Forklift 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.

Hazcom/Chemical 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.

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.

Construction 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.

By the Numbers Hand and Power Tools – Spanish

1. Las encuestas estiman que las herramientas de trabajo y las herramientas eléctricas causan un promedio de casi 400.000 visitas a la sala de emergencias cada año. De los heridos, más de 200 mueren.
2. Un estudio del Consejo Nacional de Seguridad informa que el costo de una sola lesión de mano o dedo incapacitante varía de 540 a 26.000 dólares por paciente. Con un grave traumatismo de extremidades ascendentes que promedia los 730.000 dólares por incidente.
3. Según un reciente estudio de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), el 70,9% de las lesiones en manos y brazos se podrían haber prevenido con equipo de protección personal (EPP), específicamente guantes de seguridad.
4. 000 lesiones de manos perdidas anualmente.
5. Las lesiones en las manos envían a más de un millón de trabajadores a la sala de emergencias cada año.
6. El 70 por ciento de los trabajadores que sufrieron lesiones en las manos no llevaban guantes. El 30 por ciento restante de los trabajadores lesionados sí usaba guantes, pero los guantes eran inadecuados, estaban dañados o eran del tipo equivocado para el tipo de peligro presente.

Puede leer más sobre los hechos y cifras de las herramientas manuales y eléctricas aquí:

By the Numbers First Aid Matter – When Minutes Matter – Spanish

- Un corazón humano puede dejar de latir en **4 minutos** después de que la respiración se detenga.
- El daño cerebral permanente puede ocurrir dentro de los **4 a 6 minutos** después de que la respiración se detiene.
- El tiempo medio de respuesta de la ambulancia es **de 8 a 12.**
- Más de **un tercio** de las muertes que se producen cada año en Canadá se atribuyen a la enfermedad coronaria, lo que la convierte en la principal causa de muerte en el país.
- Cada año, más de **000** personas en los Estados Unidos, cada 90 segundos, experimentan un paro cardíaco. Aquellos que reciben RCP de un transeúnte tienen hasta **3** veces más probabilidades de sobrevivir que alguien que no recibe tal asistencia.
- Los índices de supervivencia de los individuos que sufren un paro cardíaco disminuyen aproximadamente entre el **7 y el 10%** cada minuto que se retrasa la desfibrilación.
- El uso de un Desfibrilador Externo Automático (DEA) puede salvar la vida del **30% o más** de los que sufren un paro cardíaco.
- Cuando la desfibrilación se retrasa, las tasas de supervivencia disminuyen a aproximadamente el **50%** a **5** Cuanto antes se produce la desfibrilación, mejor es el pronóstico.
- Las investigaciones muestran que las personas que tienen entrenamiento en primeros auxilios pueden reducir sus lesiones personales hasta en un 30%.

By the Numbers Falls in the Workplace – Spanish

Caídas en el lugar de trabajo

Las caídas involuntarias son la forma más común de lesión en todo el país: cada día del año pasado, las caídas dieron lugar a casi 1.800 visitas a la sala de emergencias y 417 admisiones hospitalarias, según un nuevo informe del Instituto Canadiense de Información sobre la Salud (CIHI).

En los Estados Unidos en 2017, las caídas fatales alcanzaron su nivel más alto en los 26 años de historia del Censo de Lesiones Ocupacionales Fatales (CFOI), lo que representa 887 (17 por ciento) muertes de trabajadores.

- El 65% de las lesiones relacionadas con caídas se producen como resultado de caídas desde superficies de andar del mismo nivel.
- Las industrias de servicios, comercio al por mayor y al por menor, en conjunto, representaron más del 60% de las lesiones que resultaron de caídas del mismo nivel.
- Se estima que entre el 20 y el 30% de las personas que experimentan un resbalón y una caída sufrirán lesiones de moderadas a graves, como moretones, fracturas de cadera o lesiones en la cabeza.
- Las fracturas más comunes que ocurren por accidentes de resbalones y caídas son las de la columna vertebral, cadera, antebrazo, pierna, tobillo, pelvis, brazo y mano.
- 1 de cada 6 de las lesiones laborales pérdidas son el resultado de resbalones, tropiezos y caídas.
- Los resbalones, tropezones y caídas constituyen casi el 20 por ciento de todas las lesiones relacionadas con el trabajo.
- Se estima que estas lesiones dan lugar a un promedio de 11 días de ausencia del trabajo.
- Los resbalones, tropiezos y caídas cuestan a los empleadores aproximadamente 40.000 dólares por incidente.

By the Numbers Fall Protection – Spanish

¿LO SABÍAS?

Según el **Centro de Investigación** y Capacitación en Construcción (CPWR), en un período de 33 años, de 1982 a 2015, las caídas fueron responsables de casi la mitad de las muertes de los trabajadores de la construcción. Más de la mitad de los trabajadores muertos no tenían acceso a la protección contra caídas.

Las investigaciones del programa de evaluación de muertes y control del NIOSH encontraron informes de 768 muertes en la industria de la construcción.

Los investigadores después de analizar los incidentes concluyeron que entre 1982 y 2015:

- El 42 por ciento (325) de las fatalidades involucraron caídas.
- El 54 por ciento de los trabajadores asesinados no tenían acceso a un sistema personal de detención de caídas y el 23 por ciento tenían acceso a un PFAS pero no lo usaban.
- La mayoría de los trabajadores que no tenían acceso al SAFE trabajaban para contratistas de edificios residenciales y contratistas de los sectores de techado, revestimientos y chapas metálicas.
- 107 de las 325 caídas fueron desde 30 pies o más.
- El 20 por ciento de las 768 muertes ocurrieron en las víctimas en los primeros dos meses de trabajo.

TENGA EN CUENTA

Los sistemas personales de detención de caídas (PFAS) están diseñados para proteger a los trabajadores de la caída de las torres de comunicación, los andamios en las obras de construcción de gran altura, o el techo de una casa.

Pero desafortunadamente, muchos trabajadores reciben poca o ninguna capacitación en protección contra caídas, usan el equipo de protección contra caídas equivocado o usan el equipo de manera inapropiada y, a veces, no usan protección contra caídas en absoluto.

OSHA requiere que los empleadores provean a los empleados de protección contra caídas de acuerdo a los peligros de caídas que existen en el trabajo.

Todos los peligros se abordarán utilizando la siguiente jerarquía de controles:

- Eliminar el peligro
- Sustituciones
- Controles de ingeniería
- Los controles de la administración, y
- Equipo de protección personal

Esto, si los primeros (1) a (4) controles no son adecuados para protegerse contra el peligro de caída, entonces se debe utilizar PEAS.

Si se ha determinado que el empleado debe llevar un arnés y un cordón, **primero** debe **ser entrenado en los peligros presentes** cuando trabaja en alturas y en qué alturas se requiere protección contra caídas. **Luego el empleado debe ser entrenado para usar e inspeccionar** esta pieza crítica de equipo de seguridad personal.

Safe Handling of Farm Animals

WHAT’S AT STAKE?

Animals are unpredictable, so handling them should be done with care, preparation, and respect. Many workers become complacent when dealing with animals, forgetting that they pose as much a hazard as any piece of machinery or equipment. Learning what these hazards are and developing a great deal of respect will go a long way in keeping you and livestock safe.

WHAT’S THE DANGER?

Handlers must be made aware that the potential risks each task poses are many. If handlers are too comfortable and do not consider the possible risks of the jobs they are carrying out, they may find themselves trampled, crushed, pinned, stepped on, bit, rammed or thrown off. The dangers happen quickly, as animals can injure their handlers both deliberately and accidentally. These accidents are more than likely due to a worker who failed to follow safe animal-handling practices.

EXAMPLE

Jenny, a dairy farmer, had been attempting to wean a calf from its mother for quite some time. One day, she entered the pen where the mother and her calf were, to clean the water trough. The mother lunged at her, crushing her against the boards of the pen. Once Jenny hit the ground, injured from the initial blow, the cow continued to charge her. Attempts to crawl out of the pen only seemed to provoke the calf’s mother. Eventually, Jenny’s husband managed to get his wife out and called emergency services.

HOW TO PROTECT YOURSELF

There are four important factors to understand and incorporate in your animal-handling routines:

Heed the Warnings Signs of Animals

Many animals exhibit clear characteristics that will assist the handler in their decision to proceed or back away. The following signs are a clear warning that you should avoid approaching the animal:

- Raised or pinned ears
- Raised tail
- Raised back hair
- Bared teeth
- Pawing the ground and/or snorting

Handling Methods

- Move calmly, slowly, and deliberately, and announce your approach with a soft touch to their front end where you are in full view.
- Avoid loud noises.
- Give new animals time and space to adjust to the surroundings.
- Never prod an animal if it has no place to go.
- Most animals fiercely protect their young. Avoid getting between a cow and her calf. If work must be done on the calf, be sure it is done in an area separated from the cow.
- Be wary of male animals, as they tend to be more aggressive.
- Do not work in close quarters with no escape route, when you are working with animals who are sick or injured, or there are outside elements, like a storm, that may spook them.
- When working in an enclosed space with large animals, ensure there is a man gate you can easily access.
- When working with new animals or if strangers must be in the space, exercise extreme caution.
- Cattles and horses have a blind spot. When you approach a horse, approach from the left, and from the front. If approaching from behind, speak softly and gently stroke their shoulder or rump before moving toward the head. When working with cattle, work from their hip, do not stand directly behind, and try to keep out of view. Sudden movements from behind may spook them.

- Be patient.

Animal Facilities

Flooring

- Exercise caution when working in areas with tripping hazards (e.g. high door sills, narrow, cluttered alleyways, and uneven walking surfaces).
- Use concrete floors for livestock.
- Floor ramp and step finishes should be roughened to prevent slips.
- High traffic areas should be grooved.
- Ensure water drains quickly with appropriately constructed floors.
- Use slatted floors for animals in a confined space to keep them dry.

Fencing and Gates

- Must be strong and durable.
- Alleys should be wide enough to allow passage but narrow enough to keep them from turning around.
- Animals will be more cooperative in chutes made with solid walls.

Lighting

- Keep lighting even to ensure the animals remain calm. Shadows can spook animals and they will be less likely to move smoothly if the area is dotted with light and shadows.
- Ensure facilities are structured in such a way that prevents sun from shining directly into their eyes.

Equipment

- Poor quality equipment affects animal's safety and sense of security, which in turn affects yours.
- If your equipment is not in the best condition possible, you will likely find time and labour are negatively affected.

Having a good housekeeping system in place will ensure

cleanliness, order and lighting is in safe condition and that equipment, fences, chutes, and gates are in good working order.

Personal Protective Equipment

- Handlers must always wear steel-toed boots, gloves, and other protective clothing.
- A dust filter should be used when working with grains and in other situations where fine particles enter your breathing zone. This will prevent respiratory hazards down the road.

FINAL WORD

Handling animals must be done with respect for the appropriate methods and the animals themselves. Understanding how to read the warning signs of animals in a state of fear or aggression, keeping the spaces where animals are held and directed through in good working order, and wearing the proper protective gear are all ways to maintain a safe working environment with very unpredictable animals.

Agriculture: Safe Lifting and Carrying Techniques

Safety Talk

WHAT'S AT STAKE?

When lifting or carrying heavy objects, you must use the proper techniques to avoid injury. Many workers are in a hurry, and do not take the time to pay attention to their form or consider the weight of what it is they are handling. In addition, a lot of workers do not ask for help to reduce the load, thus decreasing

the weight they are attempting to lift and avoiding injury.

WHAT'S THE DANGER?

Back injury is a common occurrence in agriculture. Lifting and throwing hay bales, lifting and moving equipment, and working on animal hooves are some tasks that put constant strain on the back. This overexertion can cause severe discomfort or injury, causing lost work and, in time, permanent disability.

EXAMPLE

A sheep farmer spent over two decades of shearing and lifting his herd. He felt the discomfort and spasms at the end of the day, but applied cold and hot compresses, took over the counter painkillers, and proceeded to handle the sheep as normal the next day. He did not heed the warning signs his back was giving him and continued to overexert his back by using improper form when lifting and shearing. One day, while lifting a large, injured ewe, he felt a pop in his lower back and the immediate sharp, intolerable pain that followed. He had ruptured two discs and spent months in recovery.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Follow these guidelines to avoid damage to your back.

Before You Lift

- ***Prepare*** your back. After sitting for long periods of time, try to avoid heavy lifting immediately after. Stand, walk around and stretch.
- ***Plan*** your route by clearing the way of potential obstacles, ensure the area you are moving the load is decided and cleared for placing and, if possible, avoid placing on the floor.
- ***Get assistance*** for loads that are awkward or too heavy for you to manage alone.

Proper Lifting Techniques

- Establish a wide base of support by standing with your feet

shoulder width apart and keep the load as close to your body as possible. Keep your elbows slightly bent and your upper arms straight.
- Bend your knees and keep a slight inward curve in your lower back. Do not lift with a rounded back.
- Lift one end of the load to gauge its weight and determine if it is safe to move alone.
- Hold onto the load with your whole hand, not just your fingers, and keep the load balanced.
- Lift with your legs, not your back. Lift smoothly and slowly without sudden movements.
- Face in the direction of where you are taking the load. Turn with your feet and avoid twisting your body.

Team Lifting

- If possible, the people assisting you should be the same size.
- Enlist one person to coordinate and direct the move.
- Ensure workers know not to lift the load too soon or shift suddenly. Everyone should be aware of and practice safe lifting and carrying techniques in the workplace.

FINAL WORD

Safe carrying and lifting methods are simple and will make all the difference. Using improper form, lifting, and moving loads quickly, neglecting to plan and prepare your route to transport the load and trying to lift heavy, awkward loads without help will all contribute to gradual and/or sudden back injury. Be sure to follow these guidelines to keep your back in check.

By the Numbers Eye Injuries – Spanish

1. Más de 2.000 lesiones oculares relacionadas con el trabajo ocurren cada año en América del Norte.
2. El 60% de los trabajadores que sufrieron una lesión ocular no llevaban protección ocular o la llevaban de forma incorrecta en el momento del accidente.
3. El 90% de las lesiones oculares relacionadas con el trabajo podrían evitarse si los trabajadores usaran protección ocular. *(Academia Americana de Oftalmología)*
4. Los hombres entre 25 y 44 años constituyen el 80% de las víctimas de lesiones oculares en el lugar de trabajo.
5. Las lesiones oculares representan casi el 45% de todas las lesiones en la cabeza que conducen a días de trabajo perdidos.
6. El 61% de las lesiones oculares se producen en trabajos de fabricación, construcción o comercio.

By the Numbers Employee Wellness Programs – Spanish

5 conductas de estilo de vida (inactividad física, mala nutrición, tabaquismo, consumo de alcohol y no adherencia a los medicamentos) y cinco condiciones médicas crónicas (diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, enfermedades mentales y cáncer) provocan el 75% de todas las muertes en el mundo. https://www.uschamber.com/sites/default/files/022436_labr_wellness_report_opt.pdf

Más del **60%** de los encuestados en un informe de RAND, informaron que los programas de bienestar en el lugar de trabajo redujeron

los costos de salud de sus organizaciones. *Soeren Mattke y otros, RAND Inc. Estudio sobre programas de bienestar en el lugar de trabajo: Informe final (Santa Mónica, CA: RAND Health, 2013).*

El Dr. Michael Roizen, presidente del Instituto de Bienestar de la Clínica Cleveland, ha determinado que hay **cinco comportamientos** que mitigan las enfermedades crónicas:

- Caminar **30** minutos al día
- Comer sano
- No fumar
- Tener un tamaño de cintura que es menos de la **mitad de** su altura
- Beber alcohol sólo con moderación.

Si un individuo se involucra en estos **cinco comportamientos**, normalmente gasta entre **un 33%** y un **50%** menos en gastos de salud en comparación con las personas que tienen riesgos de salud.

Múltiples autores publicaron un artículo en el Journal of Occupational and Environmental Medicine que hacía la pregunta, "¿Funcionan los programas de promoción de la salud (bienestar) en el lugar de trabajo?" Los autores concluyeron que los programas que utilizan estrategias basadas en la evidencia produjeron un retorno de la inversión de entre **2** y **3,60 dólares.** Los empleados adoptaron hábitos saludables, menos tiempo fuera del trabajo y menores costos médicos y de farmacia. *Goetzel y otros, "¿Funcionan los programas de promoción de la salud (bienestar) en el lugar de trabajo?"*

By the Numbers Drug and Alcohol – Spanish

¿LO SABÍAS?

El abuso de las drogas y el alcohol conduce a accidentes en el lugar de trabajo. Según OSHA, “De los 17,2 millones de consumidores de drogas ilícitas de 18 años o más en 2005, 12,9 millones (74,8 por ciento) estaban empleados a tiempo completo o parcial. “Además, encontraron que entre el 10 y el 20 por ciento de los accidentes mortales relacionados con el trabajo dan positivo en las pruebas de drogas o alcohol.

A pesar de los numerosos protocolos de seguridad en el lugar de trabajo, el 40% de todas las muertes en el lugar de trabajo industrial son causadas por drogadictos. Y los individuos que están ebrios o con resaca han disminuido su productividad y su atención. Esto significa que es más probable que ocurran accidentes en el lugar de trabajo. Los accidentes laborales causados por la embriaguez o la resaca tienen cinco veces más probabilidades de lesionar a alguien. Los drogadictos tienen diez veces más probabilidades de faltar al trabajo, lo que les afecta negativamente a ellos mismos y a otros, poniendo en peligro su trabajo, su salud y su seguridad, así como a sus compañeros de trabajo.

La tasa de pruebas de drogas positivas aumentó en dos dígitos en cinco de los 16 principales sectores de la industria de la fuerza laboral de EE.UU. del 2015 al 2017, según un reciente análisis realizado por investigadores de Quest Diagnostics.

Los investigadores de Quest descubrieron que, a partir de un examen de los datos de más de 10 millones de pruebas de drogas en orina realizadas durante el período de tres años, se observó que el transporte y el almacenamiento tuvieron el mayor aumento, con un 21,4%, seguidos de otros servicios, excepto la Administración Pública (15,4%), Finanzas y Seguros (13), Comercio de Cola (12,8) y Comercio al por mayor (11,8).

Quest descubrió que las tasas de positividad más altas en el 2017 se registraron en las industrias orientadas al consumidor, encabezadas por el comercio minorista (5,3 por ciento), la atención sanitaria y la asistencia social (4,7) y el alquiler y

arrendamiento de inmuebles (4,6). En general, las tasas más bajas se registraron en los sectores de servicios públicos (2,8%) y finanzas y seguros (2,6).

Otros hallazgos:

- La industria de la construcción experimentó la mayor tasa de positividad de la metanfetamina en cada año del estudio, y tuvo un aumento del 15% en general.
- La positividad de la cocaína aumentó en la mayoría de los sectores en 2017. Los que experimentaron los mayores saltos en el curso del estudio fueron el comercio al por menor (42,9 por ciento); el apoyo administrativo, la gestión de residuos y los servicios de rehabilitación (35,3); y el transporte y el almacenamiento (22,7).
- La positividad de la anfetamina en el sector de la información aumentó más del 20% durante el período de estudio. Sin embargo, el sector fue el único que mostró un descenso en la positividad de la marihuana (más del 8 por ciento) durante el mismo período de tiempo.
- La atención de la salud y la asistencia social (casi el 16%) y los servicios de educación (casi el 14%) también registraron aumentos de dos dígitos en el nivel de consumo de anfetamina entre 2015 y 2017.
- La marihuana fue la sustancia más comúnmente detectada, con la tasa de positividad más alta (3,5%) encontrada en los servicios de alojamiento y alimentación. Esa tasa es casi un 35 por ciento que el promedio nacional (2,6)

TENGA EN CUENTA

La conducción bajo los efectos de las drogas va en aumento, casi igualando la conducción bajo los efectos del alcohol en el número de accidentes mortales, según un estudio realizado en el 2015 por la Governors Highway Safety Association y la Foundation for Advancing Alcohol Responsibility.

El estudio reveló que el 40 por ciento de los conductores que murieron en un accidente en el 2013 dieron positivo en la prueba de drogas ilegales, con o sin receta. La cifra era casi igual al

porcentaje de conductores muertos en accidentes el mismo año que dieron positivo en las pruebas de alcoholemia en el torrente sanguíneo.

Los investigadores descubrieron algunos hechos reveladores la mayoría de las drogas que incluyen medicamentos de prescripción:

- Afecta a las funciones cognitivas relacionadas con la conducción como el tiempo de reacción, la percepción de la distancia, las habilidades motoras.
- El consumo de drogas combinado con el alcohol aumenta el riesgo de un accidente.

By the Numbers Confined Spaces – Spanish

¿LO SABÍAS?

Cerca de 2,1 millones de trabajadores entran en los espacios confinados de los permisos anualmente. Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (**NIOSH**), aproximadamente el 60 por ciento de las muertes en espacios confinados son rescatadores. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional informó que cuando se producen múltiples muertes durante un rescate, la mayoría de las víctimas son “aspirantes” a rescatistas.

Informes de **NIOSH:**

- De las 100 muertes que se investigaron, las principales razones por las que los trabajadores entraron en el espacio confinado fueron para realizar sus funciones de trabajo de mantenimiento rutinario, reparaciones e inspecciones del espacio confinado.
- De las 670 muertes en el espacio confinado, los tipos de

peligros más comunes fueron los atmosféricos y los materiales sueltos.
- De las 217 muertes en espacios confinados que se investigaron, los dos tipos de gases más comunes en los espacios confinados fueron el sulfuro de hidrógeno y el monóxido de carbono.

TENGA EN CUENTA

Un espacio confinado puede ser una alcantarilla en la calle, o un silo en el campo. Si no está seguro de que puede salir con seguridad de un espacio confinado, su seguridad está en peligro si entra.

Nunca debe entrar a un espacio confinado sin entrenamiento. Los procedimientos escritos y un sistema de permiso de entrada son esenciales.

- Tome las precauciones atmosféricas. La atmósfera debe ser probada antes de entrar… por personas entrenadas. El espacio confinado debe ser ventilado hasta que sea seguro. Si esto no es posible, se debe usar la protección respiratoria adecuada.
- Bloquee las fuentes de energía. Las líneas que transportan gases, líquidos o sólidos deben ser desconectadas o bloqueadas antes de entrar. Las válvulas y los circuitos eléctricos deben ser bloqueados y etiquetados.
- Elimine las posibles fuentes de ignición. Utilice herramientas y dispositivos de iluminación que no produzcan chispas en una atmósfera potencialmente inflamable.
- Prepárese completamente antes de entrar. Asegúrese de llevar el equipo de protección personal (EPP) necesario, incluyendo un casco, calzado de seguridad, guantes y su equipo de respiración.
- Use un salvavidas. La cuerda de salvamento debe estar conectada desde su cuerpo a un cabestrante fuera de la entrada confinada para que pueda ser sacado en caso de emergencia.
- Disponga de personal entrenado y equipado que permanezca a

la espera fuera del espacio confinado, para la comunicación y el rescate si es necesario.

By the Numbers Confined Space Injuries and Deaths – Spanish

Los espacios confinados con permiso han sido durante mucho tiempo, y siguen siendo, la principal causa de múltiples muertes en el lugar de trabajo. De acuerdo con las investigaciones de incidentes en espacios confinados del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH):

- El 60% de las muertes en espacios confinados son posibles rescatadores.
- El 85% del tiempo un SUPERVISOR estaba presente.
- El 29% de los muertos eran SUPERVISORES.
- El 31% tenía PROCEDIMIENTOS ESCRITOS DE ENTRADA EN ESPACIOS CONFINADOS.
- El 0% usó los PROCEDIMIENTOS ESCRITOS.
- El 15% tenía entrenamiento en espacios confinados.
- El 0% tenía un PLAN DE RESCATE.
- El 60% de los rescatadores de “WOULD-BE” murieron.
- El 95% fueron AUTORIZADOS por la supervisión.
- El 0% de los espacios fueron probados antes de la entrada.
- El 0% fueron VENTILADOS.

By the Numbers 12 Tips for Safe

Trenching and Excavation – Spanish

Una yarda cúbica de suelo puede pesar tanto como un coche. La presión en el pecho de una víctima puede hacer imposible que respire, incluso si su cabeza está por encima del nivel del suelo colapsado.

- Un trabajador de Westmount, Quebec, fue enterrado en una zanja junto a una casa cuando el muro de contención de madera se derrumbó sobre él, al igual que la tierra y la piedra de pavimentación.
- Sus colegas lo sacaron en 90 segundos, pero sucumbió a sus heridas poco después. https://www.ohscanada.com/features/going-underground-2/

Paul Villeneuve tenía 20 años, fue enterrado hasta la cintura en el suelo después de que la maquinaria pesada cercana causara el colapso de la zanja en la que estaba trabajando. Afortunadamente, salió vivo después de que sus hermanos, que estaban trabajando en el trabajo, lo desenterraran con palas.

- "**Cuando estás enterrado hasta el pecho, estás muerto**. Hay demasiada presión", dice Villeneuve. https://www.ohscanada.com/features/going-underground-2/

Estos son sólo dos de los cientos de ejemplos de muertes en excavaciones y muertes cercanas que ocurren cada año en el Canadá y los Estados Unidos.

Aquí hay 12 consejos para mantener a sus equipos seguros durante el trabajo de excavación.

1. **Sin excepciones – Sin excusas**
    - Usen sistemas de protección para cada excavación de más de 1,2 metros de profundidad.
        - Inclinación
        - Apuntalamiento

- Cajas de zanja

2. **Inspeccionar los sistemas de protección**
    - Apuntalamiento hidráulico: compruebe las fugas de mangueras y cilindros, bases dobladas, grietas y otros daños.
    - Apuntalamiento de tiempo – compruebe la preinstalación y retire la madera dañada; después de la instalación, busque señales de aplastamiento.
    - Cajas de zanja – inspecciona si hay daños estructurales y grietas en las soldaduras.
3. **Salida segura – Acceso seguro**
    - Las escaleras deben ser colocadas dentro del área protegida, nunca a más de 7.5 metros/25 pies de distancia.
    - Las escaleras deben atarse en la parte superior y se extienden sobre el apuntalamiento o caja por lo menos 1 metro/3 pies.
4. **Tipo de suelo**
    - La persona competente debe evaluar el tipo de suelo.
    - Las condiciones del suelo cambian rápidamente y deben ser revisadas regularmente, especialmente después del cambio de clima.
5. **Vibración**
    - La vibración de la máquina, incluso a 500 pies de distancia, puede impactar en la integridad de la zanja.
    - Suelos de tipo 4/Tipo C – especialmente sensibles.
6. **Trabajador solitario**
    - No permitas a un trabajador solitario en una trinchera, ni siquiera con un sistema de protección.
    - Las posibilidades de rescate ya son bajas, las posibilidades de rescate cuando están solas son cero.

7. **STF**
    - Mantenga sólo el equipo y los materiales necesarios en la excavación.
    - Poner barricadas y advertencias para mantener a los trabajadores y al público alejados de los bordes de las zanjas y excavaciones.
8. **Objetos que caen**
    - Hacer cumplir los requisitos de distancia segura y los procedimientos de estacionamiento seguro para las inclinaciones y los bordes (o prohibir esta práctica cuando sea posible).
    - Instruye a los trabajadores para que informen sobre los materiales o equipos y las rocas u otros escombros que estén demasiado cerca de la excavación.
9. **Peligros aéreos y subterráneos**
    - Localizar los servicios subterráneos antes de empezar el trabajo – cavar a mano cuando sea posible.
    - Seguir y hacer cumplir los requisitos de distancia para los equipos cerca de las líneas eléctricas aéreas.
    - La tensión de la línea eléctrica es de..:
        - 750 a 150.000 voltios – el equipo debe estar a una distancia mínima de 3 metros (10 pies)
        - 000 a 250.000 voltios – el equipo debe tener una distancia mínima segura de 4,5 metros (15 pies)
        - 000 voltios – distancia mínima segura de 6 metros (20 pies)
10. **EPP y más**
    - Requerir EPP estándar – cascos, gafas de seguridad, botas de seguridad, botas de goma cuando está mojado/barrido.
    - Protección extra cuando los peligros lo requieren: arnés de seguridad y cuerda de salvamento.
11. **Tengo un plan…**

- Planificar el trabajo de excavación: determinar los peligros, el equipo necesario, la capacitación requerida, los permisos necesarios.
- Un plan de emergencia es imprescindible. Las probabilidades de rescatar a una víctima de un colapso son escasas y el tiempo es muy corto.
    - El peso del colapso de la tierra es de varios miles de libras – sólo toma alrededor de 18 kg/40 libras de presión en el pecho para evitar que alguien respire.
    - El peso del suelo empuja el aire fuera de los pulmones y con cada intento de inhalar el suelo se aprieta alrededor de la víctima, haciendo imposible empujar el aire hacia fuera y tomar el aire hacia dentro.
    - El peso del colapso también puede causar lesiones internas masivas.

12. **Entrenamiento**

    - Capacitar a todos los trabajadores que participan en las actividades de excavación.
    - Entrénelos sobre sus derechos de rechazar el trabajo que sienten o saben que es peligroso.
    - Capacitar a los supervisores sobre los procedimientos de excavación y educarlos sobre las consecuencias de no seguir los procedimientos de seguridad; poner vidas en peligro; tomar represalias contra los trabajadores que se niegan a trabajar en condiciones peligrosas.

Agriculture: Slips, Trips, and

Falls

WHAT'S AT STAKE?

The number of injuries and fatalities caused by slips and trips on the farm is significant, most of which could be prevented with simple housekeeping techniques and a watchful eye. It takes only a moment for a seemingly simple spill to result in a dangerous fall.

WHAT'S THE DANGER?

If workplace conditions are not cleared of slip and trip hazards, workers are subject to countless situations that could lead to serious injury and even death. Broken bones, falling into rotating parts of machinery, brain injuries and broken necks are just a few potential risks when working in the unsafe conditions that can go unnoticed at your feet. Neglecting to clean a tractor step of mud, ice, grease, or other built-up debris could lead to disaster. Yet, oftentimes, hazards such as these are completely overlooked.

EXAMPLE

Joe, a twenty-year-old farmer, is in a hayloft throwing square bales to the ground below. The floor of the loft has not been swept clean of debris, and Joe does not see the twine that has collected beneath the loose hay. His foot catches on some twine held taut by a raised screw, and he falls through the open trap door and onto the ground below, shattering ribs and a collarbone.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Most falls are preventable and can be avoided by a few simple habits. Having a keen eye for potential hazards and clearing or repairing the dangers is key. Thinking about your actions by planning your course of action before carrying it out, will allow you to spot the hazards, thus preventing potentially disastrous consequences.

There are many things that can be done to eliminate the hazards of slips, trips, and falls. Adopting general housekeeping practices will save you from injury. Here are a few:

- Clear aisles, walkways, steps and platforms of objects and debris, and make it a habit of putting tools back when you are finished with them. This will keep the work area clean, organized, and free of tripping hazards.
- Ensure all spills are cleaned immediately.
- Keep openings, such as throwdown holes, closed when not in use and install guard rails around any area a worker could fall through.
- If the work area is particularly icy due to weather and the job cannot be held off until conditions improve, spread sand and/or salt to provide traction and avoid slips.
- Wear slip-resistant footwear.

Working with machinery presents many dangers: Be sure to use these methods and watch out for the following risks:

- Never jump from machinery or other raised platforms. Your clothes could catch on objects that protrude from ledges or walls, or you could land on uneven ground.
- Use the **3-point system** when stepping up or down from self-propelled machinery:
    - Always use the handrails, handholds, and footholds.
    - Ensure that either ***one hand and two feet***, or ***two hands and one foot*** are on the machine.
- Operate machinery only when you are safely secured in the seat.
- Never allow passengers.
- Drive slowly and avoid driving if you are tired.
- Use caution when around stationary equipment (e.g. grain augers, grind mixers) by maintaining good footing and staying clear of them while they are running.
- Ensure equipment is shut-off and the key is removed when making repairs or adjustments. This will avoid entanglement in any moving parts if you or someone else were to fall onto the equipment.

FINAL WORD

Diligence and an observant eye in your workplace can help avoid the risks of slips, trips and falls. It will ensure that hazards have been noted and removed. Astute workers pay attention to the small details that may otherwise be overlooked, thus saving themselves and other workers from harm. Be sure you spot the potential risks before they happen and address them immediately.

By the Numbers Cold Stress – Spanish

¿LO SABÍAS?

Cuando se trabaja al aire libre en climas fríos o se trabaja en ambientes artificialmente fríos, como las zonas refrigeradas, pueden producirse graves lesiones y enfermedades relacionadas con el frío. Los peligros relacionados con el frío pueden causar daños permanentes en los tejidos o incluso la muerte.

Cuando el cuerpo es incapaz de calentarse, puede producirse un estrés relacionado con el frío.

Cuatro factores contribuyentes:

- Temperaturas del aire frío
- Movimiento aéreo de alta velocidad
- La humedad del aire
- El contacto con el agua fría o las superficies

La sensación térmica es la combinación de la temperatura del aire y la velocidad del viento. Por ejemplo, cuando la temperatura del aire es de 40º F. y la velocidad del viento es de 35 millas por

hora, la piel expuesta recibe condiciones equivalentes a que la temperatura del aire sea de 11º F. Si bien es obvio que las condiciones de frío por debajo de la congelación, combinadas con ropa inadecuada, podrían provocar estrés por frío, también es importante comprender que también puede ser provocado por las temperaturas de los años 50, junto con algo de lluvia y viento.

¿Cuáles son los problemas más comunes inducidos por el frío?

Hipotermia

La hipotermia se produce cuando el calor del cuerpo se pierde más rápido de lo que puede ser reemplazado. Cuando la temperatura central del cuerpo cae por debajo de la normal de 98.6ºF a alrededor de 95ºF, los trabajadores experimentan un inicio de síntomas.

A continuación se exponen las etapas de la hipotermia en las personas a medida que su temperatura desciende de lo normal.

Suave

98º – 86º F

- Temblando
- Falta de coordinación
- Tropezando
- Titubeando
- Manos temblorosas
- Lenguaje mal pronunciado…
- Piel pálida y fría

Moderado

90º – 86º F

- Temblando
- Reducir la respiración
- Incapaz de caminar/estarse de pie
- Confusión
- Irracionalidad

Severo

86º – 78º F

- Rigidez muscular
- Muy somnoliento
- Inconsciente
- Piel extremadamente fría
- Pulso irregular
- Es difícil encontrar el pulso

MANTENGA EN CUENTA

La hipotermia es la lesión por frío más grave. La pérdida excesiva de calor corporal podría ser fatal. Las señales de advertencia pueden incluir náuseas, fatiga, mareos, irritabilidad o euforia, dolor en las extremidades y escalofríos severos.

Los dedos **de los pies**, **los dedos de las manos**, las **orejas** y **la nariz corren** el mayor riesgo porque no tienen músculos importantes para producir calor. **El estado de alerta mental** también se reduce.

- **sabañón** – enrojecimiento, hinchazón, hormigueo y dolor.
- **Congelamiento profundo** – causado cuando las capas superiores de la piel se congelan, se vuelven blancas, entumecidas y duras, pero el tejido más profundo se siente normal.
- **Congelación**: se produce cuando la temperatura de los tejidos cae por debajo del punto de congelación o cuando se obstruye el flujo sanguíneo; los síntomas incluyen la inflamación de la piel en parches y un ligero dolor.
- **Pie de inmersión/pie de trinchera**: causado por pies húmedos o fríos prolongados; los síntomas incluyen hormigueo, entumecimiento, picazón, dolor, hinchazón y ampollas.

Los trabajadores necesitan mantener una temperatura corporal central de +37 ºC (+98,6 ºF) para el funcionamiento normal del cuerpo, así como para proporcionar energía para la actividad.

Los empleadores deberían:

- Elija un equipo con materiales de aislamiento térmico y

herramientas que puedan ser operadas con guantes.
- Estudia y monitoriza la temperatura.
- Capacitar a los gerentes, supervisores y trabajadores sobre los síntomas, las prácticas de trabajo seguras, los procedimientos de recalentamiento, las prácticas de vestimenta adecuadas y qué hacer en caso de una lesión por frío.
- Esbozar claramente los procedimientos de emergencia, con al menos una persona capacitada disponible en todo momento.
- Use un sistema de compañeros para vigilar los síntomas en los demás.
- Ajustar el ritmo o la velocidad de trabajo (no a bajo que una persona se enfríe, ni a alto que cause sudoración abundante o ropa mojada).
- Deje tiempo para que los nuevos trabajadores se acostumbren a las condiciones.
- Proporcionar o asegurarse de que se use ropa de protección a 4ºC o menos, incluyendo capas de ropa de abrigo, con una capa exterior resistente al viento, un sombrero, guantes o guantes aislantes, una bufanda, un tubo para el cuello o una máscara facial, y calzado aislado e impermeable.

By the Numbers 6,098 Reasons to do Workplace Inspections – Spanish

Aquí hay **6.098** razones por las que las inspecciones en el lugar de trabajo son importantes. **6.098** trabajadores canadienses y estadounidenses murieron en 2017 por lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo.

- Según la Asociación de Juntas de Compensación de Trabajadores del Canadá, AWCBC, **un** trabajador muere en el trabajo, en promedio, casi todos los días en el Canadá. Si se suman los cánceres y las enfermedades de larga duración por exposición laboral, el número asciende a casi **000**.
- **951** trabajadores murieron en Canadá en 2017 – AWCBC
    - **217** en la construcción
    - **160** en la fabricación
    - **70** en transporte y almacenamiento
- Cada **7** segundos un trabajador en los EE.UU. se lesiona en el trabajo – NSC, Oficina de Estadísticas Laborales
    - **510 por hora**
    - **300 al día**
    - **500 a la semana**
    - **5** millones al año
- **147** trabajadores murieron en el trabajo en el 2017 en los EE.UU. – Oficina de Estadísticas Laborales
    - Más de **99** a la semana
    - Más de **14** muertes al día
    - **077 muertes** relacionadas con el transporte
    - **887** caídas fatales
    - **272** sobredosis involuntarias por uso no médico de drogas o alcohol en el trabajo – **5 años consecutivos** este número ha aumentado por lo menos **un 25%.**

California Food Handler Safety Topic

CALIFORNIA FOOD HANDLER CARD LAW

SB 602 requires workers to receive food safety training

Gov. Arnold Schwarzenegger signed the California Food Handler Card

bill into law on Sept. 25. The California Food Handler Card law is designed to ensure that restaurant employees receive a reasonable level of training in food safety practices to reduce the potential for foodborne illness.

Food handlers must have a California Food Handler Card on or before July 1, 2011. Employees hired after June 1, 2011 will have 30 days from the date of hire to acquire a food handler card.

To obtain a California Food Handler Card, food handlers will need to successfully pass a food handler test with a minimum score of 70 percent. The course and test may be online or through a trainer-led program. Food handlers must maintain a valid food handler card for the duration of his or her employment.

The cards are valid throughout most of the state and are valid for three years from issuance. Riverside, San Bernardino and San Diego counties have pre-existing food handler card programs and are exempted from the state mandate. Each food facility must maintain records documenting that each employee possesses a valid California Food Handler Card that can be provided to local enforcement officials upon request.

WHO IS A FOOD HANDLER?

A food handler is defined by the law as a person who is involved in the preparation, storage or service of food in a food facility.

How much will it cost?

The law stipulates that one training course must be available at no more than $15 to ensure affordability and prevent hardship on the food handler.

Employers are not responsible by this law to pay for an employee’s time and expense to take the training and test unless a food facility provides in-house food safety training during normal working hours, and the training course must be approved for use in another state that has adopted requirements described in Subpart

2-103.11 of the 2001 edition of the model Food Code to comply with the California Food Handler Card law.

How will it be enforced?

Local health department enforcement officials are responsible for ensuring food facilities meet their obligations under the law, including ensuring food handlers possess a valid food handler card, and keeping records that can be provided to local enforcement officers upon request.

Timeline

Food handlers hired before June 1, 2011 must obtain a food handler card on or before July 1, 2011. Food handlers hired on or after June 1, 2011 must obtain a food handler card within 30 days of the date of hire.

Examples:

- Food handler hired Feb. 1, 1987 must obtain a card on or before July 1, 2011
- Food handler hired May 31, 2011 must obtain a card by July 1, 2011
- Food handler hired June 1, 2011 must obtain a card within 30 days of hire Food handler hired Jan. 15, 2015 must obtain a card within 30 days of

Exemptions

Some foodservice employees are exempt from the California Food Handler Card law requirement, including individuals holding a valid manager’s food safety certification such as ServSafe Food Protection Manager Certification pursuant to current law; food handlers in temporary facilities; food handlers subject to an existing local food handler card program, such as Riverside, San Bernardino and San Diego counties; food facilities that are subject to a collective bargaining agreement with its food

handlers; as well as food handlers who are employed by any of the following:

- certified farmers market
- commissaries
- grocery stores, except for separately owned food facilities
- licensed health care facilities
- mobile support units
- public and private school cafeterias
- restricted food service facilities
- retail stores where a majority of sales are from a

A food facility that provides in-house food safety training to all employees involved in the preparation, storage or service of food if all of the following conditions are met:

1. The food facility uses a training course that has been approved for use by the food facility in another state that has adopted the requirements described in Subpart 2-103.11 of the 2001 edition of the model Food Code, not including the April 2004 update, published by the federal Food and Drug Administration.

2. Upon request, the food facility provides evidence satisfactory to the local enforcement officer demonstrating that the food facility training program has been approved for use in another state pursuant to above provision;
3. The training is provided during normal work hours, and at no cost to the

Under the law, employees must secure training and obtain the food-handler card. Employers aren't required to provide the training.

To obtain California food handler card, employees must score at least 70 percent on a test from an accredited food protection manager certification organization, such as the National Restaurant Association's ServSafe Starters online course and assessment. Food handlers can take the course and test online or through a trainer-led program. Food handlers must maintain valid cards throughout their employment.

The cards are valid throughout most of the state for three years. Employers must maintain records documenting that employees possess valid California food handler cards. Employees must provide the cards to enforcement officials upon request.

The NRA's ServSafe Starters course covers basic food safety, personal hygiene, cross-contamination and allergens, time and temperature controls, and cleaning and sanitation. The course takes about 60 to 90 minutes to complete and is followed by a 40-question, non-proctored test.

The course follows the same principles and instructional design as the NRA's ServSafe Manager program and is based on the most recent FDA Food Code. It uses common workplace terms and real-life examples. That makes the information easy to understand and retain, and relevant to work situations. The online course and printed employee guide are available in English and Spanish. The online course is $15, and the employee guide is $5.