

Accident Investigation

Accidents are unplanned and unexpected events that cause injury, property damage, and/or financial loss in the workplace. Incidents or “near misses” don’t result in loss, but have the potential to do so.

Ideally, safety programs focus on preventing accidents and incidents, but if one occurs, have an accident investigation procedure ready and train your employees how to use it. Investigate ALL accidents and injuries; the severity determines the extent of the investigation. Handled properly, accident investigation helps you look at problems, solve them, improve your safety programs, and prevent future accidents.

Accident investigation should prevent recurrence. Adhering strictly to fact finding in a neutral, non-confrontational manner identifies the true attitudes, behaviors, and other factors that led to the problem. Analyzing facts and asking a neutral “why” question helps find the root cause of the accident. For example, if employee error caused the accident, dig further to determine why the employee made the error.

Accident investigation should not be used to blame, punish or exonerate workers and managers; true facts will not emerge in this environment. If you investigate an accident just to complete paperwork and satisfy insurance requirements, you will erode confidence in the system and you won’t achieve your goal of prevention and loss reduction.

A supervisor in the affected area is the best person to conduct an investigation because they are most familiar with the tools, equipment, and people involved. Experts in equipment, outside agencies, and other technical resources may also be needed.

Start your investigation by securing the scene, placing equipment out of service if necessary, and taking photos. Interview victims and witnesses. Collect evidence and records and document your observations. Find the contributing factors to determine the accident’s root cause. Document the recommended corrective actions, the people assigned to complete them, and a due date for completion.

Investigación de accidentes

Los accidentes son eventos no planificados e inesperados que causan lesiones, daños a la propiedad y/o pérdidas económicas en el lugar de trabajo. Los incidentes o “casi accidentes” no causan pérdidas, pero tienen el potencial de hacerlo.

Idealmente, los programas de seguridad están dirigidos a prevenir accidentes e incidentes, pero si uno ocurre, tenga listo un procedimiento de investigación de accidentes y capacite a sus empleados en su implementación. Investigue TODOS los accidentes y lesiones; la gravedad determina el alcance de la investigación. Si se conduce correctamente, la investigación del accidente le ayuda a identificar problemas, solucionarlos, mejorar sus programas de seguridad y prevenir futuros accidentes.

La investigación del accidente debe prevenir que éste se repita. La adherencia estricta al hallazgo de los hechos de una manera neutra y sin enfrentamiento identifica las actitudes, los comportamientos y otros factores reales que condujeron al problema. El análisis de los hechos y hacer las preguntas en un “por qué” neutro ayuda a encontrar la raíz del accidente. Por ejemplo, si el accidente fue causado por error de un empleado, averigüe más a fondo para determinar por qué el empleado cometió el error.

La investigación del accidente no debe usarse para culpar, castigar o exonerar a trabajadores y gerentes; en ese ambiente no saldrá a la luz la verdad. Si investiga un accidente simplemente para completar el papeleo y cumplir con los requerimientos del seguro, erosionará la confianza en el sistema y no alcanzará su objetivo de prevención y reducción de pérdidas.

La mejor persona para conducir la investigación es un supervisor en el área afectada, porque es el más familiarizado con las herramientas, los equipos y las personas afectadas. También puede que se necesiten expertos en equipos, agencias externas y otros recursos técnicos.

Comience su investigación resguardando la escena, retirando de servicio equipos y, si fuera necesario, tomando fotos. Entreviste a las víctimas y a los testigos. Reúna pruebas y registros y documente sus observaciones. Encuentre los factores contribuyentes para determinar la causa que dio origen al accidente. Documente las acciones correctivas, las personas asignadas para completar las mismas y la fecha límite para terminarlas.

Aerial Platform Safety

Jobsites are not always at ground level. Sometimes, workers need to use aerial platforms, aerial ladders, articulating boom platforms, vertical towers, or ladder trucks to reach their work. All work has hazards and risks involved in it, but when you work at an elevated height, extra training and attention to safety procedures is a necessity.

In order to work safely with aerial platforms, get training on the operating procedures for your job site and task. Get specialized training on each aerial lift model you will use. Know the risks and hazards involved with aerial work, including your own risk of falling and the hazard of dropping objects on to coworkers below. Learn to tether your tools and equipment and ensure that coworkers underneath the platform are wearing hard hats.

Formal inspections and maintenance of aerial platforms should be scheduled based on the environment and how often the machine is used. Before performing maintenance on an aerial platform, lower it to the full down position. Switch all of the controls to the off position. Apply the brakes and/or use chock blocks. Lock out the power and bleed the hydraulic lines. Never modify or alter your aerial platform without written permission from the manufacturer because changes could alter the structure and stability. Never operate the aerial platform from a scaffold, trailer, or boat without written permission from the manufacturer.

In addition to regular inspections and maintenance, inspect the platform each time before you use it. Look for proper function of the controls. Make sure that the emergency lowering mechanism works. Watch for wear and tear. Check for proper fluid levels and no leaks. Never use equipment if it is not working properly. Tag it out of service until it can be repaired.

When you are planning your work, first ensure that the platform is appropriate to the task. Make sure that loads are within the capacity limit and are stowed properly for stability. Always use the outriggers and stabilizers required for the aerial platform and check for uneven surfaces and debris in the work area. Look for overhead obstructions and electrical lines. Avoid using aerial platforms outside in bad weather and high winds. Don't use an aerial platform if it has to be stabilized against another building or object. Never use your aerial platform as a crane.

Before working on an aerial platform, put on the appropriate fall protection gear. Consider a fall limiter so that you do not fall too far off of the platform. Make sure that guardrails are installed and access gates are closed before you raise the platform. Keep both feet on the platform at all times and do not reach too far out. Do not use lumber or ladders to get additional height on the platform. Do not step on guardrails or gate rungs and do not climb out of the platform for any reason. If you will travel with the aerial platform, go slowly in order to watch for overhead hazards and people down below.

Seguridad en Plataformas Aéreas

Las obras no siempre se llevan a cabo en lugares nivelados. A veces los trabajadores tienen que usar plataformas aéreas, escaleras aéreas, plataformas con brazos articulados, torres verticales o camiones escalera para alcanzar su sitio de trabajo. Todas las tareas tienen sus peligros y riesgos, pero cuando se trabaja a alturas elevadas, se necesita una capacitación adicional y prestar particular atención a los procedimientos de seguridad.

Para trabajar de forma segura con las plataformas aéreas, obtenga capacitación en los procedimientos operativos para su obra y sus tareas. Obtenga capacitación especializada para cada modelo de elevador que vaya a utilizar. Conozca los riesgos y peligros relacionados con los trabajos aéreos, incluido su propio riesgo de caída y el peligro de dejar caer objetos sobre los compañeros de trabajo que se encuentran debajo. Aprenda a sujetar las herramientas y equipos y asegúrese de que los trabajadores que se encuentran debajo de la plataforma tengan puestos sus cascos de seguridad.

Las inspecciones formales y el mantenimiento de las plataformas aéreas deben programarse en función del entorno y de la frecuencia con que se utiliza la máquina. Antes de realizar tareas de mantenimiento en una plataforma aérea, haga descender la plataforma hasta su posición más baja. Apague todos los controles. Aplique los frenos y/o utilice bloques de inmovilización. Cierre la alimentación eléctrica y drene las líneas hidráulicas. Nunca modifique o altere la plataforma aérea sin contar con el permiso por escrito del fabricante, ya que los cambios pueden alterar la estructura y la estabilidad. Nunca opere la plataforma aérea desde un andamio, remolque o embarcación si no tiene el permiso por escrito del fabricante.

Además de las inspecciones y el mantenimiento regulares, inspeccione la plataforma antes de usarla. Vea si los controles funcionan correctamente. Verifique que el mecanismo de bajada de emergencia funcione. Observe el desgaste. Compruebe que los niveles de líquidos sean los correctos y que no haya fugas. Nunca utilice un equipo si el mismo no está funcionando correctamente. Etiquételo para retirarlo de servicio hasta que sea posible repararlo.

Cuando esté planificando su trabajo, asegúrese primero de que la plataforma sea adecuada para la tarea. Compruebe que las cargas estén dentro del límite de capacidad y que estén colocadas correctamente para preservar la estabilidad. Utilice siempre los balancines y estabilizadores requeridos para la plataforma aérea y revísela para ver si hay superficies irregulares y residuos en la zona de trabajo. Mire arriba para ver si hay obstrucciones y líneas eléctricas. Evite usar plataformas aéreas en lugares exteriores cuando haya mal tiempo y vientos fuertes. No utilice la plataforma aérea si es necesario estabilizarla contra otro edificio u objeto. Nunca utilice la plataforma aérea como grúa.

Antes de trabajar en una plataforma aérea, póngase los equipos adecuados de protección contra caídas. Considere el uso de un limitador de caídas a fin de no caer muy lejos de la plataforma. Antes de elevar la plataforma, verifique que las barandas estén instaladas y que las puertas de acceso estén cerradas. Mantenga siempre ambos pies sobre la plataforma y no se extienda mucho fuera de ella. No use, por ningún motivo, maderas o escaleras para alcanzar una mayor altura. No ponga los pies en las barandas o

en los peldaños de las puertas, y no trepe para salir de la plataforma. Si va a viajar con la plataforma aérea, desplácese a baja velocidad para poder detectar los peligros a gran altura y la gente ubicada debajo.

Back Injuries - Get Your Workers Back in Control

Jokes about nagging back pain get standup comedians a lot of laughs, but back strains and sprains are not at all funny, nor should they be an unavoidable curse to anyone.

Back injuries suffered in California's workplaces last year ran up a bill of millions of dollars. Those disabling back injuries were no laughing matter for the workers who lost time from work or from their personal activities. The sad truth is that most of the pain and lost time could have been prevented if workers had been more aware of how their backs function and how to safely lift bulky or heavy loads.

The back is a network of fragile ligaments, discs, and muscles which can easily be thrown out of order. The back's complex design breaks down when it is forced to perform activities it was not designed to do.

One sure way to risk injuring the back is to lift heavy or bulky loads improperly or unassisted. The unsupported back cannot operate like a derrick or a crane boom. Lifting with the back twisted or bent just begs for a pulled muscle or ruptured disc. The back can be damaged quickly but can take a long time to heal. So workers should be encouraged to do their lifting with good sense and a little extra help from a co-worker or mechanical aid.

Workers should learn to squat over the item to be lifted, and face it squarely. In this position, the back gets added lifting strength and power from the legs and arms. Teach workers to tilt the item on edge with its long axis straight up so the the center of the weight is as high as possible above the ground. Next, the worker should move up close to the item, because the backbone must act as a supporting column, and it takes the least strain close in. In this position, the worker is ready to lift. Still squatting, the feet should be set with legs pointed right at the load, with the back straightened, the worker may then grasp the load with both arms and slowly stand up with it.

A good way to help workers learn the right from the wrong way to lift, is to have them practice lifting correctly a few times. They will notice that the correct way to lift is the easiest way to lift the load, with the least strain and awkwardness. To lift the wrong way will, over time, cause injury and pain and then no one will be laughing.

Mantenga bajo control la espalda de los trabajadores

Las bromas acerca de los persistentes dolores de espalda proporcionan a los cómicos de micrófono una fuente de innumerables carcajadas, pero los esguinces y distensiones de la espalda no tienen nada de cómico, ni deben constituir un padecimiento inevitable para ninguna persona.

En California, el año pasado las lesiones de la espalda sufridas en los sitios de trabajo representaron millones de dólares, una cantidad de dinero que no tiene nada de cómico. Ni tampoco lo tienen esas incapacitantes lesiones de la espalda para los trabajadores, quienes perdieron tiempo de trabajo o tiempo para sus actividades personales. La triste verdad es que la mayoría del dolor y el tiempo perdido pudo haberse prevenido si los trabajadores hubieran estado más conscientes de la forma en que funciona la espalda y de cómo levantar sin peligro cargas pesadas o voluminosas.

La espalda está formada por una red de frágiles ligamentos, discos y músculos que pueden lesionarse muy fácilmente. El complejo diseño de la espalda se lesiona cuando se le fuerza a realizar actividades para las que no ha sido diseñado.

Una forma en que con toda seguridad se expone a una lesión de la espalda consiste en levantar cargas pesadas o voluminosas de manera inadecuada o sin asistencia. La espalda, sin soporte, no puede trabajar como una grúa o brazo de izamiento. Al levantar algo con la espalda torcida o doblada, se expone a un desgarramiento muscular o a una hernia discal. La espalda puede lesionarse rápidamente, pero demora mucho tiempo en sanarse. Por esto, debe estimularse a los trabajadores para que al levantar objetos lo hagan con sentido común y con la ayuda de un compañero de trabajo o de un dispositivo mecánico.

Los trabajadores deben aprender a ponerse completamente de frente y en cuclillas sobre el objeto que van a levantar. En esta posición, la espalda aprovecha la fuerza y resistencia adicionales de las piernas y los brazos. Enseñe a los trabajadores a inclinar el objeto sobre el borde con su eje más largo hacia arriba, de manera que el centro de gravedad se ubique lo más arriba posible sobre el suelo. A continuación, el trabajador debe colocarse cerca del objeto para hacer que la columna vertebral se comporte como una columna de apoyo y exija así el menor esfuerzo. En esta posición, el trabajador estará listo para levantar el objeto. Desde la posición en cuclillas, con los pies colocados de manera que las piernas apunten directamente hacia la carga, y con espalda derecha, el trabajador puede entonces sujetar la carga con ambos brazos y ponerse de pie lentamente.

Un buen método de aprendizaje consiste en hacer que los trabajadores practiquen varias veces la forma correcta de levantar un objeto. Al hacerlo notarán que es la forma más fácil de levantarlo, ya que requiere el menor esfuerzo e incomodidad. Cuando los trabajadores se acostumbran a cargar objetos de manera incorrecta, con el tiempo sufren lesiones y dolores, y ninguno sentirá deseos de reír.

Bloodborne Pathogens

What are Bloodborne Pathogens?

Bloodborne pathogens (BBP) are microorganisms that can cause disease when transferred from an infected person to another person through blood or other potentially infected body fluids. The microorganisms are capable of causing serious illness and death. The most common diseases spread in this manner are Hepatitis B (HBV) and Human Immunodeficiency Virus (HIV). Examples of other bloodborne diseases include malaria, Hepatitis C and syphilis.

Who is at Risk?

Workers in health care and public safety jobs could be potentially exposed to these disease pathogens. These workers include, but are not limited to, doctors, dentists, nurses, paramedics, police, laboratory workers and housekeeping workers in the health care industry. Needlestick injuries are the most common method of exposure for health care workers. Non-health care workers may become exposed at work while providing help to an injured co-worker and coming in contact with the injured person's blood or body fluids.

How can you become exposed?

Exposure to bloodborne pathogens may occur in many ways. Any kind of opening or break in the skin provides a place for infected blood or fluids to enter your body. Scrapes, cuts, rashes, burns and other minor injuries that create an opening in the skin are entryways for bloodborne pathogens. Your eyes, nose and mouth are mucous membranes, and are also openings for diseases to enter.

Universal Precautions

Universal precautions are methods of protecting yourself from bloodborne pathogens. Universal precautions assume all body fluids are infected with bloodborne pathogens. Universal precautions include:

- Personal Protective Equipment (PPE) – to be used at all times to prevent skin or mucous membrane contact with bodily fluids. Always inspect PPE for cracks, holes or other damage. Never use damaged PPE. PPE examples include lab coats, gloves, eye goggles, face shields, etc.
- Wash hands or other skin surfaces thoroughly and immediately if contaminated.
- When using sharp items (scalpels, needles, pipettes, etc.) that may be potentially contaminated, a puncture resistant container must be used for storage and disposal after use.

If you think you've been exposed

If you have come in contact with blood or other potentially infectious bodily fluids, you've been involved in an exposure incident. Stay calm, wash yourself thoroughly, and report to your supervisor right away. Inform your supervisor of how, when, where and whose blood you came in contact with. If you've been involved in an exposure incident, seek medical attention. A medical professional will provide you with appropriate testing, treatment and education.

Bloodborne Pathogens Program

In 1991, the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) began requiring employers with workers potentially exposed to blood or other infectious materials to establish a Bloodborne Pathogens Program. The purpose of a Bloodborne Pathogens Program is to protect employees from the health

hazards associated with bloodborne pathogens and to provide appropriate treatment and counseling should an employee be exposed to bloodborne pathogens.

Agentes Patógenos Contenidos en la Sangre

¿Qué son los agentes patógenos contenidos en la sangre?

Los agentes patógenos contenidos en la sangre (BBP, por sus siglas en inglés de Blood Borne Pathogens) son microorganismos que pueden causar enfermedades cuando se transfieren de una persona infectada a otra persona por medio de la sangre u otros fluidos del cuerpo potencialmente infectados. Los microorganismos son capaces de causar enfermedades serias y hasta la muerte. Las enfermedades más comunes transmitidas de esta manera son la Hepatitis B y el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), o sea, el virus que causa el SIDA. Algunos ejemplos de otras enfermedades causadas por agentes patógenos en la sangre son la malaria, Hepatitis C y sífilis.

¿Quién corre riesgos?

Los trabajadores en puestos de atención médica y seguridad pública potencialmente pueden resultar expuestos a estos agentes patógenos nocivos. Esta clasificación de trabajadores incluye, pero sin limitarse a, médicos, dentistas, enfermeras, otros profesionales de la medicina, policías, trabajadores de laboratorios y trabajadores de aseo en la industria de cuidado a la salud. Los trabajadores que no laboren en este tipo de trabajo pueden resultar expuestos en su trabajo cuando brindan auxilio a un compañero de trabajo lesionado y entran en contacto con la sangre u otros fluidos corporales de la persona lesionada.

¿Cómo puede usted quedar expuesto?

La exposición a agentes patógenos contenidos en la sangre puede ocurrir de muchas maneras. Cualquier tipo de abertura o cortadura en la piel proporciona un lugar donde la sangre o fluidos infectados pueden penetrar a su cuerpo. Raspones, heridas, quemaduras u otras lesiones leves en la piel que creen una abertura en la piel son puntos potenciales de entrada de agentes patógenos contenidos en la sangre. Los ojos, nariz y boca son membranas mucosas y también son lugares por donde pueden entrar enfermedades.

Precauciones universales

Las precauciones universales son métodos de protegerse a sí mismo contra los agentes patógenos contenidos en la sangre. Las precauciones universales están basadas en el concepto de que todos los fluidos del cuerpo están infectados con agentes patógenos contenidos en la sangre. Las precauciones universales incluyen:

- Equipos de protección personal (PPE por sus siglas en inglés) – que deben usarse en todo momento para evitar que la piel o las membranas mucosas entren en contacto con fluidos corporales. Siempre inspeccione los PPE en búsqueda de grietas, agujeros u otros daños. Nunca use un PPE dañado. Algunos ejemplos de PPE incluyen batas de laboratorio, guantes, gafas, caretas, etc.
- Lávese bien las manos y otras superficies de la piel de inmediato si resultan contaminadas.
- Cuando se usen objetos con filo (bisturí, agujas, pipetas, etc.) que puedan estar contaminados, se debe tener un recipiente resistente a la perforación para almacenaje y desecho después de usados.

Si usted cree que ha resultado expuesto

Si usted entra en contacto con sangre u otros fluidos corporales que puedan estar infectados, usted ha sido víctima de un incidente de exposición. Manténgase tranquilo, lávese bien y repórtelo a su supervisor de inmediato. Infórmele al supervisor cómo, cuándo y dónde entró en contacto con la sangre e identifique la fuente de la sangre. Si usted ha sido víctima de un incidente de exposición, busque atención médica. Un profesional de la medicina puede proporcionarle los análisis, tratamiento y educación apropiados.

Programa contra agentes patógenos contenidos en la sangre

En 1991, la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA por sus siglas en inglés), comenzó a exigirles a los empleadores con trabajadores que potencialmente pudieran quedar expuestos a sangre u otros fluidos infectados, que establecieran un Programa contra agentes patógenos contenidos en la sangre. El propósito de este programa es proteger a los empleados contra los peligros a la salud asociados con los agentes patógenos

contenidos en la sangre, y proporcionar el tratamiento y asesoría apropiados en caso de que un empleado resulte expuesto.

Caught or Crushed Injuries

Each year, workers suffer approximately 125,000 caught or crushed by injuries that occur when body parts get caught between two objects or entangled with machinery. These hazards are also referred to as “pinch points.” The physical forces applied to a body part caught in a pinch point can vary and cause injuries ranging from bruises, cuts, and scalping to mangled and amputated body parts, and even death.

Workers in field, industrial, and office settings are all affected by caught or crush hazards to some degree. Get training and learn about the caught/crush hazards and pinch points specific to your tasks, tools, and equipment so you can take precautions.

Dress appropriately for work with pants and sleeves that are not too long or too loose. Shirts should be fitted or tucked in. Avoid wearing loose and dangling jewelry. Tie back long hair and tuck braids and ponytails behind you or into your clothing. Wear the appropriate, well-fitting gloves for your job.

Look for possible pinch points before you start a task. Take the time to plan out your actions and decide on the necessary steps to work safely. Give your work your full attention. Don't joke around, daydream, or try to multi-task on the job – most accidents occur when workers are distracted. Read and follow warning signs posted on equipment. If you value all that your hands can do, THINK before you put them in a hazardous spot.

Machinery can pose a hazard with moving parts, conveyors, rollers and rotating shafts. NEVER reach into a moving machine. Properly maintain and always use the machine and tool guards provided with your equipment; they act as barriers between the moving parts and your body. Don't reach around, under or through a guard and always report missing or broken barriers to your supervisor. Turn equipment off and use lockout/tagout procedures before adjusting, clearing a jam, repairing, or servicing a machine.

Caught/crush hazards are not limited to machinery. Vehicles, powered doors, and forklifts can pose a crush hazard unless they have been blocked or tagged out. Never place your body under or between powered equipment unless it is de-energized. Doors, file drawers, and heavy crates can pinch fingers and toes. Take care where you place your fingers. Test the weight before lifting, carrying, and placing boxes; an awkward or heavy load can slip and pinch your hands or feet. Get help or use tools to move large and/or heavy items.

If you have ever slammed your finger in a door, you can appreciate the pain associated with this common type of caught/crush injury. Take the time to learn about the caught/crush hazards in your workplace so you don't learn about the consequences first hand.

Lesiones por atoramiento o aplastamiento

Cada año, los trabajadores sufren aproximadamente 125,000 lesiones por atoramientos o aplastamientos que ocurren cuando las partes del cuerpo quedan atrapadas entre dos objetos o se atorán en la maquinaria. Estos peligros también se conocen como “puntos de pellizco”. Las fuerzas físicas que se aplican a las partes del cuerpo atrapadas en un punto de pellizco pueden variar y causar lesiones que van de moretones, cortadas y cabelleras arrancadas hasta partes del cuerpo destrozadas y amputadas, e incluso la muerte.

Los trabajadores en el campo, la industria y entornos de oficina se ven afectados por los peligros de atoramiento o aplastamiento hasta cierto grado. Obtenga instrucción y aprenda sobre los peligros de atoramiento o aplastamiento y los puntos de pellizco específicos de sus tareas, herramientas y equipo para que pueda tomar medidas de precaución.

Vista la ropa adecuada para el trabajo con pantalones y mangas que no estén demasiado largas ni holgadas. Las camisas deben estar metidas en el pantalón. Evite usar joyas holgadas y colgantes. Amarre el cabello largo y meta las trenzas o colas de caballo detrás de usted o dentro de la ropa. Use los guantes adecuados y que le queden bien para su trabajo.

Busque posibles puntos de pellizco antes de comenzar una tarea. Dedique el tiempo a planear sus acciones y decida los pasos que son necesarios para trabajar con seguridad. Preste toda su atención al trabajo. No bromea, sueñe despierto ni trate de hacer varias cosas a la vez; la mayoría de los accidentes ocurren cuando los trabajadores están distraídos. Lea y siga todas las señales de advertencia colocadas en el equipo. Si aprecia todo lo que pueden hacer sus manos, PIENSE antes de colocarlas en un lugar peligroso.

La maquinaria puede presentar un peligro con sus partes móviles, las bandas transportadoras, los rodillos y los ejes rotativos. NUNCA meta la mano en una máquina en movimiento. Mantenga adecuadamente y siempre use los protectores de la máquina y las herramientas provistos con su equipo; funcionan como barreras entre las partes en movimiento y su cuerpo. No meta la mano alrededor, debajo ni a través de un protector y siempre reporte a su supervisor las barreras que desaparezcan o se quiebren. Apague el equipo y use los procedimientos de trabado y etiquetado antes de ajustar, despejar un atascamiento, reparar o realizar el mantenimiento de la máquina .

Los peligros de atoramiento o aplastamiento no se limitan a la maquinaria. Los vehículos, las puertas eléctricas y los montacargas pueden presentar un peligro de aplastamiento a menos que estén bloqueados y etiquetados. Nunca coloque su cuerpo debajo o entre equipo energizado a menos que se le haya quitado completamente la energía. Las puertas, los cajones de los archiveros y las cajas grandes pueden pellizcar los dedos de las manos y de los pies. Tenga cuidado al colocar los dedos en algún lugar. Pruebe el peso antes de levantar, transportar y colocar cajas; una carga difícil o pesada puede resbalarse y pellizcar las manos o los pies. Consiga ayuda o use las herramientas para mover artículos grandes y/o pesados.

Si alguna vez se ha golpeado un dedo en una puerta, ya conoce el dolor que causa este tipo común de lesión por atoramiento o aplastamiento. Dedique tiempo a aprender sobre los peligros de

atoramiento o aplastamiento que hay en el lugar de trabajo para que no tenga que aprender las consecuencias por experiencia.

Close Calls - Take a Close Look at Close Calls

A “close call” or accident without injury is easy to shrug off and forget. But, there is a danger in brushing off accidents that don’t hurt, harm or damage. When a “close call” happens, it should immediately send up a red warning flag that something was wrong, unplanned, unexpected, and could happen again. The next time it happens, it could result in serious damage, injury or death.

For every accident there are usually several contributing factors, most of which can be controlled. The best way to prevent the reoccurrence of an accident is by looking at those “close calls.” By investigating the root causes of an accident, steps can be taken to eliminate the hazard and improve the work system.

Sometimes there are multiple causes for an accident involving: equipment (unguarded machinery), environment (poor lighting or noise level), people (procedures not understood or not followed) or management (allowed shortcuts). Don’t rush to judge. Examine the facts and find what’s missing. Look for immediate and underlying causes. An immediate cause may be an unsafe condition like a mechanical failure or it could be an unsafe action by an employee. The underlying cause could be poor machine maintenance, a missing guard, a crowded work area or a lack of training.

All incidents should be reported to the supervisor so that accident/injury report forms can be completed. Once an investigation is completed, solutions should be sought to prevent the accident from occurring again. Solutions may involve engineering controls, administrative controls, additional training, or increased communication between management and workers.

Workers should daily inspect the work area for unsafe conditions or unsafe actions and, if found, report them to the supervisor. Hazard awareness is key to preventing accidents before they happen. Take steps to eliminate hazards as soon as they are discovered. Learn the real lesson from close calls. They can happen again and again until they cause injury, so tell your supervisor about every accident, no matter how minor it may seem at the time. You never know when an incident may be repeated and result in an injury or even death.

Preste atención si se salvó “por un pelo”

Es fácil olvidarse de los accidentes que casi ocurren o los que no resultan en lesiones. Pero existe peligro en hacer caso omiso de accidentes que no resultan en lesiones o daños. Cuando esto ocurre, debe inmediatamente alertar que algo anda mal, estuvo mal planeado u ocurrió inesperadamente, y que puede volver a suceder. La próxima vez que suceda puede resultar en daños, lesiones o muerte.

En cada accidente generalmente existen varios factores contribuyentes, la mayoría de los cuales pueden controlarse. La mejor manera de evitar que vuelva a ocurrir una situación peligrosa es examinar esos accidentes de los que se salvó “por un pelo”. Haciendo un examen de las causas básicas del accidente se pueden tomar medidas para eliminar el peligro y mejorar el sistema de trabajo.

A veces existen causas múltiples en los accidentes, que pueden incluir: equipos (maquinaria sin resguardos), ambiente (mala iluminación, alto nivel de ruido), personal (procedimientos que no se han entendido o no se observan) o gerencia (permite uso de métodos no autorizados). No se deben hacer acusaciones instantáneas. Examine los hechos y descubra lo sucedido. Busque las causas inmediatas y subyacentes. La causa inmediata puede ser una condición insegura, tal como una falla mecánica o una acción insegura por parte de un empleado. La causa subyacente puede ser mantenimiento incorrecto de una máquina, un resguardo faltante, un área de trabajo con demasiada gente o falta de entrenamiento.

Todos los incidentes deben reportarse al supervisor correspondiente para que se llenen los formularios de reporte accidente/lesiones. Una vez terminada la investigación, se deben buscar soluciones para evitar que el accidente pueda volver a ocurrir en el futuro. Las soluciones pueden requerir controles de ingeniería, controles administrativos, entrenamiento adicional o mejores comunicaciones entre la gerencia y los trabajadores.

Los trabajadores deben inspeccionar diariamente el área en búsqueda de situaciones peligrosas o acciones inseguras, y si descubren alguna, informar al supervisor correspondiente. Estar consciente de los peligros es la clave en la prevención de accidentes antes de que sucedan. Tome medidas para eliminar los peligros tan pronto como sean descubiertos. Aprenda su lección de los accidentes de los que se salvó “por un pelo”. Éstos pueden suceder una y otra vez hasta que causen una lesión; por eso se debe informar al supervisor sobre cualquier accidente, sin importar lo insignificante que parezca ser en el momento de ocurrir. Nunca se sabe cuando un accidente pueda repetirse y resultar en lesiones o aún la muerte.

Common Sense Safety

There are a number of safety problems common to most workplaces and job sites that can be solved with a little common sense. Planning and thinking ahead can help eliminate most of these hazards. Take a close look at your workplace with these suggestions in mind.

Eliminate junk piles. Organize a cleanup program to remove trash, broken parts, and scrap from work areas, walkways, storerooms, and neglected corners. Look for materials that have been stacked improperly. An unstable stack is a real danger to anyone who may be near if the material suddenly falls. Check such things as wood pallets, dock freight, storeroom boxes, construction materials and even office files to see that materials are stacked properly.

Examine all the operations of your workplace to determine if personal protective clothing is needed, then make it readily available. Ear protection, eye protection, hard hats, gloves, safety shoes or other protective clothing and equipment must be worn according to the hazard exposure.

Make sure all electric power tools are grounded. Protect yourself from electric shock by using tools with three-prong plugs, a ground-fault system or double insulation. Never cut off the ground plug on a three-prong plug. Check electrical cords and wires for any damage. Guard power tools and moving machine parts. Tools and equipment should never be operated with the guards or shields removed.

Inspect portable ladders to make sure they are secure and don't shake or wiggle. Nonslip feet are a must. If a ladder seems weak, get rid of it – don't let others use a defective ladder. Mark it defective and throw it away.

Fire extinguishers are a must and should be mounted properly, readily accessible, and in working order. Check fire regulations to make sure they are properly placed and the right type for your work area. When was the last time your fire extinguishers were tested? Extinguisher inspections should be made regularly then tagged to show when and who performed the tests.

Exits should be clearly marked with easy to read signs placed above the doors. Signs with arrows should also be used to guide people to the exit if the layout of the workplace is confusing to those unfamiliar with your facility. Illuminated signs should be kept in working order at all times. Don't block exits or signs with vehicles or material. Another good idea is to mark doors that are not exits with "This is Not An Exit," "Restroom," "Storeroom" or "Closet." Put rails on all stairways. The stairs themselves should be in good shape with nonskid treads. Repair those that are damaged or chipped.

Safety meetings are one of the most important parts of a good safety program, so hold them regularly. Impress upon every worker that it's important that they take every precaution to keep the workplace safe. Both employee and employer attitudes toward safety provide a key to a successful safety program. Posters, handouts, and training programs can all be part of your safety communication.

La seguridad y el sentido común

Existe una serie de problemas de seguridad que son comunes a la mayoría de los lugares de trabajo y que pueden resolverse con un poco de sentido común. El planeamiento y la previsión pueden ayudar a eliminar la mayoría de estos peligros. Examine su lugar de trabajo con estas sugerencias en mente.

Elimine las pilas de desechos. Organice un programa de limpieza y eliminación de desperdicios, piezas rotas y desechos de las áreas de trabajo, pasillos, almacenes y rincones olvidados. Busque materiales mal apilados. Una pila inestable constituye un peligro real para cualquier persona cercana si el material se cae de repente. Examine cosas tales como las tarimas de madera, mercancía en el espigón de carga y descarga, cajas en el almacén, materiales de construcción y hasta archivos en la oficina para verificar que todo esté bien apilado.

Examine la operación de su lugar de trabajo para determinar si el personal requiere ropa de protección y póngala a su disposición. Debe ser obligatorio usar protección para los oídos y los ojos, cascos, guantes, zapatos de seguridad y otros artículos de vestir y equipos de protección según los peligros existentes.

Asegúrese de que todas las herramientas eléctricas estén debidamente conectadas a tierra. Protéjase contra choques eléctricos usando herramientas con enchufes de tres clavijas, un sistema de protección contra fallas a tierra o doble aislamiento. Nunca corte la clavija de tierra en un enchufe de tres clavijas. Revise los cables eléctricos para asegurarse de que no tengan desperfectos. Use los resguardos en las herramientas eléctricas y maquinaria con piezas en movimiento. Las herramientas y la maquinaria nunca debe operarse sin tener instalados los resguardos correspondientes.

Inspeccione las escaleras portátiles para asegurarse de que estén seguras y bien colocadas, sin cojear. Las patas antirresbalantes son obligatorias en las escaleras portátiles. Si alguna escalera se ve débil, deséchela; no deje que se use una escalera defectuosa. Márquela como defectuosa y tírela.

Los extinguidores de incendio son una necesidad, y deben estar ubicados correctamente, ser accesibles en todo momento y en buenas condiciones de funcionamiento. Consulte los reglamentos contra incendios para asegurarse de que los extinguidores estén ubicados en los lugares correctos y que sean del tipo correcto para su área de trabajo. ¿Cuándo fue la última vez que se probaron sus extinguidores de incendio? Los extinguidores se deben probar periódicamente y etiquetarse para indicar quién y cuándo se efectuaron las pruebas.

Las salidas deben estar marcadas claramente con letreros de fácil lectura colocados sobre las puertas. También se deben usar letreros con flechas para guiar a las personas a la salida si la distribución del lugar de trabajo puede confundir a los visitantes. Los letreros luminosos deben estar en buenas condiciones de funcionamiento en todo momento. No bloquee las salidas ni los letreros con vehículos ni materiales. Otra buena idea es marcar las puertas que no son salidas con letreros que digan "No es salida", "Baño" o "Closet". Instale pasamanos en todas las escaleras. Las escaleras en sí deben estar en buenas condiciones con material antirresbalante en los escalones. Repare los que estén dañados o en mal estado.

Las reuniones de seguridad son una de las partes más importantes de un buen programa de seguridad; llévelas a cabo periódicamente. Recálquele a cada trabajador que es importante que se tomen todas las precauciones posibles para mantener el área de trabajo segura. Las actitudes, tanto de los empleados como de los empleadores, con respecto a la seguridad son la clave de un programa de seguridad exitoso. Pancartas, literatura para repartir y programas de entrenamiento todos deben formar parte de sus comunicaciones acerca de la seguridad.

Common Workplace Injuries

Injuries in the workplace nationwide number approximately three million every year¹. This amounts to roughly 8,000 injuries per day, 350 per hour, or six injuries per minute. Workplace injuries cause pain, wage loss, inconvenience, and time off from work. Employers lose valuable workers, productivity, and an estimated \$50 billion dollars as a result². Some of the most frequent injuries are back injuries, falls, and struck by accidents.

Back injuries are the most frequent type on the job. Others are hitting or striking objects and machine-related incidents. Learning how these types of injuries occur can help protect you so that you do not become a statistic.

Back injuries can occur due to overexertion and improper posture. Every time you lift an item, bend over, or lean forward, you are putting stress on your back. Over time, this can lead to fatigue and injury. Follow these tips to prevent back injuries:

- Use proper lifting techniques by pulling the load close to you, lifting with your leg muscles, and keeping your back straight.
- Use lifting devices, carts, and team lifts whenever possible.
- Watch your posture! Keep your back straight whether you are working standing up or sitting down. Avoid twisting your back during work tasks.
- Organize work and storage spaces to eliminate lifts from the ground or overhead.
- Sit all the way back into your chair so the seatback supports your spine. Don't "perch" on the edge of your chair, slouch, or lean forward.
- Maintain your overall health and fitness. Strong abdominals and back muscles support your spine and posture.
- Warm up your muscles before you begin work each day with light stretching or movements.

Falls can occur on level surfaces (usually slips and trips) or from a height. Prevent these injuries with the following safety practices:

- Wear proper footwear: slip resistant soles for slippery flooring, boots with heels for climbing, boots with ankle support for uneven surfaces, etc.
- Keep floors swept and clean of debris and liquids that can cause slips.
- Maintain flooring by anchoring floor mats, smoothing uneven surfaces, and clearing clutter to prevent trips.
- Proper lighting in the workplace helps you see where you are walking.
- Use handrails on stairs.

- Walk slowly and deliberately at work; rushing can lead to accidents.
- Don't jump off equipment or vehicles.
- Use proper ladder and scaffold setup and work practices.
- Use fall restraint systems or wear fall protection equipment when required.

Hitting against or being struck by objects in the workplace can cause serious trauma. These injuries can result from vehicle collisions, falling objects, dropped tools, unstable loads, flying debris from power tools and compressed air use. Precautions include:

- Stack, move and, use materials in storage areas in a stable and secure manner.
- Designate safe walking paths around the job site and facility.
- Watch for moving equipment and vehicles at all times.
- Tether or use toeboards to secure tools and materials used overhead.
- Stack, secure, and rig material loads properly and stay clear of them when they are in motion.
- Wear visibility clothing and keep the jobsite well lit.
- Wear a hardhat, safety boots, protective eyewear, and other gear to protect from flying, falling, and dropped objects.

Machine related incidents include caught and crush injuries resulting from moving machinery. These injuries are preventable if workers follow these steps:

- Inspect machinery frequently and keep it well maintained.
- Always keep safety interlock devices, shields, and guards in place.
- Use lockout/tagout to prevent injuries while accessing moving parts for maintenance or repair.
- Tie up loose hair, wear fitted clothing, and remove jewelry around moving equipment.
- Never put yourself between or under moving pieces of equipment without proper blackout procedures.
- Use proper shoring procedures for excavation work to prevent cave-ins.

Do not become a common injury statistic. With good training and hazard recognition, you can ensure your safety on the job.

Lesiones comunes en el lugar de trabajo

Las lesiones en el lugar de trabajo suman aproximadamente tres millones cada año¹. Esto equivale aproximadamente a 8,000 lesiones por día, 350 por hora o 6 lesiones por minuto. Las lesiones en el lugar de trabajo causan dolor, pérdida de salario, molestias y ausencias en el trabajo. Como resultado, los empleadores pierden valiosos trabajadores, productividad, y un aproximado de \$50 mil millones de dólares². Algunas de las lesiones más frecuentes son las lesiones en la columna, caídas y golpes accidentales.

Las lesiones en la columna son el tipo más frecuente en el trabajo. Otras son golpear o chocar con objetos e incidentes relacionados con maquinaria. Conocer cómo ocurren estos tipos de lesiones puede ayudar a protegerle de manera que usted no se convierta en una estadística.

Las lesiones en la columna pueden ocurrir debido a sobreesfuerzos y posturas inadecuadas. Cada vez que usted levanta un objeto, se agacha o se inclina hacia adelante está imponiendo esfuerzos a su columna. Con el tiempo, esto puede llevarle a la fatiga y lesiones. Siga estos consejos para prevenir lesiones en la columna.

- Use técnicas apropiadas para levantar objetos y para ello acerque la carga a su cuerpo, levante con sus músculos de las piernas y mantenga recta su espalda.
- Use dispositivos de elevación, carritos y solicite ayuda para levantar objetos siempre que sea posible.
- Tenga cuidado con su postura. Mantenga recta su columna siempre que trabaje de pie o sentado. Evite girar la columna durante las tareas del trabajo.
- Organice el trabajo y espacios de almacenamiento para eliminar el levantamiento de objetos desde el piso o por encima de la cabeza.
- Siéntese hasta atrás en su silla, de manera que el respaldo apoye su columna. No se siente en el borde de su silla, no se agache ni se incline hacia adelante.
- Mantenga su salud en general y su condición física. Abdominales fuertes y músculos de la espalda apoyan su columna y la postura.
- Haga calentamientos musculares antes de comenzar el trabajo todos los días con estiramiento y movimientos leves.

Las caídas pueden ocurrir en superficies a nivel (usualmente resbalones y tropiezos) o desde una altura. Prevenga estas lesiones con las siguientes prácticas de seguridad:

- Use calzado apropiado: suelas antideslizantes para caminar sobre pisos resbaladizos, botas con tacones para subir, botas con soporte de tobillo para caminar sobre superficies irregulares, etc.
- Mantenga barridos los pisos, y libres de escombros y líquidos que puedan causar resbalones.
- Mantenga el piso despejado anclando las esteras de piso, alisando las superficies irregulares y eliminando el desorden para prevenir tropiezos.

- La iluminación apropiada en el lugar de trabajo le ayuda a ver por dónde camina.
- Use los pasamanos de las escaleras.
- Camine lentamente y con cuidado en el trabajo; caminar apresuradamente puede provocar accidentes.
- No salte de equipos o vehículos.
- Use escaleras y andamios correctamente instalados y buenas prácticas de trabajo.
- Use sistemas de restricción de caídas o use equipo de protección contra caídas siempre que sea necesario.

Golpear algo o ser golpeado por objetos en el lugar de trabajo puede causar traumas graves. Estas lesiones pueden ser el resultado de colisiones entre vehículos, objetos que caen, herramientas que caen, cargas inestables, residuos lanzados al aire por herramientas eléctricas y uso de aire comprimido. Entre las precauciones se incluye:

- Apile, mueva y use materiales en áreas de almacenamiento en forma estable y segura-
- Designe las rutas peatonales seguras alrededor del sitio de trabajo y la instalación.
- Observe equipos y vehículos en movimiento en todo momento.
- Amarre o use rodapiés para sujetar las herramientas y materiales que se utilicen en posiciones elevadas.
- Apile, sujete y apareje las cargas de materiales debidamente y apártese de estas cuando estén en movimiento.
- Use ropa de alta visibilidad y mantenga bien iluminado el sitio de trabajo.
- Use un casco de seguridad, botas de seguridad, protección ocular y otros equipos para protegerse contra objetos lanzados al aire, caídas y objetos que caigan.

Los incidentes relacionados con maquinaria incluyen lesiones por atrapamiento y aplastamiento que resultan de maquinaria en movimiento. Estas lesiones son evitables si los trabajadores siguen estos pasos

- Inspeccionar frecuentemente la maquinaria y mantenerla en buen estado.
- Mantener siempre en posición los dispositivos de enclavamiento, pantallas protectoras y las guardas.
- Usar procesos de bloqueo con llave y etiquetado para prevenir lesiones durante el acceso a piezas móviles para mantenimiento o reparación.
- Atarse el cabello suelto, usar ropa ajustada y quitarse la joyería al trabajar cerca de equipos en movimiento.

- Nunca colocarse entre ni debajo de piezas de equipo en movimiento sin utilizar los procedimientos de bloqueo.
- Usar procedimientos de ademado correctos para excavaciones a fin de prevenir derrumbes.

No se convierta en una estadística de lesiones comunes. Con buena capacitación y reconocimiento de los peligros, usted puede garantizar su seguridad en el trabajo.

Don't Take Back Problems Sitting Down

Why do so many of us have back problems today? In part, it's the way our work and lifestyle has evolved. As people grow more sedentary in an increasingly automated world, we're doing more sitting and adding extra pounds. As a result, our backs are becoming more vulnerable to injury.

Sitting, especially slouching, is one of the most common positions during our waking hours. It also happens to be one of the worst positions for our backs, by putting continuous pressure on the lower back muscles and disks.

Low back pain is a warning that something is wrong. Recognize this warning and take steps to prevent a back problem from getting worse. Here are some helpful suggestions if you sit for long periods during the course of your workday.

- Choose the right chair, a chair that supports the length and width of your back with adjustable armrests and a seat height you can adjust.
- Sit smart. Sit straight and close to your work, don't slump forward. Your buttocks should rest against the back of the seat. Your knees should stick out a hand's width beyond the edge of the chair with your feet resting comfortably on the floor or footrest.
- Adjust your work height and angle. Your surface work and keyboard should be at elbow level. If you work at a computer, the top of your screen should be at eye level.
- If possible, get up regularly and stretch or, shift your sitting position at least once every 30 minutes.

Vehicular vibration adds additional stress to the backs of those who drive long distances. Here's some back comfort tips for drivers.

- Position the seat forward so that your knees are bent. If the tilt of the seats can be adjusted, change the angle slightly every so often.
- Placing a cushion at the small of your back and sitting in a slightly reclining angle may ease pressure on your lower back while driving.
- Change your sitting position frequently or get out of the vehicle every hour and walk around for a few minutes.
- Grip the steering wheel at the nine and three o'clock hand positions. This puts your arms and shoulders in a more neutral position.

There are also some general lifestyle choices which can reduce stress on your back. Sleep on a firm mattress, control your weight, getting some exercise, and for men, take that bulging wallet out of your back pocket when you sit. Make sitting a pleasure not a pain.

¡No se quede Usted Sentado ante los Problemas de la Columna!

¿Por qué muchos de nosotros tenemos problemas de la columna hoy día? En parte, es por la manera en que han evolucionado nuestros trabajos y estilos de vida. A medida que las personas se vuelven más sedentarias en un mundo cada vez más automatizado, permanecemos más tiempo sentados y estamos aumentando de peso. Como resultado, nuestras columnas se están volviendo más vulnerables a las lesiones.

El sentado, especialmente en posiciones desgarbadas, es una de las posiciones más comunes durante nuestras horas en que estamos despiertos. Y también resulta ser una de las peores posiciones para nuestras columnas, al imponer presión continua sobre los músculos y discos vertebrales de la zona lumbar.

El dolor en la zona baja de la columna o zona lumbar es una advertencia de que algo anda mal. Reconozca esta advertencia y tome medidas para prevenir que un problema de la columna se agrave. He aquí algunas sugerencias útiles si usted permanece sentado durante largos períodos durante el curso de su día de trabajo.

- Seleccione la silla correcta, una silla que apoye el largo y el ancho de su espalda con apoyabrazos ajustables y una altura ajustable del asiento.
- Siéntese inteligentemente. Siéntese derecho y cerca de su trabajo, no se incline hacia adelante. Sus posaderas deben apoyarse contra el respaldo del asiento. Sus rodillas deben sobresalir un ancho de mano sobre el borde de la silla con sus pies apoyados cómodamente sobre el piso o sobre un apoyapiés.
- Ajuste la altura y el ángulo de su trabajo. Su superficie de trabajo y el teclado deben estar al nivel del codo. Si usted trabaja en una computadora, la parte superior de la pantalla debe estar al nivel de los ojos.
- Si le es posible, levántese regularmente y estire los músculos, cambie su posición de sentado al menos una vez cada 30 minutos.

La vibración de los vehículos añade tensión adicional a las columnas de aquéllos que conducen largas distancias. He aquí algunos consejos para el confort de la columna de los conductores.

- Mueva el asiento hacia adelante de manera que sus rodillas estén flexionadas. Si se puede ajustar la inclinación de los asientos, cambie el ángulo levemente cada cierto tiempo.
- Colocar un cojín en la parte más estrecha de la espalda y sentarse en ángulo levemente reclinado hacia atrás puede aliviar la presión sobre la zona lumbar de su columna al conducir.
- Cambie frecuentemente su posición de sentado o bájese del vehículo cada hora y camine un poco durante algunos minutos.
- Tome el volante con las manos en posición de las nueve y las tres en punto. Esto coloca sus brazos y sus hombros en una posición más neutral.

Existen también algunas opciones de estilo de vida que pueden reducir el esfuerzo en su columna. Duerma sobre un colchón firme, controle su peso, haga algún ejercicio, y para los hombres... sáquese esa abultada billetera del bolsillo trasero al sentarse. Haga del sentado un placer no un dolor.



Safety Compliance Institute

Employer Defense Specialists

Employee Safety Responsibilities

California employers are responsible for maintaining a safe work place and adopting an Injury and Illness Prevention Program (IIPP) to protect workers from job hazards. But employers are not the only ones responsible for safety on the job – California workers have responsibilities for maintaining a safe workplace as well. Do you know your safety responsibilities?

Know and follow all of your employer's health and safety rules such as safe work practices and standard operating procedures. Be familiar with the Cal OSHA safety requirements that regulate your industry. These regulations and guidelines are designed to educate and protect you from hazards and injuries on the job. Know the emergency and evacuation procedures and the location of emergency equipment on your jobsite; clear thinking and immediate action in an emergency can save lives.

Attend all of the safety training that your employer offers. Training helps you identify job hazards and take the appropriate precautions to protect yourself and co-workers. Never operate equipment unless you have been properly trained. Read and understand the material safety data sheet (MSDS) and know the hazards and safe work practices for all of the chemicals that you work with. If you have a question about equipment, a chemical, or a process, ask your supervisor – taking a chance at work can mean taking a chance with your life.

You are responsible for the safety of your own actions while on the job. Conduct yourself professionally and with your mind on your own safety and the safety of others at all times; the workplace is no place for horseplay or lack of attention. Serve as a good role model to co-workers for safe work practices and behavior. Maintain your personal work area and common areas in a clean and orderly manner; good housekeeping means a safer workplace. Always wear the appropriate personal protective equipment (PPE) required for your job tasks.

Talk with your supervisor about safety. If you have a suggestion to make a process or equipment safer, speak up! No one knows your job and tools better than you. Immediately warn co-workers and notify your supervisor of any malfunctioning equipment, hazardous conditions, and unsafe behavior in the workplace – someone's life may depend on it. All accidents and near-misses should also be reported to your supervisor because investigating these incidents can lead to a safer environment. If you have a job-related injury or illness, promptly report it to your employer and seek appropriate treatment.

When you share the responsibility for safety in the workplace, everyone wins.



Safety Compliance Institute

Employer Defense Specialists

Responsabilidades del empleado referentes a seguridad

Los empleadores de California son responsables de mantener un lugar de trabajo seguro y de adoptar un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP, por sus siglas en inglés) para proteger a los trabajadores de los peligros laborales. Sin embargo, los empleadores no son los únicos responsables de la seguridad en el trabajo; los trabajadores de California también tienen responsabilidades referentes al mantenimiento de un lugar de trabajo seguro. ¿Sabe cuáles son sus responsabilidades sobre seguridad?

Conozca y cumpla todas las reglas de salud y seguridad de su empleador, tales como las prácticas de trabajo seguras y los procedimientos operativos estándar. Familiarícese con los requisitos de seguridad Cal OSHA que regulan su industria. Estas pautas y reglamentos han sido diseñados para educarle y protegerle de los peligros y lesiones del trabajo. Conozca los procedimientos de emergencia y de evacuación, así como la ubicación del equipo de emergencia en su lugar de trabajo; tener las ideas claras y actuar de inmediato en una emergencia puede salvar vidas.

Asista a todas las sesiones de capacitación sobre seguridad que ofrezca su empleador. La capacitación ayuda a identificar los peligros laborales y a tomar las precauciones apropiadas para protegerse a sí mismo y proteger a sus compañeros de trabajo. Nunca debe usar ningún equipo ni máquina a menos de que haya recibido la capacitación apropiada. Lea y entienda la hoja de datos sobre seguridad de materiales (MSDS, por sus siglas en inglés) y conozca los peligros y prácticas laborales de seguridad de todas las sustancias químicas que utiliza. Si tiene alguna pregunta acerca de un equipo, una sustancia química o un proceso, pregunte a su supervisor; arriesgarse en su trabajo puede significar arriesgar su vida.

Usted es responsable de la seguridad de sus propias acciones mientras trabaja. Compórtese de una manera profesional y tenga en mente su propia seguridad y la de los demás en todo momento; el trabajo no es un lugar para distracciones ni descuidos. Sirva de ejemplo a sus compañeros de trabajo por su comportamiento y prácticas laborales seguras. Mantenga su área personal de trabajo y las áreas comunes limpias y en orden; la limpieza y el orden proporcionan un lugar de trabajo más seguro. Lleve siempre puesto el equipo de protección personal apropiado que se requiera para realizar las tareas de su trabajo.

Hable con su supervisor acerca de la seguridad. Si tiene alguna sugerencia para mejorar la seguridad de un proceso o equipo, ¡no se quede callado! Nadie conoce mejor que usted su trabajo y sus herramientas. Alerta de inmediato a sus compañeros de trabajo y notifique a su supervisor si algún equipo no funciona bien, si existen condiciones peligrosas o si presencia alguna conducta arriesgada: la vida de alguien podría depender de ello. Debe notificar al supervisor todos los accidentes y cuasi-accidentes, ya que investigar estos incidentes podría mejorar la seguridad del entorno. Si sufre una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo, informe a su empleador con prontitud y obtenga el tratamiento apropiado.

Cuando comparte la responsabilidad por la seguridad en el trabajo, todos salimos ganando.

Eye Protection - Seeing is Believing

In just the blink of an eye, an incident can injure or even blind a worker who is not wearing proper protective eyewear. The type of eye protection-safety glasses, goggles, face shields, or helmets must meet the requirements of the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) and the American National Standards Institute (ANSI). In hazardous workplaces, street wear eyeglasses should only be worn in conjunction with ANSI-approved additional cover protection.

Eye safety requirement signs should be posted for anyone entering a work area that requires industrial-quality eye protection. Warning signs should be placed near machines, equipment, or process areas that require specific eye protection.

Eye injuries can be reduced when workers are trained to recognize the eye hazard they may encounter and to use and care for eye protection equipment properly. Workers in hazardous areas should also know what to do in case of an eye injury. In all eye injury cases, professional medical attention should be sought as soon as possible after taking initial first-aid measures. There are several causes for eye injury:

- Foreign particles such as dust, dirt, metal, wood chips, even an eyelash can cause eye damage. These get into the eye from the wind or activities like chipping, grinding, sawing, brushing, hammering, or from power tools, equipment, and machinery. Flush the object out with water. Never rub or try to remove objects embedded in the eye. This can cause further damage. Loosely bandage eyes to stop movement then seek professional care.
- Chemical splashes from solvents, paints, hot liquids, or other hazardous solutions can cause great damage. Go immediately to the nearest emergency shower or water source. Look directly into the stream of water. With fingers hold eyes open and flush eyes for at least 15 minutes.
- Light burns can be caused from exposure to welding, lasers, or other radiant light. Their effect may not be felt until hours later when the eyes begin to feel gritty and become sensitive to light, then redness or swelling may occur. Keep eyes closed while awaiting medical attention.
- Bumps and blows to the eyes can be helped if a cold compress is applied for 15 minutes to reduce pain and swelling.
- Cuts in or around the eyes should be loosely bandaged to stop any eye movement until professionally attended. Don't rub, press, or wash the cut; this can cause further damage.

Eye safety is no accident. Nothing can replace the loss of an eye. Protect your eyesight from workplace hazards by wearing and caring for appropriate, approved protective eyewear. You'll see the difference.

Ver para creer Protección ocular

En sólo un abrir y cerrar de ojos, un incidente puede lesionar o incluso cegar a un trabajador que no lleve puesto el equipo apropiado de protección ocular. El tipo de protección ocular – lentes de seguridad, gafas de protección, mascarillas para la cara o cascos – deben cumplir con los requisitos de la Occupational Safety and Health Administration (OSHA) y el American.

National Standards Institute (ANSI). En lugares de trabajo peligrosos, los lentes de refracción (por prescripción) deben usarse únicamente en combinación con cubiertas protectoras adicionales aprobadas por ANSI.

Los letreros que indiquen el requisito de utilizar protección ocular deben colocarse a la vista de todas las personas que ingresen al área de trabajo que requiere la protección ocular de calidad industrial. Los letreros de advertencia deben colocarse cerca de las máquinas, equipos y áreas de proceso que requieren protección ocular específica.

Se puede reducir la ocurrencia de lesiones oculares capacitando a los trabajadores para reconocer los peligros para la vista que puedan encontrar y mediante el uso y cuidado apropiados del equipo para protección ocular. Los trabajadores en áreas peligrosas deben saber también qué hacer en caso de ocurrir una lesión en los ojos. En todos los casos de lesiones en los ojos, debe buscarse atención médica profesional tan pronto como sea posible después de brindar la ayuda de primeros auxilios. Existen varias causas de lesiones en los ojos tal como:

- Las partículas extrañas tales como el polvo, suciedad, metal, astillas de madera, incluso una pestaña, pueden causar daño a los ojos. Éstas entran en el ojo por medio del viento o por actividades como descostillar, esmerilar, serruchar, cepillar, martillar o por el uso de herramientas, maquinaria y equipo eléctricos. Enjuáguese con agua para sacar el objeto extraño. Nunca frote ni trate de retirar objetos incrustados en el ojo. Esto puede causar daño adicional. Aplique un vendaje holgado sobre los ojos para inmovilizarlos y después busque atención médica profesional.
- Las salpicaduras de sustancias químicas tales como disolventes, pinturas, líquidos calientes u otras soluciones peligrosas pueden causar daños significativos. Diríjase inmediatamente a la ducha de emergencia o fuente de agua más cercana. Mire directamente al chorro de agua. Con ayuda de los dedos mantenga los ojos abiertos y enjuáguelos por lo menos durante 15 minutos.
- Las quemaduras por fuentes luminosas pueden ser causadas por la exposición a soldadura, rayos láser o a otras fuentes luminosas muy brillantes. El efecto quizás no se sienta inmediatamente sino hasta después de algunas horas, cuando la persona comienza a sentir arenosos los ojos y éstos se vuelven sensibles a la luz, entonces puede ocurrir el enrojecimiento y la inflamación de los mismos. Mantenga cerrados los ojos hasta recibir atención médica.
- Los impactos y golpes a los ojos pueden aliviarse si se aplica una compresa fría durante 15 minutos para reducir el dolor y la inflamación.
- Las cortaduras en o alrededor de los ojos deben vendarse con holgura para impedir cualquier movimiento del ojo hasta obtener asistencia médica. No frote, presione ni enjuague la cortadura; esto puede causar daño adicional.

Planifique la seguridad ocular. No hay nada que puede reemplazar la pérdida de un ojo. Proteja su vista contra los peligros en el lugar de trabajo mediante el uso y cuidado del equipo apropiado y aprobado de protección ocular. Usted verá la diferencia.

Falls

With predictable regularity, falls continue to be a leading cause of accidents and deaths on the job. Falls include those on the same level (floor, ground), as well as from one level to another (stairs, ladders, roof, etcetera). They can be caused by either or both of two reasons - an unsafe action of an individual (hurrying, overreaching, improper use of equipment, etc.) or unsafe condition of the situation (poor housekeeping, unguarded opening, surface condition, etcetera).

Good footing is the best way to avoid falls and good housekeeping is the best way to ensure good footing. Trash, wires, and slippery areas caused by water, grease, or oil can cause falls. Watch footing when working on slick flooring and poorly lit areas; where floors are uneven from room to room; and where surfaces are uneven from broken concrete, cracked asphalt or curled rugs. Always look in the direction you are walking. Avoid carrying large objects that may block your view of a safe walking path. Walk slowly on stairs and use handrails to secure your step.

Cover, guard, or mark spills, potholes, and floor openings. Protect them with warning cones, guardrails, or toeboards. Except for normal doorways, protect wall openings and stairways through which someone could fall. The protection should be sufficiently strong and secured to prevent it from being removed.

Makeshift ladders or incorrect ladder selection can cause falls. Choose the ladder that's made for the job. Be sure it's in good condition and placed securely. Face the ladder and keep both hands free while climbing.

Preventing falls is a matter of common sense. Watch where you're walking. Take careful steps when you walk and choose and use equipment properly.

Protección contra las caídas – Evite las caídas

Con previsible regularidad, las caídas continúan siendo la causa principal de accidentes y muertes en el lugar de trabajo. Como caídas se incluyen aquellas que ocurren desde el mismo nivel (piso, suelo), así como las que ocurren de un nivel a otro (escaleras, tejado, etc.). Estas caídas pueden ser ocasionadas por una o ambas de las siguientes razones: una acción imprudente de una persona (andar apurada, intentar realizar demasiadas actividades, usar equipos de manera inapropiada, etc.) o una condición insegura de la situación (mantenimiento deficiente, abertura sin protección, estado de la superficie, etc.).

Una buena superficie de apoyo es la mejor forma de evitar caídas, y un buen mantenimiento es la mejor forma de garantizar una buena superficie de apoyo. La presencia de basura, cables y áreas resbaladizas a causa de agua, grasa o aceite, pueden ocasionar caídas. Ponga atención a la superficie de apoyo cuando trabaje en áreas resbaladizas y mal iluminadas, o sobre superficies irregulares de concreto, asfalto o alfombras con ondulaciones. Siempre mantenga la vista hacia la dirección en que camine. Evite cargar objetos que le puedan obstaculizar la visibilidad del camino. Camine lentamente por las escaleras y use los pasamanos como medida de seguridad.

Cubra, proteja o marque los derrames, depresiones y agujeros en el suelo. Utilice elementos de protección como conos de advertencia, barreras de seguridad o tablones. Proteja las aberturas en paredes (excepto entradas o pasillos normales) y escaleras por donde alguien pueda caer. Los elementos de protección deben ser suficientemente fuertes y seguros para que no puedan quitarlos.

Las escaleras provisionales, así como la selección de un tipo inadecuado de escaleras, puede ocasionar caídas. Elija la escalera diseñada para el tipo de tarea que esté realizando. Compruebe que esté en buenas condiciones y que se encuentre en una posición segura. Al subir, dé el frente a la escalera y mantenga ambas manos desocupadas.

La prevención de caídas es su asunto de sentido común. Ponga atención a la superficie por donde camina. Camine con pasos seguros, y elija y emplee el equipo adecuadamente.

Fire Extinguishers

Even though your company may be equipped with automatic sprinklers or other means of fire protection, the portable fire extinguisher is the first line of defense in the control of fires at their start.

Most fires, in the beginning stage, can be extinguished easily with portable equipment, but only if the equipment is readily accessible and the employee knows how to use it. The reaction time, from when the fire is first realized, is extremely important. If time is wasted in a search for the proper fire extinguisher and a review of the operating instructions, a small, easily controlled fire will spread in size and intensity. The fire will get out of control and both lives and equipment will be endangered.

A knowledge of the various types of extinguishers and their location in relation to the company layout or equipment, is necessary for quick and effective employee action. This means that extinguishers should reflect the character of the fire anticipated for the company and its operations. Fire extinguisher locations should be clearly marked and readily accessible.

An inspection and recharging program should be in place to insure that when an extinguisher is needed, it is fully charged and operational. The program will run more effectively if the fire extinguishers are well-positioned and clearly marked.

Too many fires have spread because the wrong extinguisher was used, the extinguisher was empty, the employee did not know how to operate the extinguisher, or the employee could not find an extinguisher in time to be of any help. Knowing where the fire extinguishers are and how to use them should be basic to any effective injury and illness prevention program (IIPP).

Extintor de Incendios

Aunque su empresa pueda estar equipada con rociadores automáticos u otros medios de protección contra incendios, el extintor de incendios portátil es la primera línea de defensa para el control de incendios, cuando comienzan.

La mayoría de los incendios, en su etapa inicial, pueden extinguirse fácilmente con equipo portátil; pero sólo si se puede tomar el equipo fácilmente y si el empleado sabe cómo usarlo. El tiempo de reacción, desde el momento que se observa el incendio por primera vez, es extremadamente importante. Si se pierde tiempo en buscar el extintor de incendios adecuado y en revisar las instrucciones de operación, un incendio pequeño y fácilmente controlable puede extenderse en tamaño e intensidad. El incendio se volverá incontrolable y se pondrá en peligro tanto las vidas como el equipo.

Es necesario conocer los diversos tipos de extintores y su ubicación en relación con la distribución o equipo de la compañía para que los empleados puedan actuar con rapidez y eficacia. Esto significa que los extintores deben reflejar el tipo de incendio que se prevea en la compañía y sus operaciones. Las ubicaciones de los extintores de incendios deben estar claramente marcadas y fácilmente accesibles.

Debe existir un programa de inspección y recarga para asegurar que cuando se necesite un extintor, esté completamente cargado y funcional. El programa será más eficaz si los extintores de incendios están bien colocados y claramente marcados.

Se han extendido demasiados incendios por utilizar el extintor equivocado, porque el extintor estaba vacío, porque el empleado no sabía cómo operar el extintor, o porque el empleado no podía encontrar el extintor a tiempo para poder ayudar. El conocimiento de dónde están los extintores de incendios y cómo usarlos debe ser fundamental para cualquier programa eficaz de prevención de lesiones y enfermedades (IIPP).

Fire Safety - In Case of Fire

You are responsible for fire prevention at work for your safety and that of your co-workers. The best way to prevent workplace fires is to be aware of and on the lookout for potential fire [hazards](#). Report hazardous situations to the supervisor. Know the location of fire extinguishers and other emergency equipment that is available to you. During an actual emergency, protect yourself. Do not get involved if it is not safe.

If you ever discover a fire, keep your cool but think fast and act with caution. Size it up fast; knowing when to attempt extinguishing the fire yourself and when to call for help is essential.

In case of fire, follow your company's fire response procedures. The important thing is to know what to do and do it fast. The exact order to do the things depends on the established company procedures.

Sound the alarm and evacuate the area. Call the emergency numbers you've been given, and give the details about the fire (location, how it started etc.). Never hesitate to call the fire department, even if the fire seems minor and you manage to put it out before firefighters arrive. The quicker the alarm is sounded, the sooner firefighters can attempt to get it under control. Have someone meet the firefighters to tell where the fire is. They can lose valuable minutes if they have to find it themselves.

You are responsible for preventing fires, but not to put out major fires. Fight the fire only if you can do it safely with proper extinguishing materials. In general, never battle the blaze unless the firefighters request your help.

Warn anyone in the area so they can get to safety. This is especially important with indoor fires. Most people die from smoke, poisonous gases and panic (usually the result of not knowing what to do). If there is an escape plan, adapt it to the emergency.

Most fires start small, but they can rage out of control in a few minutes. It is important to know where the fire extinguishers are located and how to operate them properly. Distinguish before you extinguish. Choose the correct extinguisher for the type of fire (paper/wood, grease/gas/flammable liquids, electrical). If you are not trained or authorized to use an extinguisher, don't try. The time you waste in figuring out how to operate an extinguisher could mean the difference between minor damage and a major disaster.

Review your company's fire safety procedures often so you'll know what to do. Act with caution. Sound the alarm. Warn others in the area. Evacuate and stay back unless you're asked to help. In case of fire, being informed and prepared can keep you and your co-workers safe from injury.

En Caso de Incendio

Usted es personalmente responsable de evitar incendios en el trabajo para su propia seguridad y la de sus compañeros de trabajo. La mejor manera de evitar incendios es mantenerse alerta contra los posibles peligros de incendio.

Esté consciente de los peligros potenciales de incendio en el sitio de trabajo. Reporte situaciones peligrosas a su supervisor. Conozca la ubicación de los extinguidores de fuego y otros equipos de emergencia que se encuentren disponibles. Durante una emergencia, protéjase. Si no es seguro involucrarse, no lo haga.

Si alguna vez debe enfrentarse a un incendio, mantenga la calma, pero piense rápido y actúe con cautela. Cuando descubra un incendio, analícelo rápidamente. Sepa cuándo tratar de apagar el incendio por sí solo y cuándo es esencial pedir ayuda.

En caso de incendio, observe los procedimientos de respuesta establecidos por la empresa. Lo importante es saber qué se debe hacer y hacerlo con rapidez. El orden exacto de las cosas que se deben hacer depende de los procedimientos de respuesta establecidos por la empresa.

Active la alarma y evacue el área. Llame a los números de emergencia que se le han dado y proporcione los detalles del incendio (ubicación, cómo comenzó, etc.). Nunca vacile en llamar a los bomberos, aún si el incendio aparenta ser de índole menor y usted logra apagarlo antes de que ellos lleguen. Cuando más rápido se active la alarma, más rápido los bomberos llegarán a tratar de controlar el incendio. Designe a alguien para que reciba a los bomberos y les informe dónde está el fuego. Los bomberos pueden desperdiciar preciosos minutos si tienen que encontrar el incendio por sí solos.

Usted es personalmente responsable de evitar incendios, pero no tiene la responsabilidad de apagar incendios mayores. Trate de apagar el incendio sólo si puede hacerlo en forma segura con extinguidores apropiados que estén a la mano. En general, nunca trate de apagar el incendio junto a los bomberos a no ser que éstos soliciten su ayuda.

Avísele a los demás de inmediato. Advértale el peligro a todas las personas en el área para que puedan escapar a un sitio seguro. Esto es especialmente importante en los incendios bajo techo. La mayoría de las víctimas perecen por el humo, los gases venenosos y el pánico. El pánico generalmente es consecuencia de no saber qué hacer. Si existe un plan de escape, adáptelo a la emergencia.

Al comenzar, la mayoría de los incendios son pequeños, pero pueden llegar a estar fuera de control en pocos minutos. Es importante saber dónde se encuentran los extinguidores y cómo operarlos correctamente. Distinga el tipo de fuego antes de atacarlo. Elija el extinguidor correcto para el tipo de fuego en cuestión (papel/madera, grasa/gas/líquidos inflamables, eléctrico). Si usted no está entrenado o autorizado para usar un extinguidor, no trate de hacerlo. El tiempo que usted desperdicia tratando de averiguar cómo funciona un extinguidor puede significar la diferencia entre daños menores y un desastre mayor.

Estudie con frecuencia los procedimientos de seguridad contra incendios de la empresa para saber qué hacer. Actúe con precaución. Encienda la alarma. Avísele a otros en el área. Evacúe y manténgase alejado a no ser que se le pida su ayuda. En caso de incendio, estar informado y preparado puede evitarle lesiones a usted y a sus compañeros de trabajo.

First Aid

What would happen today, if there was an accident at your workplace? Would employees and management know what to do? Would the injured person get the best possible care?

When an accident happens, a first aid program that meets the requirements of the law and is tailored to the type and size of the workplace can literally make the difference between life and death, or between recovery and permanent disablement.

Employers should insure that all employees know where emergency information is posted at the work site. The emergency notice should state the phone numbers of the closest ambulance service, fire/rescue unit, police station, and hospital. The amount of time it takes to look up one of these important numbers can make a big difference to a seriously injured person. The location of first aid equipment and rescue equipment, should also be posted prominently.

All work sites should have a person with first aid or medical training readily available in case of an emergency. First aid equipment and supplies, including a variety of dressings and instruments, as well as an up-to-date first aid manual, should be stored where they can be reached quickly and easily in case of an accident. These supplies should be inspected frequently, making sure they are kept in sanitary and usable condition and re-stocked after use. Larger workplaces may need more than one, fully-equipped first aid kit.

In isolated work sites, emergency supplies and an action plan are especially important. At least one person trained in emergency first aid should always be on-site. If first aid is not given properly, it can sometimes hurt rather than help an injured or ill person, or even be harmful to the person giving the first aid. All workers should know who on-site is trained to give first aid, where the emergency first aid equipment is located, and what medical professional or medical facility should be contacted if a medical emergency should occur.

Primeros Auxilios

¿Que pasaría si el día de hoy hubiera un accidente en su lugar de trabajo? ¿Sabr'an que hacer los empleados y los gerentes? ¿La persona lesionada recibiría la mejor atención posible?

Cuando ocurre un accidente, un programa de primeros auxilios que cumpla con lo que requiere la ley y que esté diseñado según el tipo y el tamaño del lugar de trabajo, puede ser la diferencia entre la vida y la muerte, o entre la recuperación y la incapacidad permanente.

Los empleadores deben asegurarse que todos los empleados sepan dónde se ubica la información de emergencia en el lugar de trabajo. El aviso de emergencia debe incluir los números de teléfono del servicio de ambulancia, la unidad de bomberos o rescate, la estación de policía y el hospital más cercanos. El tiempo que se necesita para buscar uno de estos números importantes puede ser una gran diferencia para una persona gravemente lesionada. La ubicación del equipo de primeros auxilios y del equipo de rescate también debe ser un lugar destacado.

Todos los lugares de trabajo deben de contar con una persona capacitada en primeros auxilios o con conocimientos médicos para que esté disponible rápidamente en caso de emergencia. El equipo y los suministros de primeros auxilios, incluyendo diversos vendajes e instrumentos, así como un manual actualizado de primeros auxilios, se deben almacenar donde se puedan encontrar rápidamente y con facilidad en caso de un accidente. Estos suministros deben de inspeccionarse con frecuencia, asegurándose que se mantengan en condiciones higiénicas y utilizables, y almacenarse nuevamente después de usarlos. Es posible que los lugares de trabajo más grandes necesiten más de un botiquín de primeros auxilios totalmente equipado.

En los lugares de trabajo aislados, los suministros de emergencia y el plan de acción son sumamente importantes. Por lo menos debe haber en el lugar una persona capacitada en primeros auxilios para emergencias. Si no se ofrecen adecuadamente los primeros auxilios, algunas veces se puede lastimar en lugar de ayudar a la persona lesionada o enferma, o incluso puede ser perjudicial para la persona que ofrece los primeros auxilios. Todos los trabajadores deben saber quién está capacitado para brindar los primeros auxilios, dónde está el equipo de primeros auxilios de emergencia y a qué profesional médico o instalación médica hay que llamar si surgiera alguna emergencia médica.

Give Jacks, Lifts, and Hoists the High Safety Priority They Deserve

Each year serious injuries and deaths occur in the workplace as a result of unsafe jack, stands, lifts, and hoist use. Although safety responsibility for these devices must be shared between employer and employee, the ultimate responsibility for safety lies with the individual worker. Even where there is close supervision, the worker makes the final decision on how to do the job.

Jacks

Workers must select a jack with the rated lifting capacity that equals or exceeds the load it will support. Jacks must be placed on a firm, level surface perpendicular to the load in order to work efficiently. If the jack slips out from under a load, workers may not have enough time to get out of the way, so adjustable stands or other substantial support should also be placed underneath the load so that it will not fall if the jack slips or fails. It should be clear to workers, that they should never enter beneath or work under a load that is supported only by jacks. If a jack is bent or defective, it should be tagged and removed from service.

Hoists

Only workers who have been trained in the proper use of hoists should be allowed to operate them. The lifting capacity of the hoist must be clearly marked and visible to the operator and cage-controlled hoists must be equipped with an effective warning devices. Before operation, operators should check that the hoist chains or ropes are of sufficient strength and length to safely lift or otherwise handle the load. On a chain hoist, they should make sure the hook has a safety clip so that if the chain is given slack the hook won't come loose. The oil level on hydraulic hoists should also be periodically checked. Operators should understand that they are prohibited from carrying loads over people and any hoist malfunction should be reported to their supervisor immediately.

Lifts

Lifts should be marked with the name of the manufacturer, the approval number issued by the Division of Industrial Safety or statement of compliance with ANSI B153.1-1974 (or if manufactured after 8/17/94, compliance with ANSI B153.1-1990), and date of installation. No one should be inside a vehicle that will be lifted and for their safety, workers should stand to one side as the lift operates, making sure the doors, hood, and trunk of the vehicle are closed before the lift. The load should rest squarely on the lift and not overload the lift's capacity. The floor under the lift should be free of oil or grease to prevent slipping hazards. Oil levels on hydraulic lifts should be checked periodically and lifts removed from service if there are any indications of malfunctioning.

Many accidents don't just happen, they're caused by unsafe work practices or taking chances. Give jacks, stands, lifts, and hoists the high safety priority they deserve.

Dé a los Gatos Hidráulicos, a los Elevadores y a los Guinches la Alta Prioridad de Seguridad que Ellos se Merecen

Cada año, ocurren lesiones graves y muertes en los lugares de trabajo como resultado del uso inseguro de gatos hidráulicos, pedestales, elevadores y guinches. No obstante que la responsabilidad de seguridad por estos dispositivos debe compartirse entre el empleador y el empleado, la responsabilidad final por la seguridad radica en el trabajador individual. Incluso donde exista supervisión estrecha, el trabajador es quien tiene la última palabra sobre cómo ejecutar el trabajo.

Gatos hidráulicos

Los trabajadores deben seleccionar un gato hidráulico con una capacidad nominal de elevación que equivalga o exceda la carga que soportará. A fin de funcionar eficientemente, los gatos hidráulicos deben colocarse sobre una superficie firme, a nivel y perpendicular a la carga. Si el gato hidráulico se desliza bajo la acción de una carga, los trabajadores quizá no tengan suficiente tiempo para apartarse, por esa razón es necesario colocar pedestales ajustables u otro tipo de soportes sustanciales debajo de la carga para que ésta no caiga si el gato hidráulico se desliza o falla. Los trabajadores deben entender con claridad que nunca deben colocarse o trabajar debajo de una carga que esté soportada solamente por gatos hidráulicos. Si el gato hidráulico está doblado o defectuoso, deberá etiquetarse y ponerse fuera de servicio.

Guinches

Sólo los trabajadores con capacitación en el uso apropiado de guinches deben estar autorizados para operarlos. La capacidad de izado del guinche debe estar claramente marcada y ser visible para el operador y los guinches controlados desde la jaula deben estar equipados con dispositivos eficaces de advertencia. Antes de accionar el guinche, los operadores deben verificar que las cadenas o los cables del guinche tengan la suficiente longitud y resistencia para izar o de otra manera manejar la carga de manera segura. En un guinche de cadena, es necesario asegurarse que el gancho tenga un dispositivo de seguridad de manera que si se le da holgura a la cadena el gancho no se soltará. También debe inspeccionarse periódicamente el nivel de aceite en los guinches hidráulicos. Los operadores deben entender que les está prohibido transportar cargas sobre las personas y que deben informar a su supervisor la presencia de cualquier desperfecto del guinche.

Elevadores

Los elevadores deben estar marcados con el nombre del fabricante, el número de aprobación emitido por la División de Seguridad Industrial o la declaración de cumplimiento con las normas ANSI B153.1-1974 (o si hubiera sido fabricado después del 8/17/94, el cumplimiento con la norma ANSI B153.1-1990), y la fecha de instalación. Nadie debe estar en el interior de un vehículo que se elevará y para su propia seguridad, los trabajadores deben pararse a un lado del elevador mientras esté funcionando, y deberán asegurarse que las puertas, el capó y el baúl del vehículo estén cerrados antes de elevarlo. La carga debe estar apoyada uniformemente en el elevador y no deberá sobrecargarse la capacidad del elevador. El piso debajo del elevador debe estar exento de aceite o grasa para prevenir peligros de resbaladuras. Es necesario verificar periódicamente los niveles de aceite en los elevadores hidráulicos y deberá ponerse fuera de servicio a los elevadores si existe alguna indicación de desperfectos.

Muchos accidentes no ocurren porque sí, ellos son el resultado de prácticas inseguras de trabajo o de riesgos innecesarios. Dé a los gatos hidráulicos, a los pedestales, a los elevadores y a los guinches la alta prioridad de seguridad que ellos se merecen.

Guard Against Machine Injuries

Cleaning a jammed conveyor, reaching for a wrench, or retrieving a dropped glove are common tasks. Yet, each of these acts can lead to a serious injury. Many injuries occur during equipment maintenance. Sometimes workers try to reach past the guards while trying to service equipment or get caught in power transmissions such as belts, pulleys, running rolls, chains or sprockets. Other injuries occur when equipment is unguarded or when machinery starts unexpectedly.

If some basic precautions are taken, protecting workers from these injuries can be simple, and inexpensive. Inexpensive physical controls such as machine guards can prevent many injuries. The important thing is that the guards remain in place. Bright, contrasting colors painted on machine guards and points of operation give workers a visual warning and can make it easy to spot missing guards. Good lighting also helps spot dangerous conditions or unguarded machinery.

Regular maintenance by experienced workers can make a big difference in preventing equipment jams and in reducing the risk of injury from being caught by or falling into machinery. Employers should establish and train workers to follow safe work practices around machinery and other electrical equipment. The law requires equipment to be turned off and locked out during any maintenance to prevent someone from turning it on unexpectedly. Workers should recognize and understand the following when working around machinery:

- The location of machine guards and points of operation
- The purpose of color-coded machinery alerting workers to hazards and to help pinpoint missing guards
- The danger of pinch points and importance of guards on in-running rolls, belts, pulleys, chains, and sprockets
- Know and follow established lockout/tagout procedures
- Know when machines have been shut down for maintenance or to clear jams
- Assure that machines remain off while they are shut down for maintenance
- Know and observe electrical safety work practices developed by the company
- Understand the importance of keeping machinery clean to prevent equipment jams

The surest way to safeguard worker hands and fingers is for everyone to stay alert when working around machinery or moving equipment and to follow established company safety practices and use common sense.

Cómo Evitar Lesiones en las Maquinarias

Limpiar una correa transportadora atascada, alcanzar una herramienta, o recuperar un guante caído son tareas comunes. Sin embargo, cada uno de estos actos puede conducir a una lesión grave. Muchas lesiones ocurren durante el mantenimiento de los equipos. Algunas veces los trabajadores tratan de alcanzar algo dentro de un resguardo mientras le dan mantenimiento a un equipo, o los atrapa un dispositivo transmisor de potencia, tal como correas, poleas, rodillo en movimiento, cadenas o ruedas dentadas. Otras lesiones pueden ocurrir cuando el equipo no tiene resguardos o cuando arranca inesperadamente.

Si se toman algunas precauciones básicas, la protección de los trabajadores contra estos peligros puede ser sencilla y de bajo costo. Controles físicos de bajo costo, tales como resguardos en las maquinarias pueden evitar muchas lesiones. Lo importante es que los resguardos permanezcan instalados. Colores vivos y contrastantes pintados en los resguardos de las maquinarias y puntos de operación le proporcionan a los trabajadores un aviso visual y pueden facilitar el detectar resguardos que faltan. La buena iluminación también ayuda a descubrir situaciones peligrosas y maquinaria sin resguardos.

Un mantenimiento periódico ejecutado por trabajadores experimentados puede resultar en una gran diferencia en la prevención de obstrucciones en los equipos y en la reducción de riesgos de lesiones ocasionadas al ser atrapados por elementos de una maquinaria o caerse sobre ella. Los empleadores deben establecer prácticas seguras de trabajo y entrenar a los empleados para que cumplan con ellas en las cercanías de las maquinarias y otros equipos eléctricos. La ley exige que los equipos se apaguen y se cierren con llave durante cualquier trabajo de mantenimiento para evitar que alguna persona la ponga en marcha inesperadamente. Los trabajadores deben reconocer y entender los siguientes puntos cuando trabajan en las cercanías de las maquinarias:

- La ubicación de los resguardos de la maquinaria y los puntos de operación
- El propósito de los códigos de colores en las maquinarias que advierten a los trabajadores de lugares de peligro y ayudan a detectar resguardos que faltan.
- El peligro de puntos en que pueda resultar atrapado un trabajador, y la importancia de los resguardos de rodillos en movimiento, correas, poleas, cadenas y ruedas dentadas
- Conocer y obedecer los procedimientos establecidos para detener la maquinaria, cerrarla con llave y rotularla
- Saber cuándo las maquinarias se han detenido para hacerles mantenimiento o eliminar atascamientos
- Asegurar que las maquinarias permanezcan apagadas cuando se han detenido para hacerles mantenimiento
- Conocer y observar las prácticas seguras de trabajo en electricidad desarrolladas por la empresa
- Entender la importancia de mantener las maquinarias limpias para evitar atascamientos

La forma más segura de proteger las manos y los dedos de los empleados es que todos permanezcamos alerta cuando trabajamos en las cercanías de las maquinarias o equipos en

movimiento, cumplamos con las prácticas de seguridad establecidas por la empresa y usemos el buen sentido común.

Hand Protection - Handle with Care

Next to our eyes, our hands are probably the most important part of our body when it comes to doing our work. They're involved in almost everything we do. Yet many of the things we do with our hands are done without any deliberate thought. Your hands have no fear. They'll go anyplace they're sent and they only act as wisely as the person they belong to; so before you use your hands think of their safekeeping.

Here are the most common types of hand injuries and what you can do to prevent them:

Traumatic injuries often occur from careless use of machinery or tools. Hands and fingers get caught, pinched or crushed in chains, wheels, rollers, or gears. They are punctured, torn or cut by spiked or jagged tools and edges that shear or chop. Safety precautions should include using shields, guards, gloves, or safety locks; handling knives or tools with care; and keeping hands, jewelry and clothing away from moving parts.

Contact injuries result from contact with solvents, acids, cleaning solutions, flammable liquids and other substances that can cause burns or injure tissue. To protect against these injuries, read the product labels, use the right glove or barrier cream, and wash hands frequently. result from contact with solvents, acids, cleaning solutions, flammable liquids and other substances that can cause burns or injure tissue. To protect against these injuries, read the product labels, use the right glove or barrier cream, and wash hands frequently.

Repetitive motion injuries happen when tasks require repeated, rapid hand movements for long periods of time. Manufacturing, assembling, or computer work may lead to these injuries. Change your grip, hand position, or motion. If possible, rotate tasks to give your hands a rest.

You can protect yourself from hand injuries by remembering the following basic safety rules:

- Recognize hazards.
- Think through each job before you begin.
- Follow safety rules.
- Avoid shortcuts.
- If an accident happens, seek prompt treatment.
- Report injuries to your supervisor.

Healthy hands are built to last a lifetime. Injuries can last a lifetime, too. Be aware of your hand placement and take precautions to guard them.

Protección de las manos Manipúlese con cuidado

Después de los ojos, las manos son probablemente la parte más importante del cuerpo en lo que se refiere a la ejecución de nuestro trabajo. Se utilizan en casi todo lo que hacemos. Sin embargo, muchas de las cosas que hacemos con las manos se realizan sin un pensamiento deliberado. Las manos no tienen temor alguno. Irán a cualquier lugar que se les envíen y actuarán tan inteligentemente como la persona a la que ellas pertenecen. Por lo tanto, antes de usar las manos piense en la seguridad de las mismas.

He aquí los tipos más comunes de lesiones de mano y lo que usted puede hacer para evitarlas.

Lesiones traumáticas. Estas lesiones a menudo ocurren como consecuencia del uso descuidado de maquinaria o herramientas. Las manos y los dedos quedan atrapados, pellizcados o aplastados en cadenas, ruedas, rodillos o engranajes. Las manos y los dedos pueden resultar perforados, rasgados o con cortaduras por herramientas con puntas o dentadas, con bordes cortantes o que trozan. Las precauciones de seguridad deben incluir el uso de protectores, guardas, guantes o cerraduras de seguridad; la manipulación cuidadosa de cuchillos o herramientas; y mantener las manos, las joyas y la ropa alejados de las partes móviles.

Lesiones por contacto. Estas lesiones resultan por el contacto con disolventes, ácidos, soluciones de limpieza, líquidos inflamables y otras sustancias que pueden causar quemaduras o lesionar los tejidos. Para protegerse contra este tipo de lesiones, lea las etiquetas del producto, utilice los guantes adecuados o cremas protectoras y lávese las manos frecuentemente.

Lesiones por movimiento repetitivo. Estas lesiones ocurren cuando las tareas requieren movimientos repetidos y rápidos de la mano por períodos prolongados. Los trabajos de fabricación, de ensamblaje o de computadora pueden producir este tipo de lesiones. Cambie la empuñadura, la posición o el movimiento de las manos. Si fuera posible, alterne las tareas para descansar las manos.

Usted puede protegerse contra las lesiones de la mano recordando las reglas básicas de seguridad que se enumeran a continuación.

- Reconozca los peligros.
- Piense completamente en cada trabajo antes de realizarlo.
- Siga las reglas de seguridad.
- Evite los atajos.
- Si ocurre un accidente, busque tratamiento inmediatamente.
- Reporte las lesiones a su supervisor.

Las manos saludables están constituidas para durar toda una vida. Las lesiones pueden durar toda una vida también. Esté consciente de dónde pone las manos y tome las precauciones necesarias para protegerlas.

Hand Tool Ergonomics

Hand tools are used in a wide variety of industries to accomplish both large and small tasks. Improperly using these tools can cause fatigue, strain, and other injuries. Follow the guidelines outlined below to help you avoid these types of injuries.

Your behaviors and habits can prevent ergonomic injuries when you use hand tools:

- Keep a variety of tools handy and choose the right one for the job.
- Grip tools firmly, but not too tightly.
- Use tools with a reasonable amount of force, but do not strain.
- If you can, switch hands throughout the day.
- Rotate your tasks throughout the day.
- Take micro-breaks every 20-30 minutes and move around.

Correct body positioning prevents ergonomic injury. Avoid awkward postures that cause you to bend, stoop, kneel, or reach repetitively or over long periods:

- Get close to the work.
- Ideally work at waist level.
- Work with your arms and shoulders relaxed, not hunched.
- Work with a straight back and neck.
- Keep your wrists straight while you work.
- Avoid contact stress by padding surfaces when kneeling.

Tool choices can also prevent injury. Consider the type of task when you choose a tool. Fine tasks may use smaller, lighter tools for delicate maneuvering and fitting into small work areas. Power tasks such as driving nails and cutting bulky objects may require large, heavy tools with bigger grips. Choose a tool that:

- Fits comfortably in your handgrip.
- Has the correct handle length for the job.
- Allows you to pinch for precision or grip for power actions.

Fine Tasks	Power Tasks
Thinner handles	Thicker handles
Shorter handle	Longer handle
Pinch grip	Power grip

Other tool characteristics to look for:

- Spring loaded tools that snap back to position easily.
- Smooth tool handles with no ridges or edges that can cut into your knuckles or palms.
- Handles coated with a soft material.
- Handles coated with non-slip materials.
- Tools that have the correct handle angle to help you keep your wrist straight during the task.

Watch for signs and symptoms that indicate you may have a problem with your hand tools. Tell your supervisor and see your doctor if you notice:

- Pain or swelling.
- Excessive, continuing fatigue.
- Tingling or numbness.
- Decreased range of motion.
- Decreased grip strength.

Choosing tools that help you work in a good position with fewer repeated motions and less force can reduce your ergonomic risks.

Ergonomía de herramientas manuales

Las herramientas manuales se utilizan en una amplia diversidad de industrias para llevar a cabo tareas grandes y pequeñas. El uso indebido de estas herramientas puede causar fatiga, esguinces y otras lesiones. Siga las pautas descritas a continuación como ayuda para evitar este tipo de lesiones.

Sus conductas y hábitos pueden prevenir lesiones ergonómicas al utilizar herramientas manuales:

- Mantenga una gama completa de herramientas y elija la más adecuada para el trabajo.
- Sujete firmemente las herramientas, pero no demasiado fuerte.
- Use las herramientas aplicando una fuerza razonable, pero no se esfuerce demasiado.
- Si puede, alterne el uso de las manos durante todo el día.
- Rote sus tareas durante el día.
- Tome microdescansos cada 20-30 minutos y camine un poco.

La posición correcta del cuerpo evita las lesiones ergonómicas. Evite posturas incómodas que le hagan agacharse, encorvarse, arrodillarse o estirarse repetidamente o durante largos períodos:

- Acérquese al trabajo.
- Lo ideal es colocar el trabajo a nivel de la cintura.
- Trabaje con los brazos y hombros relajados, no encorvados.
- Trabaje con la espalda y cuello rectos.
- Mantenga rectas las muñecas rectas mientras trabaja.
- Almohadille las superficies para evitar el esfuerzo por contacto al arrodillarse.

Las opciones de herramientas también pueden prevenir lesiones. Considere el tipo de tarea al elegir una herramienta. Para las tareas finas puede utilizar herramientas más pequeñas, más livianas para maniobras delicadas y ajustes en áreas de trabajo pequeñas. Las tareas que requieren mayor esfuerzo, como clavar y cortar objetos voluminosos pueden requerir herramientas grandes y pesadas con mayor agarre. Elija una herramienta que:

- Se adapte cómodamente a la empuñadura de su mano.
- Tenga la longitud de mango correcta para el trabajo.
- Le permita sujetar finamente para trabajos de precisión o sujetar con buen agarre para acciones de mayor esfuerzo.

Otras características de herramienta que debe buscar verificar:

- Herramientas accionadas por resorte que retornan rápidamente a la posición original con facilidad.
- Mangos de herramientas suaves, sin aristas, ni bordes que puedan lastimar los nudillos o las palmas de sus manos.
- Mangos recubiertos con un material blando.
- Mangos recubiertos con materiales antideslizantes.
- Herramientas que tengan el ángulo de mango correcto para ayudarle a mantener recta la muñeca durante la tarea.

Esté atento a los signos y síntomas que indiquen que puede tener un problema con sus herramientas manuales. Hable con su supervisor y consulte con su médico si observa:

- Dolor o inflamación.
- Fatiga excesiva y continua.
- Hormigueo o entumecimiento.
- Reducción de la amplitud de movimiento.
- Disminución de la fuerza de agarre.

Tareas finas	Tareas de mayor esfuerzo
Mangos más delgados	Mangos más gruesos
Mango más corto	Mango más largo
Sujeción puntual	Sujeción de mayor esfuerzo

La selección de herramientas que le ayuden a trabajar en una buena posición, con menos movimientos repetitivos y menos fuerza puede reducir sus riesgos ergonómicos.

Hard Hats

Use Your Head, Wear Your Hard Hat

Your head is the most important part of your body. You think, feel, talk, smell, and hear with your head. Therefore, it makes sense that you should protect your head from any injury.

Wearing a hard hat is the first line of defense against head injuries on the job. A hard hat can protect your head against the hazard of falling material and guard against accidental bumping. The hard hat softens any blow to the head. It resists and deflects the blow and distributes the impact over a large area. The hat's suspension acts as a shock absorber. Even if the hat dents or shatters, it still takes some of the force out of the blow and off your head. It can also shield your scalp, face, neck, and shoulders against spills or splashes.

Choose the hard hat most suitable for the work being performed and only wear approved hard hats manufactured to meet required standards. These are made to give your head maximum protection. Make sure your hat fits correctly. Hats that fit right provide you with the most comfort and protection.

The ability of a hard hat to protect a worker depends on the shock absorbing space between the shell and head by the suspension provided. Therefore, it is important that sweat bands and suspension straps be properly adjusted to obtain the maximum protection. Sunlight and heat can rot the sweatband and straps, so don't leave your hard hat on the window ledge of your car. Take good care of your hard hat. Don't drop it, throw it or drill holes in it. Inspect your hard hat every day for cracks, gouges, and frays or breaks in the straps.

Colors can be used to identify different crafts and supervisory personnel, and should be encouraged and given consideration when purchasing such equipment. All levels of supervision should set the example by wearing hard hats. Observe and comply with "Hard Hat Area" sites. Remember! A hard hat is a status symbol; it identifies a safe worker, one who believes in and practices safety.

Use la cabeza, póngase el casco de seguridad

La cabeza es la parte más importante de su cuerpo. Con ella se piensa, se siente, se habla, se huele y se escucha. Por lo tanto, tiene sentido protegerse la cabeza contra cualquier lesión.

La primera línea de defensa contra las lesiones a la cabeza en el lugar de trabajo es el uso del casco de seguridad. El casco protege la cabeza del peligro de caída de objetos y resguarda contra golpes accidentales. El casco reduce la intensidad de cualquier golpe a la cabeza. Resiste y desvía el golpe y distribuye el impacto sobre un área mayor. La suspensión interna del casco actúa como amortiguador. Aún en el caso de que el casco se quiebre o se abolle, absorbe parte de la fuerza del impacto, transmitiéndole menos a la cabeza. También puede resguardar el cuero cabelludo, la cara, el cuello y los hombros contra derrames o salpicaduras.

Elija el casco más apropiado para el tipo de trabajo que se ejecuta, y sólo use cascos aprobados y fabricados para cumplir con las normas aplicables. Éstos están diseñados para proporcionarle la máxima protección a la cabeza. También es importante asegurarse de que el casco le quede bien. Un casco de la talla correcta proporciona el máximo de confort y protección.

La habilidad del casco de proteger al trabajador depende del espacio para absorber impactos que la suspensión mantiene entre la coraza exterior y la cabeza. Por lo tanto, es importante que la banda y las correas de la suspensión estén ajustadas debidamente para obtener la máxima protección. La luz solar y el sudor pueden podrir la banda y las correas, por lo tanto no debe dejarse el casco bajo la ventana trasera del automóvil. Cuide su casco. No lo deje caer, no lo tire ni le taladre orificios. Inspeccione el casco cada día para asegurar que no tenga grietas, ni surcos y que las correas no tengan roturas ni estén deshilachadas.

Se pueden usar colores para identificar diferentes oficios y al personal de supervisión, y se debe tener en cuenta al efectuar la compra de dichos equipos. Todos los niveles de supervisión deben dar el buen ejemplo usando los cascos de seguridad. Observe y cumpla con los avisos de "Área de casco de seguridad" en los lugares de trabajo. Recuerde, el casco de seguridad es un símbolo de prestigio: identifica a un trabajador seguro, uno que practica y cree en la seguridad.

Preventing Heat-Related Illnesses

When the body heats up faster than it can cool itself, mild to severe illnesses may develop. It's important to recognize the symptoms of heat-related illnesses and understand how to prevent, control and respond to their effects.

Air temperature, humidity and clothing can increase the risk of developing heat-related illnesses. So can age, sex, weight, physical fitness, nutrition, alcohol or drug use, or pre-existing diseases like diabetes.

How can you prevent or control heat-related illnesses?

- Drink water - Drink small amounts of water frequently, about a cup every 15-20 minutes. (Alcohol increases the loss of body fluids.)
- Limit exposure time and/or temperature - Try to schedule hot jobs for cooler times of the day or cooler seasons of the year. Take rest breaks in cool areas. Add more workers to reduce workload or reduce the workday.
- Acclimatization - Gradually adapting to heat will reduce the severity of heat stress.
- Engineering controls - Mechanize heavy jobs or increase air movement with fans or coolers.
- Wearing loose, lightweight clothing - Clothing can affect heat buildup.
- Salt tablets should not be used - Taking salt tablets can raise blood pressure, cause stomach ulcers, and seriously affect workers with heart disease.

Someone with a mild reaction to heat may have a rash called "prickly heat" or painful muscle spasms, called heat cramps, during or after activity. A mild reaction may also include fatigue or dizziness. You may notice a change in physical or mental performance and an increase in accidents. A person with a moderate reaction or heat exhaustion, will have some or all of the following symptoms: excessive sweating, cold, moist, pale or flushed skin, thirst, extreme weakness or fatigue, headache, nausea, lack of appetite, rapid weak pulse, or giddiness and if not properly treated, the victim may collapse.

Anyone with mild or moderate symptoms should be moved to a cool, shaded place with circulating air. They should lie down and, if conscious, be given small sips of cool water at frequent intervals. If symptoms continue, a doctor should be called.

In severe cases of heat illness, a heat stroke may result. The victim's face is flushed red and their skin is hot and dry with no sweating. They develop a severe headache with deep, rapid breathing. They have a very high fever and may become delirious. They may become unconscious, have convulsions, or lapse into a coma. This condition is fatal unless emergency medical treatment is obtained. Immediately call for medical help. In the meantime, get them out of the hot environment. Loosen clothing and pour water over the entire body. Get air circulating around the body.

Recognizing the warning signs and symptoms of heat-related illnesses and using preventive and control measures can reduce the frequency and severity of heat illness while increasing worker productivity.

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor (Preventing Heat-Related Illnesses)

Cuando el cuerpo humano produce calor más rápido de lo que puede enfriarse, pueden ocasionarse enfermedades desde leves hasta graves. Es importante reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y entender cómo prevenirlas, controlarlas y responder a sus efectos.

La temperatura del aire, la humedad y la ropa que se viste pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. También pueden influenciarlas la edad, el sexo, el peso, el buen estado físico, la nutrición, el consumo de alcohol o el uso de drogas, o enfermedades preexistentes, tales como la diabetes. ¿Cómo se pueden prevenir o controlar las enfermedades relacionadas con el calor?

- Beba agua. Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia, aproximadamente una taza cada 15 a 20 minutos. (El consumo de alcohol aumenta la pérdida de líquidos del cuerpo.)
- Limite su tiempo de exposición y/o la temperatura. Trate de programar las tareas en horas del día que sean más frescas, o en épocas del año de menos calor. Descanse en lugares frescos. Añada más trabajadores para reducir la carga de trabajo o reduzca las horas de trabajo diarias.
- Aclimatación. Adaptarse al calor gradualmente reduce la gravedad de sus efectos.
- Controles de ingeniería. Mecanice las tareas pesadas o aumente el movimiento de aire por medio de ventiladores o enfriadores.
- Vista ropa suelta y ligera. La ropa que se ponga puede aumentar la concentración del calor.
- No se deben tomar tabletas de sal. El tomar tabletas de sal puede aumentar la presión arterial, ocasionar úlceras estomacales y afectar seriamente a los trabajadores que sufren de enfermedades del corazón.

Cualquier persona que sufra una reacción leve al calor puede tener una erupción de la piel conocida como "salpullido" o espasmos dolorosos en los músculos, conocidos como calambres durante la actividad física o después de la misma. Las reacciones leves también pueden involucrar fatiga o mareos. Puede que se perciban cambios en el desempeño físico o mental, así como un incremento en la tasa de accidentes. Una persona con una reacción moderada o agotamiento por el calor presenta uno o más de los siguientes síntomas: sudor excesivo, piel fría, húmeda, pálida o sonrojada, sed, debilidad o fatiga extrema, dolor de cabeza, náusea, pérdida del apetito, pulso rápido y débil, o mareo, y si no se trata correctamente la víctima puede desmayarse.

Hoisting Safety

Hoisting is used to lift and lower loads using a drum or wheel with ropes or chains wrapped around it. Hoists can be powered manually, electrically, or pneumatically. Hoists effectively move heavy and/or awkward equipment, but they require training and safe work procedures.

To operate a hoist, you must be properly trained. Know the rated capacity of your hoist; it should be clearly labeled on the equipment. Read the manufacturer's operating instructions and warnings. Get training in how to use the hoist machine and how to properly rig and safely maneuver loads. Perform regular maintenance on the hoist and lifting rope/chain.

Conduct daily hoist inspections using a check sheet for recordkeeping. Guards on moving parts should be in place. Inspect hooks for deformations or cracks. Before lifting a load, test the brake stop, and upper and lower limit switches. Watch that the hoist operates smoothly; grinding sounds or vibrations indicate a problem. All operating switches should be properly labeled. Hook travel should be in the same direction as it is labeled to avoid mistakes.

Check ropes and chains for wear, stretch and twisting. Look for areas that have a thinner diameter, frayed fibers/strands or a "bird-cage" where the fibers/strands are lifted away from the core. Check the rope reeving on the drum and sheave grooves to ensure that it is properly seated. Don't try to lengthen or repair ropes or chains. If hoist parts or operations don't pass inspection, place it out of service for repair.

The most common hoisting hazard is electrocution when hoist lines, loads, etc. come into contact with overhead electrical wires. Survey your worksite for electrical hazards before you begin work. Maintain proper distances from electrical lines and de-energize them if you must work near them. Use proximity alarms to warn if your equipment comes too near an energized line.

Improper rigging or over loading capacity can cause loads to suddenly fall. Check load slings for wear and tear before each use. Slings should be labeled with their rating capacity. Calculate your load weight and use the proper amount of rigging and latches to secure the load. Never shock load a sling; it could abruptly fail.

Properly set up your hoist so that it is on stable ground or a secure structure. You may need to use outriggers, cribbing, or other devices for stability. Survey the work area so that the load will not run into obstacles, equipment, or workers. Never exceed the rated load capacity; this could cause the hoist to fail, tip, or collapse. Take into account wind factors that may add stress to the hoist. Use properly rigged tag lines to keep the load stable and straight during movement.

When you start to hoist the load, take up the slack slowly and carefully. Hold the load in action for a moment while you watch for stability and balance. Keep the load centered under the hook. If the load sways or looks unstable, lower it to the start position and reconfigure your rigging.

Communicate when you are hoisting so that others in the work area know. Don't hoist loads over workers or let them ride slings or loads. Hoists can't be used to support working surfaces.

Seguridad en el uso de montacargas de cadenas

Los montacargas de cadena se utilizan para subir o bajar cargas utilizando un tambor o rueda con sogas o cadenas enrolladas a su alrededor. Los montacargas de cadena pueden ser accionados manualmente, eléctricamente o neumáticamente. Los montacargas de cadena mueven eficazmente el equipo pesado y/o inusual, pero su uso requiere capacitación y procedimientos de trabajo seguros.

Para operar un montacargas de cadena, es necesario tener la capacitación apropiada. Conozca la capacidad nominal de su montacargas de cadena; dicha capacidad deberá estar claramente impresa en el equipo. Lea las instrucciones de operación y las advertencias del fabricante. Obtenga capacitación en cómo usar el montacargas de cadena y cómo usar correctamente los aparejos y maniobrar las cargas con seguridad. Lleve a cabo mantenimiento regular en el montacargas y en las cadenas o sogas de izado.

Lleve a cabo inspecciones diarias del montacargas de cadena utilizando una hoja de verificación para llevar los registros. Las guardas sobre las partes móviles deberán estar colocadas en posición. Inspeccione los ganchos para verificar que no tengan deformaciones ni grietas. Antes de levantar una carga, pruebe el freno de parada, y los interruptores limitadores de carreras superior e inferior. Verifique que el montacargas de cadenas funcione uniformemente; los chirridos o las vibraciones indican la presencia de un problema. Todos los interruptores operacionales deberán estar debidamente rotulados. Para evitar errores, la carrera del gancho deberá realizarse en la misma dirección que tiene impresa en su etiqueta.

Inspeccione las sogas y las cadenas para verificar que no tengan desgaste, estiramiento ni estén retorcidas. Busque áreas que tengan diámetros reducidos, fibras o hebras deshiladas, o “jaulas de pájaro” en las que las fibras o hebras se desprenden del núcleo. Inspeccione el enrollado de la soga en el tambor y en las ranuras de las poleas para asegurarse de que la soga o cadena esté debidamente asentada. No trate de alargar o reparar las sogas ni las cadenas. Si las piezas o las operaciones del montacargas no pasan la inspección, saque de servicio la unidad y envíela a reparación.

El riesgo más común del uso de montacargas es la electrocución cuando las líneas del montacargas, cargas, etc. hacen contacto con cables eléctricos elevados. Inspeccione su sitio de trabajo para los determinar riesgos eléctricos antes de comenzar a trabajar. Manténgase a distancias apropiadas de las líneas de transmisión eléctricas y corte la energía si es necesario trabajar cerca de éstas. Use alarmas de proximidad para advertirle si el equipo se acerca demasiado a una línea energizada.

Los aparejos erróneos o exceder la capacidad de carga pueden causar que las cargas caigan repentinamente. Antes de cada uso inspeccione los estrobos para verificar que no tengan desgaste ni rupturas. Los estrobos deberán estar rotulados con su capacidad nominal. Calcule el peso de la carga y utilice la cantidad apropiada de aparejos y ganchos para asegurar la carga. Nunca cargue repentinamente un estrobo; éste podría fallar abruptamente.

Instale debidamente su montacargas de manera que quede sobre suelo firme o en una estructura segura. Quizá necesite utilizar apoyos laterales, entarimados, u otros dispositivos para mayor estabilidad. Inspeccione el área de trabajo de manera que la carga no haga contacto con obstáculos, equipos ni trabajadores. Nunca exceda la capacidad nominal de carga; esto podría causar que el montacargas falle, se vuelque o colapse. Tenga en cuenta los factores de viento que podrían agregar esfuerzo al montacargas. Utilice líneas laterales debidamente sujetadas para mantener la carga estable y vertical durante el movimiento.

Al iniciar el izado de la carga, recoja lenta y cuidadosamente la holgura de las líneas. Sostenga la carga en acción por un momento mientras observa la estabilidad y el equilibrio de ésta. Mantenga centrada la carga debajo del gancho. Si la carga se balancea o luce inestable, bájela hasta la posición inicial y reconfigure sus aparejos. Comuníquese a otros en el área de trabajo cuando usted esté levantando cargas. No levante cargas por encima de los trabajadores ni les permita subirse a estrobos ni cargas. Los montacargas no pueden utilizarse para soportar superficies de trabajo.

Hot Work Procedures

Hot work may include spark and high heat producing job tasks such as grinding, welding, soldering, thermal or oxygen cutting or heating. Advanced planning and safe work procedures help prevent workplace fires caused by hot works activities.

Get training on hot works tools and processes. Know how to assess the fire risk, prevent fire, extinguish fire, and activate emergency response. If you are a designated fire watch, get annual training on these procedures. Wear the appropriate personal protective equipment for hot works, including tinted eye protection and a face shield. Wear fire-retardant clothing and a welding vest and gloves that can protect you from heat and sparks.

Whenever possible, hot works activities should take place in designated areas designed to accommodate sparks and high heat safely. Hot work areas should be labeled with warning signs. They should be isolated from flammable and combustible materials and protected with welding and warning screens that limit access. They need a solid, flame-proof floor with no cracks or openings and adequate ventilation.

Hot work may be required in different areas inside and outside buildings, where extra precautions are needed to prevent fires. A hot work permit is required for onsite work. The permit identifies one person in charge and provides a safety checklist before work begins.

The hot work permit requester surveys the worksite, tools, and materials before work begins. The work area needs to be safe for an ignition source with all flammable vapors cleared out. Work in a confined space requires an additional permit.

Combustible materials need to be moved away from the work area, or shielded and protected from the hot work. Any floor cracks or openings, and wall or ceiling openings within 35 feet of the hot work need to be covered with flameproof shields, or protected by a fire watch. Warning signs, barriers, and welding screens are required.

A fire extinguisher must be available where the hot work is done. Emergency procedures and exit routes should be reviewed. Hot work should not be done in buildings with disabled sprinkler fire suppression systems unless the work is required on the system itself. Workers can temporarily shield sprinkler heads from hot work if they may be triggered by the flame or heat.

Firewatchers watch for fires during hot work operations and at least 30 minutes afterward, or until the fire risk is gone. Firewatchers must be assigned to the job if there are combustibles or wall/floor openings within 35 feet of the hot work area, or near metal building parts that may ignite by conduction or radiation. If it's necessary to watch multiple areas for fire risks, additional firewatchers should be posted.

Firewatchers should extinguish fires immediately if it is safe to do so. They must stop work when fire risk is too high, or evacuate the building if a fire occurs. Firewatchers should be familiar with the building safety systems, emergency contacts, and rescue procedures. Firewatchers may be assigned other duties if they don't interfere with fire monitoring.

Procedimientos de trabajo en caliente

El trabajo en caliente puede incluir tareas que generan chispas y temperaturas elevadas tales como esmerilado, soldadura eléctrica, soldadura de estaño, corte térmico o con oxígeno o calentamiento. La planificación anticipada y los procedimientos de trabajo seguros ayudan a prevenir incendios en el sitio de trabajo causados por las actividades de trabajos en caliente.

Obtenga capacitación sobre las herramientas y procesos para trabajos en caliente. Conozca cómo evaluar los riesgos de incendio, la prevención de incendios, la extinción de incendios y cómo activar respuestas de emergencia. Si usted es un vigía designado contra incendios, obtenga la capacitación anual sobre estos procedimientos. Use el equipo de protección personal apropiado para los trabajos en caliente, incluyendo protección ocular con vidrios ahumados y caretas. Use ropa ignífuga, chaleco y guantes para soldadura que puedan protegerle contra el calor y las chispas.

Siempre que sea posible, las actividades de trabajo en caliente deberán realizarse en áreas designadas para que las chispas y las temperaturas elevadas no causen peligro alguno. Las áreas de trabajo en caliente deberán tener letreros de advertencia. Éstas deberán estar aisladas de los sitios con materiales inflamables y combustibles y protegidas con pantallas de soldadura y advertencias que limiten el acceso. Éstas necesitan un piso sólido y a prueba de llamas, sin grietas ni aberturas, además de la ventilación adecuada.

El trabajo en caliente puede ser necesario en áreas diferentes dentro y fuera de los edificios, donde será necesario aplicar precauciones adicionales para prevenir incendios. El trabajo en el sitio necesita un permiso de trabajo en caliente. El permiso identifica a una persona a cargo del trabajo y suministra una lista de verificación de seguridad antes de iniciar el trabajo.

La persona que solicita el permiso de trabajo en caliente inspecciona el sitio de trabajo, las herramientas, y los materiales antes de comenzar el trabajo. El área de trabajo necesita estar protegida de fuentes de ignición y deberán eliminarse todos los vapores inflamables. El trabajo en espacios confinados requiere un permiso adicional.

Los materiales combustibles deberán ser trasladados lejos del área de trabajo, o cubiertos y protegidos contra el trabajo en caliente. Cualquier grieta o abertura en el piso y/o aberturas en paredes o cielos rasos a una distancia menor de 35 pies del área de trabajo en caliente deberán estar cubiertas con pantallas ignífugas o protegidas por un vigía contra incendios. Se requiere el uso de letreros de advertencia, barreras y pantallas para soldadura.

Deberá estar disponible un extintor en el área donde se realice el trabajo en caliente. Será necesario revisar los procedimientos de emergencia y las rutas de escape. El trabajo en caliente no deberá realizarse en edificios con sistemas de supresión de incendios con rociadores inhabilitados a menos que el trabajo sea necesario en el sistema mismo. Los trabajadores pueden temporalmente proteger los cabezales de los rociadores contra el trabajo en caliente si estos corriesen el riesgo de ser activados por la llama o el calor.

Los vigías contra incendios vigilan el área de trabajo durante las operaciones de trabajo en caliente y al menos 30 minutos después de realizadas éstas, o hasta que el riesgo de incendio haya desaparecido. Los vigías contra incendios deberán ser asignados al trabajo si existen combustibles o aberturas en paredes o pisos en una distancia no mayor de 35 pies desde el área de trabajo en caliente, o cerca de partes metálicas del edificio que puedan incendiarse por conducción o radiación. Si es necesario vigilar múltiples áreas para prevenir riesgos de incendio, se recomienda el despliegue de vigías contra incendio adicionales.

Los vigías contra incendio deberán extinguir los fuegos inmediatamente si es seguro hacerlo. Ellos deberán detener el trabajo cuando el riesgo de incendio sea demasiado alto, o evacuar el edificio si ocurre un incendio. Los vigías contra incendio deberán estar familiarizados con los sistemas de seguridad del edificio, con los contactos de emergencia y con los procedimientos de rescate. Los vigías contra incendio pueden ser asignados a otras obligaciones si éstas no interfieren con el monitoreo de seguridad contra incendios.

Housekeeping on Construction Sites

Picture your construction site in your mind. Construction sites can be busy and hectic with many workers and multiple contractors carrying on different yet simultaneous operations. What would happen if these groups never cleaned up after themselves? Trash and debris would pile up to become one large hazardous obstacle course. Imagine how difficult it would be to maneuver around such a site. How would you dodge the falling materials thrown or accidentally pushed over the sides of the building? How would you find your tools and supplies if they were covered by debris from other workers? A construction site with poor housekeeping is not productive nor is it a safe working environment.

Although, the overall safety of a construction site is the ultimate responsibility of the general contractor who maintains the site safety plan and communicates its information to all of the subcontractors on site, every worker on the site is responsible for safety. It's every worker's responsibility to know and following the site safety plan, practice good housekeeping, follow recommended work practices, and promptly report and/or correct hazards at the worksite.

If you're a construction site worker, you must do your part to keep the worksite free of unnecessary clutter and debris that could cause an injury or accident. Try to limit the amount of materials and chemicals onsite to the quantities that you will need. As you go about your daily work, place trash and debris in the proper receptacles located conveniently throughout the job site. Remove combustible materials such as wood and paper from the site promptly. Keep form and scrap lumber with protruding nails cleared away from work areas, passageways, and stairs. Remove or bend over protruding nails prior to disposal and storage.

Keep storage, staging, and work areas, along with all stairs and walkways on the construction site, free of obstructions, and debris. Store tools and materials neatly and out of the way in storage bins or lockers and keep flammable or hazardous wastes in covered, segregated waste containers. Ensure that materials stored on roofs or at heights are secured. Never throw waste, materials, or tools from a building or structure. Debris chutes are a safe means of removing this material from an elevated work site. Guard the area where the material could fall and post signs around the workplace to wear hard hats and watch for falling debris. Place protective guards across areas where workers may could fall or could face an impalement hazard. And, control muddy areas using fill, gravel, boards and plywood, or other means.

You can do your part to keep the worksite a safer place for yourself and your coworkers, if you just remember to clean up as you go and at the end of each shift.

Orden y Limpieza en Obras de Construcción

Las obras de construcción pueden ser muy concurridas y frenéticas, con muchos trabajadores y diversos contratistas llevando a cabo diferentes actividades pero simultáneas. ¿Qué pasaría si ninguno de esos grupos hiciera sus tareas de limpieza? La suciedad y los desperdicios se acumularían hasta convertirse en una peligrosa carrera de obstáculos. Imagínese lo difícil que sería desplazarse por un sitio como ese. ¿Cómo esquivaría usted los materiales que caen o que accidentalmente se tiran por los lados del edificio? ¿Cómo encontraría usted sus herramientas y suministros si estuvieran cubiertos por desperdicios de los otros trabajadores? Una obra de construcción en desorden y sin limpiar no es un ambiente de trabajo productivo ni seguro.

Aunque la seguridad general de una obra de construcción es, en última instancia, la responsabilidad del contratista general, quien debe mantener el plan de seguridad del sitio y comunicarle la información contenida en él a todos los subcontratistas presentes, cada trabajador en la obra es responsable de la seguridad. Cada trabajador es responsable de conocer y obedecer el plan de seguridad, practicar el buen orden y limpieza, cumplir con las prácticas recomendadas de trabajo, y reportar y/o corregir de inmediato los peligros en el sitio de trabajo.

Si usted es un trabajador en una obra de construcción, debe hacer su parte para mantener dicho sitio libre de desorden y desperdicios que puedan causar una lesión o accidente. Trate de limitar la cantidad de materiales y sustancias químicas presentes en el sitio a sólo lo que necesitará. Según hace sus tareas diarias, coloque la basura y los desperdicios en los recipientes apropiados ubicados por todo el sitio de trabajo. Saque rápidamente del sitio los materiales combustibles, tales como madera y papel. Mantenga los encofrados y pedazos de madera con clavos salientes alejados del sitio de trabajo, pasillos y escaleras. Saque o doble los clavos salientes antes de desechar o almacenar las tablas.

Mantenga libres de obstrucciones y desperdicios todas las áreas de almacenaje, recopilación de materiales y áreas de trabajo, así como todas las escaleras y pasillos en la obra. Guarde las herramientas y materiales en forma ordenada, apartados de las áreas de tráfico, en cajones o armarios, y mantenga los desperdicios inflamables o peligrosos en recipientes separados y cubiertos. Asegúrese de que todos los materiales almacenados sobre techos o en sitios altos estén sujetos. Nunca tire desperdicios, materiales o herramientas desde un edificio o estructura. Existen tolvas para desperdicios, que son la forma segura de retirar materiales de sitios de trabajo elevados. Vigile el área donde puedan caer materiales e instale avisos en el sitio de trabajo exigiendo el uso de cascos de seguridad y advirtiendo contra desperdicios que puedan caer. Coloque resguardos alrededor de las áreas en las que los trabajadores puedan caerse o correr peligro de quedar atravesados por objetos filosos. Controle las áreas lodosas usando relleno, grava, tablas o madera terciada, o por otros medios.

Usted puede hacer su parte para mantener la seguridad del sitio de trabajo, para el bienestar propio y el de sus compañeros de trabajo. Sólo tiene que observar el orden y la limpieza en el curso del trabajo y al final de cada turno.

Importance of Safety Training

Routine work can dull alertness and a relaxed attitude can replace the caution that existed when the job was new and interesting. In many jobs the same route is traveled daily over the same roads or the same tasks are repeated with little conscious thought. Without some periodic reawakening to the ever-present hazards, lethargy deepens and the odds of an accident occurring can increase.

Workers may not always recognize the importance of safety training or think of it as unnecessary because they've "been doing it for years." But an important benefit of periodic safety training is the reminder that a danger can exist and no one is immune to accidents. Therefore, it is important for workers to understand the purpose of the training session, why it will be useful to them, and what can result from not following safety rules and procedures.

The safety training should be organized so that the order in which the material is presented will match the steps that should be taken on the job. Make sure every worker understands the training material; not just that they were present or a test was given. Insist on questions from trainees after a session to tell you what did or didn't sink in. This will let you know what has to be reviewed again. If there's a general lack of understanding of hazards or safety rules and practices, schedule another safety meeting or plan a refresher course for a later date.

Employees should be able to immediately practice and apply new knowledge and skills. If workers don't understand safety training information well enough to use it on the job, the training has not been effective. There should be immediate feedback if workers are doing their job safely or not. Supervisors should watch employees do their jobs and question them, to identify what they do, or don't, know.

Most of these tips are relatively simple and inexpensive solutions, but the safety payoff can be enormous. Remember, training is only effective when workers understand, and use, what they've learned. It takes less than a second to lose the rest of your life.

La Importancia del Entrenamiento de Seguridad

El trabajo rutinario puede entorpecer el estar alerta, y la precaución que existía cuando el trabajo era nuevo e interesante puede decaer a una actitud relajada. En muchos empleos se transita la misma ruta diariamente, por los mismos caminos, o se repiten las mismas tareas casi sin pensar. Si no existe un despertar periódico con respecto a los peligros omnipresentes, el letargo se profundiza y pueden aumentar las probabilidades de que ocurra un accidente.

Los trabajadores no siempre reconocerán la importancia del entrenamiento de seguridad, o pueden pensar que es innecesario porque han “estado haciendo esto durante años”. Pero un beneficio importante de un entrenamiento periódico de seguridad es el recordatorio de que pueden existir peligros y que nadie es inmune a los accidentes. Por lo tanto, es importante que los empleados entiendan el propósito de las sesiones de entrenamiento, por qué les serán útiles, y las posibles consecuencias de no obedecer las reglas y procedimientos de seguridad.

El entrenamiento de seguridad debe organizarse de manera que se presente el material en el mismo orden de los pasos que se deben tomar en el trabajo. Asegúrese de que cada trabajador entienda el material de entrenamiento; no sólo que se encuentren presentes o que tomen el examen. Insista en que los participantes en el entrenamiento hagan preguntas después de la sesión para indicar lo que han entendido y lo que no han entendido. Esto indica lo que hay que repasar de nuevo. Si existe una falta de comprensión general en cuanto a los peligros o las reglas y prácticas de seguridad, se debe programar otra reunión de seguridad, o un curso de repaso en fecha futura.

Los empleados deben ser capaces de aplicar y poner en práctica de inmediato sus nuevos conocimientos y habilidades. Si los empleados no entienden la información proporcionada en el entrenamiento de seguridad, dicho entrenamiento no ha sido efectivo. Debe saberse de inmediato si los trabajadores están haciendo su trabajo de forma segura o no. Los supervisores deben observar a los empleados mientras hacen sus tareas y hacerles preguntas para identificar lo que saben y lo que no saben.

La mayoría de estas recomendaciones son relativamente simples, y las soluciones no son costosas; pero los beneficios de seguridad pueden ser enormes. Recuerde, el entrenamiento sólo es efectivo si los empleados lo entienden, y usan lo que han aprendido. Toma menos de un segundo para perder la vida.

Injury and Illness Prevention Program

In California, every employer is required by law to provide a safe and healthful workplace to his/her employees. In accordance with the California Code of Regulations, your employer needs to have an effective Injury and Illness Prevention Program (IIPP) in writing. There is a specific IIPP required for the construction industry, the Construction IIPP. What should you expect to see in an IIPP? It is a written plan that has the following elements:

- Management commitment/assignment of responsibilities
- Safety communications system with employees
- System for assuring employee compliance with safe work practices
- Scheduled inspections/evaluation system
- Accident investigation
- Procedures for correcting unsafe/unhealthy conditions
- Safety and health training and instruction
- Recordkeeping and documentation

The IIPP includes procedures that your employer puts into practice. Part of the employer's responsibility is to control potential workplace hazards and correct hazardous conditions or practices as they occur or are recognized. The program includes a system for your employer to communicate with you on matters relating to occupational safety and health, including provisions designed to encourage employees to inform the employer of hazards at the worksite without fear of reprisal.

The safety communications system, one of the elements of the IIPP, should be in a form readily understandable by all affected employees. The safety communication system may include:

- meetings
- training programs
- postings
- written communications
- a system for anonymous notification by employees about hazards
- labor/management safety and health committees
- other means of ensuring communication with employees.

In addition to the above, the Construction IIPP requires that supervisors conduct "toolbox" or "tailgate" safety meetings with their crews at least every ten working days to emphasize safety. Supervisors also need to hold periodic meetings to discuss safety problems and accidents that have occurred.

In California, every employer is required by law to provide a safe and healthful workplace for his/her employees. If your employer has ten or more employees, you should expect them to have a written IIPP in place. You should never undertake a job that appears to be unsafe, and you should not perform a job until you have received instructions on how to do it properly and safely. The goal of the IIPP is to ensure that worker safety and health are not compromised.

Programa preventivo de lesiones y enfermedades

La ley de California exige que todos los empleadores proporcionen un lugar de trabajo seguro y saludable a sus empleados. De conformidad con el Código de Regulaciones de California, el empleador está obligado a contar con un Programa Preventivo de Lesiones y Enfermedades (IIPP, según sus siglas en inglés) por escrito. La industria de la construcción tiene su propio IIPP, denominado IIPP de la Construcción. ¿En qué consiste un IIPP? Se trata de un plan por escrito que posee los siguientes elementos:

- Compromiso por parte de la Dirección de la compañía/asignación de responsabilidades
- Sistema de información sobre temas de seguridad para los empleados
- Sistema para garantizar que los empleados sigan prácticas de trabajo seguras
- Sistema de evaluaciones e inspecciones planificadas
- Investigación de accidentes
- Procedimientos para corregir condiciones inseguras/insalubres
- Capacitación e instrucción sobre salud y seguridad
- Teneduría de registros y documentación

El IIPP incluye procedimientos que el empleador pone en práctica. El empleador es responsable de controlar los peligros potenciales en el lugar de trabajo y de corregir las condiciones peligrosas a medida que ocurran o se reconozcan. El programa incluye un sistema para que el empleador entable comunicación con los empleados acerca de asuntos referentes a la salud y seguridad ocupacionales, incluidas las disposiciones establecidas para que los empleados informen al empleador de los peligros en el lugar de trabajo sin miedo a las represalias.

El sistema de comunicación de asuntos sobre seguridad, uno de los elementos del IIPP, debe facilitarse en una manera que todos los empleados afectados puedan entender sin problemas. Este sistema incluye:

- reuniones
- programas de capacitación
- anuncios
- comunicados por escrito
- un sistema de notificación anónima de peligros por parte de los empleados
- comités de salud y seguridad formados por miembros de la Dirección y empleados
- otros medios para asegurarse del mantenimiento de la comunicación con los empleados

Además de lo precedente, el IIPP de la Construcción requiere que los supervisores lleven a cabo reuniones sobre temas de seguridad con sus empleados una vez cada diez días, como mínimo, para hacer hincapié en la seguridad. Los supervisores necesitan asimismo celebrar reuniones periódicas para tratar problemas de seguridad y accidentes que hayan tenido lugar.

La ley de California exige que todos los empleadores proporcionen un lugar de trabajo seguro y saludable a sus empleados. Si un empleador tiene diez o más empleados, deberá tener implantado un

IIPP por escrito. Nunca se deben emprender trabajos que parezcan inseguros ni realizar trabajos para los que no se haya recibido instrucciones acerca de cómo realizarlos de manera apropiada y segura. El objetivo del IIPP es asegurarse de que no se comprometan la salud ni la seguridad del trabajador.

Keep Up With Ladder Safety

Ladder safety begins with selecting the right ladder for the job and includes inspection, setup, proper climbing or standing, proper use, care, and storage. This combination of safe equipment and its safe use can eliminate most ladder accidents.

Always check a ladder before using it. Inspect wood ladders for cracks or splits. Inspect metal and fiberglass ladders for bends and breaks. Never use a damaged ladder. Tag it "Defective" and report it to your supervisor.

When setting up a ladder, make sure its straight and sitting firmly on the ground or floor. If one foot sits lower, build up the surface with firm material, don't set it on boxes, bricks or other unstable bases. Lean the ladder against something solid, but not against a glass surface. Make sure the ladder is placed at a safe angle, with the base away from the wall or edge of the upper level about one foot for every four feet of vertical height. Keep ladders away from doorways or walkways, unless barriers can protect them.

Keep the steps and rungs of the ladder free of grease, paint, mud or other slippery material. And remember to clean debris off your shoes before climbing. Always face the ladder when climbing up or down, using both hands to keep a good grip on the rails or rungs. Never carry heavy or bulky loads up a ladder. Climb up yourself first, and then pull up the material with a rope or bucket.

Many ladder accidents occur because of slipping or skidding. You can prevent these accidents by equipping the ladder with non-slip safety feet, blocking its base or tying it to a sound, permanent structure.

Overreaching is probably the most common cause of falls from ladders. A good rule is to always keep your belt buckle inside the rails of a ladder. Don't try to move a ladder while you're on it by rocking, jogging or pushing it away from the supporting wall.

When you've finished the job, properly store the ladder so it won't be exposed to excessive heat or dampness and will be in good condition for the next time.

La seguridad en las escaleras

La seguridad en las escaleras de mano comienza con la selección de la escalera adecuada para el trabajo a realizar e incluye revisarla, instalarla, saber cómo subirse y pararse, usarla correctamente, cuidarla y guardarla. Esta combinación del uso de equipo seguro y su utilización sin riesgos puede eliminar la mayoría de los accidentes que ocurren con las escaleras.

Revise siempre la escalera antes de usarla. Cheque que las escaleras de madera no tengan rajaduras ni grietas, y que las escaleras de metal y de fibra de vidrio no tengan curvaturas ni roturas. Nunca use una escalera de mano que esté dañada. Póngale una etiqueta de "Defective" ("Defectuosa") y repórtela a su supervisor.

Cuando coloque la escalera, asegúrese de que está derecha y fija firmemente en el suelo o el piso. Si una de las patas está más baja, súbala utilizando un objeto estable, no la ponga sobre cajas, ladrillos ni ninguna otra base poco estable. Recargue la escalera en algo firme, no la ponga sobre una superficie de cristal. Asegúrese de mantener un ángulo estable de 1:4. Es decir que por una distancia de un pie horizontalmente entre la base de la escalera y la pared, haya cuatro pies de distancia vertical entre el suelo y el extremo superior de la escalera. Mantenga las escaleras lejos de las entradas y los pasillos, excepto si hay barreras para protegerlas.

Asegúrese de que los escalones y travesaños de las escaleras no tengan grasas, pintura, lodo o cualquier otro material resbaladizo. Y no olvide quitarse la basura de los zapatos antes de subirse. Siempre suba o baje con la cara hacia la escalera y use ambas manos para agarrarse bien de los pasamanos o de los travesaños. Nunca suba la escalera cargando objetos pesados o voluminosos. Suba usted primero y luego eleve el material con una cuerda o una cubeta.

Muchos accidentes ocurren porque las escaleras se derrapan o patinan. Usted puede prevenir esos accidentes si pone a la escalera patas de seguridad antiderrapantes, le bloquea la base o la amarra a una estructura estable y permanente.

Tratar de alcanzar demasiado probablemente es la principal causa de las caídas de las escaleras. Una buena regla a seguir es mantener siempre la hebilla de su cinturón dentro de los pasamanos de la escalera. No trate de mover la escalera cuando usted la esté usando meciéndose, dando tumbos o empujándose para separarse de la pared de apoyo.

Cuando termine su trabajo, guarde la escalera en el lugar apropiado para que no quede expuesta a la humedad o al calor excesivo, y para que esté en buenas condiciones cuando se use de nuevo.

Ladder Safety

Ladders are handy, simple tools to use, but if they are not maintained properly, they can be unsafe. Falls are the third leading cause of worker deaths, with 609 workers killed and 272,000 injured in 2002. Half of these injuries and deaths involved a ladder. Ladder accidents can occur if they are faulty, if they have been set up improperly, and if they are used improperly.

While workers are familiar with the rules for safe ladder setup and use, it is important to know how to inspect, maintain, and store ladders used in the workplace. The materials that go into ladders are designed and engineered to last indefinitely if they are cared for and not abused. Proper maintenance, care, and an inspection checklist can guard workers against using a faulty ladder.

Neglected ladders can become unsafe ladders, so workers should maintain them frequently. Before using a ladder, it should be inspected to make sure it is in good working condition. If an inspection shows defects in a ladder, it should be immediately tagged out of service. Broken or damaged ladders should be properly repaired by a qualified worker or they should be discarded and replaced.

A ladder inspection begins from the top down. Workers should look for loose steps and rungs. The rungs should be sturdy, clean, and not slippery from grease or oil. The upright ladder legs should be strong and free of cracks, splits, and bent edges. The ladders braces should be solid. Nails, screws, bolts or other fasteners should be tight. Finally, the ladder feet should be examined and the non-slip base should be in good repair.

Different ladder types and materials have specific inspection points. Wood ladders should never be painted and should not have cracks or splits. Metal and fiberglass ladders should be checked for bends and breaks. Metal ladders should be inspected for signs of corrosion. Step ladders should not be wobbly, a possible indication of side strain, and the hinges should be firm and straight. Extension ladders should have working extension locks that seat properly. The extension rope should not be rotted or frayed.

Workers should try to prevent ladder damage during transport and use because this can weaken the ladder. When hauling a ladder, workers should tie it securely to the vehicle to prevent nicks, gouges, or chafing. Damaged bolts and joints can work loose and eventually cause the ladder to twist and become unstable. Straight ladders should be stored flat or on wall brackets to prevent sagging or warping. Step ladders should be stored upright and in the closed position. All ladders should be stored in covered, protected areas away from moisture sources.

Seguridad en las Escaleras

Las escaleras de mano son herramientas prácticas y simples de usar, pero si no reciben mantenimiento apropiado pueden ser peligrosas. Las caídas son la tercera causa más importante de muerte de trabajadores, con 609 trabajadores muertos y 272,000 lesionados en 2002. La mitad de esas lesiones y muertes involucraron una escalera de mano. Los accidentes con escaleras de mano ocurren si éstas tienen defectos, si están mal colocadas o si se usan incorrectamente.

Aunque los trabajadores conozcan las reglas de seguridad para la colocación y uso seguro de las escaleras de mano, es importante que sepan cómo inspeccionarlas, hacerles el mantenimiento y cómo guardar las escaleras que usan en su sitio de trabajo. Los materiales que se usan en la construcción de las escaleras están diseñados para durar indefinidamente si se tratan con cuidado y no sufren abusos. Un mantenimiento apropiado, un buen cuidado y una lista de inspección pueden ayudar a prevenir que los trabajadores usen una escalera defectuosa.

Las escaleras descuidadas pueden convertirse en peligros, por lo tanto los trabajadores deben darle mantenimiento con frecuencia. Antes de usar una escalera de mano, se debe inspeccionar para asegurar que esté en buenas condiciones de operación. Si durante la inspección se descubre algún defecto en la escalera, ésta debe rotularse y sacarse de servicio de inmediato. Las escaleras rotas o dañadas deben ser reparadas correctamente por un trabajador calificado o deben desecharse y reemplazarse.

La inspección de una escalera comienza de arriba hacia abajo. Los trabajadores deben observar que no tenga peldaños flojos. Los peldaños deben ser resistentes, estar limpios y no estar resbalosos con aceite o grasa. Las patas verticales de la escalera deben ser fuertes, sin grietas, rajaduras o bordes doblados. Las abrazaderas de la escalera deben estar fuertes. Los clavos, tornillos y otros elementos de sujeción deben estar apretados. Finalmente, los pies de las escaleras deben examinarse y sus bases antideslizantes deben estar en buenas condiciones.

Los diferentes tipos y materiales de las escaleras tienen diferentes puntos de inspección. Las escaleras de madera nunca deben pintarse y no deben tener grietas ni rajaduras. Las escaleras de metal o de fibra de vidrio deben revisarse para asegurar que no tengan curvaturas ni roturas. Las escaleras de metal deben revisarse para ver que no tengan señales de corrosión. Las escaleras de tijera no deben estar tambaleantes, una indicación de posible tensión lateral, y las bisagras deben estar firmes y rectas. Las escaleras extensibles deben tener bloqueos de extensión que traben correctamente. Las cuerdas de extensión no deben estar podridas ni desgastadas.

Los trabajadores deben tratar de evitar daños a las escaleras durante su transporte y uso porque eso debilita a la escalera. Al transportar una escalera, los trabajadores deben atarla fuertemente al vehículo para evitar que reciba golpes, rozaduras o rayones. Los pernos y juntas dañadas pueden aflojarse y eventualmente hacer que la escalera se tuerza y se vuelva inestable. Las escaleras rectas deben guardarse planas o en ganchos en la pared para evitar que se comben o se pandeen. Las escaleras de tijera deben guardarse verticales y en posición cerrada. Todas las escaleras deben guardarse en áreas protegidas y alejadas de fuentes de humedad.

Ladders - Make Ladder Safety a High Priority

Many work site injuries are caused by accidents involving ladders that are not placed or used safely. Following these safety guidelines can help prevent ladder accidents.

Before using any ladder, check its condition. Make sure there are no broken, cracked, or missing rails and that rungs are not slippery from grease or oil. Check for damage or corrosion on metal ladders. If a ladder is in poor condition, don't use it. Report the problem so it can be tagged and repaired. A competent person should periodically inspect all ladders and remove damaged ladders from use until they are repaired.

When choosing and using a ladder, keep the following in mind:

- Choose the appropriate type and size ladder for the job, including correct fittings, and safety feet.
- Near electrical conductors or equipment, use only ladders with non-conductive side rails.
- Set the ladder on solid footing, against a solid support.
- Place the base of a straight ladder out away from the wall or edge of the upper level about one foot for every four feet of vertical height.
- Be sure straight ladders are long enough so that the side rails extend above the top support point by at least 36 inches.
- Single cleat job-made ladders should be 15 to 20 inches wide with ladder cleats uniformly spaced 12 inches apart.
- Never try to increase the height of a ladder by standing it on other objects, such as boxes or barrels, or by splicing two ladders together.
- Portable ladders should be tied, blocked or otherwise secured against movement.
- Keep ladders away from doorways or walkways, unless they can be protected by barriers.
- Keep the area around the top and base of the ladder clear. Don't run hoses, extension cords, or ropes on a ladder; these may create obstructions.
- To avoid slipping on a ladder, check your shoes for oil, grease, or mud and wipe it off before climbing.
- Climb the ladder carefully, facing it and using both hands. Use a tool belt or hand line to carry materials.
- Most ladders are designed to hold only one person at a time. Two persons may cause the ladder to fail or be thrown off balance.
- Don't lean out to the side when you're on a ladder. If something is out of reach, get down and move the ladder.
- Ladders should never be used sideways as platforms, runways or scaffolds.

Choosing and using ladders wisely is a step in the right direction.

Escaleras - Ortoque Alta Prioridad a la Seguridad en el uso de Escaleras

Muchas lesiones en el sitio de trabajo son causadas por accidentes que involucran escaleras que no están colocadas ni se utilizan con seguridad. Siga las pautas de seguridad que se definen a continuación para ayudar a evitar accidentes.

Antes de usar cualquier escalera, verifique el estado de la misma. Asegúrese de que no haya rieles rotos, agrietados ni sueltos y que los peldaños no estén resbaladizos por la presencia de grasa ni aceite. Verifique que no existan daños ni corrosión en las escaleras metálicas. Si una escalera está en malas condiciones, no la use. Reporte el problema para que éste pueda ser etiquetado y reparado. Una persona competente debe inspeccionar sistemáticamente todas las escaleras y poner fuera de uso las escaleras dañadas hasta que éstas sean reparadas.

Al seleccionar y utilizar una escalera, tenga en mente lo siguiente.

- Elija el tipo y tamaño de escalera apropiados para el trabajo, incluyendo los accesorios apropiados y las patas de seguridad.
- Cerca de conductores o equipos eléctricos; utilice únicamente escaleras con rieles laterales no conductores.
- Coloque la escalera sobre una fundación sólida y apóyela contra un soporte sólido.
- Entre la base de una escalera recta y la pared o borde de nivel superior debe existir una separación de aproximadamente un pie horizontal por cada cuatro pies de altura.
- Asegúrese de que las escaleras rectas sean lo suficientemente largas para que los rieles laterales se extiendan una longitud mínima de 36 pulgadas por encima del punto superior de apoyo.
- Las escaleras hechas en el trabajo de un sólo listón de escala deben tener una anchura mínima de 15 a 20 pulgadas con listones de escala separados vertical y uniformemente por 12 pulgadas.
- Nunca intente aumentar la altura de una escalera colocándola sobre otros objetos, tales como cajas o barriles, ni empalmando dos escaleras entre sí.
- Las escaleras portátiles deben atarse, bloquearse o sujetarse de alguna otra manera para evitar el movimiento.
- Mantenga las escaleras alejadas de puertas de acceso o pasillos a menos que éstas puedan protegerse con barreras.
- Mantenga despejada el área alrededor de la parte superior y la base de la escalera. No pase mangueras, extensiones eléctricas ni sogas a través de la escalera; éstos pueden crear obstrucciones.
- Para evitar resbalarse en una escalera, compruebe que las suelas de sus zapatos no contengan aceite, grasa ni arcilla y límpielas antes de subirse a la escalera.
- Suba cuidadosamente por la escalera, de frente y utilizando ambas manos. Use un cinturón de herramientas o una línea de mano para llevar el material.
- La mayoría de las escaleras están diseñadas para soportar una sola persona a la vez. Dos personas pueden causar la falla estructural o la pérdida de equilibrio de la escalera.
- No se incline hacia ninguno de los lados mientras se encuentre en una escalera. Si algo se encuentra fuera de su alcance, bájese y mueva la escalera.
- Las escaleras nunca deben usarse horizontalmente como plataformas, pasarelas de acceso ni andamios.

La selección y uso inteligentes de las escaleras es un paso en la dirección correcta.