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!

Impact Stress

Injuries resulting from exiting trucks, tractors, and vans represent a substantial cost to businesses. Although many of these vehicles have aids such as steps and grab rails, drivers and other workers fail to make use of them.

The impact stress or forces on the lower body are a result of jumping from the cab or a lower step rather than maintaining contact with the steps and grab rails throughout the entire exiting process. These forces can be as high as 10 to 12 times the weight of the individual. Keep in mind that the higher the distance, the greater the impact forces on the body. Uneven exit surfaces; wet, muddy, or icy conditions; and haste to get the job done increase the risk of injury.

Workers may feel that they are saving time by ignoring these recommendations, but in the long run they will cost themselves and their employer money and lost time due to injury. Addressing

design issues, such as size and location, of assist devices to make them easily accessible is the best way to address this feeling.

In order to obtain the most impact from the devices and methods mentioned above, training must be emphasized in order to achieve the least amount of impact on the individual’s lower body.

The same results can be experienced jumping down from a truck trailer or bed, a loading dock, drilling equipment, or other elevated surfaces. The ankles, knees, and lower back can all be affected by this high-impact stress. In order to minimize these risk factors, consider the following:

- Rails should run vertically along the exit path so there is continuous access to grab hold.
- Maintain three points of contact at all times. This refers to the use of two hands and one foot, or two feet and one hand. This is not always possible when there is only one grab rail or the driver is carrying an object.
- When exiting, the driver should face the cab or vehicle, allowing the optimum opportunity to maintain the three points of contact.
- Make sure that the surfaces of the steps are free of mud, grease, and ice that increase the risk of falling. The ground surface, uneven terrain, and discarded objects can also contribute to the risk of falling.
- Make use of stairs, stepladders, or other devices that allow you to climb down rather than jump from other elevated surfaces.

OSHA Fatal Four Videos

The top four causes of construction fatalities are: Falls, Struck-By, Caught-In/Between and Electrocutions.

Prevent Falls

- Wear and use personal fall arrest equipment.
- Install and maintain perimeter protection.
- Cover and secure floor openings and label floor opening covers.
- Use ladders and scaffolds safely.

Prevent Struck-By

- Never position yourself between moving and fixed objects.
- Wear high-visibility clothes near equipment/vehicles.

Prevent Caught-In/Between

- Never enter an unprotected trench or excavation 5 feet or deeper without an adequate protective system in place; some trenches under 5 feet deep may also need such a system.
- Make sure the trench or excavation is protected either by sloping, shoring, benching or trench shield systems.

Prevent Electrocutions

- Locate and identify utilities before starting work.
- Look for overhead power lines when operating any equipment.
- Maintain a safe distance away from power lines; learn the safe distance requirements.
- Do not operate portable electric tools unless they are grounded or double insulated.
- Use ground-fault circuit interrupters for protection.
- Be alert to electrical hazards when working with ladders, scaffolds or other platforms.

Source: osha.gov

Managing Workplace Health and Stress

It’s a fact that in today’s fast-paced world, we are expected to get more done with fewer resources. This kind of stress can affect people’s safety performance. In fact, according to the American Psychological Association, stress is a major factor in many accidents. Everyone also knows that your health has a strong influence on every aspect of your life, including your safety performance.

During this in-depth webinar, attendees will learn ways to “attack stress” – the modern epidemic which they can pass on to their employees and also “Seven Habits Guaranteed To Help You Live a Healthier and more Focused Life.”

Date: July 10, 2019

Speakers: Richard Hawk of www.makesafetyfun.com

Download Slides

Audience

“Managing Workplace Stress and Health” will help anyone in your organization learn how to handle stress better and improve their health and general well-being. Safety Leaders will find this webinar especially helpful because they will discover innovative ways to include stress and health topics in their companies safety program.

Take Aways

Everyone attending will:

- Recognize how potent stress is and how it develops
- Understand that they have the power to change their outlook toward negative situations
- Begin an active program of self-improvement concerning how to handle stress which they can also

include as part of their present safety and health program.
- Learn details about the “Seven Habits” and get access to a handout they are welcome to use to promote stress and health improvement to their employees.
- Realize how easy it is to use “habit tags” to create new positive habits that can give them an edge on being in control of any life-improving goal (like worrying less).
- Leave with a cache of easy-to-use weapons against daily stresses

Copyright © 2019 Richard Hawk Inc. www.makesafetyfun.com

About Richard Hawk

The World’s Leading Expert on Making Safety Fun and Creating Vibrant Safety Cultures World-renowned, motivational safety speaker and trainer Richard Hawk helps safety leaders create vibrant safety cultures. He also helps employees take personal responsibility for their safety by teaching them how to develop habits that eliminate accidents. It’s rare to find someone who is both a safety professional and an entertaining speaker and trainer. Richard Hawk has been in the safety and health field for more than 35 years. He spent 12 of them as a safety professional in the nuclear industry and safety consultant on construction projects. His depth of knowledge and extensive experience make for content-rich, behavior-changing learning programs that are truly “fun.”

Safety Expert
Richard is passionate about safety! He is an avid learner and stays on top of the latest research on behavioral science and how it relates to safety. Richard holds numerous safety and technical certifications from various organizations including the National Safety Council (NSC), the Institute of Nuclear Power Operations (INPO), and The National Registry of Radiation Protection Technologists (NRRPT). He stays on the leading edge of the safety industry through his work with thousands of leaders in hundreds of organizations in a wide array of industries. This includes energy, manufacturing, chemical, construction, healthcare, technology,

retail, transportation, government, and education.

Safety Industry Author
Since 1999, Richard’s bi-weekly Safety Stuff e-zine acts as a clearinghouse for the best ideas from thousands of safety professionals around the globe. He is the author of four popular books: Spice It Up! 52 Easy Ways Turn Your Safety Meetings From Bland to Grand, The Safety Leader’s Guide Book, Just Imagine!, and 250 Super Bright Safety Meeting and Promotional Ideas. His articles are regularly published in safety magazines, and he is a monthly columnist for the U.S. National Safety Council’s magazine, Safety+Health.

Safety Speaker, Trainer, and Coach
Richard has a talent for connecting with people from diverse backgrounds and industries. His experiences as a union and nonunion employee, manager, and safety leader give him the insight to relate to people at all levels, from line employees to CEOs, truck drivers to scholars. Richard engages the audience using props, musical parodies, and interactive activities to create sustainable behavioral change that has been proven to reduce accidents. Richard has been speaking about safety for more than 25 years! He’s a repeat speaker at the National Safety Council’s Annual Convention and has been invited back every year for the past 10+ years. Richard has been a featured speaker at international conventions for Fortune 500 companies’ safety leaders; he’s presented to engineers and plant managers in India and Dubai, Canadian CEO’s as well as Japanese technicians.

To learn more about Richard Hawk and to view his client list visit: www.makesafetyfun.com

COVID-19 Risk Assessments Template

A risk assessment should be completed to determine the controls required for protecting workers against hazards in the workplace. This also applies to COVID-19. On the following page, a sample risk assessment is presented, which can be used in your workplace. In this assessment factors such as the likelihood of exposure and the consequences of exposure are considered. Likelihood of exposure can be thought of as how often an employee contacts others or surfaces, whereas the consequence of exposure can be thought of as the resulting effects from being exposed to the hazard of COVID-19. The following factors should also be considered when carrying out the risk assessment:

What are the areas of concern?

- Who could potentially be exposed?
- What tasks are we most concerned with?
    - Have you considered what tools or equipment are shared?
    - Have you considered common areas, such as the lunchroom, break rooms, meeting rooms, locker rooms?

How many employees could potentially be exposed?

- How many employees would normally be in a room?
- Is there enough space to allow for physical distancing?

What are the consequences of exposure?

- Given the current information available from our provincial health authorities, what are the predicted health consequences? (Insignificant, Minor, Moderate, Major, Extreme)

Refer to the Sample Risk Assessment, on the following page, to help you carry out your own risk assessment for COVID-19. It is best to have the training and knowledge in carrying out a risk

assessment. Also, it is best practice to have representation from all levels of the organization, including the Joint Health and Safety Committee (JHSC) or the Worker Health and Safety Representative, to complete this assessment.

The steps are:

1. Identify the areas/activities/positions of concern. You can refer to the Guidance Document on
   Page 6, for exposure scenarios.
2. Rank the consequence and likelihood of exposure using the Risk Assessment Matrix on page 5, to determine and input the Initial Risk Rating (Very Low, Low, Medium, High, and Extreme).
3. Select appropriate controls for your workplace to reduce the risk. You can refer to the Guidance Document on Page 6, for possible controls and input your selected controls into the tool.
4. Re-evaluate your risk with your new controls in place. Rank the consequence and likelihood of
   exposure using the Risk Assessment Matrix on Page 5, to determine and input the Residual Risk Rating (Very Low, Low, Medium, High, and Extreme).
5. Is your new risk rating acceptable for your workplace?

If yes, proceed to Step 6.
If no, what additional controls can be implemented to lower the risk further.
Repeat Step 4 onwards, until an acceptable risk rating is achieved.

6. Repeat the process for the remaining areas of concern.
7. When all areas are completed, this document should be circulated and communicated to all employees, including the JHSC. Keep a record on file for inspection purposes.
8. Ensure the completion of this assessment is documented in the minutes of the next JHSC meeting.

Source: safetyalliancebc.ca/covid-19

Respiratory Protection Program

This document is *Company Name's* Respiratory Protection Program and is designed to protect employees by establishing accepted practices for respirator use, providing guidelines for training and respirator selection, and explaining proper storage, use and care of respirators. This program also serves to help the company and its employees comply with Occupational Safety and Health Administration (OSHA) respiratory protection requirements as found in 29 CFR 1910.134

Bloodborne Pathogens and HazCom Standards

OSHA'S bloodborne pathogens standard protects employees who work in occupations where they are at risk of exposure to blood or other potentially infectious materials. OSHA's hazard communication standard protects employees who may be exposed to hazardous chemicals. Both standards require employers to develop written documents to explain how they will implement each standard, provide training to employees, and protect the health and safety of their workers.

This model document can be used as templates for your own workplace exposure control plan and hazard communication program, but you must tailor them to the specific requirements of your establishment. These sample plans contain all elements required by the bloodborne pathogens and hazard communication standards, so you should not eliminate any items when converting them for your own use. Your written plans must be accessible to all employees,

either on-line or in an area where they are available for review on all shifts.

Bloodborne Pathogens Exposure Control Plan

The purpose of this Bloodborne Pathogens Exposure Control Plan is to protect the health and safety of all employees who can be reasonably expected, as the result of performing their job duties, to be exposed to blood or potentially infectious materials and comply with the COMM/OSHA Standard 29 CFR 1910.1030 Bloodborne Pathogens Exposure Control.

The development and administration of this Bloodborne Pathogens Exposure Control Plan will be the responsibility of the (Position designated). These responsibilities will include:

- Establishing a written exposure control plan and developing a schedule for implementing other provisions of the standard.
- Developing written procedures for cleaning and handling contaminated materials, and for disposing of hazardous waste generated within all buildings and facilities.
- Providing appropriate personal protective equipment that is readily accessible to identified employees.
- Providing hepatitis B vaccines under specific circumstances as defined by an exposure determination and/or medical follow-up for exposure incidents.
- Providing warning labels or color-coded containers for use with hazardous waste.
- Providing training to current employees within 90 days of the effective date, of the plan and initially to new employees and thereafter, annually.
- Developing written procedures for meeting the requirements

for medical record keeping. revised 5/5/03 3

- Providing for retention of medical records for the duration of employment, plus 30 years.
- Conducting an annual review of the effectiveness of this exposure control plan and updating the plan as needed.

Using Ladders Safety – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Hay muchos tipos de escaleras disponibles, y cada una está diseñada para realizar cierto tipo de trabajo. Hay escaleras de tijera fabricadas para uso industrial, comercial y doméstico. Hay escaleras individuales, escaleras seccionales, escaleras de extensión y escaleras rodantes. Las escaleras pueden ser de madera, fibra de vidrio o metal, y pueden ser portátiles o fijas. Y es bueno que haya tantas opciones, porque usar una escalera es una alternativa más segura que usar un dispositivo improvisado, como una silla, o una plataforma de trabajo improvisada, como una caja vieja. Sin embargo, usar una escalera de forma incorrecta ocasionar lesiones graves e incluso fatales.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los huesos rotos y las lesiones en la cabeza son resultados comunes de caídas que involucran escaleras. Además, los trabajadores pueden recibir descargas eléctricas o electrocutarse cuando una escalera entra en contacto con una línea eléctrica, un cable o un equipo.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay 10 formas de trabajar de manera segura al usar casi cualquier escalera portátil.

1. Asegúrese de usar la mejor escalera para el trabajo. Debe ser el diseño correcto y construido con el material correcto.
2. No use la escalera para otros fines que no sean los recomendados por el fabricante.
3. Nunca use una escalera de metal o una escalera de madera reforzada con alambre cuando trabaje cerca de un conductor eléctrico con corriente.
4. Recuerde, su peso y el peso de los materiales y herramientas en la escalera no deben exceder el límite de carga recomendado.
5. Examine la escalera en busca de defectos o daños. Verifique la holgura entre los peldaños y las barandillas laterales y verifique que las partes móviles y las fijaciones estén bien. Verifique si hay astillas o madera rajada, metal corroído y cuerdas deshilachadas.
6. Las escaleras de madera no deberían pintarse porque esto puede ocultar defectos, en su lugar, deben estar recubiertos con una laca transparente.
7. Si encuentra un problema con la escalera, retírela de inmediato para que pueda repararse o destruirse. Etiquetar “No utilizar”.
8. Coloque la escalera correctamente, de la manera en que fue diseñada para ser utilizada. Coloque la base sobre una superficie sólida y antideslizante. Ambas barandillas laterales deben sostenerse en la parte superior a menos que la escalera esté diseñada para usarse con un único accesorio de soporte.
9. Una escalera recta debe configurarse usando la regla de cuatro a uno. Por cada cuatro pies que sube en altura, la base de la escalera debe colocarse a un pie de distancia de la pared.
10. Use ambas manos mientras subes. No lleve herramientas o materiales en sus manos; lleve herramientas pequeñas en un

cinturón y use un polipasto para artículos más grandes.

Consejo profesional: las escaleras también son comunes en nuestros hogares, y se utilizan

para proyectos de construcción, pintura, poda y limpieza. Siga estos mismos consejos para usarlos de manera segura.

CONCLUSIÓN

No le llevará mucho tiempo seleccionar la escalera correcta para un trabajo, configurarla correctamente y usarla de forma segura.

Housekeeping – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

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

La mayoría de las personas pueden recuperarse de las quemaduras sin consecuencias graves para la salud, dependiendo de la causa y el grado de lesión. Las quemaduras más graves requieren atención médica de emergencia inmediata para prevenir complicaciones y la muerte. Las quemaduras tardan muchas semanas en sanar. Las quemaduras grandes a menudo requieren injertos de piel y múltiples operaciones para reducir la desfiguración y la pérdida de la

función en el área afectada.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay 3 grados de quemaduras y se clasifican por el daño de la piel en lugar de la causa.

- Quemaduras de primer grado: piel roja, sin ampollas.
- Quemaduras de segundo grado: ampollas y algo de engrosamiento de la piel.
- Quemaduras de tercer grado: grosor generalizado con apariencia de cuero blanco.

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

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para quemaduras

1. **Manténgase seguro**
2. Llame al 911 primero en caso de emergencia.
3. Evalúe la escena y proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
4. Póngase el equipo de protección personal adecuado (EPP).
5. **Cuidado general de quemaduras.**
6. PARA TODAS LAS QUEMADURAS – LLAME AL 911 SI
7. La quemadura penetra en todas las capas de la piel.
8. La quemadura cubre un área grande (s) del cuerpo.
9. La piel es coriácea o carbonizada, con manchas blancas, marrones o negras.
10. Las manos, pies, cara o genitales se queman.
11. La persona es un infante o una persona mayor.
12. Las áreas quemadas se hinchan rápidamente, así que quite las joyas, los cinturones y otros artículos restrictivos, especialmente alrededor de las áreas quemadas y el cuello, de manera rápida y cuidadosa, antes de que la zona se hinche.
13. No rompas las ampollas.
14. No aplique aceites o pomadas, ya que pueden causar

infecciones.

15. Se puede necesitar una vacuna contra el tétanos; Se recomiendan vacunas de refuerzo cada 10 años.
16. **Quemaduras de primer grado.**
17. Una quemadura de primer grado es el tipo menos grave, que afecta solo a la capa exterior de la piel. Puede causar:
    - Rojez
    - Hinchazón
    - Dolor
18. Mantenga la piel quemada bajo agua corriente (no fría) o sumérjala en agua hasta que desaparezca el dolor. Use almohadillas o paños empapados en agua fría si no hay agua corriente disponible.
19. Cubra el área con un vendaje estéril no adhesivo o con un paño limpio.
20. Use analgésicos de venta libre para el dolor.
21. **Quemaduras de segundo grado.**
22. Una quemadura de segundo grado afecta las 2 capas superiores de la piel y puede causar:
    - Piel roja, blanca o manchada.
    - Hinchazón
    - Dolor
    - Ampollas
23. Sumergir en agua fría durante 10 o 15 minutos. Use compresas húmedas si el agua corriente no está disponible.
24. No aplique hielo y no sumerja grandes quemaduras graves en agua fría. Hacerlo
25. podría causar una pérdida grave de calor corporal (hipotermia) o una caída de la
26. presión arterial y una disminución del flujo sanguíneo (shock).
27. Llame al 911 o al servicio médico de emergencia.
28. Proteja a la persona quemada para que no sufra más daños, si puede hacerlo de manera segura.
    - Aleje a la persona de los materiales humeantes, el humo y el calor.
    - NO retire la ropa quemada pegada a la piel.
29. Cubra la (s) quemadura (s) holgadamente con una venda

estéril y antiadherente y asegúrela en su lugar con una gasa o cinta adhesiva.

30. Eleve el área quemada: levante la herida por encima del nivel del corazón, si es posible.
31. **Quemaduras de tercer grado.**
32. Una quemadura de tercer grado involucra todas las capas de la piel y la grasa subyacente. Los músculos e incluso los huesos pueden verse afectados.
33. Solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.
34. Las áreas quemadas pueden ser carbonizadas en negro o blanco.
35. La persona puede experimentar:

- Respiración dificultosa.
- Envenenamiento por monóxido de carbono.
- Efectos tóxicos de la inhalación de humo.

1. Si la persona tiene una lesión en la cabeza, el cuello, la pierna, o le cause molestia:

- Coloque a la persona plana.
- Elevar los pies alrededor de 12 pulgadas.
- Eleve el área de la quemadura por encima del nivel del corazón, si es posible.
- Cubra a la persona con un abrigo o una manta.

1. Mantenga a la víctima calmada y atienda cualquier otra lesión y conmoción hasta que llegue la ayuda médica.

CONCLUSIÓN

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

10 Electrical Safety Tips for Every Worker – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Para muchos de nosotros la vida es sedentaria. Pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia en el trabajo sentados detrás de un escritorio, detrás del volante o detrás de un mostrador. Luego nos acostamos en el sofá y nos relajamos frente al televisor cuando llegamos a casa. Incluso aquellos de nosotros que tenemos trabajos más activos probablemente no hacemos suficiente ejercicio. La falta de actividad física es peligrosa para su salud y bienestar general.

Los trabajadores que están deprimidos a menudo se sienten cansados, desmotivados y tienen dificultad para concentrarse. La depresión puede causar problemas con la capacidad de tomar decisiones y un aumento de errores y accidentes. Los trabajadores con depresión también faltan al trabajo con más frecuencia y experimentan un mayor nivel de presentismo, en el que un trabajador está presente en el trabajo, pero es menos concentrado y productivo que los trabajadores sin depresión.

Debido al estigma de la enfermedad mental, a muchas personas les resulta difícil hablar de su depresión y buscar ayuda para ella. Obtener ayuda es importante, porque si no se trata, la depresión puede llevar a la pérdida del trabajo, a relaciones dañadas, al abuso de sustancias y al suicidio.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Se ha demostrado que muy poca actividad aumenta la probabilidad de que se produzca:

- Cáncer.
- Ataque cardíaco y enfermedad cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Diabetes y obesidad.
- Sin suficiente ejercicio usted pierde masa muscular, fuerza y flexibilidad, y la pérdida ósea progresa más rápido en personas que no están activas. Estos factores pueden provocar caídas, fracturas de huesos y problemas de movilidad.
- La falta de ejercicio regular también se ha relacionado con un mayor riesgo de demencia, cambios de humor y depresión.
- Por último, una existencia sedentaria puede dejarlo con un sistema inmunológico debilitado y hacerlo más susceptible a enfermedades como los resfriados y la gripe.

COMO PROTEGERSE

¡Muévete!

- Las investigaciones demuestran sistemáticamente que realizar tres días de actividad física a la semana, con un total de 150 minutos o 50 minutos por sesión, produce beneficios para la salud.
- Caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda y nadar son todos buenos ejemplos de ejercicios cardiovasculares.
- Comience con ejercicios aeróbicos ligeros o moderados, por períodos cortos de tiempo (10 a 15 minutos) con sesiones repartidas a lo largo de la semana para reducir su riesgo de lesión y fatiga. Aumente gradualmente las sesiones de hasta 50 minutos a medida que mejore su nivel de forma física.
- ¡Bombéalo!
- El entrenamiento de fuerza, incluyendo el levantamiento de pesas o el entrenamiento de resistencia, mejora la densidad

ósea y ayuda a disminuir la pérdida ósea a medida que uno envejece.
- El entrenamiento con pesas fortalece el tejido conectivo, los músculos y los tendones. Esto disminuye el riesgo de caídas, esguinces y torceduras.
- El entrenamiento de fuerza también ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular.
- Recuerde comenzar lentamente para reducir el riesgo de lesiones y dar tiempo a sus músculos para descansar y recuperarse. Espere al menos 48 horas antes de volver a entrenar el mismo grupo muscular.

Hable con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios para asegurarse de que está lo suficientemente saludable para realizar actividad física.

CONCLUSIÓN

Si aún no lo está, comience a incorporar actividades de salud y bienestar en su rutina diaria. El ejercicio regular puede ayudarle a vivir una vida más larga, feliz y saludable.

Get Moving – Why Health and Wellness Matters – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Para muchos de nosotros la vida es sedentaria. Pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia en el trabajo sentados detrás de un escritorio, detrás del volante o detrás de un mostrador. Luego nos acostamos en el sofá y nos relajamos frente al televisor cuando llegamos a casa. Incluso aquellos de nosotros que tenemos trabajos más activos probablemente no hacemos suficiente ejercicio. La falta de actividad física es peligrosa para su salud

y bienestar general.

Los trabajadores que están deprimidos a menudo se sienten cansados, desmotivados y tienen dificultad para concentrarse. La depresión puede causar problemas con la capacidad de tomar decisiones y un aumento de errores y accidentes. Los trabajadores con depresión también faltan al trabajo con más frecuencia y experimentan un mayor nivel de presentismo, en el que un trabajador está presente en el trabajo, pero es menos concentrado y productivo que los trabajadores sin depresión.

Debido al estigma de la enfermedad mental, a muchas personas les resulta difícil hablar de su depresión y buscar ayuda para ella. Obtener ayuda es importante, porque si no se trata, la depresión puede llevar a la pérdida del trabajo, a relaciones dañadas, al abuso de sustancias y al suicidio.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Se ha demostrado que muy poca actividad aumenta la probabilidad de que se produzca:

- Cáncer.
- Ataque cardíaco y enfermedad cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Diabetes y obesidad.
- Sin suficiente ejercicio usted pierde masa muscular, fuerza y flexibilidad, y la pérdida ósea progresa más rápido en personas que no están activas. Estos factores pueden provocar caídas, fracturas de huesos y problemas de movilidad.
- La falta de ejercicio regular también se ha relacionado con un mayor riesgo de demencia, cambios de humor y depresión.
- Por último, una existencia sedentaria puede dejarlo con un sistema inmunológico debilitado y hacerlo más susceptible a enfermedades como los resfriados y la gripe.

COMO PROTEGERSE

¡Muévete!

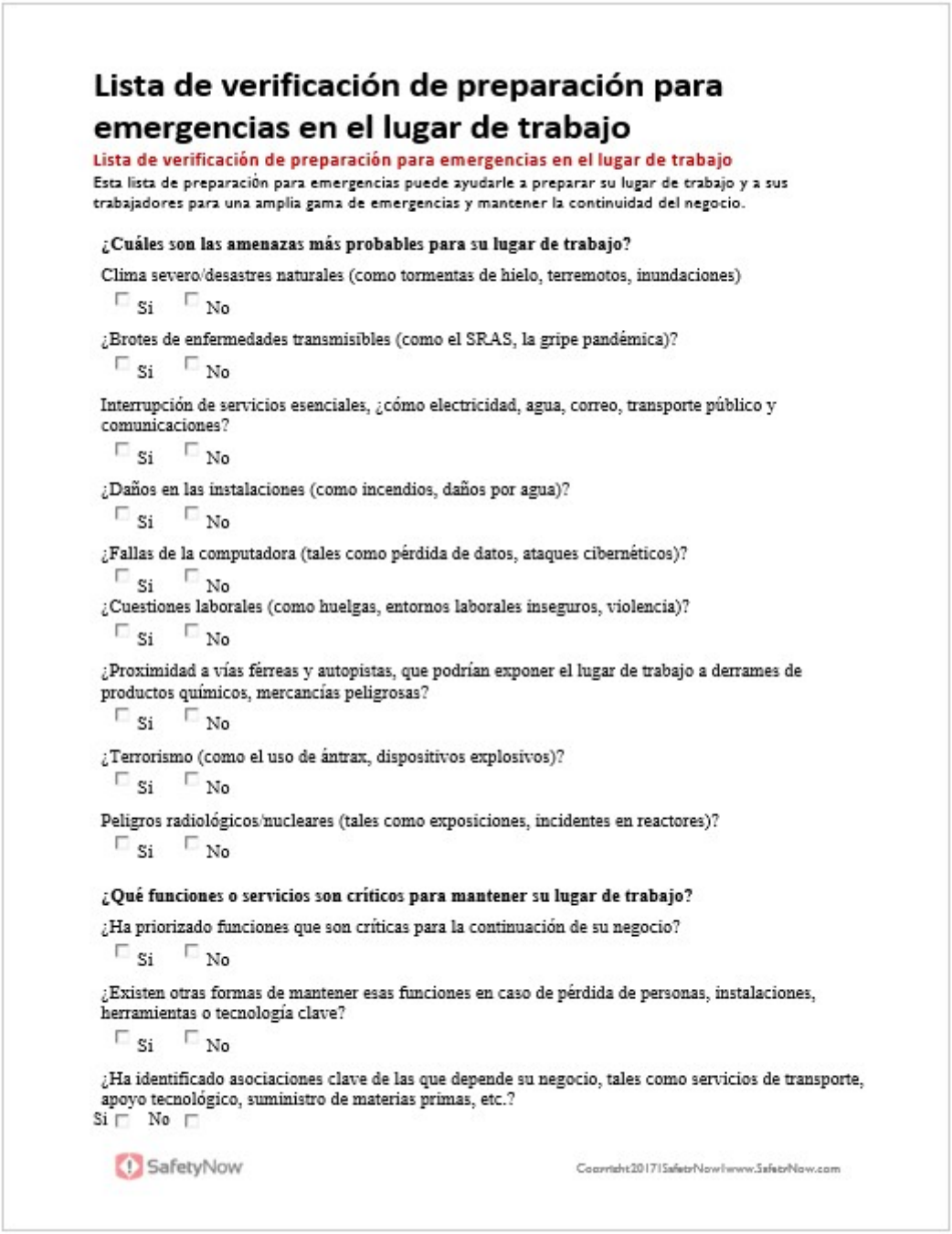
- Las investigaciones demuestran sistemáticamente que realizar tres días de actividad física a la semana, con un total de 150 minutos o 50 minutos por sesión, produce beneficios para la salud.
- Caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda y nadar son todos buenos ejemplos de ejercicios cardiovasculares.
- Comience con ejercicios aeróbicos ligeros o moderados, por períodos cortos de tiempo (10 a 15 minutos) con sesiones repartidas a lo largo de la semana para reducir su riesgo de lesión y fatiga. Aumente gradualmente las sesiones de hasta 50 minutos a medida que mejore su nivel de forma física.
- ¡Bombéalo!
- El entrenamiento de fuerza, incluyendo el levantamiento de pesas o el entrenamiento de resistencia, mejora la densidad ósea y ayuda a disminuir la pérdida ósea a medida que uno envejece.
- El entrenamiento con pesas fortalece el tejido conectivo, los músculos y los tendones. Esto disminuye el riesgo de caídas, esguinces y torceduras.
- El entrenamiento de fuerza también ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular.
- Recuerde comenzar lentamente para reducir el riesgo de lesiones y dar tiempo a sus músculos para descansar y recuperarse. Espere al menos 48 horas antes de volver a entrenar el mismo grupo muscular.

Hable con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios para asegurarse de que está lo suficientemente saludable para realizar actividad física.

CONCLUSIÓN

Si aún no lo está, comience a incorporar actividades de salud y bienestar en su rutina diaria. El ejercicio regular puede ayudarle a vivir una vida más larga, feliz y saludable.

Workplace Emergency Preparedness Checklist- Spanish



Lista de verificación de preparación para emergencias en el lugar de trabajo

Lista de verificación de preparación para emergencias en el lugar de trabajo

Esta lista de preparación para emergencias puede ayudarle a preparar su lugar de trabajo y a sus trabajadores para una amplia gama de emergencias y mantener la continuidad del negocio.

¿Cuáles son las amenazas más probables para su lugar de trabajo?

Clima severo/desastres naturales (como tormentas de hielo, terremotos, inundaciones)

☐ Si ☐ No

¿Brotes de enfermedades transmisibles (como el SRAS, la gripe pandémica)?

☐ Si ☐ No

Interrupción de servicios esenciales, ¿cómo electricidad, agua, correo, transporte público y comunicaciones?

☐ Si ☐ No

¿Daños en las instalaciones (como incendios, daños por agua)?

☐ Si ☐ No

¿Fallas de la computadora (tales como pérdida de datos, ataques cibernéticos)?

☐ Si ☐ No

¿Cuestiones laborales (como huelgas, entornos laborales inseguros, violencia)?

☐ Si ☐ No

¿Proximidad a vías férreas y autopistas, que podrían exponer el lugar de trabajo a derrames de productos químicos, mercancías peligrosas?

☐ Si ☐ No

¿Terrorismo (como el uso de ántrax, dispositivos explosivos)?

☐ Si ☐ No

Peligros radiológicos/nucleares (tales como exposiciones, incidentes en reactores)?

☐ Si ☐ No

¿Qué funciones o servicios son críticos para mantener su lugar de trabajo?

¿Ha priorizado funciones que son críticas para la continuación de su negocio?

☐ Si ☐ No

¿Existen otras formas de mantener esas funciones en caso de pérdida de personas, instalaciones, herramientas o tecnología clave?

☐ Si ☐ No

¿Ha identificado asociaciones clave de las que depende su negocio, tales como servicios de transporte, apoyo tecnológico, suministro de materias primas, etc.?

Si ☐ No ☐

SafetyNow

Copyright 2017 SafetyNow! www.SafetyNow.com

24 Foot Fall from Roof – Spanish

Una Caída De 24 Pies Desde El Techo

Un empleado de 39 años resultó mortalmente herido al caer aproximadamente a 24 pies de la acera de abajo. El día del incidente, la víctima, un trabajador del hierro, estaba instalando paneles de metal en el techo de un edificio de metal prefabricado.

La víctima estaba trabajando de oeste a este en la esquina noreste del techo instalando tornillos a través de los paneles del techo y en las correas. Dio un paso atrás y se cayó de la esquina noreste del techo.

Durante la investigación se determinó que los empleados **fueron** entrenados para usar arneses y ser atados el 100% del tiempo cuando trabajaban a 15 pies o más. Pero no había **puntos de anclaje** para una línea de seguridad en la que conectar un arnés de seguridad en el sitio, ni había otras formas de prevención de caídas, por ejemplo, rieles, redes, etc.

Según el encargado del lugar, la víctima había usado su arnés de seguridad a primera hora del día, pero por la tarde dejó su arnés de seguridad en su camión.

Los investigadores citaron a la empresa por no proteger a los trabajadores de los peligros de las caídas utilizando sistemas de barandillas, sistemas de redes de seguridad, sistemas personales de detención de caídas, sistemas de dispositivos de posicionamiento o sistemas de sujeción de caídas.



La esquina noreste del tejado designada por la flecha roja donde la víctima se bajó del tejado cayendo aproximadamente 24 pies.

https://www.tn.gov/content/dam/tn/workforce/documents/Employees/SafetyHealth/tosha/fatalityinvestiga tionarchive2017/17Fallfromroof-Inspection1234573.pdf

Coronavirus (COVID-19) and You

WHAT IS IT?

A novel coronavirus is a new coronavirus that has not been previously identified. The virus causing coronavirus disease 2019 (COVID-19), is not the same as the coronaviruses that commonly circulate among humans and cause mild illness, like the common cold.

A diagnosis with coronavirus 229E, NL63, OC43, or HKU1 is not the same as a COVID-19 diagnosis. Patients with COVID-19 will be evaluated and cared for differently than patients with common coronavirus diagnosis.

On February 11, 2020 the World Health Organization announced an official name for the disease that is causing the 2019 novel coronavirus pandemic, first identified in Wuhan China. The new name of this disease is coronavirus disease 2019, abbreviated as COVID-19. In COVID-19, ‘CO’ stands for ‘corona,’ ‘VI’ for ‘virus,’ and ‘D’ for disease. Formerly, this disease was referred to as “2019 novel coronavirus” or “2019-nCoV”.

There are many types of human coronaviruses including some that commonly cause mild upper-respiratory tract illnesses. COVID-19 is a new disease, caused be a novel (or new) coronavirus that has not previously been seen in humans. The name of this disease was selected following the World Health Organization (WHO) best practice for naming of new human infectious diseases.

HOW IT SPREADS

Coronaviruses are a large family of viruses. Some cause illness in people, and others, such as canine and feline coronaviruses, only infect animals. Rarely, animal coronaviruses that infect animals have emerged to infect people and can spread between people. This is suspected to have occurred for the virus that causes COVID-19.

Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) are two other examples of coronaviruses that originated from animals and then spread to people.

The first infections were linked to a live animal market, but the virus is now spreading from person-to-person. It's important to note that person-to-person spread can happen on a continuum. Some viruses are highly contagious (like measles), while other viruses are less so.

The virus that causes COVID-19 spreads easily and sustainably in the community ("community spread") in some affected geographic areas. Community spread means people have been infected with the virus in an area, including some who are not sure how or where they became infected.

The virus that causes COVID-19 is spreading from person-to-person. Someone who is actively sick with COVID-19 can spread the illness to others. That is why CDC recommends that these patients be isolated either in the hospital or at home (depending on how sick they are) until they are better and no longer pose a risk of infecting others.

FAQ

1. Can someone who is quarantined spread the illness?
    1. Quarantine means separating a person or group of people who have been exposed to a contagious disease but have not developed illness (symptoms) from others who have not been exposed, in order to prevent the possible spread of that disease. Quarantine is usually established for the incubation period of the communicable disease, which is the span of time during which people have developed illness after exposure. For COVID-19, the period of quarantine is 14 days from the last date of exposure, because 14 days is the longest incubation period seen for similar coronaviruses. Someone who has been released from COVID-19 quarantine is not considered a risk for

spreading the virus to others because they have not developed illness during the incubation period.

2. Can the virus be spread through food?
    1. Coronaviruses are generally thought to be spread from person-to-person through respiratory droplets. Currently there is no evidence to support transmission of COVID-19 associated with food. Before preparing or eating food it is important to always wash your hands with soap and water for 20 seconds for general food safety. Throughout the day wash your hands after blowing your nose, coughing or sneezing, or going to the bathroom.
    2. It may be possible that a person can get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or possibly their eyes, but this is not thought to be the main way the virus spreads.
    3. In general, because of poor survivability of these coronaviruses on surfaces, there is likely very low risk of spread from food products or packaging that are shipped over a period of days or weeks at ambient, refrigerated, or frozen temperatures.
3. What temperature kills the virus?

Generally coronaviruses survive for shorter periods of time at higher temperatures and higher humidity than in cooler or dryer environments. It appears that a temperature of around 70°C (158°F) is effective at quickly killing the virus that causes Covid-19.

4. .Can I get COVID-19 from my pets?
    19. At this time, there is no evidence that animals play a significant role in spreading the new coronavirus that causes COVID-19. To date, CDC has not received any reports of pets or other animals becoming sick with COVID-19 in the United States and Canada.
    20. Pets have other types of coronaviruses that can make them sick, like canine and feline coronaviruses. These other coronaviruses cannot infect people and are not related to the current COVID-19 pandemic.

21. However, since animals can spread other diseases to people, it’s always a good idea to practice healthy habits around pets and other animals, such as washing your hands and maintaining good hygiene.

AM I AT RISK?

Risk depends on characteristics of the virus, including how well it spreads between people; the severity of resulting illness; and the medical or other measures available to control the impact of the virus (for example, vaccines or medications that can treat the illness) and the relative success of these. In the absence of vaccine or treatment medications, nonpharmaceutical interventions become the most important response strategy. These are community interventions that can reduce the impact of disease.

The risk from COVID-19 to North Americans can be broken down into risk of exposure versus risk of serious illness and death.

Risk of exposure:

- People in places where ongoing community spread of the virus that causes COVID-19 has been reported are at elevated risk of exposure, with the level of risk dependent on the location.
- Healthcare workers caring for patients with COVID-19 are at elevated risk of exposure.
- Close contacts of persons with COVID-19 also are at elevated risk of exposure.
- Travelers returning from affected international locations where community spread is occurring also are at elevated risk of exposure, with level of risk dependent on where they traveled.

Risk of Severe Illness:

Information shows that some people are at higher risk of getting very sick from this illness. This includes:

- Older adults, with risk increasing by age.
- People who have serious chronic medical conditions like:

- Heart disease
- Diabetes
- Lung disease

HOW TO PROTECT YOURSELF

The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.

The virus spreads mainly from person-to-person.

- Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.

These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.

Take these steps to protect yourself:

1. Clean your hands often
    1. Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
    2. If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
    3. **Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.**
2. Avoid close contact
    1. Avoid close contact with people who are sick
    2. **Put distance between yourself and other people if COVID-19 is spreading in your community**. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.

Take these steps to protect others:

1. **Stay home if you're sick**
    1. Stay home if you are sick, except to get medical care. Learn what to do if you are sick.
2. **Cover coughs and sneezes**
    1. Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
    2. **Throw used tissues in the trash**
    3. Immediately **wash your hands** with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
3. **Wear a facemask**
    1. **If you are sick:** You should wear a facemask when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before you enter a healthcare provider's office. If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then you should do your best to cover your coughs and sneezes, and people who are caring for you should wear a facemask if they enter your room. Learn what to do if you are sick.
    2. **If you are NOT sick:** It is recommended you still wear a face mask in public or if you are caring for someone who is sick (and they are not able to wear a facemask). This will both help protect yourself and others, if you have COVID-19 but are asymptomatic.
4. **Clean and disinfect**
    1. **Clean AND disinfect:** frequently touched surfaces daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.
    2. **If surfaces are dirty, clean them**: Use detergent or soap and water prior to disinfection.

HOW TO CLEAN & DISINFECT

Community members can practice routine cleaning of frequently touched surfaces (for example: tables, doorknobs, light switches,

handles, desks, toilets, faucets, sinks) with household cleaners and EPA-registered disinfectants that are appropriate for the surface, following label instructions. Labels contain instructions for safe and effective use of the cleaning product including precautions you should take when applying the product, such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.

Clean and disinfect high-touch surfaces daily in household common areas (e.g. tables, hard-backed chairs, doorknobs, light switches, remotes, handles, desks, toilets, sinks).

- In the bedroom/bathroom dedicated for an ill person: consider reducing cleaning frequency to as-needed (e.g., soiled items and surfaces) to avoid unnecessary contact with the ill person.
    - As much as possible, an ill person should stay in a specific room and away from other people in their home, following home care guidance.
    - The caregiver can provide personal cleaning supplies for an ill person's room and bathroom, unless the room is occupied by child or another person for whom such supplies would not be appropriate. These supplies include tissues, paper towels, cleaners and EPA-registered disinfectants.
    - If a separate bathroom is not available, the bathroom should be cleaned and disinfected after each use by an ill person. If this is not possible, the caregiver should wait as long as practical after use by an ill person to clean and disinfect the high-touch surfaces.

Household members should follow home care guidance when interacting with persons with suspected/confirmed COVID-19 and their isolation rooms/bathrooms.

Wear disposable gloves when cleaning and disinfecting surfaces. Gloves should be discarded after each cleaning. If reusable gloves are used, those gloves should be dedicated for cleaning and disinfection of surfaces for COVID-19 and should not be used for other purposes. Consult the manufacturer's instructions for

cleaning and disinfection products used. Clean hands immediately after gloves are removed.

If surfaces are dirty, they should be cleaned using a detergent or soap and water prior to disinfection.

For disinfection, diluted household bleach solutions, alcohol solutions with at least 70% alcohol, and most common EPA-registered household disinfectants should be effective.

- Diluted household bleach solutions can be used if appropriate for the surface. Follow manufacturer's instructions for application and proper ventilation. Check to ensure the product is not past its expiration date. Never mix household bleach with ammonia or any other cleanser. Unexpired household bleach will be effective against coronaviruses when properly diluted.
    - Prepare a bleach solution by mixing:
    - 5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water or
    - 4 teaspoons bleach per quart of water
- Products with EPA-approved emerging viral pathogens icon are expected to be effective against COVID-19 based on data for harder to kill viruses. Follow the manufacturer's instructions for all cleaning and disinfection products (e.g., concentration, application method and contact time, etc.).

For soft (porous) surfaces such as carpeted floor, rugs, and drapes, remove visible contamination if present and clean with appropriate cleaners indicated for use on these surfaces. After cleaning:

- Launder items as appropriate in accordance with the manufacturer's instructions. If possible, launder items using the warmest appropriate water setting for the items and dry items completely, or
- Use products with the EPA-approved emerging viral pathogens claims that are suitable for porous surfaces.

Wear disposable gloves when handling dirty laundry from an ill

person and then discard after each use. If using reusable gloves, those gloves should be dedicated for cleaning and disinfection of surfaces for COVID-19 and should not be used for other household purposes. Clean hands immediately after gloves are removed.

- If no gloves are used when handling dirty laundry, be sure to wash hands afterwards.
- If possible, do not shake dirty laundry. This will minimize the possibility of dispersing virus through the air.
- Launder items as appropriate in accordance with the manufacturer’s instructions. If possible, launder items using the warmest appropriate water setting for the items and dry items completely. Dirty laundry from an ill person can be washed with other people’s items.
- Clean and disinfect clothes hampers according to guidance above for surfaces. If possible, consider placing a bag liner that is either disposable (can be thrown away) or can be laundered.

FINAL WORD

The spread of COVID-19 has made daily life stressful everyone. Whether you are immunocompromised or have loved ones at risk, you can take action to prevent the spread of this virus. By wearing a mask, practicing social distancing, and regularly cleaning surfaces, you can protect yourself, others, and your community from being ravaged by COVID-19.

Sanitizer Safety – Safety Talk

WHAT’S AT STAKE?

Hand sanitizers are an important part of a workplace – especially during time of pandemic or infection outbreak. Hand sanitizer does not replace proper handwashing but has been more common as it’s ready-to-use and portable when you need to ensure your hands are germ-free. Keep in mind though, that there are risks associated with the use of hand sanitizers – especially ones containing alcohol.

WHAT’S THE DANGER?

There are two main types of hand sanitizers. Those that are alcohol-free, and those containing alcohol.

Alcohol-Free Hand Sanitizer

This type of hand sanitizer is less effective and is infrequently used in workplaces. There is little risk to using these other than the risk of not sanitizing to the level that is needed.

Alcohol-based Hand Sanitizer

Many popular hand sanitizers contain some sort of combination of alcohol – either isopropyl alcohol, ethanol or n-propanol. The higher the alcohol content, the more effective the hand sanitizer. Some versions can contain anywhere from 60% to 95% alcohol. As the percentage of chemicals and alcohol in your sanitizer increases, so does the risk.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Alcohol-based hand sanitizer can be hazardous in multiple ways. It is flammable, can be explosive and can be dangerous to your skin if overused. Here are some quick tips when using hand-sanitizer in your workplace or at home:

Respect slickness

Obey signs such as “Caution: Wet Floor.” Clean up spills immediately. When you come indoors from rain or snow, your wet

footwear slides more easily. Newly waxed and high gloss floors are also hazards. On slippery or rough surfaces, take small steps and walk slowly.

Use Handwashing First: Proper handwashing with soap and water is still the most effective way to reduce the spread of infection so only use hand-sanitizer if this option is not available.

Proper Use: If you are using hand sanitizer, follow these steps to get the best results possible. Just like when washing with soap and water, make sure you cover your hands fully – rubbing the sanitizer in for at least 20 seconds.

Storage and Hazards: Keep hand sanitizer stored in a cool dry place. This is especially important for alcohol-based sanitizers where the risk of hazards increase with the percentage of alcohol. Keep away from open flames and in the event of an incident with hand sanitizer, wear respiratory protection when extinguishing the fire. Follow your company's procedures for storage and use of flammable liquids to minimize the risk. In case of a spill, clean up immediately with water. If storing large amounts of hand sanitizer with alcohol understand the explosion dangers that come with keeping high quantities of a flammable substance in the area.

Do Not Ingest: Hand sanitizers are not intended for human consumption. In fact, alcohol-based hand sanitizer is considered an over-the-counter drug in the US. As such it's important to treat it with the same respect as any other similar drug. Ingestion – especially in high amounts can prove to be fatal. In the case of hand-sanitizer poisoning, call 911 immediately.

Skin Safety: Excessive use of alcohol-based hand sanitizer can be a risk as it is known to dry out the skin. There are some sanitizers available that add a component to help decrease the dryness caused by the alcohol. Excessive use can also leave your hands or whatever you have sanitized with a fire risk. There have been cases where people have suffered severe burns after sanitizing their hands then coming in contact with flame.

FINAL WORD

Hand sanitizers are a convenient alternative when handwashing isn't possible. Always use caution when using hand sanitizer and follow recommended application and use. *Use it with care or don't use it at all.*

Injury and Illness Prevention – Spanish

Un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP) es un programa escrito de seguridad en el lugar de trabajo que aborda los peligros en el lugar de trabajo. También puede verlo llamado Programa de Prevención de Accidentes o algo similar. El objetivo es el mismo: salvar vidas, ahorrar dinero y cumplir con las regulaciones (en algunas áreas se requiere un IIPP).

Hay ciertos elementos comunes a la mayoría de los IIPPs. Utilice esta autoevaluación de Cal OSHA para comprobar si su actual IIPP es efectivo o para ayudarle a crear e implementar uno nuevo. Edite y revise según sea necesario…

Fall Hazards and Falls from Heights – Spanish

Safety Talk

QUE ESTÁ EN RIESGO?

New York Post – Dos trabajadores de la construcción se cayeron, uno fatalmente, en un edificio en construcción en Hudson Yards de Manhattan, solo horas después de que otro trabajador se desplomara en un incidente separado en el bajo Manhattan.

Según las autoridades, los trabajadores en el sitio de Hudson Yards cayeron aproximadamente 35 pies mientras operaban una caja de montacargas que colapsó. Un trabajador de 45 años fue encontrado con un severo trauma corporal y declarado muerto en la escena. Su compañero de trabajo, un segundo trabajador de 45 años, sufrió un trauma en la cabeza y el cuerpo, y fue trasladado al hospital Bellevue, pero en condición estable, dijo la policía.

Unas cinco horas antes, el trabajador Juan Chonillo, de 43 años, de Queens, se cayó del piso número 29 de un edificio bajo construcción en el distrito financiero, hasta la cima de un andamio en el primer piso, dijeron las autoridades. El padre de cinco aparentemente perdió el recorte de un gancho de seguridad y se zambulló de la plataforma en la que se encontraba mientras levantaba los materiales de construcción, dijeron los trabajadores en el sitio.

Los informes de noticias anteriores indican que las caídas pueden ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar de trabajo, y deben estar entre las principales preocupaciones de seguridad para los trabajadores en el trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los riesgos de caídas están presentes en la mayoría de los lugares de trabajo y los trabajadores están expuestos a estos peligros diariamente. Un riesgo de caída es cualquier cosa en su lugar de trabajo que podría hacerle perder su equilibrio o soporte, y como resultado una caída, específicamente una caída desde las alturas. Algunas de las principales condiciones de trabajo que contribuyen

a los riesgos de caídas incluyen los bordes desprotegidos de las superficies de trabajo elevadas (por ejemplo, los techos), los andamios inseguros, el trabajo sobre el agua y los riesgos de las escaleras.

Bordes desprotegidos

- Uno de los peligros más comunes del techado son los lados y bordes desprotegidos.
- Las caídas a un nivel inferior también son una causa importante de muertes en la construcción en general.
- Los agujeros y aberturas de pisos protegidos o protegidos inadecuadamente son otro riesgo común de caídas. Es fácil entrar en uno si lleva algo que bloquea su vista; o está parcialmente oculto por una tapa de mala calidad; o dar un paso atrás y caer porque lo olvido o no sabía que había un borde desprotegido detrás de usted.

Andamios inadecuados

- Trabajar con equipos pesados y materiales de construcción en el espacio limitado de un andamio es difícil. Sin protección contra caídas o acceso seguro, se vuelve peligroso.
- La mayoría de los trabajadores lesionados en los accidentes de andamios culpan al accidente de factores como el entablado o el apoyo, o la falta de barandas u otro tipo de protección contra caídas.
- Los riesgos más frecuentes incluyen la falta de protección contra caídas, el acceso al andamio, el uso de elevadores aéreos sin arnés y cordón, la construcción de la plataforma y la capacitación inadecuada de los trabajadores.

Escaleras inseguras

- Los factores que contribuyen a las caídas de las escaleras son el deslizamiento de la escalera (superior o inferior), la extralimitación, el deslizamiento en peldaños / escalones, el equipo defectuoso y la selección incorrecta de la escalera.
- El uso indebido de la escalera riesgosa incluye no tener una

escalera portátil que se extienda a 3 pies por encima del rellano, sin capacitación de los trabajadores y el uso incorrecto de la parte superior de las escaleras de tijera.

COMO PROTEGERSE

Como regla general, se requiere protección contra caídas para alturas de seis pies (3 metros) o

más para trabajos de construcción. Sin embargo, independientemente de la distancia de caída, la protección debe ser proporcionada cuando se trabaja con maquinaria y equipos peligrosos. Asegúrese de que su protección contra caídas sea la adecuada para el trabajo que está realizando, en buenas condiciones y lo esté utilizando correctamente.

- Los tres métodos principales de protección contra caídas son barandillas, redes de seguridad y sistemas personales de detención de caídas.
- Por supuesto, es mejor prevenir una caída usando sistemas de barandas y similares, en lugar de detener una caída usando protección contra caídas y redes.
- Las redes de seguridad están diseñadas para atraparte y romper tu caída. Deben colocarse lo más cerca posible debajo de la superficie de trabajo, pero nunca más de 30 pies debajo.
- Un sistema personal de detención de caídas consiste en un anclaje, conectores y un arnés de cuerpo completo que funcionan en conjunto para romper su caída.
- Recuerde, su empleador debe proporcionar protección para evitar caídas. Aquí hay algunas cosas que deben hacer para prevenir riesgos de caídas:
- **Desarrolle** un plan escrito de protección contra caídas.
- **Identifique** los riesgos de caídas antes de cada proyecto y durante recorridos diarios.
- **Elimine** la necesidad de protección contra caídas reprogramando la tarea, aislando la tarea, o cambiando la tarea,
- **Confirme** que el equipo de protección contra caídas sea

apropiado para la tarea, esté en buenas condiciones y se use adecuadamente.
- **Realice** regularmente entrenamientos de prevención de caídas y cubra los peligros específicos de caída y el EPP requerido para trabajar de manera segura.
- **Realice** inspecciones regulares de los equipos de protección contra caídas establecidos por las recomendaciones del fabricante y los requisitos federales, estatales o provinciales.
- **Enfatice** los riesgos de caídas exclusivos del sitio, como hoyos o pozos abiertos en el piso, penetraciones de los elevadores y claraboyas, o riesgos de agua.

CONCLUSIÓN

Los riesgos de caídas son extremadamente comunes, pero con el entrenamiento adecuado, se pueden evitar los controles de caída activos, como barandas protectoras, y las advertencias generales de prevención de caídas.

Did You Get the Memo on Office Hazards – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una oficina es casi como un segundo hogar para aquellos que trabajan allí. Teniendo en cuenta cuánto tiempo pasamos muchos de nosotros en nuestra oficina, es fácil sentirse así. También es fácil sentirse cómodo y seguro en la oficina, como lo hacemos en casa. Pero antes de que te sientas demasiado cómodo, aquí tienes una nota para ti: decenas de miles de lesiones y problemas de salud relacionados con el trabajo afectan a los trabajadores de oficina cada año.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Aquí hay cuatro riesgos para la oficina a los que posiblemente no le hayas dado mucha importancia:

1. Los resbalones, tropezones y caídas a menudo son causados por cajas, archivos u otros artículos apilados en los pasillos. Los peligros también incluyen cables, cajones de archivadores abiertos, el uso inseguro de una escalera o el uso de una silla o una caja para alcanzar algo. Estos riesgos pueden provocar fracturas de huesos, lesiones de espalda y orgullo herido.
2. Sentarse y usar una computadora, un teléfono o mirar un monitor todo el día puede causar una gran incomodidad y lesiones ergonómicas a los empleados de oficina. Las estaciones de trabajo mal configuradas y las prácticas de trabajo ergonómicas deficientes ponen a los trabajadores en riesgo de lesiones ergonómicas como el síndrome del túnel carpiano, la fatiga visual y los dolores de cabeza.
3. La mala calidad del aire interior es otro riesgo potencial y también es posible que usted no tenga mucho control sobre él. Los olores y los alérgenos del polvo, los materiales de oficina e incluso la alfombra pueden causar irritación respiratoria. Los sistemas de calefacción y refrigeración defectuosos o mal mantenidos también pueden provocar enfermedades.
4. Los cables de alimentación dañados, las tomas de corriente sobrecargadas y las tomas de corriente son riesgos de incendio de oficina comunes que probablemente pasa por alto a diario. Lo mismo ocurre con los equipos de seguridad contra incendios bloqueados, como los cabezales de aspersores y los extintores portátiles. Por último, el uso indebido de electrodomésticos como, por ejemplo, calefactores, cafeteras y microondas también es un riesgo potencial de incendio en la oficina.

COMO PROTEGERSE

Protegerse contra resbalones, tropiezos y caídas es fácil.

- Limpie los derrames inmediatamente.
- Mantenga las cajas, los archivos, los cables y el desorden recogidos, guardados y fuera de los pasillos.
- Empuje los cajones del armario hacia adentro cuando no estén en uso. No use sillas, cajas o cualquier otra cosa que no sea una escalera o un taburete para alcanzar elementos en estantes o de otra manera fuera del alcance de la mano.
- Use todas las escaleras de forma segura y pida ayuda si la necesita.

Si tiene problemas ergonómicos, como dolor, hormigueo o debilidad, solicite ayuda a su supervisor para ajustar su estación de trabajo. Las pautas ergonómicas para el conjunto de estaciones de trabajo de oficina incluyen:

- Coloque la silla, el teclado y el monitor en línea recta con su cuerpo.
- Mantén una postura relajada y neutral.
- Siéntese derecho, ajustando la silla para proporcionar un respaldo firme.
- Deje que sus brazos cuelguen flojamente de los hombros.
- Mantenga los codos en un ángulo de 90 grados mientras escribe.
- Use una bandeja ajustable para el teclado para colocar el teclado y el mouse a una altura cómoda (generalmente más baja que la superficie del escritorio).
- Coloque el mouse al lado del teclado y manténgalo lo más cerca posible de su cuerpo para evitar tocarlo.
- Ajuste la altura de la silla para que sus pies estén firmemente en el suelo; y finalmente
- Tome descansos para estirar y relajar sus músculos y sus ojos.

Si bien es posible que no tenga mucho control sobre la calidad del aire interior, hay algunas cosas que puede hacer. No use perfumes pesados o colonia. No queme velas perfumadas, que también son un peligro de incendio, y reporte las inquietudes sobre la calidad del aire interior a su supervisor inmediatamente.

Ayude a prevenir incendios siguiendo estos consejos sencillos:

- Inspeccione los cables de alimentación con regularidad en busca de puntas dañadas, cables expuestos o deshilachados.
- Nunca use un cable si el tercer diente ha sido dañado o quitado.
- Reemplazar si está dañado.
- No sobrecargue los enchufes o tomas de corriente.
- No deje las cafeteras encendidas cuando estén vacías y no deje la comida sin cocinar en un microondas.
- Mantenga los artículos limpios de las cabezas de los aspersores.
- Nunca bloquee las salidas de emergencia en rutas o salidas de emergencia.

CONCLUSIÓN

Su oficina puede ser un lugar seguro y cómodo para trabajar. Haga su parte y ponga en práctica los consejos que acaba de aprender para evitar riesgos comunes en la oficina.

Look Out For New Workers – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Probablemente hayas escuchado las metáforas del deporte … “No hay yo en el equipo” … Los deportes nos han demostrado que el éxito a menudo lo generan los jugadores que trabajan juntos por un objetivo común. Y al igual que un equipo, tiene trabajadores veteranos y novatos, ya sea por su edad, su experiencia, en muchos casos, ambos. Los veteranos ayudan a los novatos a aprender las cuerdas tanto en los deportes como en el trabajo y los novatos lo estarán observando, ¿qué lecciones están aprendiendo?

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El lugar de trabajo puede ser aterrador y lleno de peligros desconocidos para nuestros trabajadores novatos; lleno de equipos extraños, químicos desconocidos y tareas complicadas. Es probable que estén tratando de hacer todo lo que puedan sin pedir ayuda, y esto a menudo puede conducir a errores, comportamiento arriesgado y lesiones. Considere estas historias de la vida real …

- Un trabajador de 18 años murió luego de enredarse en un mezclador portátil de mortero en un sitio de construcción La víctima limpiaba el mezclador al final de su turno para prepararlo para el día siguiente. Un pintor que trabajaba cerca de la víctima escuchó gritos de ayuda y vio el brazo de la víctima atrapado en la máquina y su cuerpo siendo arrastrado hacia las paletas rotatorias de la mezcladora. Corrió hacia la mezcladora e intentó apagarla, pero no pudo desconectar los engranajes. EMERG fue llamado y respondió en cuestión de minutos, pero fue declarado muerto en la escena.
- Una asistente del administrador de piscinas de 17 años de edad se electrocutó cuando se puso en contacto con un motor eléctrico sin conexión a Estaba agregando bicarbonato de sodio al agua mientras estaba descalza en el piso de concreto húmedo de la sala de bombas. Llenó el cilindro de plástico con agua, enchufó el motor de mezclar y colocó el interruptor del motor en la posición de encendido. En el proceso de agregar bicarbonato de sodio a cilindro, accidentalmente hizo contacto con el motor de mezcla energizado con su mano izquierda y creó un camino a tierra para la corriente eléctrica. Ella fue electrocutada y murió.
- Un carpintero de 20 años trabajaba para una empresa de construcción que estaba construyendo un edificio de departamentos. Mientras intentaba instalar soportes temporales para las vigas del techo, se cayó por la abertura de la segunda planta y aterrizó en el pasillo de hormigón del primer piso. Sufrió una fractura de cráneo con lesiones cerebrales

COMO PROTEGERSE

Aquí hay 9 maneras en que puede ayudar a los trabajadores nuevos y más jóvenes a establecerse de manera segura con su nuevo entorno:

1. Dé un buen ejemplo siguiendo las reglas y procedimientos de seguridad en los que ha sido
2. Muéstreles dónde obtener materiales e instrucciones de
3. Si no usan el EPP correcto o usan EPP de la manera correcta, déjalos saber y ayudarlos a hacerlo bien.
4. Recuérdeles dónde se encuentran el lavador de ojos de emergencia y la ducha de seguridad en su área de
5. Ayúdelos a encontrar y leer las Hojas de Datos de Seguridad (SDS). Puede ser la primera vez que tienen que trabajar con ellos fuera de su capacitación para nuevos empleados.
6. Señale la ubicación de los extintores de incendios, cajas de alarma y otros equipos de emergencia y suministros de primeros
7. Probablemente se les informó acerca de los informes de lesiones durante el entrenamiento para nuevos empleados, pero pueden tener miedo o avergonzarse de denunciar una lesión. Si ve a un trabajador novato lastimado, o si le informan acerca de una falla o lesión cercana, aliéntelos a
8. Predique con el ejemplo y demuéstreles la importancia de dejar las protecciones de la máquina en su lugar para evitar el contacto accidental con el equipo en movimiento y el
9. Finalmente, si ve a un nuevo trabajador cometiendo un “error de novato” o cualquier trabajador que hace algo inseguro,

CONCLUSIÓN

Su consejo para un nuevo compañero de trabajo no es un reemplazo de la orientación, capacitación y supervisión de seguridad adecuada. Sin embargo, puede ayudar a asegurarse de que él o ella recoja la información necesaria para trabajar de manera segura, porque trabajar juntos de manera segura es un esfuerzo de equipo.

Protect Your Hearing and Avoid Hearing Loss – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Como dice el refrán, “vale más lo malo conocido que lo bueno por conocer”.

Nuestro diablo astuto y desconocido aquí es ruidoso porque causa una serie de problemas de salud, con síntomas indoloros que progresan desapercibidos hasta que es demasiado tarde. Aún más perturbador es que las orejas se acostumbran al ruido y el cerebro lo acepta como normal, después de un corto tiempo. No se deje engañar, ¡la pérdida de audición inducida por el ruido no se puede revertir!

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El daño por exposición prolongada al ruido excesivo incluye sordera, tinnitus (zumbido en los oídos), ansiedad, depresión, estrés y dolores de cabeza.

La pérdida de audición debido al alto nivel de ruido hace que sea difícil escuchar las advertencias y las instrucciones, y esto puede ocasionar accidentes. Aunque la mayoría de los empleadores hacen un gran esfuerzo para proteger a los trabajadores de los peligros del ruido, a veces, el problema no es qué se hace sino cómo se hace.

Es posible que algunos lugares de trabajo no entiendan qué nivel de ruido es perjudicial y esto crea un margen de error al implementar los controles. Pero las regulaciones de seguridad requieren que los empleadores protejan a los trabajadores del ruido excesivo; esto significa que tiene un programa que regula la exposición al ruido a través de evaluaciones del nivel de ruido,

protección auditiva, capacitación de los empleados y pruebas de audición. Sin este programa y sus revisiones anuales, las medidas de control son inútiles e incluso pueden ser peligrosas.

COMO PROTEGERSE

La mejor forma de prevenir el daño auditivo es evitando la exposición al ruido excesivo. Deben identificarse los trabajos ruidosos y establecer medidas de control.

Las medidas de control pueden incluir:

- Instalación de materiales de amortiguación acústica o insonorización.
- Encerrar un proceso o equipo
- Mantenimiento
- Rotación de trabajos: para disminuir el tiempo de exposición.
- Se requiere colocar letreros para advertir a los trabajadores con protección

Los trabajadores pueden prevenir la pérdida de la audición al:

- Mantenerse informado y atento a las señales de advertencia, como zumbidos o zumbidos en los oídos y la pérdida temporal de audición cuando se va del
- Usar y mantener toda la protección auditiva proporcionada por su
- Usar la protección auditiva correcta para el trabajo, la tarea o el área.
- Participar en el programa audio métrico de su empleador y comprender los resultados de sus pruebas de audición.
- Haga preguntas sobre niveles de ruido, protección auditiva y otros problemas relacionados con el ruido y la audición tan pronto como tenga una

CONCLUSIÓN

La pérdida de audición es permanente. Una vez que su audiencia se ha ido, el daño no se puede revertir. La prevención es tu única opción; proteja su audición mientras la tenga.

Confined Space Safety Talk – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un espacio confinado no significa necesariamente un espacio pequeño y cerrado. Podría ser bastante grande, como la bodega de una nave, un tanque de combustible o un foso.

Un espacio confinado tiene tres características que lo definen:

1. Un espacio confinado es lo suficientemente grande para entrar y realizar el trabajo.
2. La segunda característica que la define es que tiene medios limitados de entrada o salida. La entrada puede obtenerse a través de aberturas pequeñas o grandes y normalmente sólo hay una forma de entrar y salir.
3. El tercer rasgo definitorio es que los espacios confinados no se utilizan para el trabajo continuo o rutinario. En otras palabras, no se instalaría la oficina o la sala de descanso en un espacio confinado.

Todos los espacios confinados se clasifican en dos grupos principales: sin permiso y con permiso requerido. Los espacios confinados con permiso deben tener carteles en el exterior que indiquen que la entrada requiere un permiso. En general, estos

espacios contienen graves amenazas para la salud y la seguridad, entre ellas:

1. Atmósferas con deficiencia de oxígeno
2. Atmósferas inflamables
3. Atmósferas tóxicas
4. Peligros mecánicos o físicos
5. Los materiales sueltos que pueden engullir o asfixiar

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Aunque el peligro en un espacio confinado es obvio, el tipo de peligro a menudo no lo es. Por ejemplo, un espacio confinado con suficiente oxígeno podría convertirse en un espacio con deficiencia de oxígeno una vez que un trabajador comienza a soldar o a realizar otras tareas.

Los espacios confinados son peligrosos por muchas razones.

- Una mala ventilación puede causar una acumulación de gases tóxicos o sustancias peligrosas en el aire, o una falta de oxígeno.
- Equipos en movimiento, superficies resbaladizas o peligrosas, peligros de descargas eléctricas, caída de objetos, agua u otros contenidos líquidos, productos químicos o temperaturas extremas.
- El ruido, la mala visibilidad o los materiales movedizos como el grano o la arena podrían estar presentes.

COMO PROTEGERSE

7 maneras fáciles de mantenerse a salvo

1. **Prepárate.**

    - Asistir a la formación y a las sesiones informativas previas al trabajo. Lo mínimo es antes de empezar a trabajar en el sitio, lo ideal es a diario. La sesión informativa debe cubrir:
        - los peligros asociados con el trabajo;

    - precauciones especiales;
    - controles de la fuente de energía;
    - procedimientos de trabajo involucrados;
    - requisitos de equipo de protección personal.
- Utilice únicamente herramientas y equipos adecuados a los peligros potenciales en el espacio. No se deben utilizar herramientas que no produzcan chispas en un espacio potencialmente inflamable.

2. **Proteger la zona**

- Separa y bloquea el área de trabajo de la entrada.
- Asegúrate de que los carteles sean claros, fáciles de leer y estén en su lugar.

3. **Probando, probando, probando**

- Antes de ir al espacio, comprueba que ha sido probado por una persona cualificada.
- La vigilancia de las pruebas atmosféricas debe realizarse cerca de la superficie de la abertura, en la mitad del recinto y cerca del fondo del recinto.
- Asegúrate de que haya un monitoreo continuo mientras trabajas.
- La documentación de las pruebas debe estar disponible en el sitio y disponible para su lectura.

4. **Salga si cambia**

- Si el asistente o el supervisor de entrada te dice que salgas del espacio – debes salir tan rápido como puedas y quedarte fuera hasta que te digan que es seguro.
- Para hacer esto, sepa dónde está su salida(s) y cómo salir.
- Si hay un dispositivo de recuperación disponible:
    - Lleve su arnés de seguridad conectado al dispositivo de recuperación.
    - Compruebe que haya alguien disponible que pueda usar el dispositivo de recuperación correctamente.

- ¡Recuerda! Los rescatadores debidamente entrenados con sistemas de respiración autónomos y equipo de emergencia deben estar disponibles para realizar el rescate.

5. **Sólo respira.**

- Se debe disponer de ventilación de aire fresco para asegurar que el nivel de oxígeno sea el adecuado:
    - Soportar la vida;
    - Prevenir el agotamiento por calor; y
    - Prevenir la fatiga de los trabajadores.
- Use un respirador si las condiciones de trabajo lo hacen necesario.

6. **No inicie un incendio**

- Si el espacio contiene cable energizado, puede ocurrir un destello de arco en el espacio.
- La quema de aislantes crea humos tóxicos, al igual que la quema de muchos otros materiales.

7. **Usted está en**

- Cuando entres en el espacio, mira a tu alrededor para comprobarlo:
    - los cambios estructurales debidos al clima, la vibración del tráfico pesado;
    - tubería suspendida baja, bandejas de cables y equipo;
    - cualquier equipo presurizado o energizado; y
    - agua debido a la lluvia, filtración de aguas residuales, etc.

CONCLUSIÓN

Los espacios confinados pueden suponer graves peligros. Pero si se siguen procedimientos simples, estos espacios no tienen por qué ser tan amenazadores.

Fundamentals of First Aid – Bleeding, Cuts and Wounds – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cuando se corta, perfora o raspa la piel, los vasos sanguíneos de la zona se dañan o se abren. Esto hace que sangres. El sangrado es la respuesta del cuerpo a daños en la piel, los huesos o los órganos internos. Algunas veces, si el daño en la piel es mínimo, no habrá sangrado, pero estas lesiones a menudo son muy dolorosas.

Para el daño de la piel, el sangrado ayuda a limpiar una herida y la sangre comienza a coagularse, lo que vuelve a cerrar la piel. Sin embargo, a veces el daño a los vasos sanguíneos en la piel u otra parte del cuerpo es tan grande que puede haber sangrado excesivo. Esto puede causar que el cuerpo entre en shock o pierda tanta sangre que muere la persona.

Si una persona está sangrando profusamente, esté atento a los síntomas de shock. La piel fría y húmeda, un pulso debilitado y la pérdida de la conciencia pueden indicar que una persona está a punto de sufrir una conmoción por la pérdida de sangre. Incluso en casos de pérdida moderada de sangre, la persona sangrante puede sentirse mareada o con vómitos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

No siempre se puede ver qué tan grave es un corte o herida simplemente por la cantidad que sangra. Las lesiones graves pueden sangrar muy poco, pero los cortes en la cabeza, la cara y la boca

a menudo sangran mucho. Esto se debe a que esas áreas contienen muchos vasos sanguíneos.

Las heridas abdominales y de tórax pueden ser bastante serias. Esto se debe a que los órganos internos pueden dañarse. Esto puede causar hemorragia interna y shock.

Antes de comenzar a tratar una lesión, debe identificar su gravedad lo mejor que pueda. Hay algunas situaciones en las que no debes tratar de administrar ningún tipo de primeros auxilios. Si sospecha que hay un sangrado interno o si hay un objeto incrustado que rodea el lugar de la lesión, llame inmediatamente al 911 o a los servicios de emergencia locales.

COMO PROTEGERSE

6 formas sencillas de controlar el sangrado, los cortes y las heridas.

1. Manténgase seguro

- Llame al 911 primero en una
- Evalúe la escena y proceda con cuidado solo si es seguro
- Póngase el equipo de protección personal (EPP) adecuado para protegerse de la sangre y otros materiales potencialmente

2. Llamar al 911 o no

Llame al 911 si:

- El sangrado es severo;
- Sospechas sangrado interno;
- Hay una herida abdominal o en el pecho;
- El sangrado no se puede detener después de 10 minutos de presión firme y constante;
- La sangre sale a borbotones de la herida;
- No está seguro si la persona necesita atención de EMS, es mejor estar seguro que lamentar.

3. Ayude a la persona herida

- Mantener caliente
- Mantenga la

4. Despeje el área de la herida

- Use guantes protectores desechables si están
- Retire la ropa o los restos de la
- Deje objetos grandes o profundamente
- No intente limpiar la herida ni

5. Trate de detener el sangrado

- Coloque una venda estéril, paño limpio o gasa en la
- Presione firmemente la venda con la palma de la mano para controlar el
- Mantenga la presión hasta que el sangrado se detenga. Esto demora alrededor de 10 minutos, ¡no tengas la tentación de levantar el vendaje para comprobarlo!
- Si la sangre empapa el material, no lo quite. Coloque más tela o gasa encima y continúe aplicando presión.
- Si la herida está en el brazo o la pierna, levante la extremidad por encima del corazón, si es posible, para ayudar a disminuir el
- Mantenga la presión atando la herida con un vendaje grueso o un trozo de tela limpia y asegúrela con cinta adhesiva. No ejerza presión directa sobre una lesión ocular o un objeto
- No aplique un torniquete a menos que haya sido entrenado. Un torniquete aplicado erróneamente puede causar un daño significativo y duradero en la

6. ¿No necesita el 911?

- Lave la herida con agua limpia, tibia, ligeramente jabonosa y un paño limpio.
- No utilize yodo o peróxido de hidrógeno.
- Enjuáguelo bien bajo agua corriente para enjuagar cualquier residuo y jabón.

- Déjelo secar con la tela y cúbralo con un
- Puede usar una pomada antiséptica si lo
- Mantenga la herida cubierta con un apósito o
- Si la herida se vuelve cada vez más dolorosa, o si el área alrededor de la herida se calienta, se inflama y / o se hincha, busque ayuda médica.

CONCLUSIÓN

Es normal que una persona sangre si sufre un corte o una herida. Sin embargo, si el corte o la herida es importante, esto puede provocar hemorragias graves y pérdida de sangre. Conocer los pasos para proporcionar primeros auxilios para hemorragias, cortes y heridas puede controlar la pérdida de sangre y minimizar las posibilidades de consecuencias más graves.

Bang to Flash Lightning Calculation – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Hay una verdad que no puede ser cuestionada. El mayor espectáculo de luces no tiene su origen en Las Vegas ni en las celebraciones del 4 de julio. Los mayores espectáculos de “luz” tienen lugar en verano y se denominan “relámpagos”.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Sabemos por la evidencia empírica que los relámpagos causan muertes y lesiones a los trabajadores cada año. La pregunta que se hace a menudo es: “¿A qué distancia está el rayo?”

Cuente los segundos entre el relámpago y el sonido de los truenos. Cada segundo es aproximadamente una quinta parte de una milla, o 300 metros. Si usted cuenta menos de cinco segundos (una milla) tome refugio inmediatamente. Esto se conoce como el método de cálculo “Destello y Sonido”.

La muerte por electrocución, las quemaduras y el daño cerebral son algunos de los efectos de un rayo. Los riesgos de rayos varían de una región a otra, de un trabajo a otro y de una estación a otra, pero el conocimiento de la seguridad contra rayos es una buena habilidad de supervivencia para todos.

La mayoría de los truenos y tormentas eléctricas ocurren durante las tardes de verano. Aunque las fatalidades individuales son más comunes, casi el 10 por ciento de los incidentes involucran a múltiples víctimas.

COMO PROTEGERSE

Hay 4 posibles situaciones de impacto del rayo: al aire libre, en interiores, al conducir un vehículo y al operar el equipo.

1. Los trabajadores que trabajan al aire libre corren un riesgo especial de sufrir descargas eléctricas. Las zonas de peligro incluyen campos abiertos, debajo de objetos altos solitarios como árboles, cerca de líneas eléctricas y vallas. Evite los objetos metálicos, la altura del terreno y la proximidad a otros trabajadores. En el primer caso de truenos o relámpagos, muévase a un edificio sustancial. Espere media hora después del último relámpago o trueno antes de reanudar el trabajo.
2. Durante una tormenta eléctrica, evite cualquier objeto que pueda atraer una carga eléctrica. Esto incluiría tractores, herramientas eléctricas, motores, herramientas como palas, objetos altos como líneas eléctricas o toldos.
3. Busque un área baja como una zanja. No querrá ser el objeto más alto de la zona.
4. Si queda atrapado al aire libre, agáchese con los pies juntos. No se acueste en posición horizontal. Usted necesita minimizar su contacto con el suelo para disminuir el riesgo

de electrocución.

CONCLUSIÓN

Los rayos matan a cerca de 100 personas sólo en los Estados Unidos cada año. Cuando un rayo amenaza, apártese.

Newsletter – July 2020

- Ask the Expert – Heat Stress Fact or Fiction;
- Heat Stress Fatality File;
- Workplace Stress is the Fifth Leading Cause of Death;
- Picture This: You make the Call;
- Train the Trainer – Understanding Shiftworks Impact
- Near Miss Checklist;
- Safety Talks on Hazcom, Drugs and Alcohol, Struck-By/Caught-Between, and Excavation Safety;
- and more…