Ask the Expert Can You Let Workers Remove Respirator to Prevent Heat Stress – Spanish

Pregunte al experto ¿Puede permitir que los trabajadores se quiten la mascarilla para prevenir el estrés por calor

Pregunta

Sus trabajadores están a punto de entrar en un almacén para realizar operaciones de limpieza. El contenedor es un espacio confinado con permiso; y como tiene una atmósfera IDLH (inmediatamente peligrosa para la vida y la salud), los trabajadores deben usar un respirador para hacer el trabajo. Normalmente, eso no es un problema. Pero está en medio de una ola de calor en julio y a los trabajadores les preocupa que usar un respirador les cause estrés por calor. Y asumamos que tienen razón.

¿Cuál es su mejor opción?

1. Dejemos que se quiten los respiradores sólo esta vez para que no tengan estrés por calor.
2. Hacer que usen sus respiradores porque los peligros del IDLH son más inmediatos
3. Posponer la operación hasta que el clima se enfríe
4. Que hagan la operación sin respiradores pero en ciclos cortos de trabajo/descanso

Respuesta

1. Posponer la operación es una opción viable; las otras tres no lo son.

EXPLICACIÓN:

No se puede permitir que los trabajadores entren en un espacio confinado que contenga una atmósfera de IDLH sin un respirador; pero hacer que los trabajadores usen un respirador (u otro EPP) no

es aceptable si significa ponerlos en riesgo de estrés por calor.

Por lo tanto, la única opción viable es encontrar una forma de llevar a cabo la operación de manera que se aborden ambos riesgos, es decir, una que permita a los trabajadores hacer el trabajo utilizando respiradores pero sin arriesgarse a sufrir estrés por calor. Posponer la operación hasta que el clima se enfríe es una posibilidad. Y aunque no es la única posibilidad, es la única de las opciones enumeradas que no requiere cambiar la protección contra una forma de peligro por la protección contra otra.

Entonces, **C** es la respuesta correcta.

POR QUÉ LAS RESPUESTAS ERRÓNEAS SON ERRÓNEAS

- **A** está mal porque permitir que los trabajadores entren en un espacio confinado de la atmósfera de IDLH no sólo es ilegal sino que es una locura, a menos que su intención sea matarlos o dañarlos seriamente.
- **B** está mal porque el uso de respiradores puede aumentar los riesgos de estrés por calor. En esta situación, la respuesta no es prescindir del respirador, sino encontrar la manera de que los trabajadores puedan usarlo sin sufrir estrés por calor.
- **D** se equivoca porque permite que el trabajo se haga sin un respirador. Pero cambie la frase “sin respiradores” por “con respiradores”, y podría ser una opción viable.

Fundamentals-of-First-Aid-Shock – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cualquier lesión o enfermedad grave siempre desencadenará una serie de respuestas en el cuerpo. Si la lesión o la enfermedad son graves, como una reacción alérgica, una gran pérdida de sangre o un dolor súbito e intenso, estos desencadenantes actúan como una cadena de fichas de dominó y pueden enviar a la persona a la condición llamada shock.

El shock es cuando el cuerpo que cierra las actividades no esenciales para que pueda enfocarse en llevar suficiente sangre y oxígeno a los órganos principales: el corazón, los pulmones y el cerebro.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los efectos del shock pueden ser bastante significativos, pero hay formas de reducir el efecto del shock en la persona. Sin embargo, debe recordar que el shock es una respuesta a otra cosa. El evento que causó el shock debe ser administrado si sabes lo que es. A veces, la persona puede sufrir un shock, aunque la lesión o la enfermedad parezca bastante leve. Si alguien entra en shock, requiere atención médica inmediata porque si no se trata, el shock puede ser fatal.

COMO PROTEGERSE

3 simples pasos para ayudar a alguien en shock.

1. **Manténgase seguro**
    - Llame al 911.
    - Evalúe la escena.
    - Proceda con cuidado sólo si es seguro hacerlo: verifique la causa del shock, es decir, la lesión o evento inicial.
2. **Conocer los signos de shock.**

- Piel fría y húmeda.
- Piel pálida o cenicienta.
- Pulso rápido.
- Respiración rápida.
- Náuseas o vómitos.
- Pupilas dilatadas.
- Debilidad o fatiga.
- Mareos o desmayos.
- Cambios en el estado mental o el comportamiento, como ansiedad o agitación.

3. **Mientras espera al equipo de EMERG**

    - Haga que la víctima se acueste si se puede y no le causa dolor.
        - Esta es a menudo la posición más cómoda.
        - Ayudar a la víctima a descansar cómodamente es importante porque el dolor puede intensificar el estrés del cuerpo y acelerar la progresión del shock.
    - Controlar cualquier sangrado externo.
    - Eleve las piernas aproximadamente 12 pulgadas, a menos que sospeche que puede haber lesiones en la cabeza, el cuello o la espalda o posibles huesos rotos que afecten a las caderas o las piernas.
        - Si no está seguro de la condición de la víctima, déjelo acostado.
    - Ayudar a la víctima a mantener la temperatura corporal normal.
        - Si la víctima está fría, trate de cubrirla para evitar que se enfríe.
    - No le dé a la víctima nada para comer o beber, aunque es probable que tenga sed.
    - Tranquilizar a la víctima.
    - Si la persona vomita o comienza a sangrar por la boca, gírela hacia un lado para evitar que se ahogue a menos que sospeche una lesión en la columna.

CONCLUSIÓN

El shock es una condición grave y se necesita asistencia médica urgente. Su función de primeros auxilios es mantener a la persona tranquila, cálida y cómoda hasta que llegue la ayuda. Si la causa del shock, como el sangrado, es obvia, haga lo que pueda para detener el sangrado.

How to Safely Use Abrasive Wheel Grinders – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La amoladora abrasiva es una máquina común y peligrosa. Cuando trabaje con amoladoras y otras herramientas eléctricas, debe pensar en la seguridad todo el tiempo para evitar ser taladrado, cortado en cubitos o triturado.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Girando a 10,000 pies de superficie por minuto (a veces más), las amoladoras son una amenaza para las manos y los dedos. Pero eso no es todo. Los escombros que vuelan, el polvo y los humos, y el ruido de la propia máquina ponen en peligro sus ojos, oídos y sistema respiratorio.

Los trabajadores han muerto al usar discos de molienda inadecuados. Pueden fracturarse, enviando fragmentos a los trabajadores cercanos. Otras causas de fractura de disco incluyen:

- Usar demasiada presión sobre la herramienta;

- Usar una rueda rota o astillada; y
- Usar una máquina con una velocidad de operación más rápida que la clasificación de RPM del disco o la rueda.

Considere el siguiente incidente. Un empleado estaba moliendo en un soporte de tubo con un molino de mano. A medida que el empleado estaba moliendo el soporte; la muela abrasiva explotó y golpeó el protector de la cara, causando daños al protector y golpeando al empleado en el ojo derecho y la cara.

- La investigación del incidente reveló:
- La muela abrasiva que se estaba utilizando no tenía el tamaño correcto para el trabajo.
- La rueda nunca había sido antes utilizada, no fue girada ni probada en el anillo y tuvo una grieta en el envío.
- El molinillo no tenía los guardias necesarios en su lugar.

COMO PROTEGERSE

Cuando trabaje con amoladoras, utilice siempre el equipo de protección personal (EPP) recomendado, que incluye gafas de seguridad, guantes, una máscara antipolvo y la protección auditiva adecuada. Además, evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en la maquinaria.

Además del EPP, la protección adecuada es una característica de seguridad importante para quienes trabajan con amoladoras. En las amoladoras estacionarias, las ruedas deben estar protegidas con una caja de metal pesado. También debe haber un protector ajustable en la parte delantera de la rueda para protección a medida que el diámetro de la rueda se hace más pequeño.

Los apoyos de trabajo para apoyar las piezas en las que está trabajando deben instalarse en el borde frontal del gabinete, a 1/8 de pulgada del pulidor.

Las amoladoras portátiles deben tener guardas en el extremo que se superponen al disco para evitar el retroceso. También deben tener un reposa manos ajustables para maniobrar y estabilizar la amoladora. Cuando trabaje con amoladoras portátiles, recuerde que

las amoladoras operadas por aire funcionan a una velocidad mayor, y las amoladoras eléctricas deben tener en cuenta los peligros eléctricos.

Otros consejos para recordar y seguir:

1. Compruebe que su área de trabajo esté limpia, seca y bien iluminada.
2. Inspeccionar el equipo.
    - ¿Es la amoladora estable o montada de forma segura?
    - ¿Es la rueda del tamaño correcto para el tamaño y la velocidad de la máquina?
    - ¿Está la rueda uniformemente desgastada?
3. Pruebe la rueda tocándola con una herramienta ligera no metálica.
    - Un anillo claro significa que la rueda debe estar bien.
    - Un golpe sordo significa que la rueda puede estar rajada y no debe usarse.
4. Asegúrese de que todas las protecciones y apoyos estén en su lugar y que la cubierta del motor eléctrico esté segura.
5. Compruebe que la fuente de alimentación esté correctamente conectada a tierra y que el cable y las conexiones no estén dañados.
6. Asegúrese de que las operaciones de molienda en seco estén conectadas a un sistema de escape.
7. A continuación, comprueba tu postura. Asegúrese de poder pararse y trabajar en una posición equilibrada y tener un control firme de la herramienta sin sobrepasar.
8. Finalmente, párese a un lado y pruebe la rueda para asegurarse de que esté funcionando correctamente.

CONCLUSIÓN

Moler puede ser una tarea peligrosa. Protéjase usando el EPP adecuado, utilizando la protección de la máquina y siguiendo una lista de verificación de seguridad.

Aerial Lift Safety for Utility Workers – Spanish

Download Instructor-Led Material

	
Meeting Kit	**PowerPoint**

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los elevadores aéreos son comúnmente utilizados por los trabajadores de servicios públicos. Incluyen plataformas aéreas soportadas por pluma, como las plataformas hidráulicas o los camiones de cangilones, y las plataformas elevadoras, como los elevadores de tijera.

Los elevadores aéreos pueden ser piezas peligrosas de maquinaria que requieren precaución y atención porque existen riesgos tanto por su uso como por el trabajo que se está realizando.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

- Estar en un ascensor elevado mientras se está moviendo es muy peligroso y es una de las principales causas de caídas y desplome de equipos. Cuanto más alto es el levantamiento, más inestable es, especialmente si se está moviendo.

- Los choques y la electrocución que entran en contacto con las líneas eléctricas vivas también son un peligro grave en los trabajos de elevación aérea.

COMO PROTEGERSE

6 formas fáciles de mantenerte seguro en un elevador aéreo:

1. **Permanecer en el ascensor**
    - En un elevador de pluma, siempre use un sistema personal de detención de caídas, preferiblemente lo suficientemente corto como para evitar que se caiga del elevador. Y sin duda uno lo suficientemente corto como para evitar que se golpee contra el suelo si se cae.
    - Ancla cualquier sistema de caída personal al elevador, la mayoría tiene puntos de anclaje específicos.
    - Párese en el piso del elevador aéreo; No se suba ni se siente en las barandillas.
    - No utilice tablas, escaleras u otros materiales para extender su posición de trabajo.
2. **Bajar**
    - Baje el elevador aéreo antes de moverlo a otra área de trabajo.
    - No exceda los límites de alcance vertical u horizontal.
    - No opere elevaciones aéreas con vientos fuertes o condiciones climáticas severas.
3. **Trabajando con electricidad**
    - Si el elevador aéreo podría entrar en contacto con líneas energizadas, entonces al menos uno de los siguientes debe hacerse:
        - Las líneas energizadas expuestas al contacto deben cubrirse con un material protector aislante; o
        - El elevador aéreo debe estar aislado, y las

partes no aisladas del elevador deben mantener la distancia mínima de acercamiento de las partes activas.

- Los trabajadores de servicios públicos deben estar protegidos implementando todo lo siguiente:
    - Cada equipo (camiones, remolques, etc.) debe estar conectado a tierra.
    - Todos los equipos deben estar unidos entre sí.
    - Se deben usar tapetes para el suelo alrededor del equipo.
    - Se debe utilizar equipo de protección aislante o barricadas para reducir el riesgo de electricidad conducida.

4. **Evitando la electricidad**

    - No coloque elevadores aéreos entre los riesgos generales.
    - Trate todas las líneas aéreas como si fueran líneas eléctricas energizadas, a menos que sepa que se han desactivado y permanezca a una distancia de al menos 10 pies (3 m) (tal vez más dependiendo del voltaje).
    - Desconecte las líneas eléctricas de voltaje conocido si se le exige que trabaje dentro del área de seguridad prescrita.

5. **Quedarse quieto**

    - Coloque los estabilizadores en una superficie nivelada, sólida o en las plataformas de los estabilizadores si la superficie es desigual.
    - Ponga los frenos al usar los estabilizadores.
    - Use calzos de rueda para evitar movimientos accidentales.
    - Configure avisos en el área de trabajo, como conos y señales.

6. **Levantar a las personas, no las cosas.**

    - No utilice el elevador como una grúa para levantar un objeto.

- No lleve objetos más grandes que la plataforma.
- No exceda la capacidad de carga o los límites de ángulo de la pluma.

CONCLUSIÓN

Los elevadores aéreos son comúnmente utilizados por los trabajadores de servicios públicos y en general son más seguros que los que trabajan en las escaleras. Sin embargo, todavía existen riesgos asociados con su uso, por lo tanto, siga estas y otras prácticas de trabajo seguro descritas por su empresa.

Caught and Crushed by Pinch Points – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Atrapados y aplastados. Estas dos palabras suaves describen un tipo de lesión que no es leve.

En su lugar, se refieren a estar atrapado entre dos objetos en movimiento o un objeto en movimiento y un objeto estacionario. El resultado son lesiones por compresión y aplastamiento que pueden ser fatales.

Los lugares donde ocurren estos incidentes se llaman “puntos de pellizco”.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

1. Quedar atrapado en un punto de pellizco puede causar la muerte, una lesión incapacitante, como una mano destrozada

sin posibilidad de reparación o un traumatismo craneal permanente.
2. Si su mano, sus guantes, su ropa, su cabello o sus joyas quedan atrapados en la maquinaria en movimiento, todo su cuerpo puede introducirse en la maquinaria y atravesarla. Si sobrevives es muy posible que puedas estar atrapado en la maquinaria durante horas mientras los rescatistas intentan liberarte.
3. También puede sufrir lesiones fatales por aplastamiento si se encuentra atrapado entre un objeto en movimiento y un objeto estacionario.
4. Las lesiones intermedias pueden ocurrir en cualquier tipo de trabajo, pero son particularmente frecuentes en la fabricación donde las máquinas se utilizan para mover, presionar, estampar y cortar materiales.
5. Los sitios de construcción donde se opera equipo pesado también son un lugar común para las lesiones por aplastamiento.
6. El trabajo de movimiento de materiales también tiene su parte de lesiones de puntos de pellizco, como cuando la mano de un trabajador queda atrapada en un arnés o es aplastada por el objeto pesado que está colocando.
7. En reparación mecánica, los trabajadores han sido aplastados por vehículos que cruzan el piso de la tienda o se caen de los gatos.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay cinco maneras fáciles de protegerse.

1. Asegúrese de que todas las protecciones de la máquina estén en su lugar para evitar el contacto con piezas móviles, como engranajes y rodillos.
2. No use ropa suelta o joyas alrededor del equipo en movimiento, ya que pueden engancharse en las piezas giratorias de la máquina y empujarlo.
3. Siga cuidadosamente los procedimientos de bloqueo para que el equipo no pueda iniciarse accidentalmente cuando realice ajustes o mantenimiento. Siempre pruebe el equipo una vez

que esté bloqueado para asegurarse de que su bloqueo ha funcionado.
4. Nunca asuma que un montacargas, equipo pesado o cualquier otro operador de equipo puede verlo. Manténgase alejado de mover equipos y manténgase alerta y al tanto de las alarmas de respaldo, las bocinas y otras señales de advertencia.
5. Asegúrese de que la carga que se está cargando, descargando, transportando, y los vehículos o equipo pesado que son levantados para su reparación o mantenimiento estén bloqueados de forma segura. Si está conduciendo un vehículo o equipo, tenga cuidado con los peatones, ponga los frenos y bloquee las ruedas cuando esté estacionado.

CONCLUSIÓN

Los peligros que se interceptan vienen en muchas formas diferentes. Algunas son trampas que pueden aplastar un dedo, una mano, dedos de los pies o los pies. Otros pueden causar lesiones fatales por compresión en la cabeza o el pecho. Manténgase en alerta a estos peligros.

Fundamentals of First Aid – Fractures – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una fractura es un término médico para un hueso roto. La ruptura puede ser a lo largo de la longitud del hueso o a través del hueso, por lo que parece como si el hueso se ha roto. Estas son generalmente roturas limpias, pero a veces el hueso puede fracturarse en varios lugares, especialmente si la fractura es

causada por una caída desde una gran altura o por aplastamiento.

Las fracturas son comunes; La persona promedio tiene dos durante toda la vida. Ocurren cuando la fuerza física ejercida sobre el hueso es más fuerte que el hueso mismo. Los niños y las personas mayores son especialmente propensos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

A veces un hueso roto puede perforar la piel. Esto se conoce como una fractura abierta. Esto puede causar pérdida de sangre y aumentar la posibilidad de desarrollar una infección. Incluso si un hueso no atraviesa la piel (una fractura cerrada), la persona a menudo sufre una pérdida de sangre desde y alrededor de la fractura. Cualquier retraso en tratamiento médico puede hacer que el hueso no se cure en línea recta.

La hinchazón o un hueso fuera de lugar pueden causar problemas con los nervios en el área de la lesión. Los retrasos en el tratamiento pueden provocar daños a largo plazo en los nervios. Esto puede causar entumecimiento, función reducida o sensación de cambio a lo largo de la línea del nervio.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para fracturas.

1. **Mantente seguro**
    - Llame al 911 primero en caso de emergencia.
    - Evalúa la escena.
    - Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
    - Póngase el equipo de protección personal (EPP) adecuado, especialmente si hay pérdida de sangre u otros peligros.
2. **Reconocer los signos de una fractura.**
    - Hay un dolor
    - Una de las señales más comunes en cualquier lesión muscular, ósea o articular es el dolor.

- El área está magullada o hinchada, a menudo bastante significativamente.
- El área puede estar torcida o doblada de forma extraña o tener crestas, abolladuras o huecos extraños.
- Difícil o imposible mover el área.
- La persona dice que puede sentir los huesos rechinar.

- Se oye un crujido o chasquido en el momento de la lesión.
- El área lesionada es fría, entumecida y con hormigueo.

3. **Use RICE mientras esperas**

- RICE en sus siglas en Ingles es una manera de recordar lo que debe hacer si sospecha una fractura
- (Rest) Descanso: No mueva ni estire el área lesionada.
- (Immobilize) Inmovilizar: mantenga al paciente quieto y ayúdelo a apoyar el área lesionada para mantenerlo inmóvil.
- Solo aplique una férula si ha sido entrenado para hacerlo.
- (Cold) Frío: el frío reduce el sangrado interno, el dolor y la hinchazón.
- Llene una bolsa de plástico con hielo y agua o envuelva hielo con un paño húmedo y aplique hielo en el área lesionada durante períodos de aproximadamente 20 minutos.
- Coloque una toalla o una pieza delgada de ropa entre el hielo y la piel descubierta.
- Si no puede tolerar el hielo por 20 minutos, aplique hielo durante períodos de 10 minutos.
- Si es necesario continuar con el hielo, retire el paquete durante 20 minutos y luego reemplácelo.
- No aplique calor.
- (Elevate) Elevar la parte lesionada solo si no causa más dolor.
- Elevar la parte lesionada puede ayudar a reducir la hinchazón.

4. **Llame al 911 si:**

- El hueso roto es el resultado de un trauma mayor o

lesión.

- La persona no responde, no respira o no se mueve.
- Comience el RCP si no hay respiración ni latidos cardíacos.
- Hay sangrado abundante.
- Incluso una presión suave o un movimiento causan dolor.
- La extremidad o articulación aparece deformada o el hueso ha perforado la piel.
- La extremidad del brazo o pierna lesionada, como un dedo del pie o un dedo, está adormecida o azulada en la punta.
- Sospechas que un hueso está roto en el cuello, la cabeza o la espalda.

5. **Observar que más está sucediendo**

- Detener cualquier sangrado.
- Aplique presión sobre la herida con un vendaje estéril, un paño limpio o una prenda de ropa limpia.
- Tratamiento para el shock.
- Si la persona se siente mareada o si está respirando respiraciones cortas y rápidas, colóquela con la cabeza ligeramente más baja que el tronco y, si es posible, levante las piernas.

6. **No deje que le pase a los demás.**

- Mire a su alrededor para ver los eventos que conducen a la causa de la fractura, por ejemplo:
- ¿Falta una barrera de seguridad?
- ¿El andamio era inseguro?
- ¿El equipo de seguridad no funcionaba correctamente?
- ¿Alguien no estaba usando la maquinaria correctamente?

CONCLUSIÓN

Las fracturas son comunes y con frecuencia no son potencialmente mortales, pero al administrar una fractura de manera incorrecta, las primeras horas pueden llevar a problemas a largo plazo. Si la

fractura es grave, se requiere atención médica urgente. El área también necesita ser revisada para encontrar la causa del accidente que conduce a la fractura para asegurarse de que nadie más esté lesionado.

Putting Out Fires – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La seguridad contra incendios en el lugar de trabajo consiste en evitar que se inicien los incendios, pero también es vital tratar con un incendio cuando comienza. Si se produce un incendio en su lugar de trabajo, ¿sabe qué hacer?

1. Su primera responsabilidad es escapar, para usted y otros ocupantes del área.
2. En segundo lugar, en orden de importancia es pedir bomberos en la planta o en la comunidad.
3. La tercera cosa que debe hacer es tratar de apagar el fuego con un extintor, si está entrenado para hacerlo de manera segura.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Debes hacer sonar la alarma para cualquier incendio. No se arriesgue a usted mismo ni a los demás subestimando un incendio y suponiendo que usted puede ocuparse solo. En su lugar, bríndeles a todos la oportunidad de escapar y la ventaja de manejarlos.

COMO PROTEGERSE

Una vez que la evacuación está en marcha y los bomberos han sido

convocados, puede considerar atacar el incendio con un extintor, si sabe cómo usar uno y no se pondrá en peligro.

Necesita estar capacitado para usar un extintor de incendios porque hacerlo mal puede empeorar las cosas.

Los diferentes extintores de incendios están diseñados para usarse en diferentes tipos de incendios; Debes usar el correcto:

Clase A son para uso en combustibles comunes como madera, tela, papel, caucho y plásticos.

Clase B se utilizan en líquidos inflamables como gasolina, aceite, grasa, pintura a base de aceite, laca, barnices, solventes y combustibles.

Clase C se utilizan en equipos eléctricos energizados, como cableado, interruptores, maquinaria, aparatos, computadoras y otros productos electrónicos.

Clase D se utilizan en lugares de trabajo especializados en sólidos inflamables, como los metales en polvo.

Clase K se desarrollaron para freidoras modernas, de alto rendimiento y alto contenido de grasa en operaciones de cocción comercial.

Y aquí es cómo debe usar el extintor:

Prepárese. Retire el extintor del soporte de montaje. Párese a unos seis pies (dos metros) del fuego. Apunte la boquilla hacia el fuego y use el método **PASS:**

1. **“P”** saque el pasador que sujeta el asa.
2. **“A”** apunte la boquilla a la base del fuego.
3. **“S”** aprete el mango.
4. **“S”** barrer la corriente de agente extintor de lado a lado a través de la base del fuego hasta que esté completamente apagado.

Recuerda estos puntos importantes:

- Esté atento a que el fuego se vuelva a encender. Si lo hace, continúe aplicando un agente de extinción hasta que el extintor esté vacío.
- El entrenamiento práctico y la práctica con un extintor antes de tener que usarlo en una emergencia es importante. Debe tener experiencia en tirar del pasador y acostumbrarse al peso y la velocidad del extintor.
- También debe ser consciente de la importancia de usar el extintor adecuado. Por ejemplo, poner agua en un incendio de Clase B (líquido inflamable) puede propagarlo en lugar de extinguirlo. Agua en la Clase C, el fuego eléctrico puede provocar una descarga eléctrica fatal.

CONCLUSIÓN

Cuando use un extintor, su propia seguridad es su primera responsabilidad. Asegúrese de que haya un camino claro a la salida. No permita que el fuego se interponga entre usted y su ruta de escape. Nunca dé la espalda a un incendio, incluso si cree que está apagado.

Avoiding Struck-By Incidents – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

De acuerdo con un nuevo informe del Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción, los incidentes impactados contribuyeron a casi 1,000 muertes de trabajadores de la construcción en los últimos 5 años. El informe indica que el 52% de las muertes involucraron a trabajadores que han sido golpeados por un objeto o equipo; Las muertes restantes involucraron trabajadores golpeados por vehículos. Otros hallazgos en el

informe muestran:

- El 57% de las muertes por accidentes de vehículos ocurrieron en zonas de trabajo.
- 114 muertes fueron el resultado de ser golpeados por un vehículo, y 112 trabajadores murieron después de ser golpeados por un camión.
- Los trabajadores de carreteras, calles y puentes representaron aproximadamente la tercera parte de esas muertes.
- Los trabajadores de mantenimiento de carreteras, los instaladores de líneas eléctricas y los operadores de máquinas de excavación o carga experimentaron las muertes más impactantess.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las lesiones por golpes son producidas por un golpe fuerte entre la persona lesionada y un objeto o pieza de equipo. Las causas de los eventos afectados pueden dividirse en cuatro categorías principales:

Objetos rodantes: los peligros de los objetos rodantes ocurren cuando un objeto está rodando, moviéndose o deslizándose en el mismo nivel que el trabajador.

- Los incidentes de riesgo de rodadura más comunes son cuando un trabajador es golpeado o atropellado por un vehículo en movimiento.
- Los riesgos de objetos rodantes también incluyen cuando el trabajador es golpeado por un objeto o equipo deslizante en el mismo nivel.

La caída de objetos: existen riesgos de caídas de objetos cuando la fuente de lesión es de ser golpeados por un objeto que cae desde una elevación a un nivel inferior.

- La persona lesionada es aplastada, clavada o atrapada debajo de un objeto o equipo que cae (un solo ladrillo cae y golpea a un trabajador).

- Esto no incluye los casos en que los trabajadores quedan atrapados bajo materiales o estructuras que se derrumban (una pared de ladrillos que cae sobre un trabajador).

Objetos voladores: existe peligro de objetos voladores cuando algo ha sido lanzado, arrojado o está siendo propulsado.

- Puede incluir lesiones o muertes de una pieza de material que se separa de una herramienta / máquina, golpeando a un trabajador.
- El uso de aire comprimido para herramientas eléctricas o para limpiar superficies también puede causar peligros de objetos voladores.
- Por último, existen peligros si un objeto es expulsado de herramientas neumáticas o accionadas por pólvora. Las herramientas accionadas por pólvora son más peligrosas debido a la fuerza detrás de los sujetadores, que están diseñados para atravesar madera, concreto y acero… definitivamente podrían pasar por un trabajador.

Objetos oscilantes: cuando los materiales se levantan mecánicamente, tienen el potencial de golpear a los trabajadores.

- Las condiciones de viento son especialmente peligrosas porque la carga oscilará más.
- Dependiendo de dónde esté el trabajador y la fuerza detrás de la carga, el trabajador puede caer a otro nivel y sufrir lesiones aún mayores.
- Además del balanceo, las cargas pueden deslizarse de sus aparejos y atacar a los trabajadores.

COMO PROTEGERSE

Al operar equipo pesado:

- Manténgase alejado de equipos pesados cuando esté funcionando; Tenga en cuenta el radio de giro de las grúas y retroexcavadoras. Esté alerta a la ubicación de todo el equipo pesado, ya sea en uso o no.
- Manténgase alejado de las cargas elevadas y nunca trabaje

debajo de una carga suspendida; cuidado con las cargas desequilibradas.
- Los trabajadores deben confirmar y recibir el reconocimiento del operador de equipo pesado de que son visibles; los operadores deben asegurarse de que todos los trabajadores estén despejados antes de usar dispositivos de descarga o elevación.
- Los vehículos de carga cargados por grúas, palas mecánicas, etc., deben tener un blindaje de la cabina o una cubierta que protege al conductor de la caída de materiales.
- Nunca exceda la capacidad nominal de carga o elevación de un vehículo.

Al operar vehículos motorizados:

- Use cinturones de seguridad cuando esté provisto.
- Antes de cada turno, verifique que todas las piezas y accesorios estén en condiciones de operación segura.
- Solo conduzca un vehículo en marcha atrás con una vista trasera obstruida cuando haya una alarma de marcha atrás audible, u otro trabajador indique que es seguro.
- Al estacionar, ponga el freno de estacionamiento y bloquee las ruedas si están en una pendiente.
- Use señales de tráfico, barricadas o abanderados cuando la construcción se realice cerca de vías públicas.
- Use ropa de advertencia; Si trabaja durante la noche, la ropa debe ser reflectante.

Operación general de herramientas / equipo de construcción:

- Cuando trabaje con máquinas y herramientas eléctricas, asegúrese de tener el EPP y la capacitación adecuada, y antes de la operación inspeccione el equipo para asegurarse de que todas las protecciones estén en su lugar y en funcionamiento.
- Cuando realice trabajos en alturas, asegure todas las herramientas y materiales, use protectores apropiados, ponga barricadas en el área y coloque letreros, y asegúrese de que

los materiales estén almacenados a una distancia mayor a 6 pies de las aberturas del piso y más de 10 pies de una pared exterior.
- Al empujar o jalar objetos que puedan dispersarse en el aire, apile y asegure los materiales para evitar resbalones, caídas o derrumbes, mantenga las áreas de trabajo despejadas y asegure el material contra las ráfagas de viento.

CONCLUSIÓN

Ya sea que los peligros de golpes sean causados por caerse, rodar, volar o balancear objetos, estar atento, preparado y ser cauteloso ayudará a evitar lesiones.

First Aid Burns – 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**
   - Llame al 911 primero en caso de emergencia.
   - Evalúe la escena y proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
   - Póngase el equipo de protección personal adecuado (EPP).
2. **Cuidado general de quemaduras.**

PARA TODAS LAS QUEMADURAS – LLAME AL 911 SI

- La quemadura penetra en todas las capas de la piel.
- La quemadura cubre un área grande (s) del cuerpo.
- La piel es coriácea o carbonizada, con manchas blancas, marrones o negras.
- Las manos, pies, cara o genitales se queman.
- La persona es un infante o una persona mayor.
- 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.
- No rompas las ampollas.
- No aplique aceites o pomadas, ya que pueden causar infecciones.
- Se puede necesitar una vacuna contra el tétanos; Se recomiendan vacunas de refuerzo cada 10 años.

3. **Quemaduras de primer grado.**

- Una quemadura de primer grado es el tipo menos grave, que afecta solo a la capa exterior de la piel. Puede causar:
    - Enrrojecimiento
    - Hinchazón
    - Dolor
- 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.
- Cubra el área con un vendaje estéril no adhesivo o con un paño limpio.
- Use analgésicos de venta libre para el dolor.

4. **Quemaduras de segundo grado.**

Una quemadura de segundo grado afecta las 2 capas superiores de la piel y puede causar:

- Piel roja, blanca o manchada.
- Hinchazón
- Dolor
- Ampollas

- Sumergir en agua fría durante 10 o 15 minutos. Use compresas húmedas si el agua corriente no está disponible.
- No aplique hielo y no sumerja grandes quemaduras graves en agua fría. Hacerlo podría causar una pérdida grave de calor corporal (hipotermia) o una caída de la presión arterial y una disminución del flujo sanguíneo (shock).
- Llame al 911 o al servicio médico de emergencia.
- 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

- Cubra la (s) quemadura (s) holgadamente con una venda estéril y antiadherente y asegúrela en su lugar con una gasa o cinta adhesiva.
- Eleve el área quemada: levante la herida por encima del nivel del corazón, si es posible.

5. **Quemaduras de tercer grado.**

- 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.
- Solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.
- Las áreas quemadas pueden ser carbonizadas en negro o blanco.
- La persona puede experimentar:
    - Respiración dificultosa.
    - Envenenamiento por monóxido de carbono.
    - Efectos tóxicos de la inhalación de humo.

- 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.
    - 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.

First Aid Electrical Burns – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una quemadura eléctrica ocurre cuando la piel se encuentra con un voltaje eléctrico. No siempre deja una quemadura significativa en la piel, pero la electricidad puede causar un daño interno significativo en los nervios, músculos y órganos internos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La electricidad de alto voltaje genera mucho calor y toma la ruta más directa que puede encontrar entre su punto de contacto y el lugar donde puede abandonar el cuerpo. Esto significa que causa quemaduras significativas en cualquier músculo, nervio u órgano interno por el que pasa.

Si la electricidad de alto voltaje arquea, el calor generado en el arco puede ser de 7000 grados Fahrenheit, por lo que las quemaduras son graves y, a menudo, fatales.

Las quemaduras eléctricas de baja tensión suelen ser ampollas superficiales en un área amplia a medida que la electricidad se dispersa. Sin embargo, si solo hay un pequeño punto de contacto, existe el riesgo de que la corriente se haya vuelto bastante compacta. Esto aumenta el calor generado y causa más daño. Un sitio de quemadura pequeña no necesariamente la quemadura es

menor.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para quemaduras eléctricas.

1. **Manténgase seguro**

    - Llame al 911 para reportar la lesión y haga que la compañía de servicios públicos apague la alimentación, si corresponde.
    - No toque a la persona lesionada si todavía está en contacto con la corriente eléctrica.
    - No te acerques a los cables energizados.
    - Manténgase a una distancia de al menos 20 pies (unos 6 metros), más lejos si los cables saltan y se encienden.
    - No mueva a una persona con una lesión eléctrica a menos que la persona está en peligro inmediato.

2. **Cuidado general de quemaduras.**

PARA TODAS LAS QUEMADURAS – LLAME AL 911 SI

- La quemadura penetra en todas las capas de la piel.
- La quemadura cubre un área grande (s) del cuerpo.
- La piel está coriácea o carbonizada, con manchas blancas, marrones o negras.
- Las manos, pies, cara o genitales se queman.
- La persona es un infante o una persona mayor.
- 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.
- No rompas las ampollas.
- No aplique mantequillas o pomadas, ya que pueden causar infecciones.
- Se puede necesitar una vacuna contra el tétanos; Se recomiendan vacunas de refuerzo cada 10 años.

3. **Quemaduras de primer grado.**

- 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
- 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.
- Cubra el área con un vendaje estéril no adhesivo o con un paño limpio.
- Use analgésicos de venta libre para el dolor.

4. **Quemaduras de segundo grado.**

- Una quemadura de segundo grado afecta las 2 capas superiores de la piel y puede causar:
    - Piel roja, blanca o manchada.
    - Hinchazón
    - Dolor
    - Ampollas
- Sumergir en agua fría durante 10 o 15 minutos. Use compresas húmedas si el agua corriente no está disponible.
- No aplique hielo y no sumerja grandes quemaduras graves en agua fría. Hacerlo podría causar una pérdida grave de calor corporal (hipotermia) o una caída de la presión arterial y una disminución del flujo sanguíneo (shock).
- Llame al 911 o al servicio médico de emergencia.
- 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.
    - Cubra la (s) quemadura (s) holgadamente con una venda estéril y antiadherente y asegúrela en su

lugar con una gasa o cinta adhesiva.
        - Eleve el área quemada: levante la herida por encima del nivel del corazón, si es posible.

5. **Quemaduras de tercer grado.**

    - 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.
    - Solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.
    - Las áreas quemadas pueden ser carbonizadas en negro o blanco.
    - La persona puede experimentar:
        - Respiración dificultosa.
        - Envenenamiento por monóxido de carbono.
        - Efectos tóxicos de la inhalación de humo.
    - 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.
        - Mantenga a la víctima calmada y atienda cualquier otra lesión y conmoción hasta que llegue la ayuda médica.

CONCLUSIÓN

Las quemaduras eléctricas pueden tener muy poco efecto en la piel, a diferencia de las quemaduras de una fuente de calor, sin embargo, son muy graves. La corriente eléctrica también puede causar una quemadura profunda debajo de la piel, donde el daño no se puede ver. Cualquier persona que sufra una quemadura debe ser atendido por un médico profesional lo antes posible.

Trenching and Excavation Safety – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cave un hoyo en el suelo y habrá hecho una excavación. Las excavaciones pueden ser de cualquier tamaño: anchas, estrechas, profundas o poco profundas.

Una zanja también es una excavación, si no tiene más de 15 pies de ancho en la parte inferior. Y, si instala otras estructuras en una excavación que reducen su anchura en la parte inferior a menos de 15 pies, la excavación también se considera una zanja.

La mayoría de los reglamentos requieren que si trabaja en una excavación que tiene cinco pies de profundidad (o más profunda), su empleador debe protegerlo contra el colapso de zanjas, derrumbes y otros peligros de excavación. Además, si una persona competente determina que existe la posibilidad de que una excavación se hunda, debe estar protegido independientemente de su profundidad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Zanjas y trabajos de excavación es inherentemente peligroso. De hecho, es uno de los trabajos más peligrosos que se realizan en la industria de la construcción. Las lesiones por el trabajo de excavación tienden a ser graves y, a menudo, fatales.

Peligros de zanjas y excavaciones incluyen:

- Hundimiento o colapso.
- Caer en la excavación o zanja.
- Las descargas eléctricas de contacto de cable o alambre.
- Exposición a gases tóxicos.

COMO PROTEGERSE

6 maneras fáciles de mantenerse seguro trabajando en y alrededor de excavaciones y zanjas.

1. **Revisar**

   Cavar con seguridad

   - Cavar desde tierra firme.
   - Mueva la pila de residuos por lo menos 2 pies (6 m) del borde, detrás de una barrera o a otra ubicación; en algunas provincias canadienses, 3 pies (1 m) es el mínimo.
   - Mantenga el movimiento de la maquinaria al mínimo para reducir la vibración, lo que puede aumentar el movimiento del suelo en la zanja.

2. **Ingresar**

   Las zanjas de más de 5 pies (1.5 m) deben tener sistemas de protección. Estos sistemas pueden incluir:

   - Muros de zanja inclinados.
   - Muros apuntalados con madera y gatos hidráulicos.
   - Sistemas de soporte prefabricados, como cajas de trincheras y escudos.
   - Revise los sistemas de protección regularmente durante su turno e informe sus inquietudes.
   - Use su EPP.
   - No camine ni trabaje bajo una maquinaria que sobresalga.

3. **Sólo respire**

   - Protéjase y verifique que los niveles de gas y oxígeno estén siendo monitoreados y que haya un sistema de ventilación en su lugar.
   - Conozca los signos y síntomas de la falta de oxígeno y los gases peligrosos que podrían estar presentes en la excavación.
   - Hable y haga preguntas si tiene alguna inquietud.

4. **Permanecer seco**

- Compruebe que las bombas de agua estén en su lugar y funcionen si es necesario.
- Reportar cualquier fuga de agua en la zanja.
- Reportar cualquier fuga en cualquier sistema de soporte de protección hidráulico.
- El agua y las fugas pueden debilitar las paredes de la zanja y hacer que sea más probable que se colapse.

5. **Al salir**

Mantenga la vía de salida despejada.

Conozca sus rutas de salida y método:

- Las escaleras deben colocarse dentro de al menos 25 pies (7,6 m) de los trabajadores y protegidas por el sistema de apoyo. Rampas también se pueden utilizar para la entrada y salida.
- Sepa dónde está el equipo de emergencia.
- Use un arnés de seguridad y línea de vida según sea necesario.

6. **Permanecer fuera**

- Tome nota de las señales de advertencia, barandillas y barreras alrededor de la excavación o zanja.
- Manténgase alejado de la maquinaria que trabaja alrededor de la excavación o zanja.
- Tome nota de las alarmas para evacuar la zanja.

CONCLUSIÓN

Las zanjas y las excavaciones son lugares peligrosos para trabajar. Hay varios peligros

Staying Safe on Scaffolds – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

¿Sabía que el 90% de todas las caídas relacionadas con andamios ocurren mientras los trabajadores realizan trabajos de rutina y la altura promedio de esas caídas es de 12 a 15 pies? Ahora considera esto, un hombre de 200 libras que cae solo 6 pies produce 1200 libras de fuerza al impactar con el suelo. Suficiente para causar lesiones incapacitantes, parálisis y muerte.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los principales peligros encontrados al trabajar en un andamio son:

- Caídas de elevaciones y resbalones y tropiezos de escombros, hielo, herramientas y otros objetos en los 3 andamios.
- Inestabilidad y colapso de tablas dañadas, mal colocadas y / o no aseguradas, andamios sobrecargados, sometidos a fuertes vientos, o que son golpeados por un equipo pesado, vehículos u otros objetos pesados.
- Objetos que caen, como herramientas, equipos y escombros, que no quedan atrapados por las barandillas, las tablas de los dedos y las redes de seguridad, y los objetos y herramientas colocados correctamente durante el trabajo.
- Choque y electrocución de las líneas eléctricas si el andamio se erige o se mueve demasiado cerca de las líneas eléctricas.

COMO PROTEGERSE

Las regulaciones que cubren los andamios están detalladas y cubren muchos tipos diferentes de andamios. Cuando se trata de trabajar

con andamios, recuerde lo que debe y no debe hacer para mantenerse a salvo.

QUE HACER

- Primero, debe estar debidamente capacitado antes de poder trabajar en un andamio.
- A continuación, recuerde que los andamios deben ser erigidos, desmantelados, alterados o movidos por personal capacitado y bajo la supervisión directa de una persona competente. Si no está seguro de que este sea el caso, consulte con un supervisor antes de usarlo.
- Antes de subirse a un andamio, verifique que una persona competente lo haya inspeccionado. Busque las etiquetas adecuadas que indiquen el andamio. Verde significa que el andamio es seguro, amarillo significa precaución y rojo significa que no se usa.
- Siempre use el EPP requerido, como casco, botas de trabajo y protección contra caídas. Cuando use protección contra caídas, siempre fije el sistema a un punto seguro que resista la fuerza de una caída y evite que caiga más de seis pies.
- Tenga cuidado con las personas que están en el andamio con usted y con las personas que caminan o trabajan debajo de usted. Asegúrese de que todas las barandillas, tablas de pie y redes estén en su lugar para evitar que las herramientas y los escombros caigan sobre las personas que se encuentran debajo.

NO HACER

- Apresurarse o tomar atajos.
- Se olvide de usar su PPE, especialmente su protección contra caídas; y no olvide ponerse el arnés y el cordón correctamente y asegurar el cordón en un punto de anclaje seguro.
- Deje sus herramientas o basura en el andamio cuando haya terminado de trabajar. Recoja los desechos y los materiales y herramientas que no esté utilizando mientras trabaja.

- Trabaje en un andamio en clima tempestuoso o ventoso, o si el andamio está cubierto de hielo o nieve.
- Sobrecargar el andamio. En la mayoría de los casos, los andamios deben ser capaces de soportar al menos cuatro veces su carga máxima prevista.
- Suba a cualquier parte del andamio que no esté diseñado para trepar. Siempre use una escalera fija, una escalera de acceso interno o una escalera incorporada para acceder a la plataforma de trabajo.
- Sube con cualquier material o herramienta en tu mano. En su lugar, se deben levantar por separado al andamio.
- Use dispositivos improvisados, como cajas o barriles en la plataforma del andamio para aumentar su altura de trabajo.

CONCLUSIÓN

Puede prevenir daños a usted y a aquellos que trabajan en y alrededor del andamio, reconociendo los peligros de los andamios y cómo trabajar de manera segura a pesar de esos peligros

---

Climb Your Way to Safe Ladder Use – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

De todas las lesiones ocupacionales, las caídas son la segunda principal causa de muerte junto a los accidentes de carretera. Las caídas siguen siendo una de las principales causas de mortalidad por lesiones y más del 40% de las caídas mortales en la última década han implicado una escalera. En el trabajo, aproximadamente el 20% de las lesiones por caídas involucran escaleras y entre los trabajadores de la construcción, se estima que 81% de las lesiones por caídas tratadas en emergencias involucra una escalera.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las escaleras son tan comunes en el trabajo y en casa que es fácil sentirse demasiado cómodo con su uso. Esta comodidad conduce a menudo a una holgura en el uso seguro y la instalación, muy a menudo termina en alguien que es seriamente herido. Las escaleras sobrecargadas pueden romperse y colapsar. Una instalación incorrecta puede hacer que una escalera se resbale o se incline, incluso provocar un choque si la escalera está demasiado cerca de las líneas eléctricas.

COMO PROTEGERSE

Capacidad y Equilibrio

Perder el equilibrio representa el 18% de las caídas de escalera que serían menos probables de ocurrir si la escalera en sí es estable.

- Conozca los límites de capacidad de la escalera en la que se encuentra y no exceda ese límite. Recuerde incluir su peso y el peso de cualquier herramienta o equipo sobre
- Mantener tres puntos de contacto mientras sube o baja la escalera, mientras está en la escalera puede ayudar le a evitar la pérdida de

El Ángulo Correcto

El 40% de las caídas de la escalera se deben a que la escalera se está moviendo. La gran mayoría de estos casos implica el movimiento de la parte inferior de la escalera.

- Las escaleras no autoportantes, que deben apoyarse contra una pared u otro soporte, deben colocarse en un ángulo tal que la distancia horizontal desde el soporte superior al pie de la escalera sea aproximadamente 1/4 de la longitud de trabajo de la escalera. En el caso de escaleras de madera hechas en el trabajo (cuando y si está permitido), ese ángulo debe ser aproximadamente 1/8 de la longitud de

- Asegure la parte superior e inferior de la escalera, si es posible, o haga que alguien sostenga firmemente mientras sube o está en la escalera, para evitar que
- Los peldaños, los listones o los escalones de la escalera deben estar paralelos, nivelados y espaciados

Peldaños

- El 24% se atribuyó a los resbalones en los peldaños de la
- Inspeccione los pasos para asegurarse de que estén libres de cualquier material resbaladizo y use calzado apropiado junto con la elección de escaleras con superficies antideslizantes en los peldaños.
- Las escaleras deben mantenerse libres de aceite, grasa, pintura húmeda y otros riesgos de

Otras precauciones

El 24% se atribuyó a los resbalones en los peldaños de la escalera.

- Inspeccione todas las escaleras antes de
- Nunca use una escalera para ningún otro propósito que no sea para el que fue diseñado.
- El área alrededor de la parte superior e inferior de la escalera debe mantenerse despejada.
- Tome precauciones, como bloquear el área alrededor de la parte inferior de la escalera, para mantener el tráfico de peatones y vehículos a una distancia
- Las escaleras de metal nunca deben usarse alrededor o mientras se trabaja con electricidad.
- Bájese de la escalera antes de moverla, no intente “salto de conejo”, aunque solo sea unas pocas

CONCLUSIÓN

Resista la tentación de convertirse en un holgazán de seguridad cuando se trata del uso de escaleras; y siga los procedimientos para una configuración y uso seguros.

Workplace Stress – Spanish

ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO – CONSEGUIR QUE LA DIRECCIÓN SE LO TOME EN SERIO

Conseguir que la dirección se lo tome en serio

El estrés relacionado con el trabajo ha existido desde hace tanto tiempo como los propios lugares de trabajo. Pero el reconocimiento del estrés como un riesgo laboral es un producto de los tiempos modernos. Desafortunadamente, no todas las empresas han captado el mensaje. Eso deja a los directores y supervisores de seguridad persuadir a la gerencia de que el estrés es realmente un problema a tomar en serio. La mejor manera de hacerlo es relacionar el problema con los dólares.

Aquí está cómo educar a los "grandes" de su empresa sobre los peligros del estrés en el lugar de trabajo y obtener su apoyo para los programas para combatirlo. También hay una hoja de trabajo modelo que puede usar para calcular el impacto financiero del estrés en su empresa.

El argumento comercial para prevenir el estrés en el lugar de trabajo

El caso es simple: El estrés laboral perjudica los beneficios porque aumenta las ausencias y reduce la productividad. ¿Quieres algunos buenos datos duros que puedas usar para llegar a este punto? Según un comunicado de prensa del Congreso Mundial de Salud y Seguridad en el Trabajo, de los 40,2 millones de días de trabajo perdidos anualmente por las empresas en todo el mundo, 13,4 millones se deben al estrés, la ansiedad y la depresión, según los representantes.

Para poner estos números en perspectiva para tu CEO o CFO, relaciona el estrés con peligros más “familiares”. De acuerdo con uno de los delegados, “sólo en los EE.UU., el estrés está creando un peligro en el lugar de trabajo tan perjudicial como los peligros químicos y biológicos”.

Demostrando los costos ocultos del estrés

Estas estadísticas deberían ayudar a captar la atención de la administración. Pero probablemente necesitarás perforar más profundamente para hacer tu caso. Para persuadir a la gerencia de invertir los recursos de la compañía, debe explicar claramente cómo el estrés en el lugar de trabajo perjudica al negocio. Esto es difícil porque el estrés no es un costo de una partida que aparece en el típico estado de ganancias y pérdidas. Es un conjunto de costos ocultos. Hay cinco elementos en este paquete que debes señalar:

1. **Mayores tasas de lesiones y enfermedades**

Cuanto más estrés experimentan los trabajadores en el trabajo, más probable es que se comporten de manera insegura. El resultado son más incidentes que implican lesiones personales y/o daños al equipo y la maquinaria. El vínculo entre el estrés y los incidentes no es sólo una cuestión de sentido común; está bien documentado. Si se quiere citar un buen estudio, véase F. Gordon & D. Risley (1999) “The costs to Britain of workplace accidents and work-related ill health in 1995/96, Second Edition”, HSE Books, Londres; y P. Dorman (2000), The Economics of Safety, Health and Well-being at Work: An Overview, Organización Internacional del Trabajo, Ginebra.

2. **Aumento del ausentismo**

Los estudios confirman que los trabajadores bajo estrés son más propensos a ausentarse, ya sea porque están realmente enfermos o porque fingen estarlo para evitar tener que ir a trabajar.

3. **Mayor volumen de negocios**

El estrés en el trabajo también hace que la gente deje la empresa. Además de perder buenas personas, las empresas incurren en altos costos administrativos en la búsqueda de reemplazos. Y, los costos de reemplazo tienden a aumentar en la medida en que la empresa gana la reputación de ser un lugar estresante para trabajar.

4. **Jubilación prematura**

El estrés hace que los trabajadores mayores y más mayores se jubilen antes de estar listos. Resultado: Altos costos de reposición y en muchos casos pagos de suma global y pensión.

5. **Reducción de la productividad**

El estrés en el lugar de trabajo perjudica la productividad y el rendimiento de los trabajadores. El efecto del estrés en la productividad es difícil de medir, pero es real.

Conclusión

No hay nada místico en el estrés en el lugar de trabajo. Puede ser manejado. Por ejemplo, los programas de asistencia al empleado han demostrado ser muy efectivos para reducir el estrés en el trabajo. Pero estas soluciones cuestan dinero. Y tiempo. La única manera de asegurar los recursos necesarios es persuadir a su director ejecutivo de que el estrés en el lugar de trabajo representa una seria amenaza para sus trabajadores y para el balance final de su empresa.

CÓMO CALCULAR EL COSTE DEL ESTRÉS LABORAL: COSTOS DE VUELTA

Utilice esta hoja de trabajo para calcular cuánto le costó a su negocio el año pasado el estrés en el lugar de trabajo.

PASO 1: CALCULAR EL COSTO DE LA ROTACIÓN DE EMPLEADOS

(Número de empleados perdidos en el último año: _____) X (Sueldo medio/paquete de beneficios de la disposición: Ponga el Salario Promedio/Beneficios uno encima del otro]) X 150 por ciento =

* El costo total de la rotación de empleados por estrés es de $_____

PASO 2: CALCULAR EL COSTO DE ROTACIÓN DEL SUPERVISOR

(Número de supervisores y mandos intermedios perdidos en el último año: _____) X (Sueldo medio/paquete de beneficios de la disposición: Ponga el Salario Promedio/Beneficios justo encima de cada uno]) X 200 por ciento =

* El costo total de la rotación de los supervisores relacionados con el estrés es de $_____

PASO 3: CALCULAR SR. COSTO DE ROTACIÓN DEL GERENTE

(Número de altos directivos perdidos en el último año: _____) X (Sueldo medio/prestaciones del paquete de diseño: Ponga el Salario Promedio/Beneficios uno encima del otro]) X 250 por ciento =

* El costo total de la rotación del personal directivo superior relacionado con el estrés es de $_____

PASO 4: CALCULAR EL COSTE TOTAL DE LA FACTURACIÓN

Sume los totales de los pasos 1, 2 y 3 anteriores:

* Costo total de la facturación $_____

PASO 5: CALCULAR EL PORCENTAJE DEL COSTE DE LA FACTURACIÓN DEBIDO AL ESTRÉS

Costos totales de facturación (a partir del paso 4) X 0,4

* Costo total de la rotación relacionada con el estrés $_____

Stay Safe Working in the Heat – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cada año, decenas de trabajadores mueren y miles más se enferman mientras trabajan en condiciones de calor extremo o humedad. Más del 40 por ciento de las muertes de trabajadores relacionados con el calor ocurren en la industria de la construcción, pero los trabajadores en todos los campos son susceptibles. Hay una variedad de enfermedades por el calor y pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad o condición física.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El calor

La combinación de calor y humedad puede ser una seria amenaza para la salud durante los meses de verano. Si trabaja fuera (por ejemplo, en un complejo de playa, en una granja, en un sitio de construcción) o en una cocina, lavandería o panadería, puede estar en mayor riesgo de enfermedad relacionada con el calor.

Enfermedades relacionadas con el calor

Hay tres tipos de trastornos relacionados con el calor: calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Necesita saber cómo reconocer cada uno y qué tratamiento de primeros auxilios es necesario.

Los calambres por el calor son dolores musculares generalmente causados por la pérdida de sales y líquidos corporales durante la sudoración.

El agotamiento por calor es el siguiente problema de salud relacionado con el calor más serio. Los signos y síntomas de agotamiento por calor son:

- Dolor de cabeza
- Náusea
- Mareo
- Debilidad
- Irritabilidad
- Confusión
- Sed
- Sudoración abundante; y
- Una temperatura corporal mayor a 100.4 °

El golpe de calor ocurre cuando el sistema de regulación de temperatura del cuerpo falla y la temperatura del cuerpo aumenta a niveles críticos (más de 104 ° F). ¡Es una emergencia médica que puede causar la muerte! Los signos de insolación son:

- Confusión
- Piel roja, caliente y seca: falta de sudoración
- Pérdida de consciencia
- Convulsiones

COMO PROTEGERSE

Cuando trabaje en el calor tome estas precauciones generales:

- Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia y tome descansos frecuentes en la sombra.
- Use ropa de color claro, suelta y transpirable. El algodón es
- Coma comidas más pequeñas antes de la actividad laboral y evite la cafeína y el alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- Trabaje a la sombra, si es posible, y tenga en cuenta que

los equipos como los respiradores o los monos de protección pueden aumentar el estrés por
- Averigüe con su proveedor de atención médica si sus medicamentos y el calor no se mezclan.

Calambres por calor

Si experimenta calambres por calor, comience a reemplazar la pérdida de líquidos al tomar agua y / o líquidos de de electrolitos con carbohidratos (por ejemplo, bebidas deportivas) cada 15 a 20 minutos.

Agotamiento por calor

Tratamiento y respuesta para el agotamiento por calor:

- Saque a la persona del calor o del área caliente y haga que comience a beber líquidos.
- Use una compresa fría en la cabeza, el cuello y la cara para refrescarlos o haga que el trabajador se lave la cabeza, la cara y el cuello con agua fría.
- Aliente sorbos frecuentes de agua fría.
- Asegúrese de que alguien se quede con ellos hasta que llegue la ayuda. Si los síntomas empeoran, llame al 911 y obtenga ayuda de
- De lo contrario, lleve a la persona a una clínica o sala de emergencias para una evaluación y tratamiento médico.

Golpe de calor

Los trabajadores que experimentan golpe de calor tienen una temperatura corporal muy alta y pueden dejar de sudar. También es posible que no estén al tanto de lo que les está sucediendo o no puedan cuidar de sí mismos. Esta es una emergencia que amenaza la vida y debe obtener ayuda médica de inmediato.

- Llame al
- Hasta que llegue la asistencia médica, traslade al trabajador a un lugar sombreado y fresco y quite la mayor cantidad de ropa

- Moje al trabajador con agua fría y use un ventilador o abanique a la víctima para mover el aire y acelerar el
- Coloque paños mojados y fríos, toallas mojadas o hielo por todo el cuerpo o empape la ropa del trabajador con agua fría.

CONCLUSIÓN

Trabajar bajo el calor puede ser peligroso y mortal si no se toma el tiempo de acostumbrarse, beber mucha agua y tomar descansos frecuentes y con sombra.

Layer Up For Warmth – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar en clima frío puede tener un efecto escalofriante en su cuerpo. Usted está en riesgo de deterioro de la función motora, alteración del juicio, las lesiones de estrés por frío y la enfermedad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

En un ambiente frío, la mayor parte de la energía del cuerpo se utiliza para mantener caliente la temperatura interna del núcleo. Con el tiempo, el cuerpo comenzará a desplazar el flujo sanguíneo de las extremidades y la piel externa al núcleo (pecho y abdomen). Este cambio permite que la piel expuesta y las extremidades se enfríen rápidamente y aumenta el riesgo de congelación e hipotermia. Combinar este escenario con la exposición a un ambiente húmedo, y el pie de trinchera también puede ser un problema.

Algunos de los factores de riesgo que contribuyen al estrés por frío son:

- Humedad, vestimenta inadecuada, y agotamiento.
- Condiciones de salud predisponentes, como hipertensión, hipotiroidismo y diabetes.
- Mal acondicionamiento físico.

COMO PROTEGERSE

Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. El tipo de tela usada también hace una diferencia. El algodón pierde su valor de aislamiento cuando se moja. La lana, la seda y la mayoría de los sintéticos, por otro lado, conservan su aislamiento incluso cuando están mojados.

Las siguientes son recomendaciones para trabajar en ambientes fríos:

- Use al menos tres capas de ropa holgada. Las capas proporcionan un mejor aislamiento. No use ropa ajustada.
- Una capa interna de lana, seda o material sintético para mantener la humedad alejada del cuerpo.
- Una capa media de lana o material sintético para proporcionar aislamiento incluso cuando está mojado.
- Una capa exterior de protección contra el viento y la lluvia que permite cierta ventilación para evitar el sobrecalentamiento.
- Use un sombrero o una capucha para ayudar a mantener su cuerpo más cálido. Los sombreros reducen la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza.
- Use una máscara de punto para cubrir la cara y la boca (si es necesario).
- Use guantes aislados para proteger las manos (resistente al agua si es necesario).
- Use botas aislantes e impermeables (u otro calzado).

CONCLUSIÓN

Mantente abrigado y mantente seguro este invierno. Vístase en

capas y use ropa que esté aislada y ventilada para protegerse contra los peligros del clima frío.

Asbestos – The Hazards and Health Effects – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El asbesto se refiere a seis minerales fibrosos naturales que son resistentes al calor, fuego electricidad.

El asbesto crisotilo es el tipo más común y ampliamente utilizado, las estimaciones muestran que entre el 90 y el 95% de todo el asbesto que queda en los edificios en los EE. UU. Y Canadá es de esta variedad.

Desde la década de 1950, se conocen los efectos nocivos de respirar fibras de asbesto. Desde su extracción inicial, pasando por las fases de producción e instalación, hasta cuando se altera durante las tareas de reconstrucción o mantenimiento, los trabajadores están en riesgo al inhalar fibras de asbesto.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El asbesto se compone de fibras microscópicas que pueden ser fácilmente dispersadas por el aire y ser inhaladas como polvo. Debido a su forma, las partículas de asbesto se adhieren a los tejidos de los pulmones y otras áreas del sistema respiratorio.

Con el tiempo, estas pequeñas fibras pueden causar inflamación, provocando una serie de problemas de salud, incluyendo el mesotelioma, una forma de cáncer de pulmón. Es la enfermedad más

común y grave relacionada con el asbesto y a menudo permanece latente durante muchos años antes de que afecte de forma agresiva la función respiratoria y se disemine a otras áreas del cuerpo. Es difícil de detectar, por lo general, no es tratable en el momento en que se diagnostica.

Los trabajadores de astilleros, personas que trabajaron en minas de asbesto, mecánicos automotrices y trabajadores de construcción, como instaladores de tuberías y plomeros, los trabajadores involucrados en la construcción, tienen un alto riesgo de exposición al asbesto.

Los peligros incluyen:

- Asbestos en la construcción de pisos, paredes, techos, aislamientos, tuberías, calderas, materiales ignífugos.
- Caminos revestidos con láminas de fibrocemento y productos de tuberías.
- Asbestos en piezas de frenos de vehículos de motor, revestimientos de embrague, piezas de transmisión, pastillas de freno y

COMO PROTEGERSE

4 maneras sencillas de mantenerte seguro mientras trabajas cerca de asbestos:

1. **Piensa en el asbesto**
    - ¿Se ha revisado el sitio en busca de asbesto?
    - Conozca los materiales con los que está trabajando – ¿Existe la posibilidad de que contengan asbesto ej. Paneles de techo, paneles insonorizados, resistentes al calor materiales?
    - Deje de trabajar si piensa que puede haber asbesto presente en el material con el que está trabajando e infórmelo al administrador del
2. **Niveles de protección**
    - Tiene un bajo riesgo de exposición al asbesto si

trabaja junto con las láminas o productos de asbesto, pero no las altera. En este caso:
    - No se necesita protección, pero deberías estar consciente de que el asbesto está presente.
    - Su empleador debe tener un plan de minimización de exposición en su
- Tiene un riesgo moderado de exposición si usa herramientas eléctricas para cortar productos de asbesto o eliminar productos de asbesto que podrían romperse. En estas situaciones:
- Se necesita EPP y un respirador, con medidas de extracción de polvo en el sitio.
- Se deben colocar señales de advertencia en el área para advertir sobre el riesgo de exposición.
- Las láminas protectoras de polietileno deben eliminarse.
- Se deben usar métodos húmedos para barrer, trapear o aspirar el polvo.
- Todo el material que contiene asbesto debe desecharse según los requisitos reglamentarios.
- Los trabajadores de reducción de asbesto tienen un alto nivel de riesgo de exposición y se requieren niveles adicionales de protección y capacitación.

3. **Las consideraciones sobre la vestimenta y manejo son importantes porque las fibras de asbesto pueden salir del sitio en la ropa y el calzado y ser inhaladas por la familia o el público.**

    - La ropa de protección debe incluir la cabeza y los pies, como calzado sin cordones o cubre botas.
    - Se debe usar un overol con ajuste ceñido en el cuello, las muñecas y los tobillos para evitar que las fibras de asbesto entren.
    - El EPP debe ser desechable si es posible.
    - Si no:
        - El EPP SOLAMENTE se debe retirar en el sitio.
        - El lavado solo debe realizarse en lavanderías específicamente preparadas para la manipulación

de prendas contaminadas con asbesto.

4. **Respire aire**

- NO USE respiradores desechables o de un solo uso durante el trabajo con
- Las máscaras purificadoras de aire que filtran fibras de asbesto del aire pueden ser adecuadas en algunos casos. Recuerde cambiar y desechar los filtros según las instrucciones del
- En muchos casos se requiere un respirador de aire de cara completa para proporcionar la máxima protección.

CONCLUSIÓN

Exponerse a fibras de asbesto es altamente peligroso para las personas que trabajan con él y aquellos que viven y trabajan alrededor de los sitios de producción de asbesto. Hay reglas estrictas en el lugar para reducir la exposición de los trabajadores, pero es vital que usted se cuide así mismo. Conozca los riesgos de su trabajo y cómo protegerse.

How to Conduct a Job Hazard Analysis – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un análisis de riesgos laborales (ARL), a veces llamado análisis de seguridad laboral (ASL), es un plan de trabajo completo que es la piedra angular de cualquier programa de seguridad. Se basa en la idea de que cualquier trabajo se puede dividir en pasos simples, se pueden identificar los peligros potenciales asociados con esos pasos y se pueden desarrollar soluciones para controlar esos peligros.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Su experiencia al hacer un trabajo le brinda un conocimiento único de lo que puede salir mal desde un punto de vista de seguridad y salud. Algunos peligros pueden ser obvios, pero es probable que encuentre situaciones que otros no hayan considerado. Si mantienes ese conocimiento para ti mismo, alguien más podría descubrir el peligro de la manera más difícil.

Ejemplo

Un hombre de 40 años murió por las heridas sufridas cuando se cayó de una escalera. Formaba parte de una tripulación que paleaba la nieve desde el techo de un edificio. La escalera utilizada para acceder al techo no tenía pies de seguridad.

La víctima subió la escalera hasta el techo, mientras que un compañero de trabajo la estabilizó. Cuando se preparó para retirarse, la escalera comenzó a deslizarse y los pies de la víctima se enredaron entre los peldaños. Cayó a la superficie helada debajo, aterrizando sobre su espalda. Más tarde murió por sus heridas. Los investigadores informaron que el potencial de lesión al usar una escalera sin pies de seguridad podría haber sido descubierto en un análisis de riesgos laborales.

COMO PROTEGERSE

Para llevar a cabo un ARL, primero debe analizar detenidamente cada paso individual de un trabajo. A menudo hay muchos más pasos de los esperados. Necesitas saber quién hace qué y cuándo lo hacen. Por ejemplo, esto podría incluir todos los aspectos de:

- Recogiendo el material
- Producción
- Montaje
- Embalaje
- Preparando un producto para su entrega

Ningún paso en el proceso es demasiado pequeño al desarrollar un ARL.

Mientras un empleado realiza la tarea, los otros miembros del equipo de ARL observan y observan lo que están viendo, utilizando palabras que describen acciones como “levantar la carga” o “enjuagar el cubo”.

Una vez que haya identificado cada paso en un proceso, debe considerar cada peligro potencial y cómo eliminarlo.

Por ejemplo, puedes preguntar en cada paso:

- ¿Se necesita un protector?
- ¿Dónde está la fuente de energía?
- ¿Hay otros empleados en el área que podrían estar en el camino del peligro si algo sale mal?
- ¿Se necesita EPP? Si es así, ¿de qué tipo? ¿Qué tal el entrenamiento?

CONCLUSIÓN

Su aporte en temas de seguridad es esencial. Si está al tanto de situaciones en las que otros trabajadores han recibido llamadas o han sido lesionados debido a peligros que no conocían, consulte a su supervisor sobre la posibilidad de participar en un ARL.

Safe Respirator Use – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Si se requiere un respirador para un trabajo que está realizando, significa que existe el riesgo de inhalar contaminantes como polvo o gases nocivos. A menudo, el contaminante es difícil o imposible de ver. Por esta razón, es esencial que cualquier respirador esté instalado y utilizado correctamente para garantizar que esté completamente protegido.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Algunos contaminantes transportados por el aire pueden causar daño a los nervios, quemaduras en la piel o irritación en los ojos o en el sistema respiratorio. Otros contaminantes son tan tóxicos que inhalarlos o hacer que se absorban a través de la piel puede causar la muerte inmediata.

En otros casos, la inhalación de contaminantes durante un período prolongado no causa síntomas inmediatos, pero eventualmente da como resultado una enfermedad respiratoria crónica como el asma o una enfermedad como el cáncer.

Un respirador debe ser apropiado para el trabajo que se realiza y los peligros del medio ambiente. Debe funcionar y ajustarse correctamente. Usar el tipo de respirador incorrecto o uno que no se ajusta, significa que existe la posibilidad de que pueda respirar estos contaminantes dañinos transportados por el aire.

COMO PROTEGERSE

5 maneras fáciles de hacer una elección segura al elegir un respirador

1. **Esté preparado**
    - Conozca los riesgos en su ambiente de
    - Use la hoja de datos de seguridad (HDS) para obtener orientación adicional sobre un peligro
    - Antes de ingresar a un espacio que requiera el uso de un respirador, verifique:
        - Cuáles son los riesgos respiratorios y qué controles de seguridad existen.
        - El respirador que está utilizando es adecuado para los
2. **Respire aire seguro**
    - Hay dos categorías principales de respiradores. Respiradores con suministro de aire y respiradores

purificadores de

- Los respiradores de aire suplido (SAR), incluyen respiradores de línea de aire, aparatos de respiración autónomos o ERA y respiradores de escape de
- Los trajes protectores que encapsulan por completo el cuerpo del usuario e incorporan un sistema de soporte vital se incluyen también en esta categoría.

3. **Mantenga los bits fuera**

- Los respiradores purificadores de aire incluyen:
  - Los respiradores de partículas, como el humo de polvo y los respiradores o máscaras de
  - Respiradores de cartucho químico que combinan cartuchos químicos y un filtro de polvo.
  - Máscara de gas
  - Respiradores purificadores de aire.

4. **Tener la barrera correcta**

- Los filtros están hechos de material que atrapa partículas, por lo que no los
  - Verifíquelos y cámbielos con frecuencia para asegurarse de que no se obstruyan con partículas.
- Los cartuchos contienen un material que absorbe gases y
  - Verifíquelos y cámbielos con frecuencia a medida que se llenen o saturen con el contaminante
- Compruebe que la barrera sea adecuada para entornos con
  - La serie N significa que no es resistente al aceite y solo debe usarse si no hay partículas de
  - Las series R son resistentes al aceite y se pueden usar en un ambiente con aceite, pero solo por un tiempo limitado, como un
  - La serie P, o a prueba de aceite, se puede usar en cualquier ambiente, pero lleva a cabo verificaciones de filtro y cambios según las

instrucciones del fabricante

5. **Haga que encaje**
    - Asegúrese de que haya un buen sello entre la piel y la máscara del respirador. Evitar:
        - Barbas, patillas largas, o incluso un rastrojo de dos días
        - El uso de
    - En algunos casos, las cicatrices faciales o un problema de acné pueden evitar un sello adecuado.
    - Tiene el tipo correcto para el peligro:
        - Un respirador de boca se ajusta en la boca y viene con un clip de nariz para mantener las fosas nasales cerradas y se usa solo con fines de
        - Una máscara de cuarto cubre la nariz y la
        - La máscara de media cara cubre la cara desde la nariz hasta debajo de la
        - Una pieza facial completa cubre la cara desde arriba de los ojos hasta debajo de la barbilla y protege los ojos de la exposición a productos químicos
    - Hacer una prueba de ajuste
        - En una prueba de ajuste negativo, la pieza facial debe colapsarse o “aplastar” ligeramente en su
        - En una prueba de ajuste positivo, el respirador debe expandirse o “inflamarse” levemente.

CONCLUSIÓN

Respirar contaminantes en el aire puede causar problemas respiratorios y problemas pulmonares a corto y largo plazo. Cuanto más a menudo un trabajador está expuesto a estos contaminantes, mayor es el riesgo de que desarrolle una enfermedad a largo plazo. Los respiradores son muy efectivos para eliminar el riesgo de exposición, pero debe tener el tipo correcto y usarlo correctamente.

Preventing Electrocution – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Considere la siguiente historia …

Un trabajador notó condensación en la fuente de alimentación de alto voltaje mientras realizaba el mantenimiento eléctrico en el laboratorio de un hospital. Con la potencia todavía encendida, limpió la humedad con un pañuelo y se puso en contacto con la terminal expuesta.

Recibió una descarga eléctrica severa y quemaduras de segundo grado en el pulgar y el abdomen derecho. Los testigos declararon que escucharon un fuerte “chasquido” y luego oyeron gritar al trabajador y se tambalearon hacia el pasillo. No tenía pulso y no respiraba. El personal médico estaba cerca y pudo restablecer los latidos de su corazón con un desfibrilador.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La electrocución se produce cuando una persona está expuesta a una cantidad letal de energía eléctrica. Un riesgo eléctrico puede definirse como un peligro grave en el lugar de trabajo que expone a los trabajadores a lo siguiente:

Quemaduras

Electrocución

Choque

Arco Eléctrico / Explosión por arco

Fuego

Explosiones

Por lo tanto, puede ESTAR SEGURO reconociendo, evitando y protegiéndose contra estos riesgos eléctricos.

1. Contacto con líneas eléctricas: las líneas eléctricas aéreas y subterráneas son especialmente peligrosas porque tienen un voltaje extremadamente alto.
    - Las muertes son posibles ya que la electrocución es el principal riesgo; sin embargo, las quemaduras y caídas desde elevaciones también son riesgos a los que los trabajadores están expuestos mientras trabajan cerca de líneas de alta tensión.
    - Es posible que los trabajadores no se den cuenta de que las grúas no son el único equipo que llega a las líneas eléctricas aéreas. Trabajar en una escalera o en un cesto para el hombre suspendido cerca de líneas eléctricas también presenta un riesgo de electrocución.
    - ¡IMPORTANTE! La cubierta en una línea eléctrica aérea es principalmente para protección contra la intemperie; por lo tanto, los trabajadores necesitan saber que, si tocan una línea eléctrica, cubierta o descubierta, es probable que muera.
2. Contacto con fuentes energizadas: los principales riesgos relacionados con el contacto con fuentes energizadas son descargas eléctricas y quemaduras.
    - La descarga eléctrica ocurre cuando el cuerpo se convierte en parte del circuito eléctrico.
    - La gravedad y los efectos de una descarga eléctrica dependen de muchos factores, como la ruta a través del cuerpo, la cantidad de corriente, el tiempo de exposición y si la piel está mojada o seca.
    - El agua es un gran conductor de electricidad, lo que

permite que la corriente fluya más fácilmente en condiciones de humedad y a través de la piel húmeda.
- Si el suministro de energía al equipo eléctrico no está conectado a tierra o si la ruta se ha roto, una corriente de falla puede viajar a través del cuerpo de un trabajador.
- Incluso cuando el sistema de alimentación está conectado a tierra correctamente, el equipo eléctrico puede cambiar instantáneamente de seguro a peligroso debido a condiciones extremas y un tratamiento rudo.

3. Uso incorrecto de cables eléctricos / flexibles: el desgaste normal de la extensión y los cables flexibles pueden aflojar o exponer los cables, creando una condición peligrosa.

    - Los cables que no son de 3 hilos, no están diseñados para uso intenso o han sido modificados, aumentan el riesgo de descarga eléctrica.
    - Debido a que están expuestas, son flexibles y no están seguras, son más susceptibles al daño que el cableado fijo. Los peligros se crean cuando los cables y sus componentes se usan y mantienen incorrectamente.
    - Cuando un conector de cable está mojado, la corriente eléctrica puede filtrarse al conductor de conexión a tierra del equipo, y a cualquier persona que levante ese conector si proporcionan un camino a tierra. Dicha fuga puede ocurrir no solo en la cara del conector, sino en cualquier parte mojada.

COMO PROTEGERSE

1. Mantenga una distancia segura de las líneas eléctricas aéreas. Antes de que comience el trabajo, asegúrese de que:

    - El equipo / la actividad se encuentra a una distancia de trabajo segura de las líneas eléctricas.
    - La compañía de servicios a des energizado y puesto a tierra visiblemente las líneas eléctricas o ha instalado mangas de aislamiento en las líneas eléctricas.

- Las líneas de advertencia marcadas se han instalado para marcar las distancias de separación de la línea eléctrica horizontal y vertical.
- Las herramientas y los materiales utilizados no son conductivos.

2. Use interruptores de circuito de falla a tierra (ICFT). Los ICFT detectan fallas a tierra e interrumpen el flujo de corriente eléctrica y están diseñados para proteger al trabajador al limitar la duración de una descarga eléctrica.
3. Inspeccione las herramientas portátiles y los cables de extensión. Los trabajadores deben inspeccionar los cables de extensión antes de su uso para detectar cortes o abrasiones.

    - Los cables de extensión pueden haber dañado el aislamiento. Cuando el aislamiento se daña, las partes metálicas expuestas pueden energizarse si un cable vivo en el interior las toca.
    - Los cables flexibles utilizados con luces temporales y portátiles deben diseñarse para un uso duro o extra duro y deben estar marcados con el tipo de uso, tamaño y número de conductores.

4. Siga los procedimientos de bloqueo / etiquetado. El bloqueo / etiquetado es un procedimiento de seguridad esencial que protege a los trabajadores de lesiones mientras trabajan en o cerca de circuitos y equipos eléctricos.

    - Además, el bloqueo / etiquetado evita el contacto con partes del equipo operativo como cuchillas, engranajes, ejes, etc.
    - También, el bloqueo / etiquetado evita la liberación inesperada de gases, fluidos o materia sólida peligrosos en áreas donde hay trabajadores presentes.

CONCLUSIÓN

Reconocer los riesgos eléctricos y luego tomar las medidas apropiadas para prevenir y proteger a los trabajadores ayudará a evitar la electrocución y las lesiones relacionadas con la

electricidad.

Emergency Response – Spanish

Los incendios, los desastres naturales y otras emergencias pueden afectar a su lugar de trabajo sin previo aviso. Si bien no puede predecirlos, puede prepararse para ellos y la preparación salva vidas, previene lesiones y limita los daños a la propiedad. Si eso no es suficiente motivación, estar preparado para las emergencias en el lugar de trabajo puede ahorrarle a su empresa miles e incluso cientos de miles de multas por seguridad evitadas.

Los incendios, los desastres naturales y otras emergencias pueden afectar a su lugar de trabajo sin previo aviso. Si bien no puede predecirlos, puede prepararse para ellos y la preparación salva vidas, previene lesiones y limita los daños a la propiedad. Si eso no es suficiente motivación, estar preparado para las emergencias en el lugar de trabajo puede ahorrarle a su empresa miles e incluso cientos de miles de multas por seguridad evitadas.

Este Plan de Trabajo establece una estrategia de cuatro pasos que puede implementar durante un período de 30 días (y más allá) para ayudar a preparar su lugar de trabajo y su fuerza laboral para una emergencia.

Paso uno: Realizar una evaluación de peligro o vulnerabilidad (Día 1-5)

Los principales peligros en una emergencia, como un incendio, la liberación de sustancias químicas, un grave mal funcionamiento de una máquina, la violencia en el lugar de trabajo o un desastre natural, suelen ser sólo el comienzo de los daños y la destrucción. También debes pensar en los peligros secundarios que ocurren debido al evento inicial. Una evaluación de los peligros arrojará luz sobre todos estos posibles peligros. Una vez

identificados, puede preparar su respuesta.

Estrategia de aplicación: Si se requiere un EAP, el primer paso para desarrollarlo es realizar una evaluación de riesgos para determinar qué peligros físicos o químicos en su lugar de trabajo podrían causar una emergencia.

Segundo paso: Identificación de los procedimientos de control de emergencia y el EAP escrito (Día 6-15)

El siguiente paso es usar los hallazgos de su evaluación de riesgos para desarrollar un Plan de Acción de Emergencia (EAP) escrito. El EAP no puede ser de talla única; cada lugar de trabajo debe tener su propio EAP basado en una evaluación de sus peligros y circunstancias únicas. El plan debe incluir:

1. Todas las posibles emergencias, consecuencias, acciones requeridas, procedimientos escritos y recursos disponibles.
2. Una lista detallada del personal con el que hay que contactar en caso de emergencia y su papel en la misma.
3. Una lista de organizaciones externas con las que ponerse en contacto, como los servicios de bomberos, rescate y ambulancias; hospitales, departamentos de policía y cualquier organismo gubernamental; empresas de servicios públicos; y cualquier industria cercana que deba ser informada debido a un posible riesgo para la seguridad de sus trabajadores y sus operaciones.
4. Planos y mapas a gran escala que muestran las rutas de excavación, el equipo de emergencia, las zonas peligrosas (es decir, el almacenamiento de productos químicos), así como las líneas de gas y agua y otra información que se requiere según las normas de seguridad aplicables.

Estrategia de aplicación: Un EAP debe incluir la asignación de personal, procedimientos de evacuación, sistemas de alarma y notificación, y PPE/ropa protectora.

Asignaciones de personal: El EAP debe establecer

1. **una clara cadena de mando en la que todo el personal tenga claramente asignadas sus funciones en caso de evacuación. El EAP debería designar:**

    - Un líder con autoridad para ordenar una evacuación o cierre.
    - Un número apropiado de guardias de evacuación para ayudar en la evacuación y asegurarse de que todo el mundo esté contabilizado antes de evacuar.
    - Los individuos deben quedarse atrás para llevar a cabo o cerrar las operaciones vitales de la planta antes de evacuarse.
    - Personas autorizadas a realizar tareas de rescate o médicas en caso de evacuación.

El EAP también debe enumerar el nombre o el cargo de cada empleado que puede ser contactado por los empleados que necesitan más información sobre el EAP o una explicación de sus deberes bajo el mismo.

2. **Procedimientos de evacuación: Como mínimo, el EAP debe incorporar los siguientes procedimientos:**

    - Procedimientos para informar sobre incendios y otras emergencias.
    - Procedimientos de evacuación de emergencia, incluido el tipo de evacuación y la identificación de las rutas de salida.
    - Procedimientos para ayudar a los empleados discapacitados que requieren asistencia para evacuar.
    - Procedimientos para que los empleados que se quedan atrás operen las operaciones críticas de la planta antes de evacuarse.
    - Procedimientos para dar cuenta de todos los empleados después de la evacuación.

- Procedimientos para los empleados que realizan tareas de rescate o médicas.

3. **Sistemas de alarma y notificación: También hay ciertos controles de ingeniería que debe implementar como parte del EAP, incluyendo:**

    - Un sistema de alarma que utiliza una señal distintiva que todos los empleados reconocen para comunicar las órdenes de evacuación o realizar otras acciones en el marco del EAP.
    - Un sistema de megafonía u otro sistema de comunicaciones de emergencia que se puede utilizar para notificar a los empleados de la emergencia y contactar con los bomberos locales, la policía y otros responsables de la emergencia.
    - Una fuente de energía auxiliar en caso de que se corte la electricidad.

4. **EPP y ropa protectora: Los trabajadores con los que se cuenta para extinguir incendios o que están expuestos de alguna manera al riesgo de incendio y explosión deben estar equipados con y usar el EPP y la ropa protectora apropiados. Los trabajadores que realizan operaciones de lucha contra incendios en estructuras interiores deben ser provistos, sin costo alguno para ellos mismos:**

    - Protección de pies y piernas;
    - Calzado de protección;
    - Protección del cuerpo;
    - Guantes o sistemas de guantes;
    - Protección de la cabeza, los ojos y la cara; y
    - Equipo de protección respiratoria.

Paso tres: Entrenamiento y Educación (Día 16-20)

Los trabajadores deben recibir la formación y la educación necesarias para desempeñar sus funciones en el marco del PAE (incluso si la función es evacuar o refugiarse en el lugar) y ayudar en la evacuación segura y ordenada de otros trabajadores.

Otros temas para educar a los trabajadores incluyen:

- Amenazas, peligros y acciones de protección.
- Procedimientos de notificación, comunicación y alerta.
- Medios para localizar a los miembros de la familia en una emergencia.
- Procedimientos de respuesta de emergencia.
- Procedimientos de evacuación, refugio y rendición de cuentas.
- Ubicación y uso del equipo de emergencia.
- Procedimientos para el cierre de emergencia.

Los empleados designados para utilizar el equipo de lucha contra incendios en el marco del PAE también deben recibir capacitación en el uso apropiado del equipo cuando se les asigne inicialmente esa responsabilidad y por lo menos una vez al año después de ello.

Estrategia de aplicación: Utilizar los programas y recursos de capacitación (como los proporcionados por SafetyNow y SafeSupervisor), impartir una capacitación eficaz y conforme a la ley en materia de incendios y respuesta a emergencias.

Tengan en cuenta que no basta con proporcionar entrenamiento. Debes asegurarte de que los trabajadores entiendan y puedan aplicar su formación en el trabajo. Los métodos para verificar la eficacia de la capacitación incluyen:

- Interrogando a los trabajadores sobre la lección después de que la entregues.
- Haciendo que los trabajadores demuestren los procedimientos cubiertos durante el entrenamiento.
- Haciendo que los trabajadores demuestren el uso apropiado

del PPE cubierto durante el entrenamiento.
- Realizar simulacros de evacuación para verificar que los trabajadores pueden llevar a cabo el EAP y evacuar de forma segura en caso de incendio u otra emergencia.

Paso cuatro: Inspeccionar, monitorear, reforzar y mejorar (Día 21-30 y para siempre después)

Debes revisar el EAP con cada trabajador que el plan cubre cuando:

- El EAP se desarrolla primero o el trabajador es asignado primero para llevar a cabo una responsabilidad bajo el plan;
- Las responsabilidades del trabajador bajo el EAP cambian; y
- Los cambios se hacen en el propio EAP.

El paso final es monitorear su EAP. El monitoreo debe realizarse de manera continua y permanente. Así que aunque lo "programemos" para que empiece el día 21 y termine el día 30, el proceso de monitoreo nunca termina. El monitoreo debe hacerse de manera regular, por ejemplo, las inspecciones de incendios deben ser parte de las inspecciones de trabajo mensuales y las auditorías de seguridad programadas, y en respuesta a las señales de alerta como:

- Quejas de los trabajadores.
- Incidente y lesiones.
- Cambios significativos en las operaciones, el equipo, el personal, etc., que no se tuvieron en cuenta ni se anticiparon en la anterior evaluación del peligro.

Have a Plan for Fall Rescue –

Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Estás en caída libre después de que un paso en falso te haya enviado al borde del trabajo elevado, a 40 pies del suelo. Pensamientos sobre tus hijos, tu cónyuge y tu perro Jake, corriendo por tu cabeza. ¿Quién se ocupará de ellos? ¿Cómo enfrentarán tu muerte? ¿Sentirás dolor al golpear el concreto de abajo … o el impacto te matará antes del dolor? ¡Uf! ¡Eso estuvo cerca! Dejas escapar un profundo suspiro de alivio cuando te das cuenta de que tu equipo de protección contra caídas simplemente te impidió precipitarte al suelo y escapaste de una muerte casi segura. Miras a tu alrededor, esperando que tus compañeros de trabajo sepan qué hacer a continuación, porque ahora te dejan esperando en el aire esperando que alguien te rescate.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Después de que se detiene una caída, comienza el trabajo de lograr que la víctima caiga. El rescate de cualquier trabajador que se haya caído y esté suspendido en su arnés de seguridad debe hacerse lo más rápido posible porque:

- El trabajador puede haber sufrido lesiones durante la caída y puede necesitar atención médica.
- Si se deja suspendido en su arnés de seguridad durante demasiado tiempo, puede producirse una acumulación de sangre en la parte inferior del cuerpo y puede provocar un trauma en la suspensión. Esto puede suceder en tan solo 20-30
- El trabajador suspendido puede entrar en pánico si no es rescatado rápidamente.
- El evento que conduce a la caída puede crear riesgos adicionales que deben

COMO PROTEGERSE

Un plan de rescate ayuda a todos a entender qué hacer si ocurre

una caída; y el mejor momento para tener un plan de rescate de caídas es ANTES de que ocurra una caída.

En plan de rescate se debería considerar quién realizará el rescate, dónde se llevará a cabo el rescate, qué tipo de equipo se necesita y cuáles son las opciones de rescate para un área de trabajo. Obviamente, esto significa que un plan de rescate no se ajustará a todas las situaciones y será necesario analizar cada situación individualmente.

- Conozca los límites de capacidad de la escalera en la que se encuentra y no exceda ese límite. Recuerde incluir su peso y el peso de cualquier herramienta o equipo sobre
- Mantener tres puntos de contacto mientras sube o baja la escalera, mientras está en la escalera puede ayudar le a evitar la pérdida de

El Ángulo Correcto

El 40% de las caídas de la escalera se deben a que la escalera se está moviendo. La gran mayoría de estos casos implica el movimiento de la parte inferior de la escalera.

QUIÉN

El auto rescate es una opción en algunos casos, pero a menudo el rescate comienza con personal en el sitio, como compañeros de trabajo o un equipo interno de bomberos y rescate. Los servicios de emergencia a menudo se llaman mientras comienza el rescate en el sitio. Los rescatadores en el lugar pueden proporcionar información valiosa al personal de emergencia que ahorrará tiempo y ayudará más rápidamente al trabajador suspendido.

DÓNDE

El lugar es tan fácil como considerar los diferentes lugares en los que se trabaja en alturas y los proyectos específicos que están sucediendo en un momento dado. De hecho, cada área donde se requiere protección contra caídas debe tener un plan de rescate en su lugar.

QUÉ

¿Cuál es el tipo de equipo necesario y las opciones de rescate para un área o proyecto? El equipo de rescate puede variar desde usar una escalera o un elevador aéreo hasta usar un equipo para cortar a la víctima y bajarla a un lugar seguro. Esto dependerá del tipo de dispositivo de protección contra caídas utilizado, si la víctima está consciente y dónde ocurrió la caída. Por ejemplo, una cuerda de salvamento autor retráctil colocada sobre el trabajador significará que todavía están cerca del sitio de caída, mientras que, si una línea vertical está unida a una línea de seguridad horizontal, la posición de la víctima podría estar bastante lejos del original punto de caída.

Si la víctima está inconsciente, puede ser necesario utilizar la recuperación y el rescate de cuerdas.

CONCLUSIÓN

No dejes a un trabajador colgando. Tenga un plan para realizar un rescate rápido y seguro de los trabajadores suspendidos después de una caída.

Protecting Against Fall Hazards in Construction – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Caídas del lugar de trabajo causan un significativo número de días de trabajo perdidos, lesiones, sufrimiento e incluso la muerte. En Canadá, un promedio de 100 trabajadores sufre lesiones por caídas

cada día, lo que provoca 60 muertes y más de 40,000 días de trabajo perdidos cada año. En los EE. UU., Las caídas son consistentes en la causa de muertes de trabajadores en la industria de la construcción o cerca de ella.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una “caída vertical” es típicamente algo que ocurre entre dos niveles diferentes (es decir, caer del techo al suelo) en comparación con una “caída horizontal” que ocurre en el nivel en el que una persona está de pie o en movimiento (es decir, corriendo y tropezando). Las caídas verticales causan la mayoría de las lesiones y muertes significativas. Caer solo una distancia relativamente corta puede conducir a una enfermedad, discapacidad o muerte significativas a largo plazo. La forma en que una persona aterriza o la superficie sobre la que aterrizan puede ser la diferencia entre la parálisis ilesa o permanente.

En los sitios de construcción, los riesgos incluyen:

- Tejado inclinado y resbaladizo.
- Excederse para llevar a cabo el trabajo.
- Aberturas destapadas del piso o la pared.
- Caer desde, o sobre la maquinaria.
- Caer en aguas profundas: lesiones físicas que golpean el agua y se ahogan.
- Estar inadecuadamente entrenado para usar equipo especializado de prevención de caídas.

COMO PROTEGERSE

7 maneras fáciles de protegerse contra las caídas desde alturas:

1. Conozca las normas de seguridad sobre cuándo se requiere protección contra caídas, en función de:
    - Qué tan alto estarás trabajando, típicamente 3 metros / 6 pies (o más);
    - La superficie o plataforma en la que está trabajando (por ejemplo, vehículos, andamios, techos inclinados);

- Lo que corre el riesgo de caer, entrar o salir (por ejemplo, maquinaria, superficies duras, agua).

2. Verifique si un plan de protección contra caídas específico del sitio es obligatorio y está en su lugar.
    - Si hay un plan, conocerlo y seguirlo.
3. Observe las barreras físicas:
    - Barandas: se aplican normas estrictas que incluyen las alturas mínimas, el espacio entre los rieles y los materiales utilizados.
    - Revestimientos protectores sobre aberturas.
    - Redes de seguridad.
4. Tome nota de las señales de advertencia.
5. Use los sistemas adecuados de protección contra caídas de forma correcta.
    - Sistema de restricción de caídas.
    - Sistema preferido ya que previenen caídas.
    - Sistemas de detención de caídas:
    - Limita la distancia de la caída.
    - Riesgo de lesiones del sistema cuando el trabajador se detiene abruptamente.
    - Riesgo de trauma por suspensión después de la caída.
    - El plan de rescate de emergencia para los trabajadores suspendidos debe estar en su lugar.
6. Use EPP para reducir el riesgo de lesión si ocurre una caída.
    - Sombreros duros.
    - Rodilleras / coderas
    - Chalecos salvavidas si trabaja en aguas profundas.
7. Complete los cursos requeridos para mantenerse a salvo cuando trabaja en alturas y asistir a un entrenamiento regular

CONCLUSIÓN

Las caídas verticales en los sitios de construcción son una causa común de lesiones y muertes de trabajadores. Los procedimientos, procesos y equipos deben estar en su lugar en todos los sitios de construcción para evitar caídas. Y, los trabajadores deben usar y usar el equipo de protección contra caídas de manera consistente y correcta para protegerse a sí mismos si caen.

Don’t Let Your Safety Go Up In Flames – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los materiales inflamables y combustibles, como la gasolina, los solventes y las pinturas, representan un peligro real para las personas y las propiedades porque se encienden fácilmente y se queman rápidamente. Tenga en cuenta que son los vapores de estos materiales, no los líquidos mismos, los que se encienden y se queman. Estos vapores a menudo no pueden ser vistos o detectados por el olfato.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cuando una lesión es causada por el impacto de ser golpeado por algo, se considera un incidente de golpe. Cuando una lesión se produce al ser arrastrada o aplastada entre dos o más objetos, se considera un atrapamiento entre un incidente y otro.

- Los líquidos y gases inflamables pueden encenderse a temperaturas por debajo de 100 ° F o 37,8 ° C-una

temperatura próxima a la temperatura ambiente y fácilmente accesibles a la mayoría de los días durante el verano.
- Los líquidos combustibles a temperaturas superiores a 100 ° F o 37.8 ° C pueden liberar suficiente vapor para formar mezclas combustibles con el aire.
- Las neblinas de aerosol de líquidos inflamables y combustibles en el aire pueden arder a cualquier temperatura si hay una fuente de ignición.

COMO PROTEGERSE

Comprender con qué está trabajando y cómo prevenir la ignición es la clave para trabajar con seguridad con materiales inflamables y combustibles.

Uso seguro

- Lea la etiqueta del envase y la hoja de datos de seguridad (HDS) para cada sustancia inflamable y combustible con la que trabaje.
- Evite fuentes de ignición como llamas abiertas, materiales para fumar, superficies calientes, chispas y electricidad estática. No fume cerca de líquidos inflamables y combustibles.
- Use el equipo de protección personal (EPP) correcto y use los sistemas de ventilación adecuados.
- Utilice cables de puesta a tierra y de conexión para evitar la acumulación de electricidad estática.
- Conozca la ubicación del equipo de extinción de incendios y la estación de control de derrames antes de comenzar a trabajar. Familiarizes con el equipo y cómo usarlo.

Almacenamiento seguro

Almacenar materiales inflamables y combustibles por separado en una zona de temperatura controlada que esté bien ventilada y lejos de fuentes de calor y electricidad.

Use una sala de almacenamiento especial o un contenedor de seguridad aprobado con tapas herméticas y supresores de llamas.

Examine los contenedores periódicamente para asegurarse de que haya etiquetas y estén legibles, y que los contenedores estén en buenas condiciones, sin óxido, agujeros, daños ni fugas.

Eliminación segura

Lea el HDS para conocer la forma más segura de eliminar los materiales inflamables y combustibles.

- Nunca vierta en el desagüe, el alcantarillado, la basura o el suelo.
- Deseche la ropa y otros materiales que hayan sido contaminados de acuerdo con la política de la compañía.

CONCLUSIÓN

No dejes que tu seguridad se incendie. Conozca los peligros de los materiales inflamables y combustibles con los que trabaja y cómo usarlos, transportarlos y almacenarlos de manera segura.

Understanding Safety Data Sheets – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar con productos químicos peligrosos es una causa conocida de enfermedad y lesiones para los trabajadores. El proveedor debe proporcionar una Hoja de datos de seguridad (HDS) para cualquier sustancia clasificada como peligrosa. Una HDS contiene mucha información vital y específica sobre cómo almacenar, manejar y trabajar con una sustancia. La información es esencial para todo el personal que trabaja con una sustancia química peligrosa ya que

proporciona más detalles que la etiqueta del producto químico.

La HDS para cada producto químico debe estar fácilmente disponible para los trabajadores en todo momento y puede ser una copia en papel o una copia electrónica, siempre que el personal pueda acceder cuando sea necesario, como en su teléfono celular o computadora portátil.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una hoja de datos de seguridad está escrita para todos los que trabajan con la sustancia. Esto significa que gran parte de la información puede ser bastante técnica o no relevante para todos los trabajadores. Esto puede llevar a los trabajadores a pensar que la HDS no se aplica a ellos o que es demasiado técnica para leer, por lo que no la leen. Las Hojas de Datos de Seguridad están diseñadas para ser fáciles de leer, con 16 secciones estandarizadas. Y dado que muchas secciones se aplican a la mayoría de los trabajadores, no leer la HDS es arriesgado y puede provocar enfermedades y lesiones. Los empleadores tienen la responsabilidad de capacitar a los trabajadores sobre cómo leer una HDS y cómo trabajar de manera segura con productos químicos.

Peligros

- Pérdida o desactualización de HDS
- Los trabajadores no saben qué riesgos y precauciones deben tomar
- La información compleja conduce a malentendidos

COMO PROTEGERSE

3 formas sencillas de usar hojas de datos de seguridad

1. Conozca las HDS

- Sepa dónde se guardan las HDS y cómo llegar a
    - Cómo acceder a la versión electrónica.
- Donde se guarda el archivo en
- Asegúrese de que su supervisor le indique las HDS relevantes

cuando comience a trabajar o cuando empiece a usar una sustancia
- Verifique la etiqueta química.
- Esto te da una advertencia, hay más que necesitas
    - Asista a actualizaciones de capacitación sobre el trabajo con sustancias peligrosas específicas.

2. Leer con un propósito

Hay 4 tipos principales de información en cada HDS.

- **Identificación**

Del producto y proveedor.

- **Peligros**

Físico p. fuego y salud, p. dificultades para respirar.

- **Prevención**

Cómo trabajar de forma segura, reducir o prevenir la exposición.

- **Respuesta**

Respuestas apropiadas en diversas situaciones (p. Ej., Primeros auxilios, incendios, liberación accidental).

3. Detalles importantes para todos

- Verifique el nombre del químico (Sección 1).
- Saber para qué se usa habitualmente y cuándo no se debe usar (Sección 1).
- Conozca los peligros potenciales (Sección 2).
- Lea las instrucciones de manejo y almacenamiento seguros (Sección 7).
- Sepa qué hacer en caso de emergencia (Secciones 4, 5 y 6).
- Fecha de la última revisión de HDS (Sección 16).

CONCLUSIÓN

Es vital que tenga tanta información como sea posible sobre los productos químicos con los que está trabajando. Su empleador debe

asegurarse de que los empleados conozcan la información específica que necesitan y puedan obtenerla fácilmente cuando sea necesario. El entrenamiento regular y las actualizaciones sobre los químicos usados y almacenados en el lugar de trabajo complementan la información provista en una HDS.