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.

1. **Asignaciones de personal: El EAP debe establecer 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.

Understanding Chemical Labels and Pictograms – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los productos químicos están presentes en todas partes. Los encontramos todos los días, a menudo sin siquiera saberlo. Sin embargo, no saber qué productos químicos están presentes en el trabajo y cómo administrarlos de manera segura pone vidas en juego.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los productos químicos se presentan en muchas formas y pueden causar la muerte, el cáncer, las vías respiratorias, el daño a los órganos y los defectos de nacimiento, si se usan incorrectamente. Algunos pueden provocar incendios, causar explosiones o dañar el medio ambiente. Debido a su naturaleza peligrosa, las leyes de seguridad, salud y medio ambiente requieren que los proveedores y lugares de trabajo etiqueten todos los productos peligrosos. La etiqueta debe llevar el nombre del producto, los riesgos relacionados, las medidas de seguridad y más. La ausencia o el daño de las etiquetas puede provocar lesiones, enfermedades y eventos catastróficos.

Los factores que contribuyen a los accidentes químicos incluyen:

- No hay **identificadores de productos** como marcas, químicos, nombres comunes, genéricos y comerciales del producto para informar a los usuarios de la sustancia. Esto puede causar fácilmente que alguien use el químico Ejemplo, el cloro puede confundirse con agua.
- En caso de un accidente químico, se pueden producir daños adicionales si no hay un identificador del proveedor. **El**

identificador del proveedor enumera el nombre, la dirección y el número de teléfono del fabricante o importador con el que se contacta para obtener

- La ausencia de una **palabra de advertencia** (ya sea Peligro o Advertencia) que alertará y mostrará la gravedad de un peligro potencial para un
- La ausencia de **declaración (es) de peligro** que describa la naturaleza peligrosa de un producto. Ejemplo “venenoso; evitar el contacto con la boca “.
- No hay **declaraciones de precaución** que describan medidas para prevenir o minimizar los efectos de un peligro. Ejemplo, “usa protección ocular”.
- No hay **información suplementaria de la etiqueta** en detalles acerca de los posibles peligros y precauciones no incluido en la
- No entender **pictograma (s)**. Los pictogramas son imágenes dentro de un cuadrado rojo que les da a los usuarios una idea del tipo de peligro en un producto. A continuación, se describen los pictogramas utilizados bajo el Estándar de comunicación de peligros (US) y WHMIS 2015 (Canadá).
    1. El pictograma “Llama” advierte sobre líquidos, gases, mezclas, sólidos o aerosoles que pueden provocar un incendio o una explosión.
    2. “Llama sobre un círculo” es para oxidar gases, líquidos y sólidos que se combinan con oxígeno para aumentar los incendios y las
    3. El “cilindro de gas” muestra gases a presión, como gas comprimido, gas licuado, gas licuado refrigerado y gas disuelto, que pueden causar una explosión, frío intenso, quemaduras y
    4. La imagen de una “mano y metal corroídos” representa productos corrosivos que dañan los metales e irritan los ojos y la
    5. La “bomba explosiva” muestra sustancias y mezclas que reaccionan solas para provocar incendios y
    6. El “cráneo y tibias cruzadas” es para productos tóxicos que nunca se deben inhalar, ni tocar la piel y la

7. La imagen de una “cabeza y hombros humanos” representa sustancias químicas que pueden causar fácilmente la muerte, el cáncer o dañar los sistemas respiratorio / reproductivo, la piel y los órganos del
8. La “exclamación (!)” Se usa para mostrar alto riesgo de toxicidad, alergias de piel / ojo y daño de órganos.
9. Estados Unidos y Canadá específicos
    - EEUU – La imagen de la “peces muertos y árbol muerto” son sustancias que pueden causar daños al medio ambiente acuático. Este es un pictograma no obligatorio bajo OSHA, porque trata con los peligros ambientales. Canadá no adoptó esto en WHMIS 2015, pero aún puede verlo en etiquetas y
    - Canadá – La imagen de “3 anillos en un círculo” es para materiales infecciosos bio-peligrosos.

La información de la etiqueta anterior debe estar en inglés en los EE. UU., Y en inglés y francés en Canadá.

COMO PROTEGERSE

- Siempre revise la etiqueta antes de usar cualquier
- Siga todas las instrucciones en la etiqueta y
- Aprende a identificar
- Asista a todas las capacitaciones provistas por su
- Use todos los EPP
- Haga preguntas cuando tenga
- Evite productos no etiquetados y no use etiquetas ilegibles. Informe esto a su supervisor para que se pueda crear y usar una nueva

CONCLUSIÓN

Los productos químicos son peligrosos, lea las etiquetas y los pictogramas para una manipulación, uso y almacenamiento seguros.

A Near Miss is Not a Lucky Break Close Calls – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un casi accidente es una cadena de eventos que casi causa daños a la propiedad, lesiones graves o la muerte, pero no del todo. La definición oficial de un casi accidente es: “un evento no planeado que tenía el potencial de resultar en una lesión o daño físico (pero no lo hizo)”.

Un casi accidente no es un golpe de suerte. Un casi accidente es una indicación de un problema, ya sea sistemático o mecánico, que tiene un potencial de peligro muy real. Es una bandera roja que llama al cambio para prevenir que una situación similar resulte en lesiones o muertes de trabajadores.

Un casi accidente puede ocurrir en prácticamente todas las industrias. Muchos incidentes de daños a la propiedad, lesiones o muerte pueden predecirse mediante casi accidentes. Es crucial involucrar a los que están a punto de fallar como una oportunidad para resolver problemas preventivamente.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Un problema indicado por un casi accidente puede involucrar equipos dañados o rotos, tales como cables deshilachados, peldaños de escaleras rotos, un freno de estacionamiento que no funciona, protectores de máquinas que no encajan bien, pasamanos sueltos, bisagras sueltas o EPP viejo. La lista continúa.

También puede ocurrir un casi accidente debido a un error de procedimiento. Esto podría ser el resultado de una formación inadecuada en materia de seguridad, de una comunicación deficiente o inexistente, o del incumplimiento de los procedimientos de

seguridad adecuados por parte de un trabajador.

También puede ocurrir un error debido a un simple descuido, como una herramienta que se ha caído, o un trabajo de empaquetado/almacenamiento de mala calidad.

Ejemplo

Un conserje de la oficina estaba limpiando el pasillo de la oficina una tarde. Como era tarde, el conserje no estaba preocupado por el tráfico peatonal en el área. Pensó que era improbable que hubiera alguien alrededor, así que lo hizo.

No colocar las correspondientes señales de advertencia de “suelo mojado”. Mientras el conserje limpiaba el piso de baldosas fuera de la vista del ascensor, el director ejecutivo de una compañía se apresuró a salir por las puertas del ascensor y se deslizó por el pasillo recién fregado, apenas reteniendo el equilibrio.

COMO PROTEGERSE

Si por poco te tropiezas con un material, como productos almacenados descuidadamente que sobresalen en un pasillo, enfrente el peligro o notifique a su supervisor antes de que el siguiente trabajador o cliente que se presente resulte herido.

Asegúrese de entender cada uno de los escenarios de casi accidentes que encuentre, incluyendo lo que salió mal, cada posible resultado del incidente y cómo abordar los peligros. Desconfíe de cómo se comportan sus compañeros de trabajo y trabajen juntos para prevenir lesiones y protegerse unos a otros de los incidentes. Compare sus rutinas y hábitos con los de ellos y comparta consejos.

Asuma la responsabilidad del equipo o maquinaria que utiliza con frecuencia. Si este equipo o maquinaria le causa problemas o parece estar roto, repórtelo a su supervisor.

Asegúrese de entender y seguir todos los procedimientos de seguridad. Si desea revisar o repasar su entrenamiento de seguridad, o si está confundido sobre un procedimiento en

particular, hable con su supervisor sin demora.

CONCLUSIÓN

¡Aprovecha el momento! Tome en serio los casi accidentes, pero lo que es más importante, úselos como oportunidades de aprendizaje para prevenir incidentes. Además de ser banderas rojas, los casi accidentes son oportunidades de oro para evitar que un casi incidente se convierta en un golpe directo.

Driven to Distraction the Dangers of Distracted Driving – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La conducción distraída es un factor en aproximadamente cuatro millones de accidentes en Norteamérica cada año. Las Asociaciones de Automóviles Canadienses y Americanos (AAC y AAA) han identificado los siguientes distractores mortales:

1. Teléfonos celulares
2. Objetos, personas y eventos fuera del vehículo
3. Ajuste de los mandos de la radio y del vehículo
4. Ocupantes de vehículos
5. Algo se mueve en el coche
6. Usar otro objeto o dispositivo
7. Comer y beber

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Conducir requiere que veamos, oigamos, hagamos y pensemos. Los siete distractores también requieren al menos una de estas habilidades. Usar un teléfono celular para enviar mensajes de texto o mantener una conversación requiere que uses las cuatro habilidades – Ver, Escuchar, Hacer y Pensar.

Es por eso que, aunque los siete distractores mencionados anteriormente son peligrosos, el uso del teléfono celular ocupa el primer lugar en la lista de comportamientos de distracción que aumentan sus probabilidades de estar involucrado en un choque o cerca de un evento de choque.

- Mensajes de texto en un teléfono celular – 23 veces más probable
- Hablar por teléfono celular – 4 a 5 veces más probable
- Lectura – 3 veces más probable
- Aplicación de maquillaje – 3 veces más probable
- Alcanzar un objeto en movimiento – 9 veces más probable
- Marcar en un dispositivo portátil – 3 veces más probable
- Hablar o escuchar en un dispositivo portátil – 1,3 veces más probable

Conducir mientras habla o envía mensajes de texto por teléfono celular no sólo lo pone en riesgo de sufrir un accidente, sino que también puede resultar en una costosa multa y puntos de demérito en su licencia de conducir si la policía lo atrapa haciéndolo. Muchos estados y provincias prohíben el uso del teléfono celular mientras se conduce, y muchos empleadores también tienen políticas estrictas que prohíben esta práctica.

COMO PROTEGERSE

Antes de empezar a conducir, aquí hay cinco consejos fáciles que puede practicar para evitar conducir distraído:

1. Date mucho tiempo para viajar y asegúrate de estar bien descansado y alerta.

2. Revise todos los mapas y direcciones y preprograme su ruta en el sistema de posicionamiento global (GPS) de su vehículo.
3. Guarde y asegure los objetos sueltos.
4. Prepare a los niños y otros pasajeros con todo lo que necesiten. No se olvide de proteger a las mascotas también.
5. Por último, reajuste los controles del sistema de control de climatización y del sistema de audio de su vehículo.

Mientras conduces:

1. Deje que las llamadas vayan al buzón de voz y no lea ni devuelva mensajes de texto. No navegue por Internet ni lea correos electrónicos. Si cree que se sentirá tentado a revisar su teléfono, apáguelo o colóquelo en la guantera de su vehículo.
2. No coma, beba, fume, aplique maquillaje ni participe en ninguna otra actividad de aseo personal.
3. Deténgase en lugares seguros, tales como paradas de descanso o un lote de pasajeros, para hacer y recibir llamadas o atender las necesidades de los niños, pasajeros o mascotas.
4. Mantén los ojos y la mente en el camino.
5. Deténgase periódicamente para mantenerse alerta. Si usted está luchando contra el impulso de dormir, consumiendo cafeína, abriendo las ventanas para dejar pasar el aire fresco y haciendo estallar la música no lo mantendrá seguro y alerta. Necesitas encontrar un lugar seguro para detenerte y tomar una siesta.
6. Finalmente, mantenga una distancia de seguimiento de al menos dos segundos entre su vehículo y el vehículo que tiene enfrente. Usar la regla de los dos segundos reduce significativamente sus probabilidades de estar involucrado en un accidente automovilístico. Aumente la distancia de seguimiento más allá de dos segundos en caso de mal tiempo, tráfico pesado y al pasar por zonas de trabajo en las carreteras.

CONCLUSIÓN

La conducción segura requiere toda su atención. Mantén tus ojos y tu mente en el camino. La conducción y la multitarea nunca pueden coexistir con seguridad. Si necesita hacer o recibir una llamada telefónica, revisar las instrucciones para llegar en automóvil o seleccionar una música diferente, deténgase en un lugar seguro. Dos minutos de inconveniencia parecen ser algo más que un comercio justo durante unos años o décadas más de vida.

Focus on How to Conduct Meaningful Incident Investigations – Spanish

CONCÉNTRATE EN:

CÓMO LLEVAR A CABO INVESTIGACIONES SIGNIFICATIVAS DE INCIDENTES

Todos los incidentes, independientemente de su tamaño o impacto, deben ser investigados, incluyendo los cuasi accidentes. El tiempo empleado y los detalles involucrados variarán dependiendo de la complejidad del incidente.

Investigar cada incidente le permite mirar más allá de lo que sucedió y descubrir por qué sucedió. También le permite identificar y corregir deficiencias en sus programas de seguridad y salud, deficiencias en la gestión y procesos, condiciones y acciones inseguras.

Finalmente, y lo más importante, una investigación te da la oportunidad de hacerlo:

- Arreglar un peligro antes de que pueda causar daño – en el

caso de un cuasi accidente;
- Prevenir daños adicionales – en el caso de un incidente con lesiones, daños a la propiedad o fatalidades.

Se estima que, en promedio, prevenir una lesión en el lugar de trabajo puede ahorrar casi $40,000, y prevenir una fatalidad de más de $1.4 millones.

La investigación de incidentes le ayuda a usted y a su organización:

1. Prevenir lesiones y enfermedades
2. Salvar vidas
3. Ahorra dinero
4. Muestre un compromiso con la salud y la seguridad
5. Aumentar la moral en el lugar de trabajo

Ya que el objetivo de la investigación de un incidente es averiguar POR QUÉ sucedió – no pierda tiempo buscando quién tiene la culpa, quién tiene la culpa o a quién señalar con el dedo. Rara vez la causa será tan simple y directa.

Para ayudarle a entender el "por qué", un enfoque común es un "enfoque de sistemas" para la investigación de incidentes. Un enfoque de sistemas mira más allá de las causas inmediatas del incidente – error del operador, equipo defectuoso, condiciones inseguras, y pregunta POR QUÉ. He aquí un ejemplo simple de cómo funciona:

Un trabajador sufre una lesión a causa de un equipo o maquinaria, el investigador o equipo de investigación de incidentes debe seguir preguntándose "por qué" hasta que se identifiquen la causa o causas de fondo (a menudo múltiples causas).

- ¿Estaba la máquina adecuadamente protegida?
- Si no, ¿por qué no?
- ¿El guarda estaba dañado o no funcionaba?
- En caso afirmativo, ¿por qué no se había arreglado?
- ¿Se ha informado de los daños?
- Si no es así, ¿existe un proceso de presentación de informes?

- En caso afirmativo, ¿dónde se produjo la avería en el proceso?
- ¿No se siguió algún procedimiento o regla de seguridad?
- En caso afirmativo, ¿por qué no se siguió?
- ¿Intervino la presión de la producción?
    - En caso afirmativo, ¿por qué se permitió que los objetivos de producción fueran más importantes que la seguridad?
- ¿Estaba desactualizado el procedimiento?
    - En caso afirmativo, ¿por qué no se había identificado antes el problema?
    - Si se había identificado, ¿por qué no se había reparado?
    - ¿Había sido el empleado entrenado apropiadamente en los procedimientos para hacer el trabajo de manera segura?
- En caso afirmativo, ¿por qué no fue efectiva la capacitación?
- ¿Ha pasado demasiado tiempo desde el entrenamiento?
- ¿Fue la formación demasiado general?
- Si no, ¿por qué no?
- ¿Existe un programa de capacitación establecido?
    - Si no, ¿por qué?
    - En caso afirmativo, vuelva a las preguntas anteriores y averigüe por qué la capacitación no fue eficaz.

En un enfoque sistémico, las investigaciones no se centran únicamente en los comportamientos de los trabajadores o en “lo que el trabajador hizo mal”. En su lugar, se centra en descubrir las causas profundas del incidente. Esto le permite entender completamente por qué ocurrió un incidente y qué acciones correctivas serán las más efectivas. Sin llegar a la raíz del problema, sólo estás poniendo una tirita en un problema que necesita suturas.

El próximo mes veremos cómo establecer un programa efectivo de investigación de incidentes.

Fundamentals of First Aid Poisoning – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El envenenamiento, accidental o intencional, causa un daño significativo o la muerte a muchas personas estadounidenses y canadienses. El envenenamiento toma muchas formas, ya que los químicos dañinos pueden ser inhalados, ingeridos, tocados o inyectados.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Muchos productos químicos que causan envenenamiento son seguros en niveles más bajos o prescritos. Solo se vuelven peligrosos si la exposición a ellos es inapropiada, como una sobredosis de drogas.

Gases como el monóxido de carbono son particularmente peligrosos ya que su presencia es indetectable para los humanos ya que no tiene color ni olor.

Los niños, especialmente, son propensos a la intoxicación por productos del hogar y la intoxicación por alcohol.

Muchas sobredosis accidentales ocurren porque las personas toman dosis máximas diarias de Acetaminophen (es posible que lo conozcan como Panadol o Tylenol), así como un remedio para el resfriado. Muchos de estos remedios para el resfriado también contienen acetaminofén, por lo que las personas no se dan cuenta de que se les administra una dosis doble de acetaminofén, lo que provoca graves efectos secundarios e incluso la muerte.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para el envenenamiento:

1. **Mantenerse a salvo**

   - Llame al 911, primero en caso de emergencia.
   - Evaluar la escena.
   - Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
   - Use EPP si sospecha o sabe que se han liberado gases o productos químicos.

2. **Conozca los signos de envenenamiento.**

   - Quemaduras o enrojecimiento alrededor de la boca y los labios.
   - Aliento que huele a sustancias químicas, como gasolina o diluyente de pintura.
   - Vómitos
   - Respiración dificultosa.
   - Somnolencia
   - Confusión u otro estado mental alterado.
   - Los síntomas de envenenamiento son a menudo como otros eventos de emergencia.

Comprobar:

   - Botellas vacías de pastillas o paquetes.
   - Pastillas dispersas.
   - Quemaduras, manchas y olores en la persona u objetos cercanos.
   - Con un niño, considere la posibilidad de que se haya aplicado parches medicinales o se haya tragado una pila de botón.

3. **Llamar al 911 o al número local de emergencias inmediatamente si la persona esta:**

   - Somnoliento o inconsciente.
   - Tener dificultad para respirar o ha dejado de respirar.
   - Incontrolablemente inquieto o agitado.
   - Tener convulsiones.

- Se sabe que tomaron medicamentos, o cualquier otra sustancia, sobredosis intencional o accidentalmente (en estas situaciones, el envenenamiento generalmente involucra cantidades más grandes, a menudo junto con alcohol).

4. **Usted absolutamente debe también:**

- Llame a Control de Envenenamiento al 800-222-1222 en los Estados Unidos o al Ontario Centro de Envenenamiento al 1-800-268-9017 en Canadá, o a su Centro local de envenenamiento, incluso si:
- La persona es estable y no tiene síntomas.
- Que haya llamado al 911 – esto ayudará al equipo de EMS.

5. **No lo hagas peor**

- NO le dé a la persona nada de comer a menos que así lo indique el personal de Control de Envenenamiento o servicios médicos de emergencia (Emergency Medical Services – EMS).
- NO intente hacer que la persona vomite.

6. **¿Ingirió veneno?**

Si la persona esta:

- Consciente
- No tener convulsions
- Capaz de tragar

Y el producto ingerido es:

- Ardiente
- Irritante
- o cáustico
- A continuación, dar una pequeña cantidad de agua o leche para beber inmediatamente.
- Llamar al centro de intoxicaciones de su país.

7. **¿En el ojo?**

Enjuague el ojo inmediatamente.

- Cada segundo importa.

- Un retraso puede resultar la pérdida de la vista.
- Quitar los lentes de contacto.
- Use mucha agua a temperatura ambiente e irrigue durante al menos 15 a 20 minutos.
- Los adultos y los niños mayores pueden encontrar más fácil saltar en la ducha.
- Envuelva a los niños pequeños en una toalla y deje que el agua del grifo en el fregadero de la cocina pase sobre el ojo, o vierta lentamente el agua de una jarra.
- Deje que el agua golpee el puente de la nariz y corra suavemente hacia los ojos en lugar de verter el agua directamente en el ojo.
- Importante: Irrigar durante al menos 15 a 20 minutos.

Fomente el parpadeo.

- Si hay alguien más disponible, llame al 911 mientras comienza a irrigar el ojo.
- Si no hay nadie más cerca, concéntrese en el riego durante 15 minutos, luego llame al 911 y al control de envenenamiento.

8. **¿En la piel?**

- Protéjase, no toque el área contaminada sin guantes.
- Si toca el producto químico, enjuague inmediatamente.
- Quítese primero la ropa contaminada. Ayude a la víctima si es necesario.
- Enjuague su piel inmediatamente usando mucha agua corriente a temperatura ambiente.
- Para derrames grandes, los adultos y los niños mayores pueden encontrar más fácil enjuagarse en la ducha.

Use un jabón suave para eliminar el material que se adhiere a la piel. Importante: enjuague durante al menos 15 minutos.

- Llame al 911 lo antes posible, pero concéntrese en enjuagar la piel.
- Llame al control de envenenamiento lo antes posible.

9. **¿En el aire?**

- Tenga cuidado de no inhalar el gas usted mismo.
- Mueva a la persona a un área donde pueda obtener una gran cantidad de aire fresco.
- Llame al 911 y al Control de Veneno.

10. **Reducir el riesgo**

- Mantener los productos químicos y medicamentos bajo llave y fuera de la vista.
- Tenga cuidado al manipular sustancias, productos químicos y productos que puedan ser dañinos. Utilícelos solo en áreas bien ventiladas y use ropa protectora, como guantes y una mascarilla.
- Use el sentido común con medicamentos.
- Mantenga los medicamentos en los recipientes en que entraron.
- Asegúrese de que estén fuera del alcance de los niños.
- Lea la información del producto cuidadosamente. Utilizar sólo según las indicaciones.
- Tenga en cuenta los posibles efectos secundarios y cualquier posible interacción con otros medicamentos que esté tomando.
- Nunca use los medicamentos recetados de otra persona o que hayan caducado.

CONCLUSIÓN

El envenenamiento toma muchas formas, por lo que hay una amplia gama de síntomas y formas de tratar. Si no está seguro de lo que sucedió o de lo que debe hacer, lo primero que debe hacer es llamar al 911. Puede ponerse en contacto con el control de envenenamiento.

Keep a Lookout for Eye Injuries

– Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cada día miles de trabajadores están expuestos a lesiones oculares que alteran la vista y la vida. De esos trabajadores expuestos, más de 2,000 terminan necesitando tratamiento médico cada día debido a una lesión ocular relacionada con el trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los peligros para sus ojos y su visión en el trabajo son fáciles de ver:

- Las partículas volantes, como el polvo, las astillas de madera o las virutas de metal, pueden golpear o raspar el ojo.
- Los clavos, grapas o astillas de madera o metal pueden penetrar fácilmente en el globo ocular y causar la pérdida inmediata de la visión.
- Los objetos grandes que golpean el ojo y la cara pueden causar un traumatismo por objeto contundente en el globo ocular o la cuenca del ojo.
- Los productos químicos, la exposición térmica e incluso la exposición al sol pueden dañar los ojos y causar ceguera.
- Las enfermedades infecciosas pueden transmitirse a través de las membranas mucosas del ojo como resultado de la exposición directa a la sangre y otros fluidos corporales.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay algunas maneras fáciles de proteger a sus ojos:

- Primero, busque los peligros a su alrededor y no sólo los relacionados con el trabajo que está haciendo.
- Por ejemplo, fíjese en los peligros que representan los trabajadores cercanos, la maquinaria y cualquier trabajo por

encima de la cabeza.

- A continuación, seleccione y use el tipo de equipo de protección adecuado para el trabajo. Hace una diferencia.
- Usar el tipo correcto de protección ocular y usarla.
- consistentemente puede prevenir el 90% de las lesiones oculares!
- Lamentablemente, la mayoría de los trabajadores lesionados no estaban usando protección ocular en el momento de la lesión.
- Luego, siempre inspeccione el EPP antes de usarlo.
- Quieres que esté en buenas condiciones y que esté cómodo y bien.
- No se olvide de limpiar las gafas con frecuencia. Las gafas sucias dificultan la visión y son peligrosas.

Recuerde estas prácticas de trabajo seguras:

- No se frote los ojos con las manos o la ropa sucia.
- Cepille, sacuda o aspire el polvo y los desechos de los cascos, el cabello, la frente o la parte superior de la protección ocular antes de retirarla; y
- Sepa dónde se encuentran las estaciones lavaojos de emergencia o los frascos lavaojos portátiles.
- Enjuague inmediatamente sus ojos con agua limpia y continúe con atención médica de inmediato en caso de exposición a productos químicos o si se le atasca un objeto extraño en el ojo.

CONCLUSIÓN

No ignore la protección de su vista. Siga prácticas de trabajo seguras y use el EPP adecuado cada vez que sus ojos y su visión estén en riesgo.

Maintenance and Safety go Hand in Hand – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Como trabajador de mantenimiento, usted es responsable de un lote que proporciona un flujo constante de agua, calor y refrigeración, así como de estar involucrado en el mantenimiento de cada parte del lugar de trabajo. Como resultado, usted necesita saber acerca de una gama más amplia de asuntos de seguridad que probablemente cualquier otra persona en su lugar de trabajo.

Dado que usted trabaja en todas las áreas de la instalación, se encuentra con una variedad de peligros, desde equipos eléctricos hasta vapores de pintura. Usted podría estar expuesto a lesiones por electrocución, caídas, salpicaduras de productos químicos, espacios confinados y otros peligros.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Un trabajador de mantenimiento del hospital realizó algunos trabajos de plomería en una tubería de alcantarillado con fugas sin usar un equipo completo de protección personal. La línea se rompió y él estaba parcialmente empapado en agua de alcantarilla. Vivió durante días con miedo hasta que las pruebas médicas le aseguraron que aparentemente no había contraído una enfermedad por estar expuesto a patógenos de fluidos corporales. Tuvo suerte.

COMO PROTEGERSE

- Ponte el equipo. Los protectores faciales, las botas impermeables y la ropa de trabajo son parte de su protección contra un derrame de aguas residuales. Desde las botas de seguridad hasta los cascos, usted necesita un equipo de protección personal (PPE) adecuado para cada tarea. Tirar de los clavos requiere un juego de guantes diferente al de limpiar un derrame de productos químicos. Usted necesita

tener gafas de seguridad y usarlas, así como usar tapones para los oídos u orejeras cuando sea necesario.

- Comunicación de riesgos. Si un departamento o laboratorio de la instalación utiliza productos químicos, asegúrese de saber dónde y cuáles son los productos químicos. Lea la hoja de datos de seguridad de cada producto químico que utilice y asegúrese de saber dónde encontrar rápidamente las hojas de datos de seguridad en caso de emergencia.
- Eléctrico. Obedezca las señales de advertencia de cualquier peligro eléctrico. No trabaje con electricidad si no está calificado para hacerlo. Nunca se pare en una escalera de aluminio cuando trabaje cerca de cables eléctricos.
- Cierre con llave. Cuando trabaje con equipos y fuentes de energía, tenga cuidado con las emisiones inesperadas de energía. El sistema de bloqueo/etiquetado lo protege a usted y a otros, y las leyes de seguridad así lo exigen.
- Tenga cuidado con el asbesto. Usted puede encontrar asbesto en una instalación más antigua mientras encadena el cable telefónico o instala los cables eléctricos. Asimismo, las renovaciones pueden liberar fibras de asbesto en el aire. Sólo las personas capacitadas y autorizadas para la remoción segura del asbesto deben estar llevando a cabo esa tarea.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores de mantenimiento se enfrentan a muchos peligros, por lo que la seguridad debe ser su prioridad número uno.

Fundamentals of First Aid Chemical Burns and Liquid Gas

Burns – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los productos químicos pueden causar quemaduras en los ojos, la piel e internamente si se ingieren o se inhalan. Las quemaduras químicas pueden ser engañosas con algunos productos químicos que causan daños profundos dentro del tejido corporal. La cantidad de daño que puede causar una sustancia química depende de muchos factores, incluida la sustancia química, su resistencia, si se inhaló o se ingirió y el tiempo que estuvo en contacto con los tejidos corporales.

Una quemadura de gas líquido es un contacto frío o una quemadura criogénica que daña la piel y los tejidos subyacentes, al congelarlos en lugar de sobrecalentarlos. Esto se conoce comúnmente como congelación.

La mayoría de los gases líquidos son incoloros y / o inodoros y se almacenan en un ambiente presurizado. Esto aumenta las posibilidades de que el gas se filtre en sus ojos, boca y garganta, así como en la piel. También existe una alta posibilidad de daño a las estructuras subyacentes, como los nervios, los músculos y los huesos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El mayor peligro de tratar una quemadura química o de gas líquido es utilizar un enfoque de primeros auxilios incorrecto. Una acción rápida para reducir el efecto de la quemadura también es crucial. Sin embargo, esta acción depende de la sustancia química o del gas y de la ruta de exposición. En muchos casos, la persona experimentará daños internos y externos. Por esta razón, la mayoría de las exposiciones a gases químicos o líquidos necesitan ayuda médica. Los socorristas de primeros auxilios también corren el riesgo de estar expuestos a la sustancia química o al gas en la escena. Puede ser particularmente peligroso porque estos peligros pueden no ser evidentes, visibles o detectables por el olfato.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para quemaduras químicas y gases líquidos.

1. **Mantente seguro**

   - Llame al 911.
   - Póngase guantes para evitar tocar el producto químico o el gas
   - Revise el contenedor en el que estaba el químico o el gas para obtener consejos de primeros auxilios.

2. **Cuidado general de quemaduras**

Para todas las quemaduras de gas químicas o líquidas – llame al 911 a menos que:

   - El gas químico o líquido ha tocado solo un área pequeña de la piel que no es los ojos, las manos, los pies, la cara o los genitales.
   - El producto químico o el gas se ha eliminado rápidamente.

Si la persona no necesita ayuda médica después de proporcionar primeros auxilios:

   - No rompa las ampollas y cubra el área con un apósito estéril.
   - No aplique aceite o ungüentos, ya que pueden causar infecciones.
   - Se puede necesitar una vacuna contra el tétanos; Se recomiendan vacunas de refuerzo cada 10 años.

3. **Los signos y síntomas de las quemaduras químicas incluyen los siguientes:**

   - Enrojecimiento, irritación o ardor cuando el químico está en contacto.
   - Dolor o entumecimiento en el sitio.
   - Ampollas o piel muerta negra en el sitio.
   - Cambios en la visión.
   - Tos o falta de aliento.
   - Vómitos

En casos severos, o casos de hipersensibilidad al químico, una persona puede desarrollar cualquiera de los siguientes síntomas:

- Presión arterial baja
- Desmayo, debilidad, mareos.
- Falta de aliento o tos severa
- Dolor de cabeza
- Contracciones musculares o convulsiones
- Paro cardíaco o latidos cardíacos irregulares

4. **Tratamiento de una quemadura química**

- Revise el contenedor químico para obtener instrucciones de primeros auxilios
- Cepille el exceso de producto químico si reacciona con el agua, por ejemplo.
- Cal seca, fenoles o metales elementales, por ejemplo, Sodio, potasio, óxido de calcio, magnesio, fósforo
- Aleje a la persona de los productos químicos si es seguro hacerlo.
- Retire cualquier ropa contaminada.
- Inunde el área con agua (no fría) durante al menos 20 minutos.
- No permita que el agua fluya hacia otra parte del cuerpo de la persona o hacia usted.
- No use un chorro fuerte de agua.
- Quítese las joyas mientras esté enjuagando el área, no antes, ya que esto podría propagar el químico.
- No le dé a la persona líquido para beber, a menos que el agente del 911 se lo indique.

5. **Tratamiento de una quemadura de gas líquido / quemadura criogénica**

- Retire a la persona del área si es seguro hacerlo.
- Retire la ropa del área afectada.
- No enjuague el área con agua fresca o fría
- Sumerja el área en un recipiente o tina de agua tibia.
- Mantenga a la persona caliente con una manta o similar.
- Si los ojos están afectados, enjuáguelos bajo un grifo

caliente, con el párpado abierto durante al menos 15 minutos.
- No le dé a la persona líquido para beber, a menos que el operario del 911 se lo indique.

CONCLUSIÓN

Las quemaduras químicas y de gases líquidos pueden hacer solo una pequeña marca en la piel; Sin embargo, son muy serios. El tipo de

---

Confined Space Racing to the Rescue is Deadly – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Dos empleados de una empresa de construcción local fueron asignados para reparar una fuga en una tubería de alcantarillado. Un empleado fue responsable de entrar al alcantarillado -un espacio confinado- para reparar la fuga. El otro se quedó arriba como persona de reserva.

Durante la reparación, los vapores tóxicos superaron al empleado dentro del espacio confinado, que se desplomó inconscientemente en un charco de agua que llegaba hasta la cintura. El empleado de reserva, reconociendo la emergencia, entró a la alcantarilla para rescatar a su compañero de trabajo. Lamentablemente, no estaba preparado ni entrenado para manejar los gases tóxicos. En lugar de un rescate heroico, ambos hombres fueron declarados muertos en la escena.

Los espacios confinados -como tanques de almacenamiento, fosas,

calderas y alcantarillas- pueden albergar o generar rápidamente peligros que causan la muerte. Es por eso que un enlace crítico para las personas que trabajan dentro de un espacio confinado es la persona en espera o el asistente. Si usted es un asistente de espacio confinado y piensa que todos los riesgos están dentro del espacio confinado, piénselo de nuevo. Más del 60% de las muertes en espacios confinados no involucran a personas asignadas a trabajar en el espacio confinado – involucran a la persona en espera o a otros posibles rescatistas que entran al espacio confinado en una emergencia. Hoy revisaremos dónde está el papel de

una persona en espera comienza – y lo que es más importante, se detiene – para prevenir lesiones y muertes innecesarias durante una emergencia en un espacio confinado.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

1 de cada 10 emergencias en espacios confinados tendrá como resultado la muerte. Los espacios confinados están plagados de peligros -aquí hay algunos de los más comunes:

- Falta de oxígeno
- Aire tóxico o combustible – a veces indetectable
- Calor excesivo
- Maquinaria no vigilada
- Cableado expuesto
- Personal no capacitado que ingresa a espacios confinados

Cuando usted realiza tareas de espera para una operación en un espacio confinado, puede encontrarse con situaciones en las que un compañero de trabajo dentro del espacio confinado se lesiona o queda inconsciente. Hay una acción que debe tomar inmediatamente: iniciar y seguir los procedimientos de respuesta de emergencia de su organización. No hacerlo inmediatamente aumenta la posibilidad de lesiones o muerte para usted y para todas las personas involucradas.

COMO PROTEGERSE

No importa la situación, resista la tentación de correr hacia un espacio confinado no preparado. Apéguese a los procedimientos de emergencia de la organización. Un compañero de trabajo puede estar visiblemente herido, gritando pidiendo ayuda, o desplomado e inmóvil, lo que aumenta la necesidad de ayudar. No lo hagas. Usted probablemente correrá la misma suerte que su compañero de trabajo, particularmente si el peligro tiene que ver con el aire, que lo hace el 90% de las veces.

Algunas otras prácticas clave pueden minimizar su riesgo durante una emergencia en un espacio confinado:

- Cuando sea posible, continúe comunicándose con las personas que se encuentran dentro del espacio confinado y transmita esta información al equipo de rescate de su organización.
- Advierta al personal no autorizado o no de rescate que no entre en el espacio confinado, incluso si desea intentar un rescate.
- Si el personal no autorizado intenta entrar en el espacio confinado, no inicie ni fomente el contacto físico que pueda lesionar a uno o a ambos.
- Dígales repetidamente que salgan inmediatamente. No los siga bajo ninguna circunstancia dentro del espacio confinado.
- Si la persona que se encuentra dentro del espacio confinado está conectada a una línea de recuperación y usted está capacitado para usarla, intente retirar a la persona con ella; sin embargo, no altere la línea de recuperación ni se ponga en peligro si no está funcionando correctamente.

Igualmente, es importante, asegúrese de que se completen algunos pasos importantes antes y durante cualquier entrada a un espacio confinado, reduciendo el potencial de lesiones o muerte:

- Probando el espacio confinado en busca de gases tóxicos antes de que se intente cualquier entrada.
- Probar y utilizar equipos de comunicación bidireccional antes y durante la entrada y verificar las palabras o señales clave que se utilizarán en determinadas situaciones.

- Antes de la entrada se han completado los procedimientos para garantizar el bloqueo de la electricidad o de la maquinaria en caso necesario.
- Mantener una comunicación y un estado de alerta consistentes durante toda la operación en espacios confinados. Debido a que la muerte por asfixia puede ocurrir en minutos, la comunicación regular u otros controles a intervalos regulares son críticos.

CONCLUSIÓN

Responder adecuada y rápidamente a un compañero de trabajo lesionado o inconsciente en un espacio confinado es crítico. Si usted es la persona en espera y se encuentra con este tipo de evento, resista la tentación de entrar en el espacio confinado e intente un rescate heroico; es probable que correr hacia los humos tóxicos u otros peligros del espacio confinado también lo dejen muerto o lesionado.

Healthcare Safety Video Loop – Spanish

This video is the perfect way to introduce new employees to general occupational hazards to which they may be exposed and to re-train experienced workers. Program includes basic safety rules, electrical hazards, powered equipment and machinery, back injury prevention, fire protection and more.

Emergency Preparedness Video Loop – Spanish

This video is the perfect way to introduce new employees to general occupational hazards to which they may be exposed and to re-train experienced workers. Program includes basic safety rules, electrical hazards, powered equipment and machinery, back injury prevention, fire protection and more.

Electrical/LOTO Safety Video Loop – Spanish

This video is the perfect way to introduce new employees to general occupational hazards to which they may be exposed and to re-train experienced workers. Program includes basic safety rules, electrical hazards, powered equipment and machinery, back injury prevention, fire protection and more.

Ergonomics Video Loop – Spanish

This video is the perfect way to introduce new employees to general occupational hazards to which they may be exposed and to re-train experienced workers. Program includes basic safety rules, electrical hazards, powered equipment and machinery, back injury prevention, fire protection and more.

Back Injury Video Loop – Spanish

This video is the perfect way to introduce new employees to general occupational hazards to which they may be exposed and to re-train experienced workers. Program includes basic safety rules, electrical hazards, powered equipment and machinery, back injury prevention, fire protection and more.

Driver Safety Video Loop – Spanish

This video is the perfect way to introduce new employees to general occupational hazards to which they may be exposed and to re-train experienced workers. Program includes basic safety rules, electrical hazards, powered equipment and machinery, back injury prevention, fire protection and more.