrero. Cuando se requiera, los trabajadores de la construcción deben usar cascos para protegerse contra objetos que puedan caer y contra los rayos del sol.
- Usen y aplíquense de nuevo, loción de filtro solar.
- Manténganse fuera del sol siempre que sea posible.

El trabajo en ambientes calurosos será más seguro y más productivo si todos los trabajadores en el sitio están capacitados para reconocer las señales y los síntomas de las enfermedades causadas por el calor, y saben cómo prevenir, controlar y responder a sus efectos.

¡Gánele al calor!