Protect Your Hands – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

¡Piense en ello! ¿Qué haría usted si le faltara una mano o los dedos? Sus manos y dedos son cruciales para su trabajo diario, incluyendo el tiempo de ocio fuera del trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las manos se utilizan en todas partes. Sus manos están en funcionamiento todo el tiempo. Las manos pueden lesionarse de muchas maneras.

Por ejemplo:

- Si se acerca a una pulidora de suelos giratoria cuando aún puede moverse, es probable que se lesione la mano.
- Una caída sobre una mano extendida podría romperle los huesos o torcerle los músculos o tendones de los dedos.
- El contacto con sustancias químicas u otros productos puede provocar una dermatitis de contacto. Su forma grave puede ser incapacitante.
- Dejar caer una carga pesada sobre las manos puede aplastarlas.
- Exponer una mano a la electricidad de una fuente como un cable dañado de una aspiradora puede provocar una descarga mortal.
- Golpearse los nudillos con el marco de una puerta mientras se mueve un carro de limpieza puede provocar moratones o esguinces.
- Podría golpearse el pulgar mientras hace reparaciones de carpintería.
- Los movimientos repetitivos, como fregar, realizados durante un largo periodo de tiempo sin pausas de descanso, pueden dañar el nervio principal de una mano.

COMO PROTEGERSE

La principal forma de proteger sus manos es ser consciente de lo que está haciendo. En otras palabras, prestar atención y estar atento a lo que se hace en el momento. Los desvíos, las distracciones y la falta de atención pueden provocar lesiones.

Otras formas de proteger las manos:

- El aprendizaje de hábitos de trabajo seguros también es importante para proteger las manos. Utilice su equipo de protección personal (EPP). El tipo adecuado de guantes protegerá sus manos tanto en casa como en el lugar de trabajo. Los guantes también se presentan en forma de manoplas, pero con la longitud del guante y en versiones más largas para proteger todo el brazo, dependiendo del trabajo que se realice. Los materiales para la protección de las manos incluyen goma, tela, cuero, plástico y malla metálica.
- Utilice guantes sintéticos o de goma para protegerse de ciertos productos químicos y del agua. Los guantes de tela o cuero no son de gran ayuda en los trabajos con líquidos, pero pueden ofrecer cierta protección contra el frío y las abrasiones.
- Los guantes de cuero ofrecen cierta protección contra el vidrio, las astillas, las chispas, el papel de lija y el calor, dependiendo de la tarea.
- Su supervisor puede indicarle qué tipo o tipos de protección para las manos necesita. Puede llevar una crema de barrera en las manos debajo de los guantes para evitar los contaminantes y facilitar la limpieza de las manos.
- No debe usar guantes si existe el peligro de enredarse con una prensa de perforación, un torno o cualquier otra maquinaria en movimiento.
- Utilice la herramienta adecuada para el trabajo. Mantenga la maquinaria y las herramientas en buen estado, y conozca los procedimientos de seguridad para todo lo que haga en el trabajo y en su taller en casa. Tenga siempre colocadas las protecciones de seguridad antes de manejar la maquinaria.

El uso de joyas entraña riesgos:

- Enredos en equipos en movimiento.
- Quemaduras por el contacto del metal de las joyas con una superficie caliente.
- Descargas eléctricas por el contacto del metal de las joyas con una fuente eléctrica.

Por lo tanto, antes de empezar a trabajar, quítese los anillos, las pulseras o el reloj que lleve para evitar que se enreden.

CONCLUSIÓN

El orden es un hábito de seguridad. Coloque las herramientas en un lugar designado para no rasparse los nudillos más tarde por rebuscar en un carro, caja o banco de trabajo repleto de herramientas y piezas.