Cold and Flu Safety Topic – Spanish

Información general

Aunque tanto el resfriado común como la gripe presentan síntomas similares y ambos son enfermedades respiratorias, la gripe puede dar lugar a problemas de salud mucho más graves (como la neumonía, las infecciones bacterianas e incluso la hospitalización). La promoción de hábitos saludables y la provisión de recursos para el bienestar de los empleados pueden reducir el número de faltas al trabajo debido a la enfermedad.

Síntomas del resfrío contra la gripe

Debido a la similitud de los síntomas, es fácil que el autodiagnóstico sea erróneo, sin embargo los síntomas de la gripe son más severos e intensos que los de un resfriado. Los jóvenes y los ancianos son también más susceptibles Si se experimenta una fiebre alta o síntomas prolongados se debe buscar atención médica.

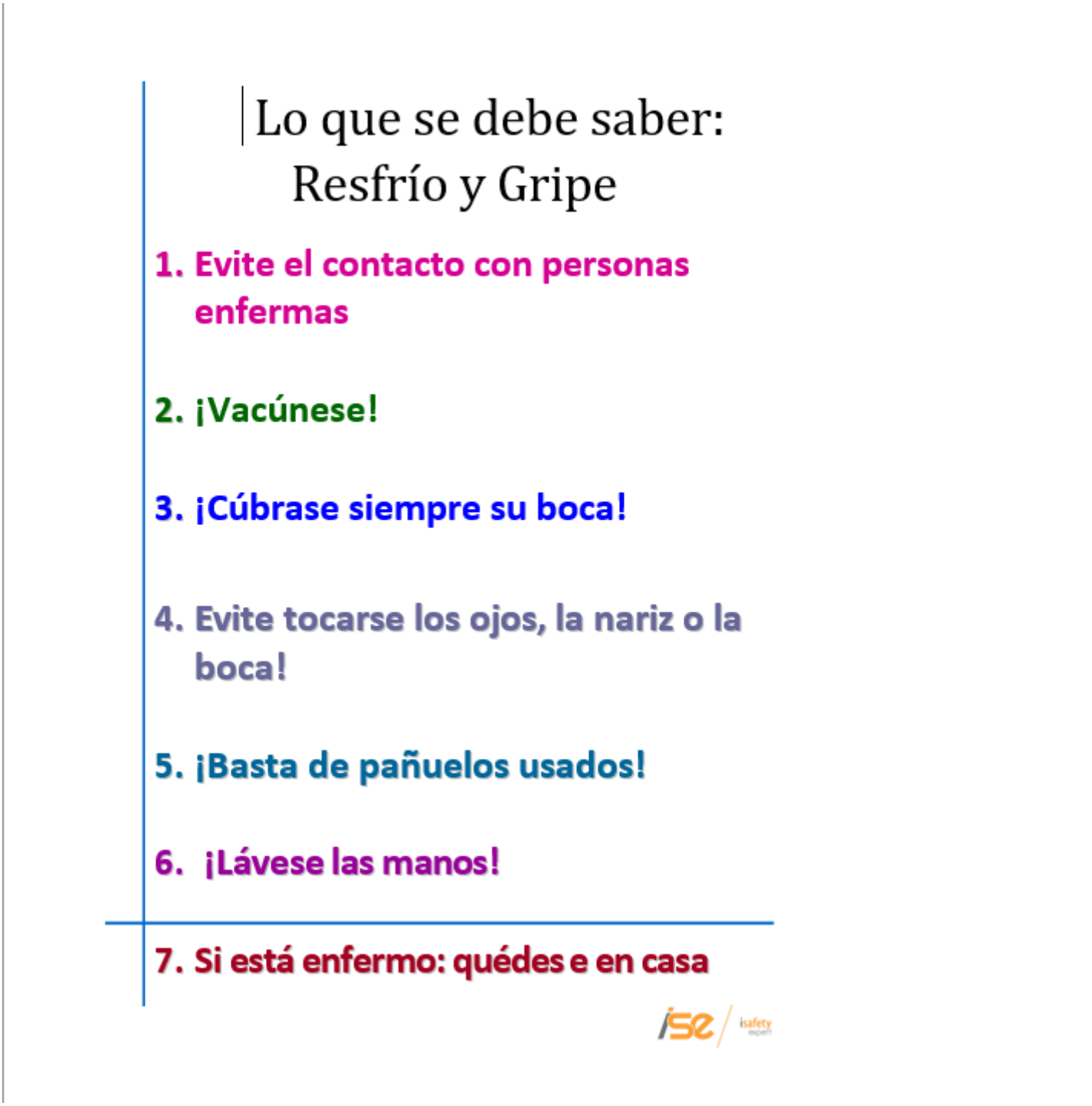
Los síntomas del resfriado incluyen estornudos, congestión nasal, dolor de garganta (todos ellos poco comunes en la gripe), tos con mucosidad y dolores leves o cansancio.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos seca, malestar en el pecho, dolor de cabeza, cansancio severo y/o escalofríos.

Trabajar mientras se está enfermo

Tanto el resfriado como la gripe son altamente contagiosos y fácilmente transmisibles; un empleado o empleados no deben trabajar en particular si presentan fiebre alta, vómitos o diarrea. La gripe es un grave peligro para la salud que puede llevar a la muerte en ciertas situaciones. Debe prestarse especial atención a los casos en que los empleados participan en el servicio de comidas, en el cuidado de los jóvenes o los ancianos o en la industria de la salud.

Cold and Flu Poster – Spanish



Close Calls are Urgent Calls for Action – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un acontecimiento peligroso, también llamado casi accidente o casi colisión, es un incidente que podría haber causado lesiones, muerte o daños a la propiedad, pero no lo hizo. A menudo, las personas que han sufrido un accidente mortal piensan que el incidente fue un golpe de suerte, se desempolvan y vuelven al trabajo sin pensarlo dos veces.

Pero, cuando no manejas correctamente las situaciones peligrosas justo cuando suceden, la gente puede resultar fácilmente herida o muerta más tarde.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Aquí hay un ejemplo. Un maquinista de 43 años murió al caer en una trituradora de metal en una fundición de aluminio. La chatarra se carga en la tolva de la trituradora donde ésta la corta en trozos de tamaño medio. Luego los trozos medianos son movidos por el transportador a otra trituradora para cortar los trozos más pequeños, y luego a un recipiente desde el cual el metal es cargado en un horno.

En el momento de la muerte, la víctima trabajaba en la línea principal de trituración. Un compañero de trabajo pasó por la zona buscando a la víctima, pero no pudo encontrarlo. Entonces el compañero de trabajo vio un charco de sangre y ropa al final de la línea de trituración. La víctima había caído en la trituradora y fue llevada a través de toda la línea de trituración.

Lamentablemente, hubo advertencias y acontecimientos peligrosos que se pasaron por alto. Uno de esos acontecimientos ocurrió cuando un compañero de trabajo vio a la víctima perder el equilibrio mientras estaba de pie en la repisa de la trituradora

mientras el equipo estaba funcionando.

COMO PROTEGERSE

Si ve o experimenta un acontecimiento peligroso, infórmelo de inmediato, sin importar lo insignificante que parezca.

Aquí hay 6 pasos que puedes tomar para prevenir o manejar los acontecimientos peligrosos:

1. Familiarícese hoy con la forma de reportar acontecimientos peligrosos / faltas a su supervisor o gerente. Si no está seguro del procedimiento, hable con su supervisor.
2. No se haga de la vista gorda si ve a sus compañeros de trabajo expuestos a peligros o realizando su trabajo de forma insegura. Hable con ellos sobre sus preocupaciones.
3. Notifique a su supervisor o gerente inmediatamente si ve alguna maquinaria o equipo dañado o roto.
4. Revise su propio lugar de trabajo y equipo antes de cada uso, buscando peligros o cualquier situación inusual.
5. Tome medidas por su cuenta para evaluar sus propios procesos o prácticas de trabajo. ¿Sigue correctamente todos los procedimientos de seguridad para el trabajo que está haciendo?
6. Si usted es testigo o experimenta un acontecimiento peligroso posterior después de que un peligro ha sido supuestamente abordado, informe inmediatamente a su supervisor.

En algunas industrias, el manejo correcto de los acontecimientos peligrosos condujo a una reducción de dos tercios de los incidentes fatales. Así que los acontecimientos peligrosos no tienen que ser eventos negativos, de hecho, son algunas de nuestras mejores oportunidades para corregir las condiciones inseguras.

CONCLUSIÓN

Informar y hacer un seguimiento inmediato de los acontecimientos peligrosos es una responsabilidad que nos debemos unos a otros y a

todos los que dependen de nosotros. Es una oportunidad para corregir un peligro sin que nadie resulte herido.

Close Calls – Your `Free Shot' to Fix a Safety Problem – Spanish

Herramientas de gestión de seguridad – Acontecimiento Peligroso – Su "tiro libre" para arreglar un problema de seguridad

Los acontecimientos peligrosos exigen su atención

Los acontecimientos peligrosos sólo cuentan en herraduras y granadas de mano, ¿verdad? Probablemente has oído ese viejo dicho. Tal vez un casi accidente **no** *cuenta para la mayoría de la gente. Pero si eres un supervisor o un director de seguridad a cargo de que los supervisores implementen el programa de salud y seguridad de tu compañía, casi accidente puede ser un salvavidas. Los* entrenadores de los ***casi accidentes*** deben estar al tanto del " acontecimiento peligroso " o "casi accidente". Hablemos de por qué es tan importante para la seguridad y de lo que puede hacer para utilizar los acontecimientos peligrosos para mejorar el rendimiento de la salud y la seguridad.

La importancia de un casi accidente

Los directores de seguridad, supervisores y otros encargados de crear e implementar el programa de seguridad de la compañía hacen todo lo posible para prevenir enfermedades y lesiones. Pero las buenas intenciones y el esfuerzo serio no son suficientes. Todos cometemos errores. No existe un ser humano perfecto. El corolario de este principio es que no existe un programa de seguridad perfecto.

El segundo corolario es que todo programa de seguridad tiene algún defecto en alguna parte. Lo importante es averiguar dónde están los fallos y arreglarlos. La pregunta crucial: ¿Descubrirás los defectos de tu propio programa antes de que alguien salga herido? ¿O se necesitarán lesiones o enfermedades para que salgan a la luz?

La respuesta a esa pregunta depende en gran parte de cómo respondas a los casi accidentes.

No todos los incidentes hieren a las personas y dañan la propiedad. Los incidentes en los que nadie o nada sale herido son los casi accidentes. Podría ser cualquier cosa, desde alguien que camina en un pasillo y casi es golpeado por una puerta que se abre, hasta un destornillador que cae al suelo por el tipo de mantenimiento que trabaja en una escalera y que por poco no llega al cráneo de un trabajador de mantenimiento de abajo. Un acontecimiento peligroso es por lo tanto un "tiro libre" para identificar y arreglar los problemas en un programa de seguridad antes de que hagan un daño real.

Por qué no nos aprovechamos de los casi accidentes

Los acontecimientos peligrosos ocurren todo el tiempo. Desafortunadamente, las compañías no siempre las usan para identificar y arreglar las fallas en su programa de seguridad. ¿Por qué no? El problema es que los acontecimientos peligrosos son el Rodney Dangerfield del mundo de la seguridad. "No reciben ningún respeto".

Una de las razones de esta falta de respeto es la tendencia a confundir el cumplimiento con la seguridad. Por ejemplo, las normas de registro de OSHA/OHS nos obligan a registrar y reportar todas las lesiones y enfermedades laborales en el lugar de trabajo. Pero los requisitos de mantenimiento de registros no cubren los acontecimientos peligrosos. Y si no tenemos que reportar esos acontecimientos peligrosos que vemos ocurrir en todas partes, tendemos a no prestarles atención. No hay daño, no

hay falta.

Digamos que un trabajador casi es golpeado por una caja que cae. El director de seguridad podría tener la siguiente opinión: “¡Wow, eso estuvo cerca! Afortunadamente, no hubo lesiones, ni primeros auxilios, ni tiempo perdido o restringido. Casi tuve un montón de papeleo, investigación, acciones correctivas y entrenamiento para hacer en eso.”

Respetar los acontecimientos peligrosos

Por supuesto, es un terrible error. El descuido de los acontecimientos peligrosos es una oportunidad perdida para la prevención y una receta para futuros accidentes. El hecho de que nadie resultara herido o de que ninguna máquina resultara dañada fue un accidente. Lo importante es darse cuenta de que algo salió mal y podría volver a salir mal. Necesita arreglar el problema porque la próxima vez podría no tener tanta suerte. Y tiene que agradecer que el acontecimiento peligroso haya ocurrido porque le dio la oportunidad de prevenir una lesión.

Tomar medidas para prevenir futuros incidentes

Puede decir que no hay forma de dirigir los acontecimientos peligrosos ya que no sabe cuándo ocurren. Después de todo, no puedes estar en todas partes para verlos ocurrir. Y no puedes contar necesariamente con que los trabajadores las denuncien.

No saber sobre los acontecimientos peligrosos es un verdadero problema. Sería ingenuo creer que todos los acontecimientos peligrosos que ocurren en el taller serán reconocidos y reportados. Pero hay medidas que puede tomar para que sea más probable que los acontecimientos peligrosos sean reportados. Establecer una actitud consciente de la seguridad en toda la compañía y explicar la importancia de los acontecimientos peligrosos será un gran paso para que la gente en el piso los reconozca y los reporte.

Por supuesto, eso es más fácil de decir que de hacer y que para

muchos de nosotros este puede ser el mayor reto para establecer un programa de seguridad efectivo. Esto es especialmente cierto si su planta tiene ese código de vestuario deportivo de "lo que pasa en la tienda se queda en la tienda". Pero aquí es donde el director de seguridad y los supervisores pueden realmente hacer la diferencia. Puede cambiar esa mentalidad. Así que, ahí está su desafío: Salir y crear ese ambiente de trabajo que haga que los trabajadores piensen en la seguridad todos los días, ser visible, accesible, activo e implacable; escuchar a sus trabajadores y usar a todos como un recurso.

Conclusión

La próxima vez que reciba una llamada de uno de sus supervisores, encargados, jefes u operadores pidiéndole que venga a ver un problema potencial, no piense – genial, aquí viene un montón de papeleo. En vez de eso, piense… oiga, mi programa de seguridad está funcionando. Me están hablando de un problema y me dan la oportunidad de arreglarlo antes de que cause un daño real. Si están haciendo algo bien, yo debo estar haciendo algo bien. Y, si todos estamos haciendo algo bien, debemos estar en camino a un lugar de trabajo más seguro y saludable.

Cleaning Solvent Causes Fatal Burns – Spanish

Un trabajador textil estaba trabajando en una cinta transportadora. Al final de un día de producción tenía que limpiar la cinta usando un disolvente limpiador altamente volátil. Este disolvente se usaba muy cerca de un horno. Se incendió y explotó. El trabajador se quemó gravemente y murió como resultado del incidente.

Una investigación sobre su muerte descubrió varios factores que

contribuyeron a este incidente. Incluyeron la falta de capacitación en incendios y seguridad, la falta de inspecciones de seguridad, la falta de comités de seguridad, la falta de etiquetado detallado del material, la falta de disponibilidad de una manta para sofocar el fuego y la mala comunicación general sobre seguridad.

Muchos lugares de trabajo utilizan habitualmente disolventes para diversas tareas. Desafortunadamente su volatilidad es a menudo subestimada y se usan sin mucha consideración por la seguridad cerca de las fuentes de ignición.

¿Conoces los puntos de inflamación de los materiales con los que trabajas? ¿Cuáles son las posibles fuentes de ignición en su área? Es vital (y requerido por la ley) que cualquiera que trabaje cerca de sustancias inflamables sea consciente de los muchos peligros potenciales.

Chocking and Blocking Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El calzo es el acto de usar una cuña para inmovilizar las ruedas de un vehículo o equipo para evitar que se mueva accidentalmente. El calzo en las ruedas de un vehículo, como un camión o un remolque, detiene físicamente el movimiento de las ruedas para evitar las fugas que pueden herir a los trabajadores y destruir la propiedad.

El bloqueo es el acto de usar la madera para mantener la carga en su lugar. El bloqueo estabiliza la carga para evitar que se desplace y que el remolque se vuelque. El bloqueo también crea una barrera física en el equipo para evitar la activación involuntaria

durante el mantenimiento.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Un trabajador estaba reparando un cargador frontal con el cubo levantado pero sin seguir los procedimientos de bloqueo y etiquetado y sin poner bloqueos en los brazos hidráulicos del cubo. Los hidráulicos empiezan a perder presión y el cubo cae al suelo y aplasta fatalmente al trabajador.

Un transeúnte es golpeado y recibe lesiones incapacitantes después de que un conductor de reparto no haya calzado correctamente las ruedas de su camión.

Estos son sólo dos ejemplos de lo peligroso que puede ser cuando no se practica el bloqueo y el calce.

COMO PROTEGERSE

Calzo

- Si conduce un camión, tractor u otro equipo móvil, tenga especial precaución al salir del vehículo.
    - Asegúrese de que los frenos estén puestos, que el vehículo esté completamente parado y que no ruede hacia adelante o hacia atrás antes de salir.
- Para calzar un vehículo autónomo, coloque cuñas en las ruedas del eje trasero izquierdo y derecho.
    - Lo más seguro es calzar las ruedas delanteras y traseras a ambos lados del vehículo.
    - Algunas ruedas de los vehículos también pueden necesitar ser calzadas en la parte delantera y trasera de cada neumático.
- Para asegurar los vehículos en el muelle de carga, primero asegúrese de que el remolque está apoyado contra los bordes del muelle de carga y coloque cuñas en las ruedas izquierdas y derechas que estén más cerca del muelle de carga.
    - Esta colocación permite que un montacargas empuje las ruedas del remolque y las asiente más firmemente contra el calzo.

        - Cuando sólo se calza el eje delantero, el movimiento hacia adelante de una carretilla elevadora que entra en el remolque puede aflojar la calza, permitiendo que el vehículo se arrastre hacia adelante o salte la calza.
        - La apuesta más segura es calzar las ruedas delanteras y traseras a ambos lados del vehículo.
    - Utilice únicamente cuñas diseñadas para ser utilizadas con camiones, vehículos y equipo. Manténgase alejado de la madera, bloques de cemento, rocas u otros artículos de fabricación casera.
        - Guarda las cuñas dentro de los remolques para que sean fáciles de encontrar y estén disponibles.
        - Calzos de cadena a los muelles de carga para evitar que se extravíen.

Bloqueo

- Bloquear la carga para evitar que se desplace durante el transporte y la descarga. Si no lo hace, un cambio repentino en el centro de gravedad puede volcar un remolque y las cargas inestables pueden golpear, aplastar o engullir a los trabajadores cuando se descargan los materiales.
- Practique el bloqueo de toda la carga, no sólo la de las ruedas o los objetos redondos.
- Los artículos deben bloquearse por separado y por los cuatro lados con madera y clavos o púas lo suficientemente gruesos y largos para mantener la carga en su lugar.
    - Clavar clavos o púas en la madera en ángulos opuestos.
- Nunca utilice otra carga para el bloqueo – no impide el movimiento de la misma manera que un bloqueo puede y puede causar que su carga se vuelque.
- Mantenga sus manos, sus dedos y el resto de su cuerpo fuera de los peligrosos puntos de pellizco.

CONCLUSIÓN

El calzo y el bloqueo son buenas prácticas para evitar que cargas y vehículos pesados se muevan involuntariamente. Si está cargando

o descargando, enganchando o desenganchando, o realizando tareas de mantenimiento en un vehículo, debe tomarse el tiempo de calzar y bloquear el equipo para protegerse a sí mismo y a otras personas del movimiento involuntario del equipo y/o la carga.

Children Die In Farm Silo – Spanish

Dos chicos estaban visitando una granja. Uno era un pariente del granjero y el otro era un amigo. Por alguna razón, subieron a la cima de un silo que se usaba para almacenar grano. Entraron en el silo a través de una escotilla en la parte superior. La barrena estaba funcionando, creando un efecto embudo en el grano. Los muchachos fueron arrastrados hacia abajo hasta su muerte.

Esta tragedia ilustra varios hechos sobre los accidentes agrícolas. En primer lugar, las víctimas son a menudo niños, y familiares del agricultor o del trabajador agrícola – gente que no está familiarizada con los peligros. En segundo lugar, las causas frecuentes de lesiones o muertes son la maquinaria en movimiento, los espacios confinados y la inmersión en materiales como los cultivos almacenados. De hecho, la mayoría de los incidentes agrícolas se producen en el patio de la granja, no en el campo. Es importante que los visitantes de la granja sean conscientes de los posibles peligros y que los residentes y trabajadores de la granja supervisen de cerca a los niños y a los visitantes.

El jurado forense recomendó una serie de dispositivos de seguridad para hacer los silos como este más seguro. Recomendaron que se coloquen señales de advertencia de los peligros fuera del silo. Otras recomendaciones fueron: que se instalara una luz intermitente para indicar que la compuerta de la parte superior se ha abierto y que el sinfín se apague automáticamente si la compuerta de entrada está abierta. También recomendaron que el

equipo de escape y rescate, como escaleras y arneses, se colocara en lugares de fácil acceso.

Chemical Safety Checklist – Spanish

Lista de verificación de seguridad química

Use esta lista para ayudar a medir cuán bien su instalación está cumpliendo con los requisitos básicos de seguridad química. Esta lista debe ser considerada como un punto de partida y debe ser ajustada a sus necesidades específicas.

- ❑ Hay un inventario actualizado de todas las sustancias químicas que se utilizan o almacenan en la instalación.
- ❑ Hay una hoja de datos de seguridad (SDS) para cada sustancia química en la instalación.
- ❑ La instalación tiene un programa de comunicación de riesgos/WHMIS.
- ❑ Cada empleado ha recibido entrenamiento en el programa de comunicación de peligros/WHMIS.
- ❑ Los empleados son entrenados en el uso seguro de los productos químicos que manejan.
- ❑ Los empleados son entrenados en los peligros de cada químico que

- ❑ Los procedimientos de emergencia están en marcha en caso de accidente.
- ❑ Cada empleado es entrenado en su rol y responsabilidad en una emergencia.
- ❑ Los empleados entienden los requisitos para el almacenamiento de todos los productos químicos que utilizan.
- ❑ Los contenedores que contienen líquidos inflamables están debidamente conectados a tierra y unidos.
- ❑ Cuando se trabaja con productos químicos, se usa el equipo de protección personal adecuado.
- ❑ Un programa escrito para la selección, uso y mantenimiento del EPP está en marcha y se utiliza.
- ❑ Todos los envases de productos químicos están debidamente etiquetados.
- ❑ No se permite comer ni beber cuando se utilizan productos químicos.
- ❑ No se permite fumar en las zonas donde se utilizan productos químicos.
- ❑ Las duchas y lavaojos de emergencia son fácilmente accesibles en las zonas donde se utilizan productos químicos.
- ❑ No se permite el uso de productos químicos por personal no capacitado o no autorizado.
- ❑ Trabajar solo con productos químicos está prohibido.

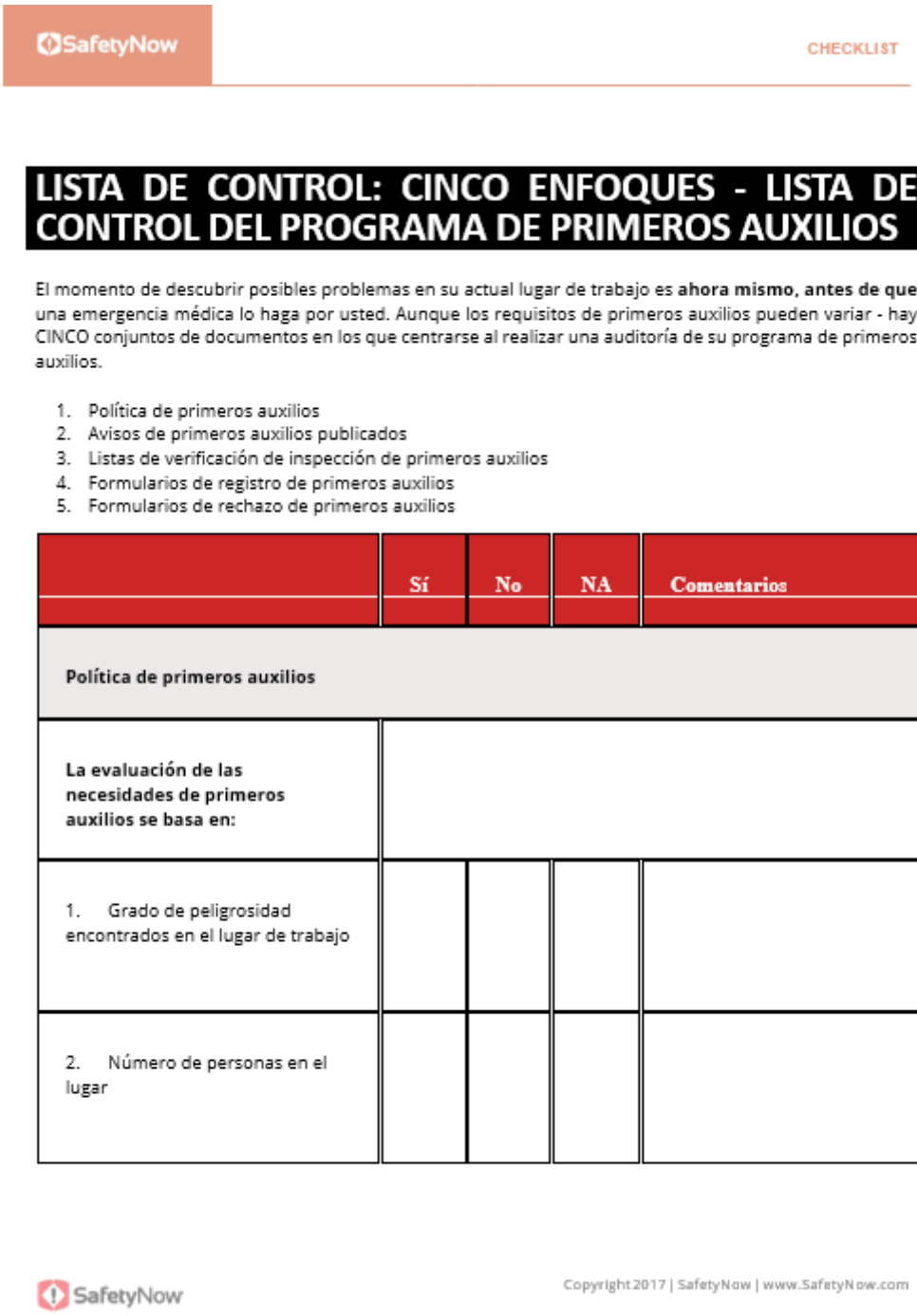
- ❑ Las áreas de trabajo se limpian después de cada derrame y al final de cada turno.

- ❑ Existen procedimientos escritos para la manipulación de productos químicos y la eliminación de desechos.

- ❑ Se han establecido procedimientos para la revisión regular del uso de productos químicos.

Checklist Focus Five – First Aid Program Checklist – Spanish

El momento de descubrir posibles problemas en su actual lugar de trabajo es **ahora mismo, antes de que** una emergencia médica lo haga por usted. Aunque los requisitos de primeros auxilios pueden variar – hay CINCO conjuntos de documentos en los que centrarse al realizar una auditoría de su programa de primeros auxilios.



SafetyNow CHECKLIST

LISTA DE CONTROL: CINCO ENFOQUES - LISTA DE CONTROL DEL PROGRAMA DE PRIMEROS AUXILIOS

El momento de descubrir posibles problemas en su actual lugar de trabajo es **ahora mismo, antes de que** una emergencia médica lo haga por usted. Aunque los requisitos de primeros auxilios pueden variar - hay CINCO conjuntos de documentos en los que centrarse al realizar una auditoría de su programa de primeros auxilios.

1. Política de primeros auxilios
2. Avisos de primeros auxilios publicados
3. Listas de verificación de inspección de primeros auxilios
4. Formularios de registro de primeros auxilios
5. Formularios de rechazo de primeros auxilios

	Sí	No	NA	Comentarios
Política de primeros auxilios				
La evaluación de las necesidades de primeros auxilios se basa en:				
1. Grado de peligrosidad encontrados en el lugar de trabajo				
2. Número de personas en el lugar				

SafetyNow Copyright 2017 | SafetyNow | www.SafetyNow.com

Checklist for Anti-Harassment Policy – Spanish

Una política anti-hostigamiento es un componente clave de un esfuerzo completo de prevención del hostigamiento.

Marque la casilla de abajo si su política anti-acoso contiene los siguientes elementos:

☒ Una declaración inequívoca de que el acoso basado en cualquier característica protegida no será tolerado

☒ Una descripción fácil de entender de la conducta prohibida, incluyendo ejemplos

☒ Una descripción de un sistema de denuncia -disponible tanto para los empleados que sufren acoso como para los que lo observan- que ofrece múltiples vías de denuncia, de manera fácilmente accesible para los empleados

☒ Una declaración de que el sistema de información proporcionará una investigación rápida, completa e imparcial

☒ Una declaración de que la identidad de la persona que presente un informe, del testigo que facilite información sobre un informe y del destinatario de la denuncia se mantendrá confidencial en la medida de lo posible, de acuerdo con una investigación exhaustiva e imparcial

☒ Una declaración de que toda la información reunida como parte de una investigación se mantendrá confidencial en la medida de lo posible, de acuerdo con una investigación exhaustiva e imparcial

☒ Una garantía de que el empleador tomará medidas correctivas inmediatas y proporcionadas si determina que ha habido acoso.

☒ La garantía de que una persona que presente un informe (ya sea de acoso experimentado u observado) o un testigo que proporcione información sobre un informe estará protegido contra las represalias de sus compañeros de trabajo y supervisores

☒ Una declaración de que cualquier empleado que tome represalias contra cualquier persona que presente un informe o proporcione información sobre un informe será disciplinado apropiadamente

Está escrito con palabras claras y sencillas, en todos los idiomas comúnmente utilizados por los miembros de la fuerza de trabajo

Recordatorio: Esta lista de control pretende ser una herramienta para pensar y tomar medidas para prevenir el acoso en el lugar de trabajo y responder al acoso cuando éste se produzca. No pretende transmitir asesoramiento legal ni establecer requisitos legales relacionados con el acoso. Marcar todas las casillas no significa necesariamente que un empleador esté cumpliendo con la ley; por el contrario, no marcar ninguna casilla en particular no significa que un empleador no esté cumpliendo con la ley.

Chainsaw Safety – Spanish

La motosierra eléctrica es la herramienta adecuada para el trabajo cuando se trata de derribar ramas o árboles enteros. Sin embargo, las motosierras son peligrosas. Cuando se activan, cortan cualquier cosa en su camino, incluyendo un dedo, una mano o una rama. Debido a que estas herramientas no tienen cerebro, debe decirle a sus trabajadores que usen el suyo cuando usen estas herramientas. Aquí hay algunos consejos de entrenamiento.

Motosierra eléctrica EPP

Necesita el equipo de protección personal adecuado cuando usas una motosierra. El peligro de esta herramienta hace que el PPE sea muy importante:

1. **Ropa:**
   - Para la protección de las piernas contra los cortes, se necesitan pantalones especiales para la tala de árboles. Si la motosierra se deslizara, estos pantalones especialmente diseñados ayudan a proteger la pierna al separar y obstruir la cadena y las ruedas dentadas;

- Se necesita una camisa de manga larga para protegerse de los arañazos de las ramas y ramitas.
- Los guantes, generalmente de cuero de palma, son imprescindibles porque proporcionan protección contra la vibración y la resistencia a la abrasión de la manipulación de la madera.

2. **Protección para los ojos, la cabeza y la cara:** Las astillas de madera que vuelan alrededor significa que la protección de los ojos, la cabeza y la cara son una necesidad, así como las gafas de seguridad con protectores laterales y un protector facial. El uso del casco del leñador con protección facial y auditiva incorporada es una buena solución.
3. **Protección auditiva: ¡Las motosierras** de gasolina son ruidosas! Fin de la historia. Sin embargo, puede protegerse con cualquiera de las dos:

- El protector de la oreja en el casco del leñador;
- Un amortiguador de audición regular; o
- Cualquier tipo de enchufe en el oído.

Sea cual sea el tipo que escojas, necesitas protección auditiva. Dicho esto, algunas de las motosierras eléctricas no son muy ruidosas y es posible que puedas arreglártelas sin protección auditiva. Recuerda la regla general: si tiene que gritar para que le escuche una persona a un metro de distancia, está por encima del límite de OSHA, así que use protección auditiva.

16 Reglas para la operación segura de la motosierra

Ahora que ha cubierto el equipo necesario, la próxima semana, debería explicar las 16 reglas de seguridad importantes que cualquier operador de motosierra debe conocer y seguir.

1. Antes de comenzar, lea y entienda las instrucciones del fabricante. Si no entiende algún aspecto de las instrucciones, pida al vendedor donde compró el equipo que se lo explique.

2. Use el EPP. (Consulte el artículo de la semana pasada sobre qué EPP es apropiado).
3. No empiece a cortar árboles hasta que lo haya hecho:
    - Un área de trabajo despejada;
    - Asegurar el equilibrio; y
    - Un camino planeado de retirada de un árbol caído.
4. Inspeccione la motosierra antes de usarla. No opere una motosierra de cadena que se ha:
    - Dañado;
    - Ajustado incorrectamente; o
    - No está completamente ensamblado.

Apunte para inspeccionar: Asegúrese de que la cadena de corte deje de moverse cuando se libere el gatillo de control del acelerador. Si tiene dudas sobre el estado mecánico de su motosierra, consulte a su distribuidor.

1. Siga las instrucciones de afilado y mantenimiento del fabricante. Afilando una cadena de corte es un proceso de dos pasos:

Paso 1: Afilado del borde de corte; y

Paso 2: Ajustar el ajuste del medidor de profundidad.

De nuevo, cuando tenga dudas, pida consejo o reparaciones a su distribuidor.

1. Mantenga la tensión adecuada de la cadena de la sierra. Una cadena floja puede salirse de la barra guía y puede golpear al operador.
2. Al cortar:
    - Sostenga la sierra firmemente con ambas manos, con los pulgares y los dedos rodeando ambos mangos de la motosierra;
    - Agarre la motosierra con la mano derecha en el mango trasero (del acelerador) y la mano izquierda en el

mango delantero, aunque sea zurdo. Un agarre firme le ayudará a mantener el control de la sierra en caso de un contragolpe u otra reacción inesperada.
    - Mantenga los mangos de la motosierra secos, limpios y sin mezcla de aceite o combustible para evitar que se resbale y para ayudar a controlar la sierra.
3. Las motosierras están diseñadas para funcionar a toda velocidad. Mantenga los ajustes del acelerador al máximo mientras corta para maximizar su productividad y, para un funcionamiento más seguro, para reducir la fatiga.
4. Es posible que pierda el control de la motosierra. Así que para reducir el riesgo de lesiones:
    - Cortar estando de pie ligeramente al lado, fuera del plano de la cadena de corte y la barra guía;
    - Cortar sólo mientras se está en una posición cómoda; y
    - No se pase o corte por encima de la altura de los hombros.
5. Cuando lleve la motosierra, asegúrese de que el motor esté parado, la barra guía y la cadena de corte estén hacia atrás y el silenciador esté alejado de su cuerpo. Cuando transporte su motosierra, utilice siempre la vaina de la barra guía apropiada.
6. No maneje una motosierra mientras esté en un árbol o en una escalera. No se pase. Literalmente. Si no puede alcanzar lo que quiere cortar, tendrá que traer a los profesionales para hacer el trabajo.
7. Cuidado con la madera que se cierra y pellizca la sierra. La fuerza de “empuje” que se ejerce cuando se pellizca la cadena superior puede sumarse inesperadamente a cualquier fuerza de “tracción” que se pueda usar al intentar liberar la sierra. Puede tirar de la cadena en movimiento hacia usted.
8. Tenga mucho cuidado al cortar arbustos y arbolitos de tamaño pequeño. El material fino puede atrapar la cadena de corte y lanzarse hacia usted o sacarle de balance. Por eso el EPP es tan importante.
9. Cuando trabaje con una motosierra, mantenga a los transeúntes y a los animales fuera del área de trabajo a una

distancia segura.

10. Mantenga todas las partes de su cuerpo alejadas de la cadena de corte cuando el motor esté en marcha.
11. Tenga cuidado al manejar el combustible:
    - Mueva la motosierra al menos 10 pies de distancia del punto de alimentación antes de arrancar el motor;
    - No fume mientras reabastece su sierra.
    - Use motosierras de gasolina sólo en áreas bien ventiladas.

Consejo general

Las motosierras están hechas para cortar sólo una cosa: madera. No use una motosierra para cortar otros materiales, y nunca deje que su cadena entre en contacto con rocas o suciedad durante la operación. Recuerde, su motosierra se mueve a más de 50 millas por hora. En sólo un segundo de contacto con una roca o con el suelo, cada cortador será impactado más de diez veces.

Nunca fuerce a una cadena sin filo a cortar. Cuando está afilada, la cadena de la motosierra está diseñada para alimentarse a sí misma en la madera, y sólo necesita una ligera presión para cortar eficientemente. La cadena sin filo produce un fino polvo de madera, una señal segura de que se requiere mantenimiento.

Cómo evitar el retroceso

El contragolpe puede ocurrir cuando la cadena móvil en la nariz o la punta de la barra guía toca un objeto, o cuando la madera se cierra y pellizca la cadena de la motosierra en el corte.

El contacto con la punta o la nariz de la barra puede ocurrir en algunos casos porque se produce una reacción inversa rápida como un rayo, pateando la barra guía hacia arriba y hacia atrás, hacia el operador. Pellizcar la cadena de corte a lo largo de la parte superior de la barra guía también puede empujar la barra guía rápidamente hacia el operador. Cualquiera de estas reacciones puede hacer que pierda el control de la motosierra, lo que podría provocarle graves daños personales a usted o a los transeúntes.

La parte superior de la punta de la barra guía de la motosierra se conoce como la **“Zona de Peligro de Golpes”.** Cuando se hace contacto con un objeto como una rama o un tronco, existe el peligro de una repentina reacción de retroceso de la nariz de la barra.

Para evitar el riesgo de un retorno:

1. Asegúrese de que el área en la que estás cortando esté libre de obstrucciones;
2. No deje que la nariz de la barra guía entre en contacto con un tronco, una rama o cualquier otra obstrucción mientras esté operando la motosierra.
3. No corte cerca de vallas de eslabones de cadena, cercas de alambre o en áreas donde haya alambre suelto o de desecho.

Conclusión

Aunque acabamos de dedicar mucho tiempo a este tema, siempre hay más que aprender sobre el uso seguro de las motosierras.

Chainsaw Can Be Friend or Foe – Spanish

Gente que nunca antes había tocado una motosierra ha estado usando estas herramientas para la limpieza de desastres. Así que es hora de una charla de seguridad sobre los peligros de estas herramientas.

El hecho de que sea motorizada es la razón por la que la motosierra es un dispositivo que ahorra trabajo, por supuesto, y es también la razón por la que muchos operadores resultan gravemente heridos.

Aunque algunas motosierras son eléctricas, la mayoría tienen

motores de gasolina de dos ciclos. Estas sierras se han vuelto más ligeras, rápidas y potentes, aumentando el peligro para los usuarios. Tres peligros principales están asociados con el uso de las motosierras: Ruido, vibración y cortes.

Ruido

Cuando el oído se expone a altos niveles de ruido, como los producidos por una motosierra, se produce una pérdida de audición. Esto es permanente y empeora con el tiempo, pero es fácilmente evitable. Use tapones para los oídos u orejeras correctamente ajustados, preferiblemente ambos.

Vibración

Con el tiempo, la vibración producida por una motosierra puede causar problemas circulatorios en el dedo.

Para prevenir estas condiciones siga estos consejos:

- Asegúrese de que su motosierra tiene un amortiguador de vibraciones (bujes de goma entre el mango y la sección del motor).
- Mantenga la motosierra afilada.
- No sostenga la motosierra tan fuerte que sus manos se acalambren.
- Manténgase caliente durante el trabajo.

Cortes

Estas son las lesiones más comunes causadas por las motosierras, que van desde lesiones menores en las manos mientras se lima la cadena hasta la amputación mayor por el retroceso de la sierra.

Aquí hay algunas pautas para el uso seguro de las motosierras:

- Deben ser operadas con las dos manos. Si se retira una mano para poner en marcha una sierra en el aire, o por cualquier otra razón, el operador no tiene el control de la herramienta.
- Siempre use su motosierra en una superficie lo más limpia

posible de escombros, firme y nivelada.
- Ajuste su motosierra para que cuando esté en marcha, la cadena se detenga.
- Si la motosierra está equipada con un freno de cadena, manténgala en buen estado de funcionamiento. Nunca modifique o retire un freno de cadena.
- Lleve un casco, preferiblemente con protector facial y auditivo.
- Use guantes cuando trabaje con la sierra o cuando le ponga combustible, o cuando manipule o cambie la cadena.
- Use botas con buena suela.
- Use protectores de piernas.
- Cuando lleve la sierra, mantenga la barra de la cadena en la parte trasera. No se caerá sobre la cadena si se tropiezas y es menos probable que se quede enganchada en la maleza.

Asegúrese de leer el manual del operador y siga las instrucciones para el uso seguro de una motosierra. Su seguridad es lo primero, incluso en una emergencia.

Cell Phone Usage Safety Topic – Spanish

Esta sección trata del uso del teléfono celular en el lugar de trabajo y, en particular, en los vehículos de flota o en situaciones de conducción.

Si bien la utilización de teléfonos celulares en el lugar de trabajo ha aumentado la productividad al permitir a los empleados mantenerse en comunicación constante, también ha planteado varias cuestiones entre ellas la seguridad. Esto es cierto especialmente en el caso del uso de teléfonos celulares mientras se conduce una flota o un vehículo de la empresa. Estudios recientes sugieren que hasta la mitad de todo el uso de teléfonos celulares se hace

mientras se maneja un vehículo. Como empleador, pueden surgir problemas de responsabilidad si un accidente de transito ocurre mientras un empleado estaba en una llamada telefónica relacionada con el trabajo.

Las leyes de uso de teléfonos celulares difieren de un estado a otro. Algunas leyes estatales y locales prohíben hablar por teléfono celular sin el uso de un auricular (permitiendo que ambas manos permanezcan en el volante). Una política escrita de la compañía con respecto al uso del teléfono celular debe ser construida después de verificar con las leyes estatales/locales.

Peligros al hablar y al conducir

- No prestar atención a la carretera mientras se marca.
- No responder rápidamente a los cambios en el tráfico
- Vagando por otro carril mientras conversan
- No mantener una velocidad constante
- No controlar suficientemente la dirección mientras se hace malabarismo con el teléfono y el volante
- Desviarse cuando se alcanza a contestar el teléfono

Hábitos de los empleados responsables del teléfono celular

- Siguiendo las leyes estatales y locales de uso de teléfonos celulares
- Limitar el uso del teléfono celular mientras se conduce a las llamadas necesarias
- Evitar el uso del teléfono en el tráfico de paradas y salidas
- Mantener una velocidad segura mientras se habla por teléfono
- Asegurarse de que la dirección está firmemente bajo control mientras se conduce
- Evitar las llamadas que provocan que requieren enfocar toda la atención en la llamada
- Posponer o terminar una conversación telefónica en condiciones de conducción adversas
- Detenerse a un lado para hacer o tomar una llamada

Peligros al hablar y al conducir

- La principal fuente de desatención del conductor es el uso de un dispositivo inalámbrico
- Los conductores que usan teléfonos celulares tienen 4 veces más probabilidades de tener un accidente…
- La distracción del uso del teléfono celular mientras se conduce extiende la reacción del conductor tanto como tener una concentración de alcohol en la sangre en el límite legal de .08 por ciento.
- Conducir mientras se usa un teléfono celular reduce la cantidad de actividad cerebral en un 37 por ciento

---

CDL Driver Alcohol and Drug Testing Safety Topic – Spanish

Esta sección trata de las normas y reglamentos para la prueba de alcohol y drogas, específicamente para las personas que deben tener una licencia de conducir comercial (CDL).

Visión general

Según la Administración Federal de Seguridad de Autotransportes (FMCSA), un conductor/operador de vehículos comerciales que posea una licencia CDL también debe someterse a pruebas de alcohol y drogas. Es responsabilidad del empleador implementar y llevar a cabo el programa de pruebas (servicios por contrato o de otro tipo). Los empleados **deben** ser informados y se les debe proporcionar la información adecuada sobre dicha política/programa, incluyendo los procedimientos de prueba, así como la forma de recibir ayuda por el abuso de alcohol.

Pruebas requeridas

- Post-accidente – Si la actuación de un conductor contribuyó al accidente (es decir, citación de violación de tráfico en movimiento) y para **todos los accidentes**
- Sospecha razonable – Si un supervisor entrenado o un oficial de la compañía observa un comportamiento o apariencia que es característica del abuso de alcohol.
- Aleatorio – En intervalos no sistemáticos.
- Regreso al trabajo y seguimiento – Para aquellos individuos que previamente violaron las normas. Un mínimo de 6 pruebas deben ser administradas a esos individuos dentro de los 12 meses de su regreso.
- Los análisis de orina incluyen marihuana, cocaína, anfetaminas, opiáceos, fenciclidina (PHP)

Información adicional

Una persona que sea descubierta violando la política sobre alcohol y drogas debe ser retirada inmediatamente de las “funciones sensibles desde el punto de vista de la seguridad” y no podrá regresar hasta que se realice una evaluación de un profesional en materia de abuso de sustancias. Los resultados de las pruebas son estrictamente confidenciales para el conductor en cuestión, el empleador y el profesional de abuso de sustancias.

CDC Vitalsigns Binge Drinking – Spanish



1/3

CDC Vitalsigns Binge Drinking



CDC Vitalsigns™

January 2013

Binge Drinking

A Serious, Under-Recognized Problem Among Women and Girls

1 in 8

Nearly 14 million US women binge drink about 3 times a month.

6

Women average 6 drinks per binge.

1 in 5

1 in 5 high school girls binge drink.

Binge drinking is a dangerous behavior but is not widely recognized as a women's health problem. Drinking too much – including binge drinking* – results in about 23,000 deaths in women and girls each year. Binge drinking increases the chances of breast cancer, heart disease, sexually transmitted diseases, unintended pregnancy, and many other health problems. Drinking during pregnancy can lead to sudden infant death syndrome and fetal alcohol spectrum disorders.

About 1 in 8 women aged 18 years and older and 1 in 5 high school girls binge drink. Women who binge drink do so frequently – about 3 times a month – and have about 6 drinks per binge. There are effective actions communities can take to prevent binge drinking among women and girls.

*Binge drinking for women is defined as consuming 4 or more alcohol drinks (beer, wine, or liquor) on an occasion.

→ See page 4

Want to learn more? Visit

www. http://www.cdc.gov/vitalsigns

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division of Population Health

CDC

Binge drinking among women and girls is a dangerous problem.

Problem

Drinking too much can seriously affect the health of women and girls.

- Women's and girls' bodies respond to alcohol differently than men's. It takes less alcohol for women to get intoxicated because of their size and how they process alcohol.
- Binge drinking can lead to unintended pregnancies. It is not safe to drink at any time during pregnancy.
- If women binge drink while pregnant, they risk exposing their developing baby to high levels of alcohol, increasing the chances the baby will be harmed by the mother's alcohol use.

Drinking is influenced by your community and your relationships.

- Alcohol use in a community is affected by alcohol's price and availability.
- Underage drinking is affected by exposure to alcohol marketing.
- Underage drinking is also influenced by adult drinking, and youth often obtain alcohol from adults.

Risks for women and girls

- **Injuries** — Motor vehicle crashes, falls, drowning
- **Violence** — Homicide, suicide, intimate partner violence, sexual assault
- **Chronic diseases** — High blood pressure, heart disease, stroke, liver disease
- **Cancer** — Of the breast, liver, mouth and throat
- **Reproductive health** — Unintended pregnancy, sexually transmitted diseases such as HIV
- **Alcohol dependence/alcoholism**
- **Learning and memory problems**

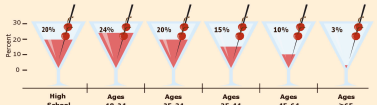
If pregnant

- Miscarriage, stillbirth, premature birth, and low birth weight
- Fetal alcohol spectrum disorders (FASDs) which include physical, behavioral, and learning disabilities
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

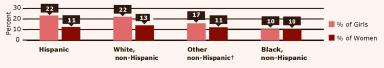
Which women and girls are most likely to binge drink?

- **Women aged 18-34 and high school girls**
- **Whites & Hispanics**
- **Women with household incomes above $75,000** ($75K+)

Binge drinking* among women and high school girls by age group



Binge drinking* by race/ethnicity among women and high school girls



†Other non-Hispanic includes Asian, Native Hawaiian/other Pacific Islander, American Indian/Alaskan Native, and multiracial.

Binge drinking* among high school students reporting current alcohol use* by grade



SOURCES: Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) and Youth Risk Behavior Survey (YRBS), 2011.
*reported behavior in the past 30 days

What Can Be Done

Federal agencies and national partners are

- Recognizing that binge drinking is an important women's health issue.
- Working with states and communities to support Community Guide recommendations to reduce binge drinking.
- Informing people about the US Dietary Guidelines on alcohol consumption (see box).
- Helping states and communities to report on how many people binge drink, how often and how much they drink when they binge, and whether health care providers are screening and counseling for excessive alcohol use.
- Reporting on youth exposure to alcohol marketing because it influences underage drinking.

We know what works

The Guide to Community Preventive Services (Community Guide) recommends effective policies to prevent binge drinking.

Learn more at www.thecommunityguide.org/alcohol.

States and communities can

- Follow Community Guide recommendations to reduce binge drinking. The same approaches that work in the population as a whole can work for women and girls.
- Increase enforcement of laws on the sale and consumption of alcohol.
- Develop partnerships with a variety of groups, including schools, women's and girls' organizations, law enforcement, and public health agencies to reduce binge drinking.
- Report on how many people binge drink, how often, and how much they drink when they binge.

Key Points on Alcohol Consumption from the 2010 US Dietary Guidelines for Americans

- Don't begin drinking or drink more frequently on the basis of potential health benefits.
- If you do choose to drink, do so in moderation. This is defined as up to 1 drink a day for women or 2 for men.
- Don't drink at all if you are under age 21, pregnant or may be pregnant, or have health problems that could be made worse by drinking.

Doctors, nurses, and others who treat patients can

- Ask women about binge drinking and counsel those who do to drink less (see http://www.unpreventiveservicestaskforce.org/3rduspstf/unpsdrin.htm). This screening and counseling can also be effectively done using the Internet, telephone, or other electronic methods, as recommended by the Community Guide.
- Advise women who are pregnant or might be pregnant not to drink at all.
- Recognize that most binge drinkers are not alcohol dependent or alcoholics, but may need counseling.
- Support effective policies to prevent binge drinking such as those recommended by the Community Guide.

Women and girls can

- Avoid binge drinking. If you choose to drink alcohol, follow the US Dietary Guidelines.
- Choose not to drink alcohol if you are underage or if there is any chance you could be pregnant.
- Be cautious about consuming drinks if the alcohol content is unknown to you.

For more information, please contact
Telephone: 1-800-CDC-INFO (232-4636)
TTY: 1-888-232-6348
E-mail: cdcinfo@cdc.gov
Web: www.cdc.gov
Centers for Disease Control and Prevention
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333
Publication date: 01/08/2013

www. http://www.cdc.gov/vitalsigns

www. http://www.cdc.gov/mmwr

CS236855-B

CDL Driver Alcohol and Drug Testing Safety Topic

This section addresses rules and regulations for alcohol & drug testing specifically for persons mandated to have commercial driver's license (CDL).

Overview

According to the Federal Motor Carrier Safety Administration's (FMCSA), a driver/operator of commercial vehicles possessing a CDL license must also undergo alcohol and drug testing. It is the employer's responsibility to implement and conduct testing program (contract services or otherwise). Employees **must** be made aware and provided adequate information of said policy/program, including testing procedures as well as how to receive help for alcohol abuse.

Required Testing

- Post-accident – If a driver's performance contributed to the accident (i.e. moving traffic violation citation) and for **all** fatal
- Reasonable suspicion – If a trained supervisor or company official observes behavior(s) or appearance that is characteristic of alcohol
- Random – At unsystematic
- Return-to-duty and follow-up – For those individuals that previously violated standards. A minimum of 6 test must be administered to those individuals within 12 months of
- Urine drug screens include Marijuana, Cocaine, Amphetamines, Opiates, Phencyclidine (PHP)

Additional Information

An individual who is found to be in violation of alcohol and drug policy must be removed immediately from “safety-sensitive functions” and may not return until evaluation from a substance abuse professional is conducted. Testing results are strictly confidential to the driver in question, the employer and the substance abuse professional.

Cell Phone Usage Safety Topic

This section addresses cell phone usage in the workplace and notably in fleet vehicles or driving situations.

While the utilization of cell phones in the workplace has increased productivity by allowing employees to remain in constant communication, it has also raised several issues among them is safety. This is true especially in the case of cell phone usage while driving a fleet or company vehicle. Recent studies suggest that as much as half of all cell phone usage is done while operating a vehicle. As an employer liability issues can arise if a car accident should happen while an employee was on a work related phone call.

Cell phone usage laws differ from state to state. Some state and local law prohibit talking on a cell phone without the use of a headset (allowing both hands to still remain on the wheel). A written company policy regarding cell phone usage should be constructed after checking with state/local laws.

Talking and Driving Hazards

- Failing to pay attention to the road while dialing
- Failing to respond quickly to changing traffic
- Wandering into another lane while conversing

- Failing to maintain a constant speed
- Failing to control steering sufficiently while juggling a phone and the wheel
- Swerving when reaching to answer the phone

Responsible Employee Cell Phone Habits

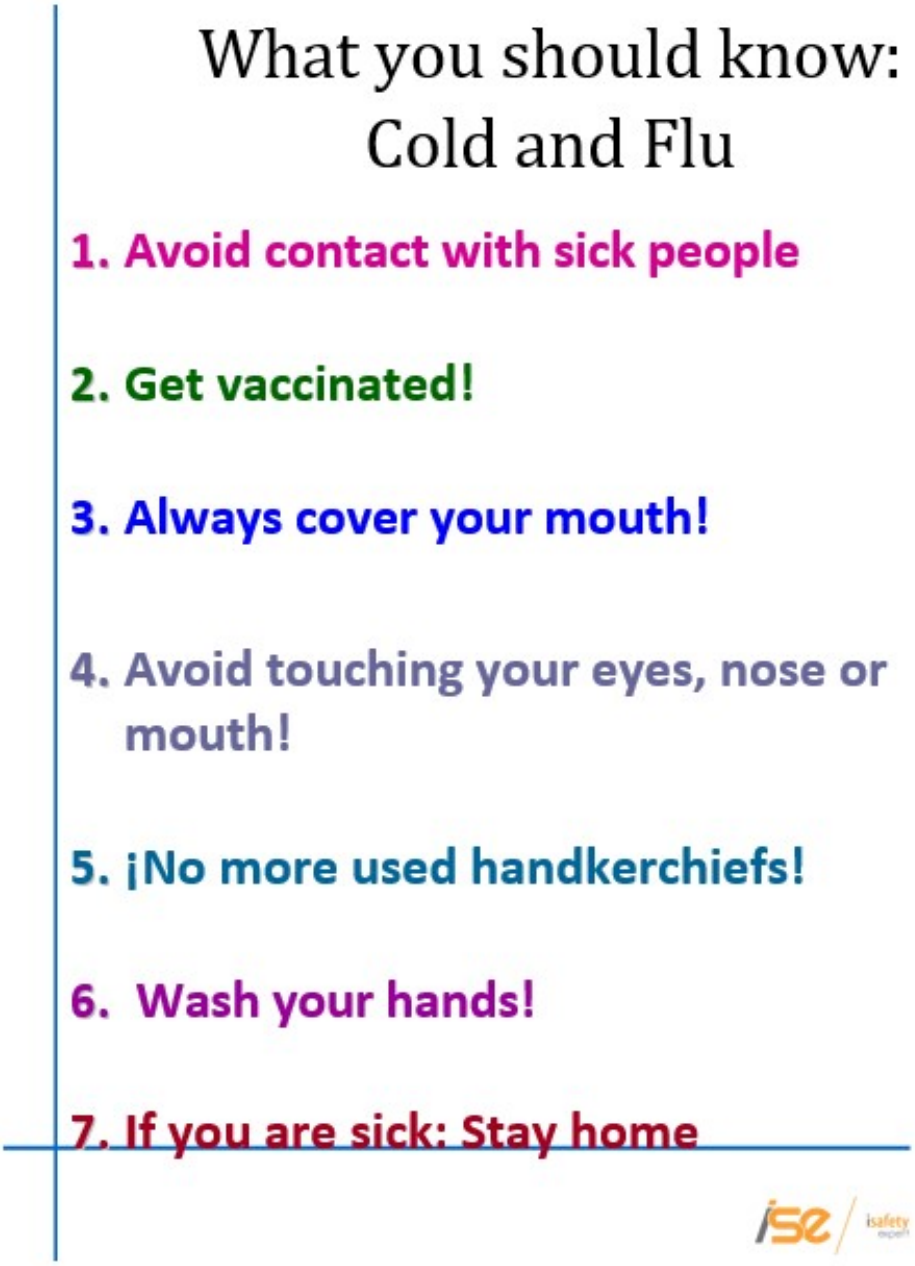
- Following the state/local cell phone usage laws
- Limiting cell phone use while driving to necessary calls
- Avoiding using the phone while in stop-and-go traffic
- Maintaining a safe speed while talking on the phone
- Making sure that steering is firmly under control while driving
- Avoiding calls that provoke that require focusing full attention on the call
- Postponing or ending a phone conversation in adverse driving conditions
- Pulling over to the side to make or take a call

Talking and Driving Hazards

- The No.1 source of driver inattention is use of a wireless device
- Drivers using cell phones are 4 times as likely to get into accidents
- Distraction from cell phone use while driving extends a driver’s reaction as much as having a blood alcohol concentration at the legal limit of .08 percent.
- Driving while using a cell phone reduces the amount of brain activity by 37 percent

---

Cold and Flu Poster



Cold and Flu Safety Topic

This section addresses the health and safety risks associated with the common cold and flu (influenza) in the workplace.

General Information

Though both the common cold and flu present similar symptoms and both are respiratory illnesses, influenza can result in much more serious health problems (such as pneumonia, bacterial infections and even hospitalization). Promoting healthy habits and providing well being resources to employees can cut back on missed work due to illness.

Cold Vs Flu Symptoms

Due to the similar symptoms, it is easy for self misdiagnosis- however flu symptoms are more sever and intense than those of a cold. The young and elder are also more susceptible If you experience a high fever or prolonged symptoms one should seek medical attention.

Cold symptoms include sneezing, stuffy nose, sore throat, (*all of which are uncommon in the flu*) coughing up mucous and mild aches or tiredness.

Flu Symptoms include fever, dry coughing, chest discomfort, headache, severe tiredness and or chills.

Working While Sick

Both the cold and flu are highly contagious and easily transmittable; an employee(s) should not work in particular if they present a high fever, vomiting, or diarrhea. Influenza is a serious health hazard that can lead to death in certain situations. Special consideration should be taken for instances where employees are involved in food service, care for the young or elderly, or in the healthcare industry.

Company Charged With Pesticide Violation – Spanish

El Departamento de Medio Ambiente de Nueva Brunswick afirma que la empresa aplicó un plaguicida en el condado de Carlton sin permiso, en violación de la Ley de Control de Plaguicidas de la provincia.

[*MF Spraying Inc.*, Govt. of New Brunswick Press Release]

Companies Cited for Trenching Violations Face $94,250 in Penalties – Spanish

OSHA inspeccionó un sitio de instalación de alcantarillado y drenaje en Atlanta y citó a una compañía con dos repetidas y una grave violación de seguridad y otra con cuatro graves violaciones de seguridad. Plateau Excavation Inc. se enfrenta a 75.000 dólares en sanciones propuestas por violaciones repetidas que alegan que los trabajadores estuvieron expuestos a peligros de derrumbe por la colocación de materiales excavados a menos de dos pies de una zanja, y que permiten a los trabajadores entrar en zanjas desprotegidas de 18 pies de profundidad. La compañía también fue multada con 7.000 dólares por una violación grave al no proporcionar a los empleados un medio de salida de la zanja. Beck Inc. fue citada por cuatro violaciones graves de seguridad que conllevan 12.250 dólares en penalizaciones propuestas. Los cargos alegan que la empresa no proporcionó capacitación de reconocimiento de riesgos a los empleados, proporcionó un acceso inadecuado para una zanja de 24 pies de profundidad, permitió que los materiales excavados se colocaran demasiada cerca del borde de una zanja y no proporcionó un sistema de protección adecuado para

los empleados que trabajaban en una zanja.

[*Plateau Excavation Inc., Austell, GA and Beck Inc., Graham, AL.* Release number 08-526-ATL (100), April 24, 2008]

Communication Tools Safety Brief – Spanish

La comprensión es el producto de una buena comunicación – los líderes con la capacidad de entender y comunicarse con sus empleados puede ser uno de los factores decisivos para la supervivencia de las empresas en el futuro.

Medios de comunicación

Verbal / No-Verbal

Escrita

Visual

Habilidades de comunicación verbal y no verbal

Hable de los detalles. Hágalo simple. Sea honesto.

Elegir el momento adecuado. Con la comunicación, hay…

- …un tiempo para compartir y un tiempo para retener.
- un tiempo para alabar y un tiempo para confrontar.
- un tiempo para hablar y un tiempo para escuchar.

Elegir las palabras correctas.

- Recuerda: No es lo que dices, sino cómo escuchan.
- Planea antes de hablar.
- Fomenten la libertad de expresión – acepten estar en

desacuerdo.
- No tengan miedo de hacer preguntas para aclararlas.

Elegir el lugar correcto

- Elija un ambiente apropiado, adecuado para la ocasión.
- Elogiar en público; corregir en privado.

Usar el lenguaje corporal para reforzar el contenido hablado

- Las acciones deben corresponderse con las palabras.
- Sea consciente de los hábitos y movimientos de distracción.
- Use el contacto visual cuando hable con alguien.

Escuchar – Escuchar – Escuchar

- La mayor disuasión para la calidad de la escucha es que nos concentramos más en cómo responderemos que en lo que realmente se está diciendo.
- Se puede fomentar una mejor capacidad de escucha si se enfatiza la discusión y la aportación.

Habilidades de comunicación escrita

- Determinar "¿Qué es lo que realmente quiere decir?"
- Considere a quién le escribe y por qué.
- Organice los puntos principales y los hechos de apoyo.
- Mantenga la escritura "activa".
- Use la gramática adecuada.
- Edite varias veces – **Siempre**

Communication Tools Safety Brief

Understanding is the product of good communication – leaders with the ability to understand **and** communicate with their employees can be one of the deciding factors in the survival of businesses in

the future.

Means of Communication

Verbal / Non-Verbal

Written

Visual

Verbal / Non-Verbal Communication Skills

Talk specifics. Keep it simple. Be honest.

Choose the right time. With communication, there is . . .

- a time for sharing and a time for
- a time for praising and a time for
- a time for speaking and a time for

Choose the right words.

- Remember: It’s not what you say- but how they
- Plan before you
- Encourage freedom of expression – agree to
- Don’t be afraid to ask questions for

Choose the right place

- Choose an appropriate environment, suitable for the
- Praise in public; correct in

Use body language to reinforce spoken content

- Actions should correspond with
- Be aware of distracting habits and
- Use eye contact when speaking with

Listen – Listen – Listen

- The biggest deterrent to quality listening is that we concentrate more on how we will respond than to what is actually being
- You can encourage better listening skills if discussion and input are

Written Communication Skills

- Determine “What do I really want to say?”
- Consider whom you are writing to and
- Organize main points and supporting
- Keep the writing “active.”
- Use proper
- Edit several times – ***Always***

Confined Space Safety Topic

This section addresses safety issues concerned with determination of confined space, safety, equipment and OSHA regulations.

OSHA’S permit-required confined space rule for general industry workplaces, (29 CFR 1910.146) outlines safety and health program management practices. In addition, it also reviews employer obligations to identify permit and non-permit spaces in the workplace and safety protocols. “Entry into a confined space” is

defined as placing any part of the face or body into the space. Examples include: *sewer manholes, inlets, and outfalls; some culverts; electrical and other vaults; tanks; trenches; pits; pipe assemblies; ducts; silos; storage bins; and hoppers*.

Determination Questions

- Is the area large enough and configured so that an employee can enter/perform work?
- Does the area have limited or restricted means for entry or exit?
- Is the area not designed for continuous employee occupancy?
- Is the area considered to have poor ventilation?
- Could the area contain/retain a hazardous atmosphere or pose an entrapment hazard?

If the area is deemed a confined space, OSHA requires employer implementation of a comprehensive space- entry program. The program should control and protect employees from permit space hazards and to regulate employee entry into permit spaces. A permit system must be in place before employees enter confined spaces. Entry into a permit-required confined space is limited to "authorized entrants." The program must include various safety precautions, such as testing of the confined space, monitoring of entrants, and retrieval procedures.

Permit-Required Confined Space Requirements

- Contains or has a potential to contain a hazardous atmosphere
- Contains a material that has the potential for engulfing an entrant
- Has an internal configuration in which an entrant could be trapped or asphyxiated by inwardly converging walls or by a floor that slopes downward and tapers to a smaller cross

section
- Contains any other recognized serious safety or health hazard

Safety Equipment

Proper safety equipment plays an important role in confined space work. All entrants, attendants, and other support personnel must be provided with all equipment necessary to work in a confined space safely, at no cost to them. Equipment that must be provided as needed:

- Testing and monitoring equipment
- Ventilating equipment needed to obtain acceptable entry conditions
- Communications equipment
- Personal protective equipment (PPE) insofar as feasible engineering and work practice controls do not adequately protect employees
- Lighting equipment needed to enable employees to see well enough to work safely and to exit the space quickly in an emergency
- Barriers and shields as required
- Equipment, such as ladders, needed for safe entry and exit
- Rescue and emergency equipment, except to the extent that the equipment is provided by rescue services
- Any other equipment necessary for safe entry into and rescue from permit spaces

General

Confined space is a rather intricate subject, and varies greatly from site to site. It is highly recommended that one do all proper research necessary as well as visit OSHA to get detailed regulation. It is important to note that there are alternatives to full permit entry as well as reclassifying a permit space to a non-permit space , and are outlined in OSHA’s 29 CFR

1910.146(c)(5) and 29 CFR 1910.146(c)(6) and 29 CFR 1910.146(c)(7).