

***Jerry Thompson and
Sons Painting, Inc.***

CÓDIGO DE PRÁCTICAS SEGURAS

**SAFETY
FIRST**



YOUR OSHA COMPLIANCE SOLUTION

Seguridad de la Acetona	1
La Seguridad de la Escalada Aérea	2
Equipo de Elevación Aéreo	3
Comprimidores de Aire	4
La Seguridad de la Manguera de Aire	5
Los Contaminantes Atmosféricos	6
Propil Disulfuro de Alilo (el Aceite de Cebolla)	7
Anticipando los Accidentes	8
Espaldas y el Levantamiento	9
Seguridad del Blanqueador	11
Seguridad de Patógenos Sanguíneos: Médico	12
Los Patógenos Bloodborne	13
La Seguridad del Elevador Telescópico	14
El Acoso en el Lugar de Trabajo	15
Quemaduras: Clases y Tratamiento	16
Exposición al Cadmio	17
El Uso de los Teléfonos Celulares, al Manejar: en California	18
Llamando 9-1-1	19
El Cannabis (Marihuana) En El Lugar de Trabajo	20
Extintor de Incendios de Dióxido de Carbono	22
Resucitación Cardiopulmonar	24
Seguridad del Carro	25
Los Teléfonos Celulares: Peligro de Distracción	26
La Manipulación Segura De Productos Químicos	28
Seguridad en el Almacenamiento de Productos Químicos	29
Avisos Cercanos	30
Espacios Confinados	31
Pruebas de Aire de Espacio Cerrado	32
El Monitor del Espacio Confinado (Asistente)	33
El Espacio Confinado: Sin Permiso Requerido	35
Mantener la Calma Durante una Confrontación	37
Barricadas de Construcción y Dispositivos de Alarma	38
Operaciones en la Obra de Construcción	39
La Construcción: El Trabajo En Un Hospital Activo	40
Pinchazos, Cortadas y Laceraciones	42
Prácticas de Manejo Defensivo	43
Desarrollando Buenos Hábitos de Trabajo	45
Dispensación de Químicos	46
Conducir Vehículos de la Empresa: Carro Descompuesto	47
Seguridad en la Conducción	48
Conducir Canzado	49
La Conducción: Reporte de Accidentes	50
La Conducción: Evitar Accidentes	53
Conducción: Accidente de Auto	56

La Conducción: Conducción Distraída	57
Terminado de Drywall: Taping y Lijado	58
Terremotos – Antes, Durante y Después	59
Comiendo y Bebiendo en el Lugar de Trabajo	61
Montacargas Eléctrico	62
Eléctricidad: Prevencion de Accidentes	63
Seguridad al Usar Electricidad de Bajo Voltaje	64
Electricidad: Una Comprensión Básica	65
Electricidad: Trabajar Cerca de Lineas de Alto Voltaje	66
Electricidad: Trabajo con Seguridad	67
Descarga Electrostática	68
Plan de Acción de Emergencia	69
Las Responsabilidades de Seguridad de los Empleados	70
Reglas de Etiqueta en el Trabajo	71
La Seguridad del Cable de Extensión	73
Las Estaciones de Lavado de Ojos	74
Protección Contra Caídas: La Industria General	75
Protección Contra Caídas: La Seguridad Del Arnés	76
Extintores de Fuego	78
Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo	79
Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo: Combustibles	80
La Prevención y Seguridad Contra Incendios	81
Seguridad Contra Incendios: Detenerse, Caer al Suelo y Rodar	82
El Sistema de Rociadores de Fuego	83
Botiquín de Primeros Auxilios: Donde y Qué	84
Conceptos Basicos de Primeros Auxilios	85
Primeros Auxilios: Sacudida/Choque – Lo Que es y Cómo Tratarla	86
Los Primeros Auxilios: ¿Qué Son?	87
Seguridad de Abanderados	88
Area de Almacenamiento de Líquidos Inflamables	89
Líquidos Inflamables: Manejo Seguro	90
Armario/Gabinete de Almacenamiento Para Inflamables	91
Seguridad con los Montacargas	92
La Seguridad de la Gasolina	93
Seguridad del Generador	94
El Orden y la Limpieza	95
Las Buenas Prácticas de Higiene	96
Reciclaje de Residuos Verdes: Los Residuos de La Construcción	97
Amolador: Seguridad de Amolador (Molino) Portatil	99
Extinguidor de Halo	100
Protección de las Manos	101
Seguridad en Herramientas de Mano	102
La Comunicación de Riesgos & GHS	103
La Comunicación de Peligros: Las Etiquetas GHS	104

La Comunicación de Riesgos: La Hoja de Datos de Seguridad (SDS)	105
Residuo Peligroso: Acumulación	106
Ataque Cardíaco	108
La Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor	110
Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Aclimatación	111
La Prevención de Enfermedades Por el Calor: El Alto Calor	112
Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Hidratación	113
Las Enfermedades Causadas Por el Calor: Áreas de Trabajo Interiores	114
La Hepatitis A	115
Hepatitis B	116
Las Payasadas en el Lugar de Trabajo	117
Las Lesiones Industriales	118
El Control De Las Infecciones	119
Técnicas de Arrodilladas y Cuclillas	121
Selección de la Escalera	122
Almacen de Escaleras	123
Las Escaleras	125
La Seguridad de Plomo	126
Levantamiento	127
El Bloqueo/Etiquetado (LOCKOUT/TAGOUT, por sus siglas en inglés): Empleados . Afectados	129
El Bloqueo/Etiquetado (LOTO, por sus siglas en inglés): Empleados Autorizados ..	130
Seguridad de la Ropa Suelta, El Cabello Largo Y Las Joyas	131
El Manejo y Levantamiento de Material	133
Operaciones Seguras del Manejo de Materials	134
Metil Etil Cetona	136
El Cloruro de Metileno	137
Cloruro de Metileno: Protección Respiratoria	138
Seguridad del Turno Noche	139
La Pérdida Auditiva Inducida por el Ruido	140
Los Peligros de la Hiperhidratación	141
Seguridad de Pintores	142
Pintar Cerca de Lineas Electricas Residenciales	143
La Pintura: Pulverizadores Sin Aire	144
Pintura y Disolventes	146
Equipo de Protección Personal (EPP): Sopertes de la Espalda	147
Equipo de Protección Personal (EPP): Mascaras Anti Polvo y Respiradores	148
Equipo de Protección Personal (EPP): La Protección y la Preservación del Ojo	149
Equipo de Protección Personal (EPP): La Seguridad del Pie	151
Equipo de Protección Personal (EPP): Protección de las Manos	152
Equipo de Protección Personal (EPP): Cascos	153
Equipo de Protección Personal (EPP): Protección Auditiva	154
Equipo de Protección Personal (EPP): Rodilleras	155
Equipo de Protección Personal (EPP): Proteccion Respiratoria	156
Equipo de Protección Personal (EPP): La Limpieza de Derrames	157

La Red de Seguridad de Herramientas	158
Lavador A Presión	160
La Prevención de Lesiones por Caídas de Objetos	162
Lanzamiento o Amenaza de Lanzamiento de Materiales o Deschos Peligrosos y la Respuesta de Emergencia (Incidentes Menores en el Sitio)	164
Lesiones por Movimientos Repetitivos	166
Reportando Enfermedad y Lesión Relacionada con el Trabajo	167
Respirable Sílice Cristalina	168
Respiradores: Purificador de Aire	169
Respiradores: Máscaras Anti Polvo (Molestias)	170
Los Respiradores de Partículas	171
Respiradores: Aire Suministrado	172
Responder a un Incidente con un Tirador Activo	173
Los Signos de Seguridad	174
Los Chalecos de Seguridad	175
La Seguridad al Lijar	176
La Seguridad de Andamios	178
Requisitos del Andamio	179
Andamios Móviles: Autopropulsado o el Surf	180
La Seguridad del Elevador de Tijera	181
Asegurando las Escaleras	182
El Acoso Sexual en el Lugar de Trabajo	184
Atajos	185
Cómo Prevenir Silicosis	186
Protección Para la Piel	187
Resbalones, Tropezones y Caídas	188
Fumar en el Trabajo	189
Disolventes	190
Derrames: Respuesta de Emergencia	191
La Seguridad de la Pintura de Aerosol	192
Conductor de Equipos de Pulverización	193
Uso de Andamios y Prevención de Caídas	194
Seguridad para la Escalera	195
La Seguridad de La Escalera de Mano	196
El Almacenamiento Y La Eliminación de Las Toallitas Empapadas En Solvente	198
Seguridad de Aguas Pluviales	199
Estrés en el Lugar de Trabajo	200
Estiramiento y Flexibilidad	201
Abuso de Sustancias en el Lugar de Trabajo	202
La Seguridad de la Rectificadora Plana	203
Seguridad al Levantar en Equipo	204
El Tolueno	205
Tuberculosis	206
Los Tipos de Escaleras	207
Lávese las Manos	208

Trabajar Solo con Seguridad	209
Trabajos En Alturas	210

Seguridad de la Acetona

Policy

La acetona es un químico muy común que actúa como un disolvente para plásticos y algunas fibras sintéticas. Se la puede utilizar para el adelgazamiento de resina de poliéster, herramientas de limpieza, y disolución de resinas epoxi de dos partes antes que se endurezca. Desafortunadamente, también es muy volátil y puede ser peligroso cuando se la maneja inadecuadamente así que los empleados que la manejen deben entender los riesgos y prestar mucha atención al seguir todas las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

Antes de trabajar con la acetona, los empleados deben saber dónde están ubicados los extinguidores de fuego, el lavaojos y las instalaciones de duchas. Los empleados deben estar autorizados y entrenados en las siguientes guías de seguridad:

- No se permite fumar cuando se trabaja con acetona.
- Deben eliminarse todas las fuentes de calor e ignición de áreas donde se utiliza o almacena la acetona.
- Se debe utilizar ventilación de escape local al manipular la acetona.
- Si se utilizan grandes cantidades de acetona en las instalaciones, se deben usar sistemas de ventilación antichispas, equipo a prueba de explosión y sistemas eléctricos seguros.
- Almacenar en un área frío, bien ventilado y fuera de la luz solar directa.
- Los contenedores de almacenamiento deben ser electrónicamente consolidados y puestos a tierra.

La Seguridad de la Escalada Aérea

Policy

Las escaladas aéreas son una parte importante de muchos puestos de trabajo. Los electricistas, trabajadores de la construcción, gente en la industria de las telecomunicaciones, arboricultura y muchos más se encuentran a menudo a grandes alturas durante sus actividades del día a día. Escalar es una actividad siempre peligrosa, pero hay procedimientos de seguridad que hay que seguir y principios que recordar para evitar accidentes y muertes.

Safe Work Practices

Una de las características más importantes de la seguridad requerida en escalada aérea es el sentido común. Recuerde:

- Conozca y siga los procedimientos de su empleador y los procedimientos de emergencia de una pre-subida
- No juegue Ni presuma
- No pierda su enfoque
- No corte las esquinas de seguridad para ahorrar tiempo y dinero; su vida y la seguridad vale más que cualquiera de ellos
- No se suba en un mal clima (a menos que exista una emergencia mortal)
- No haga nada de lo que no ha sido entrenado para hacer
- Ultimadamente dependerá de usted en decidir si toma o no el riesgo de una escalada aérea; si no se siente con seguridad de subir en un día, no suba.

Equipo de Elevación Aéreo

Policy

Los elevadores aéreos han sustituido recientemente las escaleras y los andamios debido a sus capacidades de flexibilidad y movilidad. Pueden ser hechos de metal, de plástico reforzado con fibra de vidrio o de otros materiales y son alimentados o accionados manualmente. Las pautas se han instituido con la intención de mantener un ambiente seguro de trabajo para todos los empleados

Safe Work Practices

Las prácticas de trabajo seguras son utilizadas para prevenir accidentes que pueden provocar riesgos para la salud de los empleados. Estas prácticas deben ser seguidas por todo el personal que trabaja alrededor de cualquier equipo de elevación aérea.

- El elevador aéreo y cualquier equipo involucrado siempre debe ser inspeccionado antes de cada uso.
- Los sistemas de frenos deben estar en buen estado de funcionamiento.
- Los sistemas hidráulicos deben tener aberturas automáticas instaladas.
- La plataforma y los controles inferiores deben estar resguardados.
- Se recomienda realizar inspecciones visuales diarias.
- La cesta debe estar en posición baja antes de mover el equipo.
- Nunca coloque la cesta sobre un objeto fijo.
- Mantenga una distancia segura de los cables de alto voltaje.
- Los empleados siempre deben permanecer firmes en el suelo de la cesta.
- Los controles de elevación deben ser probados cada día antes de usarse.
- Se debe usar un cinturón corporal y un cordón unido a la pluma o cesta cuando se trabaja desde un elevador aéreo.
- La porción aislada de un elevador aéreo no debe modificarse de ninguna manera que podría reducir su valor de aislamiento.

Comprimidores de Aire

Policy

El aire comprimido es una de las fuentes más populares de energía en el lugar de trabajo de hoy. Energiza una amplia variedad de herramientas y el equipo así como también las máquinas grandes y las líneas de proceso. Beneficios de aire comprimido incluyen bajos costes de mantenimiento, con un peso inferior a la proporción de energía y la capacidad de funcionar durante largos periodos sin sobrecalentamiento. Los peligros de usar aire comprimido son comparados con el uso de electricidad. Igual que la electricidad, el aire comprimido puede ser mortal si no se tratan con respeto y se utilizan correctamente.

Safe Work Practices

- Antes de utilizar equipos de aire comprimido, siempre inspecciónelo y asegúrese de que todo esté en
- buen estado de funcionamiento.
- Las mangueras deben ser revisadas cuidadosamente para detectar cualquier signo de daño. Las mangueras de aire con grietas u otros daños deben ser retirados del servicio.
- Las adaptaciones de aire y los acopladores también deberían ser inspeccionados. Deberían estar muy apretados en la manguera y deberían ser sujetados afianzadamente con una abrazadera aprobada de la máquina. Si los acopladores requieren chavetas, asegúrese de que estén en el lugar antes del uso.
- NUNCA use boquillas de fabricación casera de aire.
- Mantenga las herramientas que se utilizan con el aire comprimido en buenas condiciones de trabajo.
- Si se cae una herramienta, inspecciónela en busca de abolladuras y curvaturas.
- No lleve herramientas por la manguera.
- Pruebe la válvula en el compresor regularmente.
- No retire la protección de todo el cinturón y el eje del motor del compresor.

La Seguridad de la Manguera de Aire

Policy

El aire comprimido puede causar algunas lesiones graves, por lo que siempre es importante asegurarse de que usted está utilizando el equipo adecuado y correctamente. Uno de estos equipos son las mangueras de aire comprimido.

Safe Work Practices

- No hale la manguera de aire si éste queda atrapado alrededor de un objeto o una esquina. Por el contrario, camine hasta el punto donde está atrapada y desenrédelo
- Use su PPE
 - Gafas de seguridad o protector para la cara que proteja los ojos del aire comprimido o escombros voladores
 - Tapones para los oídos o protectores para los oídos para proteger su capacidad auditiva; las mangueras de aire a menudo son utilizadas con herramientas que tienen los niveles de ruido alrededor de 85 decibelios, lo que puede conducir a la pérdida de la audición
- Cuando termine de utilizar la manguera de aire, asegúrese de que el suministro de aire este apagado y la manguera se ha purificado antes de ser desconectada
- Mantenga la manguera de aire fuera en un lugar seguro para asegurarse de que personas (incluidas usted mismo) no tropiecen con la manguera
- Evitar que los objetos afilados rocen con la manguera
- Mantenga la manguera lejos de calores y aceite, ambos pueden causar que se deterioren
- Enrolle la manguera sin torceduras y cuélguela en un lugar seguro cuando no esté en uso. (Almacénela las mangueras de aire correctamente pueden durarle hasta 5 años o más.)

Los Contaminantes Atmosféricos

Policy

Los contaminantes atmosféricos pueden afectar la salud de cualquier persona que trabaje con o cerca de equipos que pueden liberar contaminantes de altos niveles sobrepasando los límites de exposición mínimos. El entrenamiento apropiado del equipo utilizado junto con las prácticas de trabajo seguras puede reducir el riesgo de enfermedad y/o lesión.

Safe Work Practices

Los contaminantes atmosféricos pueden evitarse mediante empleados bien educados que participan en las prácticas de trabajo seguras, quienes están plenamente conscientes de los peligros para la salud que la exposición puede crear.

- Utilice un equipo de protección u otras medidas de protección para mantener la exposición de los empleados a los contaminantes atmosféricos dentro de los límites prescritos.
- El equipo de protección utilizado será primeramente inspeccionado y aprobado para cada uso en particular por una persona autorizada técnicamente calificada.
- Las pruebas deben ser conducidas en todos los escapes de equipos de combustión internos en espacios cerrados para evitar la exposición de alta concentración a los empleados.
- Evite cualquier exposición al amianto o formaldehído.

Propil Disulfuro de Alilo (el Aceite de Cebolla)

Policy

Los disulfuro de propil alílico (DPA), también conocido como el aceite de cebolla, es un líquido de color amarillo con un fuerte olor acre e irritante. Es utilizado como un aditivo para alimentos y sabor y también puede encontrarse en el ajo y cebolla. DPA puede causar irritación en el cuerpo humano, por lo que es importante saber cómo manejarlo de manera segura.

Safe Work Practices

- Manténgalo alejado de llamas y calor
- Manténgalo lejos de oxidantes
- Al manipular el DPA:
 - Gafas de seguridad u otra protección de ojo
 - Guantes
 - Respiradores
- Inmediatamente limpie los derrames
 - Elimine todas las fuentes de ignición
 - Considere la posibilidad de la dirección del viento si la evacuación es necesaria para evitar la inhalación de los vapores
- No coma, beba o fume durante el trabajo

Anticipando los Accidentes

Policy

Los accidentes ocurren por muchas razones. Entendiendo por qué un accidente ocurre es el primer paso en la prevención.

Safe Work Practices

- Ser confidente es una cosa buena pero ser sobre confidente puede ser peligroso.
- Falta de observar procedimientos de seguridad puede poner en peligro o todos los trabajadores.
- Cuando intentamos ser más eficientes, acortamos procedimientos que pueden llevar a las condiciones inseguras y aumentar las oportunidades para lesiones.
- Un empleado no debe ser intimidado para pedir mejores instrucciones y nunca debe tratar de hacer una tarea sin saber exactamente cómo hacer las cosas correctamente
- Un área limpia de trabajo en buen estado establece un orgullo para todos
- Hacer un trabajo de manera segura requiere atención mental.
- Pensar en el proceso antes de completar una tarea puede eliminar los peligros.

Espaldas y el Levantamiento

Policy

Las lesiones en la espalda son uno de los tipos más comunes de lesiones en el lugar de trabajo. Al seguir las pautas presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra una lesión en la espalda al levantar o bajar objetos. Los empleados deben recordar usar los ascensores de equipo o los métodos mecánicos de levantamiento sobre métodos manuales siempre que sea posible.

Safe Work Practices

Para ayudar en la protección de la espalda, los empleados deben hacer lo siguiente al realizar tareas de levantamiento:

- Evite levantar y doblar siempre que sea posible.
- Coloque los objetos donde sean de fácil acceso.
- Evite colocar objetos en el suelo cuando sea posible.
- Cuando sea posible, use una plataforma móvil o carretilla elevadora para levantar objetos en lugar de métodos manuales.
- Si se debe realizar un levantamiento manual, mantenga los objetos entre su hombro y cintura.
- Cuando sea posible, empuje un objeto en lugar de tirar. Tirar de un objeto pone más tensión en los músculos de la espalda que empujar.
- No levante cargas pesadas. Si se está esforzando bajo el peso de un objeto, entonces es demasiado pesado para que lo levante solo.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para levantar con seguridad antes de recoger un objeto.
- Conozca el destino de su carga antes de recogerlo.
- Evite caminar sobre superficies resbaladizas y desiguales mientras transporta objetos.

Los empleados deben hacer lo siguiente para ayudar a prevenir lesiones en la espalda:

- Planifique su mudanza
 - Asegúrese de que el camino que va a tomar esté libre de superficies húmedas, obstáculos y obstrucciones, y que no haya pendientes.
- Evalúe la carga
 - Mire la ubicación del objeto. Si el objeto está sobre su cabeza o en el suelo, piense en cómo puede alcanzarlo de manera segura o cómo llegar a una posición cómoda para alcanzarlo.
 - Ponga a prueba el peso del objeto que levantará.
 - Pruebe el objeto para cambiar sus contenidos. El cambio de contenido puede afectar el comportamiento del objeto cuando se levanta.
- Obtenga ayuda cuando sea necesario

- Realice un levantamiento en equipo si el tamaño o el peso del objeto es demasiado para usted. Levantar objetos con formas irregulares o de gran tamaño puede ser tan peligroso como levantar objetos pesados cuando lo hace solo.
- Si tiene la opción, use una plataforma rodante u otro equipo de manejo de materiales en lugar de los métodos de elevación manual.

Cuando se debe realizar un levantamiento manual, los empleados deben usar la siguiente técnica para minimizar o eliminar la tensión en la espalda:

- Acérquese lo más posible al objeto.
- Use una postura amplia y equilibrada con un pie ligeramente por delante del otro con los talones en el suelo.
- Doble las rodillas al levantar o bajar objetos. Esto le ayudará a mantener la curva natural de su columna.
- Use sus palmas, no solo sus dedos, para agarrar la carga. Se recomienda que coloque sus palmas en las esquinas opuestas del objeto.
- Mantenga su cabeza en alto mientras levanta.
- Levante con un movimiento suave y constante. Mantenga el objeto entre los hombros y el área de la cintura.
- Pivote para girar en la dirección que desea ir. NO tuerza.
- Baje lentamente la carga. Un descenso lento le ayudará a mantener la curva de la espalda baja.
- Cuando tenga que levantar un objeto por encima de la altura del hombro, los empleados deben bajar la parte delantera para que quede debajo del hombro.
- Empujar un objeto es mejor que tirar del objeto.
- No se exceda: si tiene que esforzarse para llevar la carga, es demasiado pesada para usted.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para levantar con seguridad.
- Mire alrededor antes de levantar y sepa dónde va a bajar la carga.
- Evite caminar sobre superficies resbaladizas e irregulares mientras carga algo.

Seguridad del Blanqueador

Policy

El blanqueador es corrosivo y puede ser muy peligroso si se lo maneja incorrectamente. Los empleados que limpian o blanquean con el blanqueador (lejía) en el trabajo deben usar el equipo de protección personal adecuado y seguir todas las prácticas de trabajo seguras para evitar heridas o accidentes.

Safe Work Practices

Una vez que los empleados hayan sido entrenados y autorizados a utilizar el blanqueador, podrán evitar heridas y accidentes siguiendo todas las prácticas de trabajo seguras:

- Los empleados deben saber dónde están la ducha y lavajos más cercanos.
- Usar precaución para evitar el contacto con los ojos, piel y ropa.
- Las áreas donde se use el blanqueador deben estar bien ventiladas.
- Nunca coma, beba o fume cuando se usa el blanqueador.
- Lávese bien la cara, manos, y piel que haya sido expuesta después de manejar el blanqueador.
- El blanqueador reacciona con otros químicos del hogar tales como los limpiadores de inodoros, productos para quitar óxidos, ácidos o productos que contengan amoníaco, por lo que estos elementos deben almacenarse separados del blanqueador.
- Almacene el blanqueador en forma vertical en un área frío, y seco, lejos de la luz solar y el calor.
- Disponer los contenidos de acuerdo con todos los reglamentos federales, estatales y locales aplicables.

Seguridad de Patógenos Sanguíneos: Médico

Policy

Los patógenos de transmisión sanguínea transmiten enfermedades devastadoras para toda la vida, pero esto se puede evitar si se toman las medidas de seguridad apropiadas. Siempre use el equipo de protección personal requerido y siga todas las prácticas de seguridad que le haya dado su empleador y OSHA para mantenerse a salvo.

Safe Work Practices

Usted debe conocer las rutas más comunes de exposición, podemos tomar medidas para evitar situaciones peligrosas. Los empleados deben practicar las siguientes normas de seguridad a fin de proteger su seguridad:

- El equipo de protección personal tales como las batas, guantes, protectores faciales, gafas protectoras, respiradores, boquillas, y dispositivos de resucitación (durante la reanimación) se debe usar para proporcionar una barrera entre los posibles contaminantes y las partes sensibles del cuerpo.
- Utilice siempre agujas con vainas o casquillos si tiene acceso a ellos, y agujas de tapa después de su uso.
- Use las señales verbales al manejar objetos punzantes a otro empleado.
- Vuelva a colocar la funda o tapa inmediatamente después de su uso.
- Deseche los objetos punzantes después de su uso.
- No intente completar una tarea por sí mismo si usted sospecha que puede necesitar ayuda
- Las superficies de trabajo deben descontaminarse con regularidad.

Los Patógenos Bloodborne

Policy

Aunque la exposición para patógenos del bloodborne sea mínima en algunos ambientes en el lugar de trabajo, hay que tomar precauciones para evitar exposición. Después de los métodos correctos puede conservar usted caja fuerte.

Safe Work Practices

- El uso “ las Precauciones universales ” – un concepto que los puntos de vista hacen encaje de hilo toda sangre humana y ciertos fluidos humanos es tratado como si es sabido para ser contagioso para B HIV, Hepatitis y otros patógenos del bloodborne.
- Cada vez que usted hace un trabajo o una tarea que le puede exponer a los patógenos del bloodborne, usted debe llevar puesto equipo protector.
 - Un escudo de rostro entero para proteger su boca, ojos y nariz.
 - Los guantes protectores para sus manos. Si usted tiene cortes o cualquier piel quebrada, use protección o cubierta apropiada. (Si usted tiene una crema protectora, es importante proteger sus manos debajo de los guantes protectores.)
- Evite todas las acciones y herramientas que pueden causar una lesión personal.
- Evite objetos afilados o dentados.
- Lávese las manos y cara después de completar la tarea asignada con jabón. (Las manos deberían ser lavadas después de que los guantes estén distantes.)
- Si cualquier exposición es sospechada, usted debe lavarse las manos y algún otro área de piel con jabón y regar o enjuagar membranas mucosas con agua inmediatamente.
- Comiendo, bebiendo, fumando, aplicarle cosméticos o protector labial y maniobrar lentes de contacto son prohibidos en áreas de trabajo donde hay una probabilidad razonable de exposición ocupacional.

La Seguridad del Elevador Telescópico

Policy

Los elevadores telescópicos son máquinas útiles para sus empleados lo cual hace sus trabajos mucho más fácil al trabajar en alturas. Sin embargo, el elevador telescópico representa riesgos al igual que con todas las máquinas que son convenientes en el uso laboral. Siempre y cuando usted use el sentido común, siga el manual del operador y recuerde los siguientes consejos, usted puede permanecer seguro mientras opera el elevador telescópico.

Safe Work Practices

- Inspeccione la máquina antes de usarla – inspeccione por grietas, astillas, oxidaciones, y asegúrese de que todas las etiquetas de advertencia estén legibles
- Este consciente de los riesgos presentes inspeccionando el área donde estará trabajando. Tenga planes sobre qué hacer en caso de encontrar algún tipo de riesgos
- Mantenga personal innecesario fuera de las operaciones del elevador telescópico
- Siempre lea y entienda el manual del operador antes de usar el elevador telescópico
- Conozca y respete el máximo previsto de carga y la capacidad de transporte de carga
- No use las barandillas como una escalera
- Nunca retire los dispositivos de seguridad y no modifique la máquina

El Acoso en el Lugar de Trabajo

Policy

Si sospecha que está siendo acosado, es importante que tome las acciones apropiadas. No tome represalia, mantenga registros apropiados del historial de acoso, y reporte a las autoridades apropiadas para que el problema pueda ser resuelto lo más rápido posible.

Safe Work Practices

La peor manera de responder a alguien que se sospecha que lo este acosando es la represalia. Intentar vengarse solo causara que sea más fácil para su atormentador lo acuse a USTED de ser el acosador. Acciones apropiadas a seguir son:

- Con firmeza dígame a su atormentador que pare con su comportamiento inaceptable.
- Mantenga un registro de todos los eventos que sugieren acoso psicológico con todos los detalles posibles.
 - Nombres de testigos, si es que hay, estos son importantes y se deben de documentar.
- Mantenga copias de cartas, correo electrónicos, o memorándums mal intencionados.
- Reporte el incidente a su supervisor, o proceda al siguiente nivel de administracion si sospecha que su supervisor lo está acosando.

Quemaduras: Clases y Tratamiento

Policy

Sepa dónde está su botiquín de primeros auxilios localizado y asegúrese de que los artículos se repone. Las quemaduras pueden ser dolorosas y pueden causar daño irreparable en segundos. Siempre busca asistencia médica en casos graves y estar preparados para tratar a la víctima para la sacudida. (Choque)

Safe Work Practices

- Primeros auxilios para quemaduras de calor
 - Para quemaduras de primer grado y segundo grado sin ampollas abiertas, debe enjuagar con mucha agua corriente (fría). Aplique apósitos húmedos y una venda sin apretar.
 - Para quemaduras de segundo grado con ampollas abiertas, hay que pedir o llamar para asistencia médica y entonces, aplicar apósitos secos y una venda sin apretar.
 - Para quemaduras de tercer grado - pedir ayuda médica de inmediato. Quítese la ropa del área quemada a menos que esté pegada a la zona quemada. Nunca repique ropa pegada de una quemadura. Puede sumergir la zona quemada con agua fría, seque y aplique vendaje suelto y estéril.
- Primeros auxilios para quemaduras químicas
 - Solicite ayuda médica.
 - Use un montón de agua corriente para eliminar los productos químicos de la piel durante 15 a 30 minutos.
 - Quitarse la ropa y las joyas en la cual los productos químicos que se han derramado.
 - Cubra las quemaduras con apósitos (vendajes) secos y sueltos.
 - Cuide por una posible descarga. (Choque).
- Primeros auxilios para quemaduras eléctricas
 - Si la emergencia está afuera y sospecha que los cables eléctricos caídos, llame primeramente a la compañía eléctrica.
 - Si la emergencia esta adentro, apague la electricidad en la caja de fusibles o el interruptor de circuito.
 - NUNCA toque a una persona lesionada por un cable eléctrico caído. Mejor buscar ayuda de emergencia.
 - Cubra todas las quemaduras con arenosos secos y sueltos.
 - Después vendaje.
 - Cuide para el choque.

Exposicion al Cadmio

Policy

Aunque se puede mantener la exposición al cadmio a un mínimo al examinar la calidad del aire con regularidad y con el uso del equipo de protección personal, es una sustancia peligrosa que no se debe de tomar a la ligera. Este en alerta de los trabajos que incrementan sus posibilidades de exposición y tome todas las precauciones para protegerse a sí mismo.

Safe Work Practices

Eliminación o sustitución con menos alternativas toxicas es la mejor manera de evitar exposición. Si esto no es posible, se recomiendan los siguientes métodos de seguridad al trabajar:

- OSHA afirma que el límite de exposición (permissible exposure limit - PEL) de cadmio es de 5 microgramos por metro cubico de aire y los niveles de exposición serán determinados por cada área de trabajo por cada 8 horas.
- Los empleados que estén trabajando en áreas donde se excede el PEL (limite de exposición) deben usar equipo de protección como
 - Overol completo
 - Guantes
 - Cubre cabeza
 - Protección respiratoria
 - Protección ocular
- Asegurarse de que todas las áreas de trabajo están bien ventiladas.
- Si es posible, trabajar directamente bajo una cubierta de humos para contener los humos.
- Lavarse las manos antes de comer, y nunca beber o comer en áreas de trabajo.
- Quitarse el equipo de protección andes de dejar las áreas de trabajo para mantener las áreas de exposición a un mínimo.

El Uso de los Teléfonos Celulares, al Manejar: en California

Policy

Hoy en día la incidencia de conductores que usan un teléfono celular mientras conducen un automóvil se ha aumentado. Los teléfonos celulares pueden ser una herramienta útil para llamar al servicio de emergencia en el camino o para reportar accidentes y otras emergencias, pero también pueden ponerle a usted a riesgo.

Safe Work Practices

Si a usted le es absolutamente necesario tener acceso a su teléfono celular mientras conduce, la ley exige que lo haga “manos libres”, lo cual significa que el teléfono no está en las manos de ninguna manera, aun si está usted usando el altavoz. Algunas opciones tipo “manos libres” son:

- Teléfono con altavoz
- Diadema manos libres alámbrica
- Dispositivo Bluetooth
- Un ‘kit’ manos libres

La manera más segura de manejar las llamadas salientes es:

- Esperar hasta que el vehículo haya parado a su destinación para marcar.
- Buscar una salida que le llevará lejos de los peligros del tráfico antes de llamar.
- No parar en el arcén de la carretera, porque es peligroso.

La manera más segura de manejar las llamadas entrantes es:

- Permitir que su pasajero conteste.
- Dejar que la llamada pase al buzón de voz y esperar hasta que no esté usted conduciendo para recuperar el mensaje y contestar la llamada.
- Hacerse a un lado y parar el vehículo en un lugar seguro antes de contestar una llamada.

Llamando 9-1-1

Policy

Saber la diferencia entre la llamada al 9-1-1 desde un teléfono fijo y llamar al 9-1-1 desde un teléfono celular puede hacer una diferencia de cuánto tiempo la ayuda llegará. Si decide llamar al 9-1-1, necesita saber qué hacer y cómo reaccionar.

Safe Work Practices

Llamando al 9-1-1 puede ser muy estresante y es fácil sentirse abrumado. A 9-1-1 tomadores de llamada están capacitados para guiar a los usuarios a través de la experiencia, pero saber qué esperar puede ayudar a hacer la llamada al 9-1-1 sin problemas y obtener ayuda de emergencia cuando y donde sea necesario.

- Mantenga la calma. Tome una respiración profunda y relajarse. El despachador o tomador de llamada, sabe que usted tiene una emergencia y que él / ella va a tratar de mover las cosas a lo largo de rapidez, pero bajo control.
- Sepa la posición de la emergencia y el número de que está llamando. Esto se puede preguntar y responder un par de veces, pero no se sienten frustrados. A pesar de que muchos centros tienen 9-1-1 capacidades mejoradas - lo que significa que son capaces de ver su ubicación en la pantalla del ordenador - que todavía son necesarios para confirmar la información. Si por alguna razón se desconecta, por lo menos los equipos de emergencia se sabe a dónde ir y cómo le devuelva la llamada
- Espere al tomador de llamada para hacer preguntas y responder con claridad y calma. Si usted está en peligro de asalto, el despachador, todavía necesitará que usted responde en voz baja, la mayoría de "sí" y "no".
- Si usted llega a una grabación, escuchar lo que dice. Si la grabación dice que su llamada no puede completarse, cuelgue y vuelva a intentarlo. Si la grabación dice que todos los operadores de llamadas están ocupados, espere! Cuando la próxima tomadora de llamadas o despachador está disponible para contestar la llamada, se le trasladará.
- Deje que el tomador de llamada guía la conversación. Él o ella están escribiendo la información en una computadora y puede parecer que se toma para siempre. Hay una buena probabilidad de que los servicios de emergencia ya están siendo enviados mientras usted está todavía en la línea.
- Siga todas las instrucciones. En algunos casos, el tomador de llamada le dará instrucciones. Escuche con atención, seguir cada paso exactamente y pedir una aclaración si no entiende.
- Mantenga sus ojos abiertos. Es posible que se les pida que describan las víctimas, sospechosos, vehículos u otras partes de la escena.
- No cuelgue la llamada hasta que esta dirigido para hacer eso por el tomador de llamada.

El Cannabis (Marihuana) En El Lugar de Trabajo

Policy

Con ciertos estados que legalizan el uso médico o recreativo del cannabis, los empleados deben recordar que tiene efectos similares al alcohol u otras drogas. Los empleados que llegan al trabajo mientras se encuentran bajo los efectos del cannabis podrían exponerse a sí mismos o a sus compañeros de trabajo a lesiones. Los empleados deben familiarizarse con las políticas de tolerancia cero de la empresa o las políticas de alcohol y drogas.

Safe Work Practices

Cuando una persona ha consumido cannabis ya sea fumando, vapeando o ingiriendo (comestibles) por un corto período de tiempo, podría experimentar algunos de los siguientes efectos a corto plazo:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Presión arterial baja o hipotensión ortostática (postural) (una disminución de la presión arterial dentro de los 3 minutos de estar de pie)
- Músculos relajados
- Digestión retardada
- Mareos
- Percepción distorsionada (imágenes, sonidos, tiempo, tacto)
- Dificultad para pensar, recordar y habilidades para resolver problemas
- Pérdida de coordinación y motricidad.
- Apetito incrementado
- Boca seca
- Ojos secos
- Tos

Nota: Los científicos han notado que existe una mayor probabilidad de que se produzca agitación, ansiedad, confusión, pánico o paranoia en personas con trastornos psiquiátricos o en personas que están usando cannabis por primera vez.

Nota: El THC (por sus siglas en inglés), un componente del cannabis, que contribuye a muchos de los efectos de la planta, puede aparecer en la orina un mes después de que los efectos del cannabis hayan desaparecido.

Nota: Debido a que el cannabis es ilegal según la ley federal y está clasificado como una droga de Cláusula 1, existe una investigación limitada sobre los efectos a largo plazo del cannabis. Los efectos a largo plazo que se enumeran a continuación son los efectos conocidos actualmente que han sido estudiados por científicos.

Si una persona ha estado consumiendo cannabis durante un período prolongado de tiempo (meses o años), podría experimentar algunos de los siguientes efectos a largo plazo:

- Empeoramiento de trastornos psiquiátricos como la depresión.
- Reducción de la memoria a corto y largo plazo.
- Empeoramiento de condiciones respiratorias.
- El desarrollo de tos crónica o ciertas condiciones respiratorias (si fuma o vaporea)

Si bien llegar al trabajo y estar bajo los efectos del cannabis podría tener consecuencias como la suspensión o el despido, los empleados deben familiarizarse con la política de tolerancia cero de su empleador.

Si un empleador no tiene una política de tolerancia cero, los empleados deben familiarizarse con cualquier política de drogas y alcohol que tenga la empresa.

Extintor de Incendios de Dióxido de Carbono

Policy

El uso apropiado, el almacenamiento y el manejo de los extinguidores de incendios de dióxido de carbono son elementos vitales en una emergencia relacionada con un incendio. El conocimiento adecuado de cómo operarlos con seguridad y el seguimiento de estas prácticas de trabajo, ayudarán a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

USANDO LOS EXTINGUIDORES DE INCENDIOS

Ciertos criterios de seguridad deben cumplirse al usar un extinguidor de incendios. Estos criterios incluyen, pero no se limitan a:

- La alarma de incendios es activada y el edificio se evacua.
- Se ha llamado al Depto. de Bomberos (911).
- El fuego es pequeño, está contenido y no se dispersa más allá de su punto de inicio.
- La salida esta despejada, no hay un peligro de daño inminente, y usted puede combatir el incendio dando la espalda a la salida.
- Es posible colocarse abajo y evitar el humo.
- Se encuentra disponible inmediatamente el extinguidor correcto para el tipo de incendio.
- El empleado ha leído las instrucciones y conoce cómo usar el extinguidor de incendios.
- Cuando sea posible utilice el sistema "buddy". (*trabajo y cooperación mutua entre dos compañeros)
- Los empleados no deberían combatir un incendio si su seguridad personal está en duda o riesgo.
- Párese a varios pies del incendio y recuerde lo siguiente:
 - Barrer con el chorro del extinguidor de un lado a otro la base del incendio hasta que el mismo esté completamente apagado.
 - Las partes de metal de esos extinguidores en particular pueden volverse peligrosamente frías.
 - No camine en/hacia un área donde se haya extinguido un incendio; el incendio puede reiniciarse de repente sin advertencia.

EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO ADECUADO

Se recomienda inspeccionar el extinguidor al menos una vez al mes; cuando se inspeccione, se debe asegurar de que:

- El extinguidor se encuentre localizado en el centro del área y no esté bloqueado por ningún objeto.

- La presión esté al nivel recomendado.
- La boquilla y las otras partes del extinguidor no estén obstruidas.
- El broche o sello de seguridad (si aplica) se encuentren intactos.
- El extinguidor debería estar libre de óxido, abolladuras, filtraciones o señales de desgaste por uso.
- A los extinguidores de incendios se les debe probar la presión regularmente; cuando se dude de la periodicidad requerida, consulte el manual del propietario.
- Si el extinguidor necesita ser recargado o ha sido dañado, debe reemplazarse inmediatamente.

Resucitation Cardiopulmunar

Policy

Es importante que si en algún momento encuentra a alguien quien ha dejado de respirar o que su corazón ha dejado de latir, que lleve a cabo el CPR inmediatamente. Aun si no ha tenido entrenamiento en CPR, realizar compresiones del pecho puede restaurar la circulación y ayudar a salvar la vida de la víctima.

Safe Work Practices

- La víctima debe de estar recostada con la espalda sobre una superficie firme.
- La persona que está llevando a cabo las compresiones se pondrá de rodillas al lado de los hombros de la víctima.
- Coloque el talón de la mano en el esternón de la víctima entre los dos pezones, y coloque la otra mano encima de la mano.
- Utilizando todo el peso del cuerpo superior, y mientras mantiene los codos rectos, empuje en forma recta hacia abajo sobre el pecho hasta obtener una compresión de por lo menos 2 pulgadas. Sabrá si esta haciendo esto correctamente si otra persona puede obtener un pulso en la muñeca de la víctima simultaneo las compresiones.
- Continúe empujando a un ritmo de 100 compresiones por minuto (o al ritmo de la canción de "Staying Alive" de Los Bee Gees).
- Si no tiene certificación en CPR, continúe con las compresiones hasta que haya señales de movimiento o que algún personal médico se haga cargo. Para aquellos con entrenamiento en CPR, continúe con el siguiente paso.

Seguridad del Carro

Policy

Mientras que los carros tienen algunas similitudes con los vehículos de motor, esta lección ha señalado algunas notorias diferencias. Algunos de los peligros definitivamente se relacionan con ambos, pero los carros tienen una mayor propensión a volcar que los vehículos de motor. Los carros pueden funcionar de forma segura y se evitan los peligros si se siguen estas prácticas de trabajo seguras, y los empleados son conscientes de sus alrededores.

Safe Work Practices

- Use el carro apropiado que le ayudará a completar los trabajos de manera segura.
- Mantenga las manos y los pies dentro del carro en todo momento.
- Evite paradas repentinas ya que podría resultar en una pérdida de control.
- El uso de teléfonos celulares y otros dispositivos está estrictamente prohibido mientras conduce un carro.
- Cualquier y todos los accidentes deben ser reportados al supervisor inmediatamente.
- Conduzca lentamente mientras gira y conduce hacia arriba y hacia abajo.
- El vehículo no debe moverse hasta que todos los ocupantes estén sentados.
- Todos los empleados deben cumplir con las recomendaciones de operación del fabricante.
- Tenga cuidado de no sobrecargar el carro.
- No viaje en la caja de carga (si es aplicable)
- Una inspección previa al viaje debe realizarse diariamente antes de operar el carro, la inspección debe incluir lo siguiente:
 - Control visual
 - Revisar los frenos
 - Revisar los neumáticos
 - Ajustar los espejos
 - Revisar las luces y señales

Los Teléfonos Celulares: Peligro de Distracción

Policy

Los teléfonos celulares han facilitado el manejo de asuntos personales y comerciales; sin embargo, hay un momento y lugar para el uso del teléfono celular. Los teléfonos celulares solo deben usarse cuando están permitidos y almacenarse fuera de la vista cuando no están permitidos. Usar un teléfono celular en áreas de trabajo puede ser peligroso y los empleados pueden lesionarse si su teléfono celular los distrae de la tarea que están haciendo. Los empleados deben leer y comprender la política de telefonía celular de su compañía para garantizar su seguridad mientras están en el trabajo.

Safe Work Practices

El uso del teléfono celular dependerá de la compañía para la que esté trabajando un empleado y de lo que indique la política telefónica de la compañía. A continuación, se enumeran los comportamientos generales que los empleados deben seguir.

- Informar a familiares y amigos acerca de la política de su teléfono celular. Si su empresa no permite el uso del teléfono celular durante el horario de trabajo, proporcione a sus amigos y familiares un número al que puedan llamar en caso de emergencia.
- Hablar con su supervisor sobre los momentos en que podría necesitar llevar su teléfono celular con usted.
- Guardar el uso del teléfono celular para descansos y almuerzos.
- Responder a un mensaje de texto antes y después del trabajo.
- Mantener los teléfonos celulares fuera de las superficies de trabajo. Dependiendo de la compañía, se puede requerir que los empleados almacenen teléfonos celulares en sus escritorios, carteras o casilleros provistos.
- Salir del área de trabajo para tomar una llamada telefónica (cuando esté permitido). Si está operando una máquina, la máquina debe apagarse y no debe salir hasta que se haya detenido por completo.
- Mantener conversaciones telefónicas cortas. NO tome demasiado tiempo en una llamada de teléfono celular.
- Silenciar o configurar su teléfono para que vibre.
- Mantener separados los teléfonos celulares personales y de negocios (si corresponde).
- Contestar el teléfono o responde a mensajes de texto durante horas de trabajo cuando no está permitido.
- Hablar o enviar mensajes de texto mientras maneja una carretilla elevadora u otro tipo de vehículo.

- Hablar o enviar mensajes de texto mientras opera una máquina.
- Hablar o enviar mensajes de texto mientras asiste a una reunión.
- Caminar mientras envía mensajes de texto.
 - Si necesita responder porque está relacionado con el negocio, deje de caminar y responda.
- Enviar mensajes personales en un teléfono celular de negocios.
- Usar lenguaje ofensivo mientras habla por teléfono.
- Tardar demasiado en el teléfono.
- Tomar fotos con las cámaras de su teléfono celular.
- Verificar o actualizar las redes sociales.
- Jugar juegos en su teléfono celular.

La Manipulación Segura De Productos Químicos

Policy

Con el manejo adecuado, incluso los productos químicos altamente tóxicos se pueden utilizar de forma segura. Recuerde, reconozca los peligros de los productos químicos con los que está trabajando y cómo evitarlos, y usted será capaz de prevenir accidentes y lesiones con productos químicos en el trabajo.

Safe Work Practices

- Utilice equipo de Protección Personal al manipular productos químicos.
 - Si no está seguro de qué PPE utilizar, siempre pregúntele a su supervisor o consulte los SDS.
 - Los productos químicos pueden entrar a su cuerpo a través de la inhalación, absorción, ingestión o inyección.
- Utilice el sistema de compañeros o una manera de comunicarse constantemente con los demás si usted está tratando con sustancias tóxicas.
- Si la ropa está contaminada por la sustancia química, lave la ropa.
 - Tenga cuidado de no tocar su piel con la ropa contaminada cuando se la quite.
 - No exponga su familia a los químicos llevando en su casa la ropa contaminada.
- Si su piel es rociada por el químico, lávese inmediatamente.
 - Siga la MSDS para los procedimientos de descontaminación
- Si sus ojos son rociados con el producto químico, vaya a la estación de lavajos y enjuáguese los ojos durante 15 minutos.
 - Busque atención médica cuando haya terminado de lavarse.

Seguridad en el Almacenamiento de Productos Químicos

Policy

Existen muchos productos químicos peligrosos utilizados en los lugares de trabajo en todo el país. El peligro puede reducirse utilizando procedimientos de almacenamiento adecuados y siguiendo estas prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Todos los contenedores deben estar debidamente etiquetados con la debida identidad y advertencias de peligro.
- Los productos químicos nunca deben ser almacenados alfabéticamente a menos que sean compatibles.
- Los productos químicos deben almacenarse y fecharse al ser recibidos.
- Los productos químicos no deben almacenarse:
 - Más alto que el “nivel del ojo”.
 - En el estante superior de una unidad de almacenamiento.
 - En estantes superpoblados.
 - En estanterías sin un borde estabilizador.
 - En el suelo.
- Todos los productos químicos deben almacenarse lejos de la luz directa del sol.
- Tenga cuidado con las condiciones en las áreas de almacenamiento de productos químicos, tales como:
 - Productos químicos derramados
 - Acumulación de basura
 - Almacenamiento inadecuado
 - Temperaturas extremas

Avisos Cercanos

Policy

Los accidentes pueden ser precedidos por llamadas cercanas que nos alertan a problemas de seguridad. Cuando se producen resultados seguros, no hay nada para captar la atención de alguien: la seguridad es invisible. Las llamadas cercanas pueden proporcionar información que representa el mayor riesgo de seguridad.

Safe Work Practices

- **Identificación:** Entender qué es una llamada cercana para poder reportarla cuando suceda.
- **Revelación:** Reportar la llamada cercana lo más rápido posible.
 - A quién podría haber impactado el accidente
 - Dónde ocurrió la llamada cercana
 - El tipo de preocupación de seguridad (es decir, acto inseguro, condiciones inseguras, equipo inseguro, etc.)
- **Priorización:** Decidir si el evento necesita atención y análisis inmediatos.
- **Distribución:** Entregar la información en el informe a quien sea el encargado de analizarla.
- **Identificación de Causas:** Descubrir por qué ocurrió el evento.
- **Identificación de Solución:** Averigüe qué hacer para asegurarse de que el evento no vuelva a ocurrir.
- **Difusión:** Entregue la información a todos los que se vean afectados por este: la persona que informó el evento, las personas que trabajan en el área o con la máquina y la persona que se encargará de hacer realidad la solución.
- **Seguimiento:** Asegurarse de que los cambios realmente sucedan y el lugar de trabajo se haga más seguro.

Espacios Confinados

Policy

Todos los empleados que trabajan en y alrededor de los espacios confinados deben ser entrenados con el fin de que adquieran el conocimiento y las habilidades necesarias para desempeñar con seguridad sus deberes asignados. Conociendo los riesgos involucrados, los procedimientos de rescate, bloqueo/etiquetado y el uso de equipos de protección proporcionarán un ambiente de trabajo más seguro.

Safe Work Practices

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

- Asegúrese de que cualquier empleado entrando en un espacio confinado ha sido entrenado y certificado en el tipo de espacio confinado que va a entrar.
- Antes de entrar en un espacio confinado, todo el equipo mecánico debe ser cerrado, bloqueado y etiquetado.
- Pruebe el aire antes de entrar y periódicamente mientras que trabaja.
- Si hay algún peligro en el espacio confinado, entonces es un espacio confinado con “Permiso Requerido” y la entrada es permitida siguiendo el programa de permiso del espacio confinado de su compañía.
- Tenga la ventilación adecuada para el espacio confinado. Máquinas para aparatos de respiración y ventilación de aire forzado, (FAV, por sus siglas en inglés), son ejemplos de ventilación correcta.

Use ropa de protección adecuada para el tipo de espacio confinado al que va a entrar.

LOS ROBOTS (SI CORRESPONDE)

- Cuando sea posible, un robot o dron debe ser enviado dentro del espacio confinado en lugar de una persona.
- Inspeccione el robot o dron en busca de mal funcionamiento o piezas rotas. Informe cualquier mal funcionamiento o daño a su supervisor. NO use un robot o dron dañado.
- Solo una persona que ha sido entrenada debe operar el robot. Asegúrese de cumplir con todas las instrucciones del fabricante cuando opere un robot o dron.

Pruebas de Aire de Espacio Cerrado

Policy

Si usted tiene un espacio limitado en su lugar de trabajo, usted debe ser consciente de que usted está obligado a realizar pruebas periódicas de la calidad del aire. Los empleados que han sido designados para probar la calidad del aire deben hacerlo a intervalos especificados y en la forma correcta para proteger la salud de los que puedan entrar

Safe Work Practices

- La calidad del aire debe ser probada antes de volver a entrar, al entrar, ya durante la entrada según sea necesario - especialmente cuando:
 - Comienzan el trabajo en un sitio nuevo
 - Diferentes contaminantes se están manejando.
 - Se inicia una tarea diferente (por ejemplo, la apertura de barril en lugar de la perforación de pozos exploratorios).
 - Los trabajadores están manejando tambores con fugas o están trabajando en áreas con contaminación de líquido claro (por ejemplo, un derrame o laguna).
- Los siguientes son los niveles atmosféricos aceptables:
 - Oxígeno – entre el 19,5 y el 22,0 por ciento.
 - Gases o vapores inflamables - por debajo del 10 por ciento del límite inferior de explosividad.
 - Toxic gasses or vapors - por debajo del límite de exposición permisible para cada toxina.

El Monitor del Espacio Confinado (Asistente)

Policy

Los asistentes del espacio confinado tienen un papel importante en un equipo de espacio confinado. Monitorean el ingreso y las condiciones (tanto dentro como fuera) del espacio confinado, de modo que el entrante pueda realizar su trabajo de manera segura. Una cosa que todos los miembros de un equipo de espacio confinado deben recordar es que el auto rescate es el mejor rescate. Si el asistente utiliza las prácticas de trabajo seguras provistas, entonces puede ayudar a garantizar la seguridad del entrante mientras está en el trabajo.

Safe Work Practices

- Inspeccione todos los equipos de descenso para detectar cualquier daño. Informe cualquier equipo dañado a su supervisor o persona competente. NO use ningún equipo dañado.
- Conozca los resultados de cualquier prueba previa de monitoreo de aire. Dependiendo del espacio confinado, la monitorización continua del aire podría ser necesaria. Durante tales situaciones, el asistente debe saber cómo operar cualquier equipo de monitoreo de aire que se le haya proporcionado y cómo registrar los datos.
- Toda la ventilación natural y mecánica debe estar activada antes, durante y después de la operación.
 - Excepción: toda la ventilación debe apagarse cuando se realizan las pruebas de monitoreo del aire (por ejemplo, una prueba de aspiración). Esto es para asegurar la precisión de todos los resultados de las pruebas.
- Esté familiarizado con todos los peligros potenciales del espacio confinado. Esto incluye cualquier cambio de comportamiento que pueda ocurrir debido a que el entrante está expuesto a los peligros.
- Permita solo entrantes autorizados en el área de espacio confinado. Si se trata de un área de permiso requerido, debe verificar y registrar a cualquier persona que ingrese al área. Informe tanto al supervisor como al entrante de cualquier personal no autorizada que se encuentre en el área.
- NO permita que personal no autorizado se quede en el área. Si es necesario, haga que otro empleado los escolte fuera del área de permiso o haga que el supervisor los escolte.
- Asegúrese de que el entrante use todo el Equipo de Protección Personal requerido. Esto incluye que el entrante use su arnés y cuerda de salvamento (si corresponde) antes de entrar o salir del espacio confinado.
- NO ingrese al espacio confinado por ningún motivo. Se debe permanecer fuera del espacio confinado en todo momento.
- NO abandone su área asignada hasta que el trabajo esté terminado o sea reemplazado por otro asistente calificado. Informe a su reemplazo de cualquier cambio que haya notado. Informe al entrante que lo está reemplazando.
- NO entregue herramientas o equipos al entrante a menos que sea una emergencia.

- Debe controlar las condiciones tanto dentro como fuera del espacio confinado.
- Manténgase en comunicación constante con el entrante. Si el entrante deja de responder, tire de la cuerda de salvamento o arnés y solicite asistencia médica y de rescate.
- Debe mantener un tipo de comunicación móvil (teléfono celular, walkie talkie, etc.) sobre usted en todo momento durante su turno.
- Si siente que algo puede poner en peligro al entrante, ordene salir del espacio confinado. El entrante debe seguir cualquier orden de evacuación que le dé.
- Llame al equipo de rescate y solicite asistencia médica inmediatamente cuando no pueda sacar al entrante o el entrante no pueda salir por su cuenta.

El Espacio Confinado: Sin Permiso Requerido

Policy

Un espacio confinado es cualquier espacio que tenga aberturas limitadas para la entrada y la salida y no está diseñado para la ocupación continua del trabajador. Hay dos tipos principales de espacios confinados y los empleados deben saber a qué tipo de espacio confinado van a entrar antes de que entren en él y qué tipo de prácticas de trabajo seguras son necesarias para mantenerse a salvo en el espacio confinado.

Safe Work Practices

ANTES DE ENTRAR

Antes de entrar en un espacio confinado sin permiso requerido, un contratista debe verificar que:

- El espacio no presenta atmósferas reales o potencialmente peligrosas.
- Todos los peligros dentro del espacio pueden ser eliminados sin entrar en el espacio, tales como bloquear y etiquetar el equipo para que no pueda ser operado mientras los empleados están adentro.
- La ventilación con aire forzado no es necesaria para controlar los peligros atmosféricos.
- Una vez comprobadas estas cosas, debe haber un certificado puesto a disposición de los empleados con la fecha, la ubicación del espacio y el nombre de la persona que certifica el espacio.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Una vez que se determina que un espacio confinado es un espacio sin permiso requerido, los empleados que entran deben conocer y seguir las prácticas de trabajo seguras, tales como:

- Nunca entre en el espacio confinado a menos que haya un mínimo de dos personas en el equipo de entrada. Esto debe consistir en un asistente y el participante.
 - Los asistentes y participantes deben ser entrenados en la entrada del espacio confinado.
- Las pruebas atmosféricas deben realizarse antes de la entrada y periódicamente después con un instrumento calibrado de lectura directa, para el contenido de oxígeno, para los gases y vapores inflamables y para los posibles contaminantes tóxicos del aire, en ese orden.
- El participante debe moverse lenta y cuidadosamente por el espacio confinado.
- Los participantes y asistentes deben tener un medio de comunicación a lo largo de la entrada.
- Los empleados deben usar la ropa adecuada para el tipo de espacio confinado que están entrando.
- Deje el espacio inmediatamente si se encuentra un peligro inesperado.
 - En caso de un peligro inesperado, el contratista debe determinar si el espacio necesita ser reclasificado como un espacio confinado con permiso requerido.

- ◦ La entrada puede continuar si se elimina(n) el(los) peligro(los).

Mantener la Calma Durante una Confrontación

Policy

No importa cuál sea la industria en la que se trabaje, pero se puede decir con seguridad que en algún punto será confrontado. Esto es especialmente cierto para aquellos que trabajan en lugares públicos e interactúan con extraños. Será de mucho beneficio que para estos momentos este preparado apropiadamente y que se conozcan las técnicas que se pueden usar para calmar la situación.

Safe Work Practices

PREPARACION

En orden de participar en una confrontación constructiva de esta naturaleza, pero primero debe de prepararse.

- Conozca su posición.
- Prepare información mental para después poderlo comunicar con eficiencia.
- Algunas veces cuando la confrontación es relacionada con el trabajo, debe también estar familiarizado con cualquier ley estatal o federal, pólizas de la compañía, u otras normas de comportamiento tal como se vayan relacionando al tema.

MANTENER LA CALMA

- Respire despacio y profundo. Esto bajara el latido del corazón y la presión sanguínea, y disminuye la adrenalina que corre por el cuerpo.
- No tome personal cualquier cosa que la otra persona le pueda decir.
- Evite ser emocional, defensivo, o irracional.

COMUNIQUESE EFICAZMENTE

- Comparta los hechos en vez de las emociones para prevenir que la conversación este cargada de emoción.
- Ser conciso.
- Hable despacio y con calma.
- Utilice declaraciones que obligan a la otra persona a analizar su comportamiento. Una pregunta hecha con calma tal como, ¿“Me está amenazando?” puede ayudar a la otra persona para darse cuenta de que están reaccionando agresivamente.

Barricadas de Construcción y Dispositivos de Alarma

Policy

Las barricadas, las señales y las luces son importantes para la seguridad del público ambulante. Nunca mueva una barricada, señal, un cono, tambor, etcétera. a menos que sea necesario y se acuerde de reemplazarlo cuando haya terminado con su trabajo. Si usted ve una barricada, luz o firma, arréglole o repórteselo a su supervisor.

Safe Work Practices

- Dar al público bastante información del uso de señales.
- Asegúrese que dispositivos de alarma pueden verse y sean efectivo.
- Utilice a abanderados y estreche pasajes cuándo los vehículos de construcción interactuaran con el flujo público de tráfico.
- Mantenga todas las barricadas y señales.
- Dar al sitio un área de búfer.
- Claramente marque el inicio y termine del área de la construcción.
- Iluminar todas las barricadas y los obstáculos desde el atardecer hasta el amanecer.

Operaciones en la Obra de Construcción

Policy

La seguridad en una obra de construcción es responsabilidad de todos. Siguiendo las pautas establecidas por la empresa, así como estas prácticas de trabajo seguras ayudará a garantizar la seguridad de cada empleado.

Safe Work Practices

- Solamente deben usarse herramientas eléctricas conectadas a tierra, si el aislamiento está desgastado o deteriorado, suspenda el uso.
- Las herramientas deben estar en buen estado de funcionamiento, no deben usarse herramientas defectuosas o desgastadas.
- Solo empleados capacitados y autorizados deben operar la maquinaria o el equipo.
- Los empleados deben estar familiarizados con la ubicación de todas las salidas, alarmas, extinguidores de fuego, botiquines de primeros auxilios y teléfonos.
- Se deben usar carros de mano u otros equipos de manipulación para mover cargas pesadas.
- Los empleados deben ayudarse mutuamente, especialmente los nuevos empleados en el desempeño seguro de su trabajo.
- Las señales de advertencia deben ser obedecidas en TODO momento.
- Los dispositivos de seguridad no deben modificarse.
- Obtenga ayuda para levantar cuando la carga es demasiada pesada para manejar solo.

La Construcción: El Trabajo En Un Hospital Activo

Policy

Los hospitales activos presentan a los trabajadores de la construcción con un desafío único. Parte de ese desafío es tener en cuenta la seguridad del paciente, los visitantes y el personal al completar el proyecto de manera oportuna. Se necesita un esfuerzo de equipo para terminar un proyecto de construcción mientras se opera en un hospital activo.

Safe Work Practices

Para ayudar a proteger a los pacientes, visitantes y personal, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Haga que las entregas vayan a un lugar designado en el campus. NO haga que las entregas impidan el flujo normal del tráfico del hospital.
- Mantenga los pasillos y las pasarelas despejados. Recuerde que debe compartir los pasillos y las pasarelas con pacientes, visitantes y personal del hospital.
- Asegúrese de que se sigan todos los procedimientos de limpieza en todo momento.
- Controle la calidad del aire tanto como sea posible. Algunas salas del hospital, como las salas de cirugía, la UCI (unidad de cuidados intensivos), la UCIN (unidad de cuidados intensivos neonatales) y otras áreas deben cumplir con estrictas normas de calidad del aire para proteger a los pacientes.
- Minimice el polvo siempre que sea posible. Use sistemas de HVAC (por sus siglas en inglés) (calefacción, ventilación y aire acondicionado), agua, barreras de plástico, etc. para asegurarse de que no entre polvo en las áreas fuera del trabajo del hospital.
- Siga la etiqueta de la tos. Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Lávese las manos después de toser o estornudar. Si la tos persiste, use una máscara.
- Lávese las manos o use desinfectante provisto después de usar el baño, antes de comer, ingresar a las áreas de cuidado del paciente y abandonar el área de trabajo.
 - Recuerde que el lavado de manos y la desinfección son lo más importante que puede hacer para prevenir la propagación de la infección.
- Notifique al gerente del proyecto cada vez que necesite llevar productos químicos al hospital. El procedimiento para llevar productos químicos externos al campus del hospital diferirá de un hospital a otro, así que pregúntele a su supervisor o gerente de proyecto si no está seguro de cualquier cosa relacionada con traer o mover productos químicos mientras se encuentre en el hospital.
- Asegúrese de que todos los productos químicos estén etiquetados correctamente.
- Sepa dónde se almacenan las Hojas de Datos de Seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) mientras trabaja en el hospital.

- Asegúrese de que los desechos peligrosos se eliminen adecuadamente. Los desechos peligrosos deben eliminarse de acuerdo con la política del hospital, junto con todas las leyes locales y federales.
- Notifique al hospital cada vez que necesite desarmar las alarmas contra incendios, los detectores o los sistemas de rociadores. Desarmar estos sistemas sin previo aviso podría poner en peligro las vidas de todos en el hospital.
- Informar al personal del hospital de los cambios en las rutas de escape de incendios.
- Minimice el ruido y las vibraciones de maquinaria y herramientas. Ofrezca a los pacientes, visitantes y personal del hospital suficiente aviso antes de realizar un trabajo que requiera una herramienta o máquina ruidosa. Deje de usar la herramienta o la máquina cuando se le pida que lo haga.
- Siga los procedimientos del hospital cuando use dispositivos de comunicación electrónica. Algunas comunicaciones electrónicas pueden interferir con el equipo médico.
- NO toque ni apague una línea de servicio público a menos que haya sido aprobado tanto por el hospital como por el gerente del proyecto.

Pinchazos, Cortadas y Laceraciones

Policy

Las cortadas, laceraciones, y pinchazos son heridas que son lamentablemente muy comunes en muchos lugares de trabajo. Todos ellos son heridas abiertas que no sólo son peligrosos cuando se reciben por primera vez, pero también crean infecciones con vulnerabilidad mayor al cuerpo humano. El veintinueve por ciento de las cortadas, laceraciones y heridas por perforaciones reportadas fueron involucradas por los equipos de trabajo. Por lo tanto, para evitar recibir cualquiera de estas heridas, recuerde las siguientes instrucciones.

Safe Work Practices

- Asegúrese de estar debidamente entrenado
- Cuando corte material grueso, utilice varias pasadas de la cuchilla y aplique más presión hacia abajo con cada pasada
- Utilice el EPP adecuado como guantes y botas cuando se trabaja con procesos que podrían causar pinchazos, cortes y laceraciones
- Practique buena limpieza deshaciéndose de desorden y escombros
- Nunca utilice una herramienta para una finalidad distinta a lo que se significa para ser utilizado
 - Por ejemplo, utilice un destornillador como un navaja, escalpelo o como una barra de palanca
- No utilice herramientas en mal estado, como un palanca quebrada o una cuchilla sin filo
- No coloque objetos afilados en sus bolsillos, cinturón o pantalones
- Inspeccione las maquinarias regularmente para asegurarse de que las protecciones estén trabajando en su lugar
- No tome caminos cortos
 - Siempre concéntrese en su trabajo

Prácticas de Manejo Defensivo

Policy

Conducir siempre será una tarea peligrosa. Los empleados pueden ayudar a protegerse a sí mismos y a los demás de los accidentes practicando la conducción defensiva. La conducción defensiva no es difícil de aprender y tiene beneficios a largo plazo. Las prácticas de manejo defensivo proporcionadas en esta lección pueden ayudar a proteger a los empleados tanto en el hogar como en el trabajo.

Safe Work Practices

MIRE HACIA ADELANTE

- Echar un vistazo a su carril de viaje previsto mientras maneja.
- Ver el lugar donde estará su vehículo en 15 segundos o más. En climas inclementes, los conductores deberían agregar más segundos a sus primeros 15-20 segundos dependiendo de las condiciones de la carretera.
- Observar el vehículo no solo frente a usted, sino también a los vehículos que conducen en frente de ese vehículo. Los vehículos que están más adelante afectarán la forma en que actuarán los conductores detrás de ellos.
- Observar el tráfico que se encuentra en los otros carriles que están delante de usted.

ESTÉ AL TANTO DE SU ENTORNO

- Ubicar las motocicletas o bicicletas que puedan estar a un costado, en frente o detrás de su vehículo. Ubicar a estos pasajeros es importante porque les resulta más fácil moverse por el tráfico que otros vehículos. Asegúrese de darle a todas las motocicletas y bicicletas suficiente espacio para evitar una colisión accidental.
- Identificar la ubicación de los peatones. Ver a los peatones es importante porque es posible que no hayan visto su vehículo al cruzar una calle o al trotar al costado de la carretera.
- Observar y prepararse para cambios en el límite de velocidad.
- Contabilizar el tiempo de parada y cargas de otros conductores. Ponga una distancia adicional entre su vehículo y aquellos vehículos que tienen remolques u otros artículos, como botes, conectados a la parte trasera. Estos artículos pueden soltarse y desprenderse durante el viaje.

ESCANEAR EL ÁREA ALREDEDOR DE SU VEHÍCULO

- Mirar continuamente hacia adelante, atrás y a los lados de su vehículo.
- Verificar sus espejos cada pocos segundos. Sus espejos juegan un papel importante al informarle dónde se encuentran otros vehículos y peatones.
- Mantener las distracciones como teléfonos celulares, computadoras portátiles, tabletas, etc. almacenadas durante el viaje. Sus ojos están destinados a examinar el área alrededor de su vehículo en busca de peligros. No pueden hacer eso si están mirando una pantalla.

PREPÁRESE PARA "¿QUÉ PASA SI" Y LAS EMERGENCIAS

- Dejar una cantidad suficiente de espacio entre usted y otros vehículos. Mientras más espacio haya entre usted y otro vehículo, mejor.
- Dejar un carril al costado de su vehículo abierto para desviarse o salir.
- Observar y predecir el comportamiento de otros conductores.
- Evitar "manadas" de vehículos.

ALERTE A OTROS CONDUCTORES DE SU PRESENCIA

- Mantenerse alejado de los puntos ciegos de otros conductores.
- Hacer contacto visual con otros conductores.
- Usar sus señales al cambiar de carril y al girar.
- Usar los faros cuando las condiciones son oscuras o en condiciones climáticas adversas.
- Asegurarse de que las luces de freno estén en buen estado. Otros conductores no pueden frenar por usted si no saben que usted está frenando.
- Use su bocina para advertir a los demás que está retrocediendo o para llamar su atención. NO use su bocina para expresar enojo.

Desarrollando Buenos Hábitos de Trabajo

Policy

El desarrollo de buenos hábitos de trabajo es esencial para demostrar su valor en cualquier empresa. Los buenos principios son los que constituyen la base de un buen empleado, y usted será valorado por su empleador si entiende la importancia de hacer una contribución. Tres aspectos de tener buenos hábitos de trabajo son la asistencia, la organización y productividad.

Safe Work Practices

- Limpie y organizarse.
- Maneje su tiempo y su carga de trabajo.
- Planee sus actividades y acentúe tareas importantes.
- Concentrarse en una tarea clave.
- Utilizar ejecución de tareas múltiples para actividades de rutina.
- Trabajar a un ritmo constante.
- Permanezca en control de su papeleo.
- Reconozca y aplique normas de calidad.
- Manejar la responsabilidad de una manera confiable.
- Llevar a cabo las instrucciones.

Dispensacion de Quimicos

Policy

Al dispensar productos químicos, asegúrese de seguir procedimientos de seguridad y saber qué hacer si algo sale mal, para que pueda evitar peligros para usted y otros en el lugar de trabajo.

Safe Work Practices

Con el fin de evitar peligros mientras uno dispensa químicos, siga estos procedimientos:

- Inspeccione el recipiente secundario para asegurarse de que no hayan grietas o cualquier otro daño que causen fugas o derrames.
- Revise las etiquetas de los envases primarios (los contenedores que están dispensando los químicos) y asegúrese de seguir todas las instrucciones.
 - Estos pueden incluir el tipo de EPP (equipo de protección personal) usted debe estar usando mientras dispensa y maneja los químicos.
- Marcar el recipiente secundario (los contenedores que reciben los químicos que usted está dispensando) con el nombre del químico y las advertencias peligrosas.
- Enlazar y conectar a tierra los recipientes metálicos para prevenir ignición de los químicos por medio de chispas y electricidad estática.
 - Cuando los líquidos se mueven en contacto con otros materiales, como otros contenedores durante el vaciado pueden generar electricidad estática.
 - Latas de seguridad que tienen tapas de cierre herméticos de cierre automático, conectado a tierra durante la operación de dispensación.
- Si es posible, dispense los químicos entre una cubierta o en una área bien ventilada.
- Dispense los químicos lo más cercano que se pueda del lugar donde los estará utilizando.
- Asegúrese de cerrar seguramente ambos recipientes, para que no se puedan escapar líquidos o humos.
- No llene demasiado las cubetas.
- Considere cerrar los contenedores al transferir las cubetas, o utilice un carrito que mantenga los contenedores estables mientras son trasladados.
- Siempre siga los procedimientos del lugar de trabajo mientras dispense y trasladen los químicos.

Conducir Vehículos de la Empresa: Carro Descompuesto

Policy

Si usted está en un accidente o su vehículo se descompone mientras se conduce un vehículo de la empresa, hay un cierto protocolo a seguir. Seguridad de los empleados es la primera prioridad en una situación como ésta, y se requiere que todas las medidas de seguridad que deben seguirse por lo que el problema se puede resolver de una forma rápida y segura.

Safe Work Practices

CARRO DESCOMPUESTO

- No entre en el carril de la izquierda, a menos que no haiga otra opción.

Encienda las luces de emergencia tan pronto como usted pueda para advertir a otros conductores a tener cuidado.

- Gire la rueda lejos de la carretera y ponga el freno de emergencia.
- No salga del vehículo, a menos que sea completamente seguro hacerlo.
 - Salga por la puerta del lado del pasajero si está estacionado al lado de una carretera muy transitada.
 - Manténgase cerca de su vehículo a menos que su motor este echando humo o llamas.
- Llame al 911 si usted se lesiona o es incapaz de hacerse a un lado de la carretera.
- Si tiene bengalas o triángulos disponibles, configurarlas. Uno debe ser colocado cerca de diez pies detrás de su vehículo y el otro se debe colocar cerca de 200 pies detrás del vehículo.
- Abra la cofre de su carro para reducir la confusión, porque este es el signo universal de que su carro esta descompuesto.
- No intente solucionar el problema por sí mismo si no está seguro de cuál es el problema.

ACCIDENTES

- Compruebe usted mismo , los pasajeros, y la otra parte afectada por las lesiones, y llame al 911 si es necesario.
- Encuentre un lugar seguro , gire sus peligros y establezca el freno de emergencia.
- Establecer las llamaradas de tráfico, conos o triángulos como se describió anteriormente.
- Llame a la policía aunque sea un accidente menor.
- Asegúrese de intercambiar Información sobre el seguro automovilístico con el otro conductor.
- No admitir la culpa y limite su discusión sobre el accidente a los hechos.
- Tome fotografías de los danos, si es posible.

Seguridad en la Conducción

Policy

Los accidentes del automóvil son una causa principal de lesiones a los empleados, así como el tiempo perdido y el equipo a los empleados. Los conductores deben estar preparados para manejar con seguridad cada vez que están detrás del volante de un vehículo.

Safe Work Practices

- Los cinturones de seguridad deben ser usados por el conductor y el pasajero(s) en cualquier momento que el vehículo está en movimiento. Si no hay asientos para pasajeros, no debe haber pasajeros.
- Evite el uso de teléfonos celulares, la programación de GPS o la lectura de mapas cuando estas manejando. Salga de la carretera para hacer cualquiera de estas actividades.
- Sólo los que tienen una licencia de conducir activa debe operar un vehículo.
- Todas las leyes de tránsito y los límites de velocidad deben ser obedecidas en todas las circunstancias.
- No conduzca bajo la influencia del alcohol o drogas. (Los medicamentos recetados que pueden alterar el juicio están incluidos.)
- Cuando el vehículo está estacionado, los frenos deben estar fijado.
- No textees mientras que manejes.
- No uses telefono celular sin aparato de manos libre.

Conducir Cansado

Policy

Si está cansado mientras está conduciendo, siempre debe de orillarse para tomar una siesta. Si aun no se siente cansado, puede mantener sus niveles de energía al comer bocadillos saludables, tomar bastantes líquidos, y tomar frecuentes descansos. ¡Intentar seguir aun al sentirse exhausto cuando está manejando puede tener efectos devastadores que no valen la pena!

Safe Work Practices

- **PARADAS FRECUENTES:** Durante sus descansos, intente tomarse unos respiros profundos para ayudarle a obtener más oxígeno al cerebro. Esto incrementara su energía mental, y los estudios muestran que respiraciones profundas también ayuda a:
 - Librar la tensión del cuerpo
 - Fortalecer los pulmones
 - Reducir la presión sanguínea
- **COMER UN BOCADILLO:** Los mejores bocadillos para energía contienen una combinación de carbohidratos y proteínas, tal como:
 - Rebanadas de plátanos con un poco de mantequilla de cacahuete
 - Galletas integrales bañadas en puré de garbanzos (hummus)
 - Frutas secas y nueces
 - Yóгурt y granola
 - Al igual que comer bocadillos saludables, también debe de tomar mucha agua para evitar la deshidratación. Muchas personas no saben que uno de los primeros síntomas de la deshidratación es la fatiga.
- **OTROS CONJEGOS:**
 - Si hay un pasajero en el vehículo, discutir un tema de interés le puede ayudar a mantener su mente alerta.
 - Si no hay un pasajero y aun tiene sueño después de aplicar los consejos anteriormente mencionados: orílese y ¡tómese una siesta! Una corta siesta lo puede refrescar y prepararlo para otro largo viaje.

La Conducción: Reporte de Accidentes

Policy

Cuando un empleado es un conductor profesional, existe la posibilidad de que experimente un accidente durante el curso de su carrera. Los accidentes pueden ser experiencias impactantes y traumáticas según la gravedad del accidente. Los empleados también pueden entrar en pánico durante un accidente si no saben cómo manejarlo y reportarlo. En esta lección se presentan algunas pautas generales que los empleados pueden seguir si se encuentran en un accidente. El orden en que se implementan estas pautas dependerá de la gravedad del accidente y las lesiones.

Safe Work Practices

Una vez que ha ocurrido un accidente, los empleados deben hacer lo siguiente para evitar daños adicionales a su vehículo o personas, así como a las de la otra parte:

- Mantenga su vehículo lo más alejado posible de la carretera a menos que hacer eso aumentara el peligro, causara daños adicionales o causara lesiones a usted o la otra parte.
- Asegúrese de que el vehículo esté estacionado antes de apagar el motor. Una vez que se apaga el motor, los empleados deben activar las luces de emergencia.
- Asegure el área encendiendo sus luces intermitentes y coloque dispositivos de advertencia (si están disponibles). Los dispositivos de advertencia pueden incluir:
 - 3 triángulos bidireccionales
 - 6 mechas
 - 3 bengalas

Nota: Dependiendo de la carga, los empleados solo pueden usar los 3 triángulos bidireccionales.

- Al montar los triángulos bidireccionales, los empleados deben caminar hacia el tráfico que viene sosteniendo un triángulo ensamblado frente a ellos para garantizar la máxima visibilidad.
- Se recomienda que los empleados usen un chaleco o chaqueta reflectante al asegurar el área para asegurarse de que sean visibles para otros conductores.

Después de que un empleado haya asegurado la escena, debe hacer lo siguiente al verificar las lesiones y notificar a las autoridades:

- Tómese un momento y compruebe si hay lesiones. Si no tiene lesiones inmediatas, respire con calma y verifique si hay lesiones en las otras partes.
- Brindar asistencia razonable a cualquier persona lesionada. Asistencia razonable significa llamar a servicios de emergencia, si no están en la escena, y mantener a cualquier persona lesionada templada y seca.
- NO mueva a una persona lesionada a menos que se encuentre en peligro inmediato o existe la posibilidad de lesiones adicionales.

- Al comunicarse con la policía, los empleados deben proporcionar la siguiente información:
 - La ubicación exacta del accidente utilizando marcadores de millas o puntos de referencia si es necesario.
 - El número de personas heridas y la gravedad de sus lesiones.
 - El alcance del vehículo y daños a la propiedad.
 - Su información de contacto en caso de que necesiten ponerse en contacto con usted para obtener detalles adicionales.
- NO abandone la escena para ponerse en contacto con la policía. Salir de la escena es ilegal.
- Después de notificar a las autoridades correspondientes, los empleados deben llamar a su empresa y notificarles el accidente. Los empleados deben seguir los procedimientos de accidentes de su empresa.

NOTA: Algunos estados requieren que los empleados no abandonen la escena hasta que se hayan completado todos los documentos necesarios.

Al documentar un accidente, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Utilice los formularios proporcionados y complete la mayor cantidad de información posible. La información puede incluir lo siguiente:
 - Testigo de la información
 - Información del oficial de investigación.
 - Información del vehículo (para todas las partes involucradas)
 - Lesiones (tanto de usted como de la otra parte)
 - Información de contacto para todas las personas involucradas.
 - Bosquejo o dibujos de la escena.
- Solo anote los hechos del accidente. NO culpe a otros ni escriba sus emociones.
- Tome fotografías de la escena con una cámara digital, de película o de teléfono de trabajo. Al tomar fotografías, los empleados deben incluir diferentes ángulos de la carretera, puntos de referencia y placas (incluidos los de los vehículos testigos).
- Tome fotografías de sus lesiones (si corresponde).
- Recoja declaraciones de testigos.

- Entregue todos los informes requeridos tan pronto como sea posible a todos los departamentos y autoridades requeridos.

La Conducción: Evitar Accidentes

Policy

Conducir ha sido y siempre será una tarea arriesgada. Mientras que los conductores profesionales no pueden controlar las acciones de otros en la carretera, pueden controlar sus propias acciones. Cada conductor debe hacer su parte para ayudar a minimizar las posibilidades de un accidente. Al seguir las pautas presentadas en esta lección, los conductores profesionales pueden limitar el número de accidentes que ocurren en la carretera.

Safe Work Practices

Los conductores profesionales deben descansar mucho antes de conducir; Esto incluye a los conductores de vehículos de pasajeros. Conducir mientras está fatigado es casi tan malo como conducir bajo la influencia de drogas o alcohol. Para ayudar a evitar conducir mientras están cansados, los conductores profesionales deben hacer lo siguiente:

- Duerma entre 7-8 horas antes de conducir.
- Si está realizando un viaje largo y comienza a sentirse cansado, salga de la carretera en un área segura y tome una siesta o deténgase para la noche.
- NO exceda sus horas de manejo permitidas.

Los conductores profesionales deben planificar sus rutas. Ya sea que maneje un vehículo comercial o de pasajeros, es importante saber a dónde va y cómo llegar. Al planificar su viaje, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Llame a su despachador o al cliente para obtener instrucciones.
 - Su despachador será la mejor ayuda, pero los camioneros pueden hablar con alguien en el departamento de envíos o recepción ya que están más familiarizados con el área de paradas.
- Consiga un mapa de carreteras y asegúrese de que lo utiliza. Un Sistema de Posicionamiento Global (GPS, por sus siglas en inglés) puede ser una gran herramienta, pero puede fallar o dar instrucciones incorrectas si no se ha actualizado con la información más reciente.
- Asegúrese de que su GPS está actualizado.
- Ingrese la dirección antes de salir.
- Planifique sus paradas para ayudarlo con sus tiempos de conducción y descanso.
- Si es posible, verifique las condiciones de tráfico de su destino antes de partir. Trate de planificar su llegada en períodos de poco tráfico.

Debido a lo rápido que puede cambiar el clima, los conductores profesionales deben estar preparados para cualquier condición climática en la carretera. Para ayudar a planificar y ajustar los cambios en el clima, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione y cambie los limpiaparabrisas antes de salir.

- Compruebe el pronóstico del tiempo.
- Asegúrese de tener cadenas para la nieve si va a un área que es conocida por tener nieve.
- Reduzca la velocidad en condiciones húmedas o heladas.
- Deténgase si las condiciones son demasiado severas para conducir.

Los conductores profesionales deben minimizar la cantidad de cambios de carril que realizan. Para ayudar a minimizar los cambios de carril, los conductores profesionales deben hacer lo siguiente:

- Elija un carril y permanezca en él el mayor tiempo posible.
- Cuando conduzca en una carretera con más de dos carriles, evite unirse a otros vehículos manteniéndose en el segundo carril desde la derecha. Esto deja abierto el carril de la derecha para que los vehículos ingresen a la autopista.
- Observe los vehículos que están entrando a la autopista.
- Si necesita cambiar de carril, revise sus espejos y esté atento a sus puntos ciegos.
- Solo cambie de carril cuando sea seguro hacerlo.

La velocidad es uno de los mayores contribuyentes a los accidentes. Los conductores profesionales deben hacer lo siguiente al conducir:

- NO exceda los límites de velocidad permitidos.
- Ajuste su velocidad a la longitud y al peso de su vehículo.
- Reduzca la velocidad en condiciones húmedas o heladas.
- Disminuir la velocidad en las zonas de construcción.

El riesgo de conducir ha aumentado con las múltiples distracciones que los conductores experimentan en estos días. Las distracciones son un gran contribuyente a los accidentes. Para ayudar a minimizar las distracciones, los empleados deben hacer lo siguiente:

- NO envíe mensajes de texto, ni hable, mire videos ni lea correos electrónicos en un teléfono celular, computadora portátil, etc. Todos los dispositivos eléctricos portátiles deben colocarse en un lugar seguro antes de irse. Una llamada de texto o de teléfono puede esperar hasta que se encuentre en un lugar seguro y no maneje.
- Configure su radio antes de salir.

- NO coma ni beba mientras conduce.
- NO aplique cosméticos mientras conduce.
- Mantenga las conversaciones de radio cortas y al punto. Las radios deben mantenerse lo más cerca posible para minimizar el alcance.
- NO se estire para alcanzar objetos mientras conduce.

Conducción: Accidente de Auto

Policy

Estar en un accidente de auto es una experiencia aterradora, esto puede ser aún peor conduciendo un vehículo de la empresa. El primer paso es no entrar en pánico, respirar profundo y seguir las instrucciones que aparecen a continuación si lo puede hacer.

Safe Work Practices

Si está involucrado en un accidente de auto se deben tomar los siguientes pasos:

- ¡PARE! No parar podría resultar en una carga de atropello con fuga.
- NO ADMITA falta, incluso si es culpable o no.
- Tome fotos de cualquier daño.
- Retire el vehículo del tráfico si es posible.
- Notifique a su empleador o supervisor del accidente.
- Notifique inmediatamente a la policía si ocurren daños materiales o lesiones..
- Rellene la documentación apropiada requerida por su estado, seguro, y empresa.
- Si daña o mata a un animal se deben tomar los siguientes pasos:
 - Hágase a un lado de la carretera.
 - Trate de encontrar al dueño, si no puede encontrarlo llame a la asociación humana o a la aplicación de la ley.
 - No intente retirar el animal herido.
 - Nunca deje morir al animal herido.
- Si golpeó un vehículo estacionado o dañó la propiedad, se deben seguir los siguientes pasos:
 - Trate de encontrar al dueño del auto o de la propiedad dañada.
 - Si no puede encontrar al dueño deje su nombre y dirección (nombre de la empresa y dirección también) adentro o sobre el vehículo.
 - Reporte el accidente a la policía inmediatamente.

La Conducción: Conducción Distraída

Policy

Conducir distraído es peligroso tanto para los empleados como para el público. Los conductores tienen suficiente para concentrarse cuando manejan, por lo que las distracciones, como los teléfonos celulares, el papeleo y la comida, pueden esperar hasta que el conductor se encuentre en un lugar seguro para cumplir con sus obligaciones. Los empleados deben cumplir con las políticas de manejo de su compañía cuando operan un vehículo comercial o un vehículo de pasajeros que es propiedad de la compañía. Los empleados son responsables de cumplir con todas las leyes de motor locales y federales.

Safe Work Practices

NOTA: Los empleados deben cumplir con las políticas de teléfonos celulares y otros dispositivos de comunicación portátiles de su compañía cuando conduzcan vehículos comerciales o vehículos de pasajeros que son propiedades de la compañía. Los empleados deben cumplir con todas las leyes locales y federales con respecto al uso del teléfono celular.

Para ayudar a evitar distracciones mientras conducen, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Encárgese de cualquier ajuste (espejos, aire acondicionado, asientos, radios, etc.) antes de abandonar el área de estacionamiento o en las paradas en la carretera.
 - Los empleados con radios de comunicación deben asegurarse de que su radio esté en un lugar que sea fácil de alcanzar. La conversación por radio debe ser lo más corta posible.
- Asegúrese de que las direcciones y los destinos se hayan colocado en los sistemas GPS antes de conducir.
- Lea y complete toda la documentación antes de conducir. El papeleo puede esperar hasta que esté fuera de la carretera.
- Cree un mensaje de voz en los teléfonos celulares que indique que está conduciendo y que volverá a llamar cuando sea seguro hacerlo.
- NO envíe mensajes de texto, hable, verifique las redes sociales, ni vea videos ni consulte el correo electrónico en su teléfono celular mientras conduce. Los teléfonos celulares deben colocarse en un lugar seguro antes de ponerse en camino. Los mensajes de texto, las llamadas y los correos electrónicos pueden esperar hasta que salga del camino.
- Cuando sea posible, NO coma ni beba mientras conduce. Si tiene hambre, salga de la carretera y entre a algún lugar a comer o coma en su vehículo mientras está estacionado en un área de estacionamiento. Si no tiene otra opción que comer o beber mientras conduce, solo tome líquidos que vienen con una tapa de la que puede beber (café, sopa, etc.) y evite los alimentos con los que se puede ensuciar (tacos, hamburguesas, chili, etc.).

Terminado de Drywall: Taping y Lijado

Policy

Como paso final, taping (poner cinta) y lijar drywall en ocasiones es descrito como el trabajo más estresante en framing, por la razón de que la calidad de su trabajo depende en la calidad del trabajo que se realice antes que usted. Mientras pudiera parecer que hay menos riesgos que lo pongan en peligro inmediato con sus tareas (comparado con pasos de framing) aun hay riesgos de los cuales mantenerse al tanto.

Safe Work Practices

Riesgos Relacionados con Herramientas Electricas:

Si decide utilizar una lijadora eléctrica envés de hacerlo a mano, se debe tomar precauciones de seguridad adicionales tales como:

- Inspeccionar la herramienta por irregularidades antes de usarlas.
- Asegurarse de saber cómo usar la herramienta apropiadamente. Esto incluye saber donde está localizado el switch de emergencia.
- No cargar las herramientas por la cuerda.
- Revisar para ver si la herramienta está apagada cuando no esté en uso.

Caidas

Al trabajar con escaleras, es importante saber y utilizar los pasos de seguridad para escaleras.

- No deje las herramientas encima de la escalera.
- Nunca se pare en el último escalón de la escalera.
- Asegúrese de que la escalera es apoyada apropiadamente o asegurada antes de usarla.
- Mantenga por lo menos tres puntos de contacto con la escalera en todo momento.

Terremotos – Antes, Durante y Después

Policy

Para sobrevivir un terremoto y reducir su impacto en la salud requiere preparación, planificación y prácticas. Tener provisiones de emergencia y al saber qué hacer durante y después de un terremoto puede salvar vidas.

Safe Work Practices

ANTES DE UN TERREMOTO

- Sepa donde están los botiquines de primeros auxilios y asegúrese de que tiene todos los suministros necesarios.
- Sepa dónde están ubicados los extintores de fuego y que están operando correctamente.
- Sepa dónde cerrar los servicios públicos si usted está designado para hacer eso.
- Sepa el Escape Plan de Emergencia de su compañía y saber donde está publicado.
- Sepa de antemano si usted necesite meterse rápidamente debajo de un escritorio o una mesa o si usted debería evacuar su área. (Si usted trabaja en un área que tiene materiales arriesgados u otros peligros, usted necesita salir de esa zona durante un terremoto.)
- Sepa la posición de su área de Escenificación de Emergencia y tenga ejercicios normales de
- Asegúrese que estantería, objetos pesados en paredes, señales, etc. están asegurados usando ter métodos aprobado para terremoto.

DURANTE UN TERREMOTO

- Agacharse, Cubrirse y Agarrarse - Si usted no está en una zona peligrosa, encuentre una mesa, escritorio o cualquier otra pieza de equipo, cúbrase la cabeza y se agarra a una mesa, escritorio o una pierna equipo.
- Cambiarse a un pasillo o consiga contra una pared de interior, permaneciendo lejos de ventanas, objetos pesados que puedan caerse y los trozos de otros muebles que están de pie libre.
- Si se encuentra en una zona de materiales peligrosos, abandone el área. Si tiene que salir del edificio, tenga cuidado de la caída de escombros.
- Si usted está afuera, métase en un área abierto lejos de edificios, líneas eléctricas y cualquier otra cosa que puede caer.

DESPUÉS DE UN TERREMOTO

- Si usted está dentro de un edificio, salga del edificio, teniendo cuidado con la caída de escombros y basura en el suelo.
- Vaya al área de Escenificación de Emergencia. ¡Quédate ahí! Usted necesita esperar a su supervisor o al personal de emergencia a decir que es seguro salir.
- Una cuenta de las personas es necesario para asegurarse de que nadie le falta.
- No mantenga ocupadas las líneas telefónicas. Utilice el teléfono sólo para emergencias.

- Servicios debe ser apagado por los empleados cualificados.
- Si hay heridos, sólo personal calificado debe tratar de primeros auxilios y rescate.
- Espere a un miembro de su compañía que está a cargo para decirle cuándo puede ir a casa o puede regresar en el edificio.

Comiendo y Bebiendo en el Lugar de Trabajo

Policy

Comida y bebida en el lugar de trabajo puede ser peligroso para su salud. Tomarse el tiempo para observar lo que está pasando alrededor del área donde usted come y bebe podría ser esencial para su salud.

Safe Work Practices

- Alimentos y bebidas no deben ser almacenados o consumidos en una sala de baño o en un area donde puede estar contaminada por algun material tóxico.
- Los aerosoles, tales como limpiadores, pinturas, pesticidas, u otros tipos de productos químicos puede y va a contaminar su comida o bebida.
- Comer y beber es prohibido en áreas que se usan para almacenar o usar cualquier material que es tóxico.
- Los estados federales de OSHA, prohíbe el consumo de alimentos y bebidas en las zonas en las que impliquen una exposición o potencial exposición a sangre u otro material potencialmente infeccioso existe, o cuando existe la posibilidad de contaminación de las superficies de trabajo.
- Comer, beber, fumar, aplicarse cosméticos o bálsamo para los labios y manipular lentes de contacto está prohibido en las áreas de trabajo donde existe una probabilidad razonable de exposición profesional. (La exposición quiere decir que el material arriesgado contaminará estos artículos.)
- La comida y la bebida no deberían ser mantenidas en refrigeradores, congeladores, estantes, gabinetes o en encimeras o partes superiores de banco donde la sangre u otros materiales potencialmente contagiosos es presente
- Las partes superiores de un escritorio pueden ser lugares antihigiénicos. Los escritos que han sido manipulados por muchas manos, tintas, polvo y otros tipos de basura pueden contaminar su comida.

Montacargas Eléctrico

Policy

Los operadores de montacargas eléctricos deben de seguir todas las prácticas seguras de trabajo asociadas con estas máquinas y no utilizar la maquina a menos que hayan sido debidamente capacitados y autorizados para utilizarlas. Los montacargas eléctricos son máquinas muy seguras y útiles cuando se utilizan correctamente.

Safe Work Practices

- No permita que los compañeros de trabajo se suban en los montacargas eléctricos a menos que sea diseñado específicamente para llevar a un pasajero.
- Se requiere protección adecuada para los pies, junto con el resto del equipo de protección personal requerido necesario para su tarea específica.
- Si el montacargas eléctrico requiere que el empleado lo utilice en una posición de pie, los zapatos no deben estar mojados o grasos.
- Si el montacargas eléctrico requiere que el empleado lo utilice desde una posición sentada, los empleados deben sentarse en un ángulo recto en el asiento y es necesario usar el cinturón de seguridad, si se proporciona.
- El montacargas eléctrico siempre debe ser utilizado a velocidades razonables y controlables.
- Los empleados no deben utilizar el montacargas eléctrico a menos que conozcan la capacidad máxima de su peso.
- Todas las cargas deben de ser balanceadas apropiadamente y aseguradas con el fin de garantizar la estabilidad.
- El montacargas eléctrico debe ser estacionado en un lugar designado donde no es un obstáculo.
- Reduzca la velocidad de conducción al redondear las esquinas con el fin de evitar que las cargas se muevan.
- Reduzca la velocidad y tenga mucho cuidado al subir y bajar rampas o superficies mojadas.
- Maneje siempre hacia arriba o hacia abajo cuando este manejando en una área con inclinación en vez de manejar a un ángulo.

Eléctricidad: Prevención de Accidentes

Policy

El error humano, falta de mantenimiento, diseño de equipo impropio y falta de capacitación agregan al desastre en cuanto a la electricidad. Para proteger a los trabajadores en contra de los peligros de electricidad, necesitan saber los hechos básicos acerca de las causas de la descarga eléctrica y la muerte.

Safe Work Practices

- Utilice guantes y botas de hule al trabajar cerca de agua.
- Utilice tapetes de hule
- Utilice herramientas aisladas.
- Utilice cubiertos de hule que puedan usarse para cubrir metal expuesto.
- Trate cada conductor eléctrico como si fuera un alambre cargado
- Inspeccione el equipo y extensiones de cordón antes de cada uso.
- El equipo eléctrico defectuoso debe ser puesto fuera de servicio y reparado
- No use herramientas o cordones eléctricos con puntas dobladas o faltantes.
- Asegúrese de que la herramienta tenga una conexión a tierra si no hay tres pilares del enchufe o si el recipiente no tiene tres aperturas.
- Apague el equipo y reporte el olor del plástico caliente o quemado, humo, chispas o que parpadee.
- Dejar de utilizar la herramienta o aparato si siente un choque ligero o hormigueo.
- Nunca desconecte un enchufe jalando el cable.
- Asegúrese de que el circuito está desactivado y bloqueado en el disyuntor o la caja de fusibles cuando trabaje en un circuito eléctrico. Sólo personal capacitado debe trabajar en circuitos.
- Los que trabajan regularmente en o alrededor de equipo eléctrico activo deben ser capacitados en las respuestas de emergencia y reanimación cardiopulmonar

Seguridad al Usar Electricidad de Bajo Voltaje

Policy

El trabajo eléctrico de bajo voltaje no es igual a el trabajo con poco peligro. Los empleados que trabajan con sistemas de bajo voltaje deben hacer todo lo posible para evitar que ocurran accidentes.

Safe Work Practices

- Use todo el equipo de protección personal requerido para los trabajos eléctricos.
- Sólo trabaje en el sistema sin tensión, si es posible.
- Asegúrese de que todo el equipo este conectado a tierra.
- Sólo use herramientas para el fin previsto.
- No realice trabajos de electricidad en condiciones de humedad.

Electricidad: Una Comprensión Básica

Policy

La electricidad puede quemar, darle una descarga eléctrica o incluso matarlo, dependiendo en la fuerza de la descarga eléctrica. Si usted o un compañero están expuestos a una descarga eléctrica, los músculos pueden contraerse violentamente, causando fracturas de huesos, caídas graves u otros accidentes y lesiones.

Safe Work Practices

- Conozca a su equipo. Lea la literatura del fabricante antes de probarlo.
- Desconecte las máquinas y aparatos antes de limpiarlos, inspeccionarlos, reparar o extraer algo de ellas
- Mantenga equipos eléctricos y áreas de trabajo limpio. Aceite, polvo, desechos y el agua puede provocar incendio alrededor de la electricidad
- Tenga despejado el acceso a los paneles eléctricos y cajas de derivación. No bloquee un panel eléctrico.
- Aparte materiales inflamables de fuentes eléctricas de calor y las luces
- Conozca la ubicación de los fusibles y interruptor automático de electricidad.
- Si no están capacitado para trabajar en zonas de alto voltaje, no entre en ellas, incluso en caso de emergencia.
- Asegúrese de que todos los equipos eléctricos están debidamente conectados a tierra. Compruebe que todas los cordones de extensión eléctricos son de (3) -clavijas
- Enchufe herramientas eléctricas en puntos de venta de tierra instalados con interruptores de falla a tierra (GFI).
- Consulte con su compañías eléctricas locales antes de excavar cerca de líneas de energía suspendidas. Una línea con corriente es muy peligrosa.
- Siempre trate cada enchufe eléctrico o casilla como si tuviere corriente eléctrica. Sea erróneo en el lado seguro
- Utilice extintores de incendios clasificados "C". Nunca utilice agua.
- Utilice herramienta o una pieza de equipo sólo para el propósito previsto.
- Nunca sobrecargue la capacidad de los equipos.

Electricidad: Trabajar Cerca de Líneas de Alto Voltaje

Policy

Hacer cualquier tipo de trabajo en la cercanía de líneas de electricidad de alto voltaje conlleva varios riesgos. Para evitar estos peligros, primero inspeccione el área de trabajo y recuerde de practicar los siguientes consejos de seguridad.

Safe Work Practices

- Peligros Eléctricos: Trabajar en las alturas incrementa la posibilidad de estar en contacto con las líneas eléctricas.
- Si se debe trabajar en la cercanía de líneas eléctricas, haga el esfuerzo de lograr que se apaguen las líneas por el periodo de tiempo que necesite trabajar en el área.
- Volcar: Si la cubeta o plataforma está cargada más allá de su capacidad o el montacargas está estacionado en una inclinación que es demasiado pronunciada, entonces el 'boom lift' se puede voltear.
- Siempre siga las alertas de capacidad de las calcomanías o del manual de operador.
- Recuerde de tomar en cuenta el peso de las personas, herramienta, u otro equipo cuando utilice un 'boom lift' (elevador).
- Caídas: El trabajar en las alturas siempre conlleva el riesgo de caerse.
- Siempre utilice la protección apropiada para caídas.
- Puntos de Aprisionamiento: Se encuentran muchos puntos de aprisionamiento en un 'boom lift' incluyendo bisagras al extenderse y retractarse.
- Tenga consciencia de sus alrededores.
- Evite trabajar cerca de los puntos de aprisionamiento.
- Asegúrese de que todos los protectores y dispositivos están en su lugar antes de usar el 'boom lift'.
- Caída de Objetos: Siempre existe el riesgo de que la herramienta u otros objetos caigan accidentalmente desde el 'boom lift'.
- Siempre use un casco duro.
- No camine debajo de la cubeta o plataforma.
- Ponga barreras o cinta de alerta para mantener a los espectadores a una distancia segura.

Electricidad: Trabajo con Seguridad

Policy

Casi todos los voltajes son potencialmente peligrosos por el riesgo de choque. Los accidentes eléctricos pueden causar sacudida, quemaduras, pérdida de la audición de una explosión del arco y la muerte. Tomando las precauciones cuando se trabaja con electricidad ayudará a asegurar su seguridad y la seguridad de sus compañeros de trabajo.

Safe Work Practices

Sus acciones pueden proteger a usted y sus compañeros de trabajo por:

- Leer y seguir las instrucciones antes de tocar cualquier cosa eléctrica.
- Insertar enchufes sólo en salidas de receptáculo con las misma ranura de modelo de lámina. No forcé o altere un enchufe por flexión, torsión o quitando láminas para hacerlo caber en una salida de receptáculo.
- Mantener las manos mojadas de NUNCA tocar aparatos eléctricos o interruptores de luz.
- Firmemente agarre el enchufe, no del cable, al desconectar el equipo. Tirando del cable puede dañar el cable, el enchufe o el receptáculo de salida y el resultado de un choque o fuego.
- Desenchufando los equipos o aparatos cuando no se encuentre en uso ya que la corriente eléctrica todavía está presente, aun cuando en la posición "off".
- Reconocer las señales de los circuitos sobrecargados. Las luces parpadeantes o atenuacion, los fusibles quemados, placas de pared caliente o cables de extensión y la desconexión de disyuntores de circuito son signos de circuitos sobrecarga.

Descarga Electroestática

Policy

La electricidad estática - más correctamente llamado carga electrostática – resulta cuando una carga eléctrica (es decir, voltaje) se acumula en la ausencia de un circuito que permite que la corriente fluje. Su propio cuerpo es con frecuencia el portador de carga estática, que puede ser creado por una variedad de causas. ESD - Descarga electrostática - se refiere a las corrientes momentáneas no deseadas que pueden causar daños a los componentes y equipos.

Safe Work Practices

La eliminación o la prevención de la acumulación de carga estática puede ser tan simple como la apertura de una ventana o usando un humidificador para aumentar el contenido de humedad del aire, haciendo que la atmósfera sea más conductiva. Ionizadores de aire pueden realiar la misma tarea.

- Muchos de los dispositivos semiconductores utilizados en la electrónica son particularmente sensibles a las descargas estáticas. Bolsas conductoras y antiestáticas se utilizan comúnmente para proteger dichos componentes. Las personas que trabajan en los circuitos que contienen estos dispositivos a menudo se conectan a tierra con una muñequera antiestática y conductora.
- Los artículos que son particularmente sensibles a descargas estáticas pueden ser tratados con la aplicación de un agente antiestático, que añade una capa de superficie conductora que asegura que cualquier exceso de carga se distribuye uniformemente. Suavizantes de ropa y hojas para la seca dora utilizados en lavadoras y secadoras de ropa son un ejemplo de un agente antiestático para prevenir y eliminar la electricidad estática.
- En los ambientes industriales tales como plantas de pintura o de la harina, así como en los hospitales, botas antiestáticas de seguridad se utilizan a veces para evitar una acumulación de carga estática debido al contacto con el suelo. Estos zapatos tienen suelas con buena conductividad. Zapatos antiestáticas no deben confundirse con los zapatos aislantes, que proporcionan el beneficio exactamente opuesto - una cierta protección contra descargas eléctricas graves del voltaje principal
- En algunos sectores hay estaciones de trabajo de EDS en lo que hay diferentes agentes de puesta a tierra en la estación de trabajo.

Plan de Acción de Emergencia

Policy

Las emergencias y los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Usted es el responsable de su propia seguridad. La mejor manera de protegerse es familiarizarse con el Emergency Action Plan (Plan de Medidas de Emergencia) de su lugar de trabajo, y prepararse para cualquier emergencia antes de que ocurra.

Safe Work Practices

- Sepa la ruta de escape.
- Sepa su tarea de emergencia, si lo haya recibido.
- Sepa su lugar de reunión, y a quién presentarse.
- Sepa reportar una emergencia.
- Sepa el nombre del empleado o supervisor a quien dirigir sus preguntas sobre estos asuntos.

Las Responsabilidades de Seguridad de los Empleados

Policy

Los empleadores tienen muchas responsabilidades bajo la ley que les obliga a mantener a sus empleados seguro y saludable en el trabajo. Hay programas escritos de seguridad, así como equipos de seguridad y formación (entrenamiento) que cada empleador debe proveer. En general, el empleador debe proveer a sus empleados un seguro y sano lugar de trabajo. Pero la seguridad no es sólo la responsabilidad del empleador, es el trabajo de cada empleado.

Safe Work Practices

Como un empleado, es su responsabilidad para:

- Mantenga su área de trabajo libre de escombros, peligros de tropezos de equipos, y los derrames.
- Para desechar adecuadamente las sustancias inflamables.
- Para leer las hojas de datos de seguridad (SDS) cuando se trabaja con productos químicos.
- Mantenga los protectores en todas las herramientas y la maquinaria que utiliza.
- Reporte lesiones y / o enfermedades que ocurren durante el trabajo.
- Saber cómo evacuar el edificio en caso de una emergencia.

Reglas de Etiqueta en el Trabajo

Policy

Practicar etiqueta de oficina es esencial para crear y mantener un ambiente saludable en su lugar de empleo. Si usted toma el tiempo de ejercitar el sentido común y cortesía ante aquellos con quienes se asocia, su experiencia en la oficina o lugar de empleo será placentera.

Safe Work Practices

- Puntualidad - La puntualidad implica que su empleo no es una de sus prioridades. Ya sea que sea un nuevo empleado o tenga mucho tiempo con la compañía.
- Profesionalismo - Sin importar si su lugar de empleo tiene un código de vestuario estándar o no, el vestirse apropiadamente es importante. En adición, verse profesional, es igualmente importante que mantener su área de trabajo libre de desorden y limpia.
- Buena Presentación – La higiene personal juega una parte importante en cuanto a su presentación se refiere. El no tomarse un baño, rasurarse o mantenerse bien aseado, generalmente causara que sus compañeros creen que usted es descuidado o perezoso (flojo).
- Mantenga su palabra – Su palabra es su garantía personal, así que nunca de su palabra si no tiene la intención de cumplir lo prometido. En ocasiones solo se tiene una oportunidad para demostrar que es un empleado digno de tenerle confianza.

Acepte sus errores – Todos cometemos errores en algún momento, y la mejor manera de manejar estas situaciones es hablar de frente, y demostrar arrepentimiento de lo sucedido en vez de crear excusas.

- Evite las habladurías – Las habladurías (chismes) sobre los demás no es profesional y es un mal reflejo de su persona. Limite sus comentarios sobre otros compañeros de trabajo solo a comentarios positivos.
- Sea Amable – Las personas notaran si usted los trata con respecto y amabilidad consistentemente. Decir ‘por favor’ y ‘gracias’ al igual que evitar interrumpir a los demás durante una conversación lo llevara muy lejos.
- Pregunte antes de tomar prestado – El escritorio de un compañero es un espacio personal. Aun si está en buenos términos con dicho compañero, no les gustara cuando empiecen a notar que hacen falta cosas de sus escritorios sin haber dado su consentimiento.
- Evite ser ofensivo – Quizás lo mas importante es usar el sentido común en su interacción y abstenerse de decir cualquier cosa que se pueda percibir como ofensivo. Aun cuando las malas palabras y lenguaje inapropiado es usado libremente en su vida personal, nunca se sabe quien se pueda sentir incomodo al tráelo en su área de trabajo. Si desea que lo vean como un profesional que valora su empleo, absténgase de los siguientes a toda costa:
 - Lenguaje inapropiado o malas palabras
 - Chistes inapropiados
 - Comentarios raciales

- - Comentarios de índole sexual
 - Comentarios sobre religión

La Seguridad del Cable de Extensión

Policy

Las extensiones de cable temporalmente ayudan a la electricidad al hacer más accesibles, que también significa que los peligros de la electricidad son más accesibles. Se estima que un promedio de 4.000 personas estarán en la sala de emergencias por algún percance de electricidad. Por lo tanto, tenga en cuenta estas reglas y consejos.

Safe Work Practices

Hay que tener en cuenta al recordar otras cosas cuando se usa una extensión de cables:

- Sólo porque ha suficiente toma de corriente en un cable de extensión no significa que usted puede llenarlos
- Asegúrese de no exceder la corriente requerida
- Asegúrese de que los cables no cuelgan
- Pueden tropezar y arrancarse de la pared
- No conecte un cable de extensión en otro
- Podría sobrecargar los cables o circuitos y comenzar incendios u otros daños
- No conecte un tres clavijas cable de extensión de dos orificios
- Podría sobrecargar el cable
- Si se realizan utilizando un cable de extensión, poner distancia
- Esto evita tropezar y mantiene el cable de extensión en buenas condiciones
- No almacene extensiones de cable afuera
- Esto evita que la armazón se agriete y previene el daño a los dientes
- No utilice cables de extensión interior en el exterior
- La cubierta de una extensión de cables interior no están destinados para condiciones exteriores y se desgastarán más rápido y causando riesgos
- Asegúrese de que sus cuerdas de extensión puedan extenderse lo suficiente
- De lo contrario será demasiado fácil para que el cable sea retirado antes de que se esté transmitiendo electricidad, lo que puede dañar los cables, circuitos o equipos
- No enrolle las cuerdas demasiado apretado
- Esto hará que el cable a la curva y se debilite, que dañe el cable de extensión
- No tire del cable para desconectarlo; en lugar, sujete firmemente el enchufe y tire de ella
- Esto dañará los dientes y dañar el cable que se conecta a los dientes
- Utilice cables de extensión para situaciones temporales
- Cables de extensión se desgastan rápidamente y electricidad es demasiado peligroso para ser aprovechada con equipo dañado

Las Estaciones de Lavado de Ojos

Policy

Los primeros 10 segundos para conseguir algo en el ojo son los más críticos, por lo que es importante tener una estación de lavado de ojos lo suficientemente cerca para que pueda llegar en ese transcurso. Asegúrese de inspeccionar y de saber cómo utilizar la estación de ojo, por lo que si ocurre una emergencia puede prevenir daños graves en los ojos.

Safe Work Practices

Los primeros segundos después de la exposición a químicos peligrosos (especialmente a químico corrosivo) son críticos. Retrasar el tratamiento, incluso durante unos pocos segundos, puede resultar en daños irreparables en los ojos.

- No se asuste.
- No frote sus ojos.
- Frotar el ojo sólo empeorará.
- Retire inmediatamente los lentes de contacto.
- Los lentes de contacto pueden detener la sustancia pegajosa en el ojo.
- Grite por ayuda y para que los compañeros de trabajo le ayuden.
- Llegue a la estación de lavado de ojos y encienda el lavado de ojos.
- Enjuague los ojos con agua por lo menos por 15 minutos.
- La estación de lavaojos debe tener al menos 15 minutos de flujo continuo.
- Incluso si la sustancia es sólo en un ojo, siempre enjuague ambos ojos.
- Mantenga los párpados abiertos utilizando sus manos para asegurar el adecuado lavado de los ojos.
- Una persona lesionada puede necesitar ayuda para que le detengan los párpados abiertos.
- Ruede los ojos tanto como sea posible para asegurarse que aclare todo.

Protección Contra Caídas: La Industria General

Policy

La protección contra caídas es necesaria para ayudar a proteger a los empleados de las lesiones que puedan resultar de una caída. La única forma en que funciona la protección contra caídas es que todos cumplan con su parte para garantizar que la protección funcione según lo previsto. Al igual que la construcción, los empleados de la industria general pueden encontrarse trabajando en alturas u otras áreas que pueden requerir el uso de la protección contra caídas. Al seguir las prácticas de trabajo seguras proporcionadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar sus posibilidades de una caída mediante el uso adecuado de la protección contra caídas.

Safe Work Practices

Los empleados deben hacer lo siguiente cuando trabajen con protección contra caídas:

- Inspeccione cualquier protección de caída que va a utilizar para detectar daños (sistemas personales de protección contra caídas, sistemas de detención, sistemas de restricción de viaje, etc.).
- Informe cualquier protección contra caídas dañada inmediatamente a su supervisor (marcas en el piso descoloridas, barandas sueltas, arneses de protección contra caídas con rasgaduras, etc.).
- Almacene cualquier protección contra caídas que utiliza de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO omita ni modifique ninguna protección contra caídas proporcionada.
 - La protección contra caídas modificada debe ser informada a su supervisor.
- Todo el equipo de protección contra caídas debe usarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
 - Los empleados también deben usar el equipo de protección personal proporcionado junto con la protección contra caídas.

Protección Contra Caídas: La Seguridad Del Arnés

Policy

Un arnés de cuerpo completo es solo una herramienta de protección contra caídas. Puede salvar la vida de un empleado en caso de que ocurra una caída igual o superior a seis pies. Sin embargo, un arnés de cuerpo completo requiere la capacitación, el almacenamiento y el mantenimiento adecuado para garantizar la seguridad de los empleados. Al seguir las prácticas de trabajo seguras proporcionadas en esta lección, un empleado puede tomar un papel activo en la prevención de lesiones o accidentes fatales de una caída.

Safe Work Practices

Nota: Solo aquellos que han recibido capacitación en protección contra caídas deben trabajar en áreas que requieren protección contra caídas.

Un arnés de cuerpo completo debe almacenarse y mantenerse adecuadamente para garantizar la seguridad de todos los empleados: el almacenamiento y el mantenimiento deben incluir:

- Inspeccionar el arnés por daños. Daño podría incluir:
 - Deshilachado, cortes o daños químicos en los cinturones o las correas
 - Remaches sueltos
 - Anillos distorsionados, agrietados o rotos
 - Broches o pestillos que no se unen o "aparean" juntos
 - Orificios quemados o rasgaduras en los paquetes de amortiguación
 - Etiquetas de seguridad que no están intactas
- Asegúrese de que los arneses no hayan pasado su fecha de vencimiento.
- Verifique si el arnés ha sido modificado. Cualquier arnés modificado debe ser retirado del servicio.
- Asegúrese de que el arnés pueda limitar la caída libre a un máximo de seis pies.
- Verifique las cuerdas de seguridad para garantizar que tengan la longitud adecuada para el trabajo y que el dispositivo de deceleración pueda limitar la fuerza máxima de detención a 1,800 libras.
- Registre las fechas de inspección ya sea en un formulario designado o en áreas designadas del arnés (consulte el manual del usuario para obtener detalles sobre los requisitos de escritura).
 - Se debe inspeccionar visualmente un arnés de cuerpo completo antes de cada turno, pero se requiere una inspección en profundidad al menos 2 veces al año.
- Asegúrese de que el arnés se almacene de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Una vez que el arnés ha pasado la inspección, el siguiente paso es colocar el arnés y asegurarse de que esté colocado a la longitud adecuada para garantizar que el sistema no solo evitará que el empleado se caiga, sino que no golpeará un objeto o el suelo durante su caída. Esto incluye:

- Asegurarse de que el anillo en D esté en el medio de los omoplatos.
- Asegurarse de que las correas para el pecho estén en la posición correcta en la parte superior del cofre.
- Que las tiras estén apretadas contra el cuerpo. No deben impedir el movimiento o estar demasiado apretadas como para causar dolor.
- Verificación de las correas para asegurarse de que estén conectadas o "acopladas" correctamente.

En caso de que ocurra una caída, NO entre en pánico. Una vez que haya dejado de caer, saque una correa de trauma de suspensión (si corresponde) y fíjela a su arnés. Una correa de trauma de suspensión se utiliza para ayudar a reducir o prevenir la ocurrencia de trauma de suspensión. NOTA: El rescate de un empleado caído debe ocurrir dentro de los 10 minutos posteriores a la caída. Esto debería ser parte de su plan de protección contra caídas. Después de 10 minutos, el trauma de suspensión podría comenzar a manifestarse dentro de la víctima. Una correa de trauma de suspensión puede ganarle más tiempo al equipo de rescate como a la víctima, pero no es una solución garantizada para el trauma por suspensión.

Si un arnés ha detenido una caída, debe retirarse del servicio ya que el paquete absorbente de impactos, las correas y otras partes han estado expuestas a fuerzas gravitacionales y se han dañado.

Extintores de Fuego

Policy

Los empleados que trabajan en un área con peligro de incendio deben estar capacitados y conscientes de los posibles riesgos, y qué hacer en caso de un incendio real. Los empleados no deben usar los extintores de incendios a menos que hayan sido debidamente capacitados sobre cómo hacerlo correctamente.

Safe Work Practices

- Los empleados deben saber dónde se encuentran todos los extintores cercanos.
- Los extintores se deben montar en lugares fácilmente accesibles.
- Los empleados deben ser entrenados sobre cómo operar correctamente los extintores de incendios.
- Sepa qué tipo de extintor usar en distintas situaciones:
 - Class A: Para materiales combustibles comunes, como madera y papel.
 - Class B: Para los líquidos inflamables, los gases y grasa.
 - Class C: Para equipo eléctrico con corriente.
 - Class D: Para metales combustibles, como el magnesio
 - Class K: Para aceite de cocina, grasa, o grasa de animal.
 - Halo: Para equipo electrónico sensible o partes de aviones.
- Los extintores deben ser inspeccionados mensualmente por un empleado competente.
- Los extintores deben ser revisados y se recargan anualmente.

Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo

Policy

Asegúrese de educarse acerca de los diferentes tipos de riesgos de incendio en su lugar de trabajo, como fuentes de calor y electricidad y aprenda y practique los procedimientos seguros cuando se trabaja con ellos. Si usted es consciente de los riesgos de incendio alrededor de su lugar de trabajo y sabe qué hacer para eliminarlos o mantenerlos seguros, puede evitar los incendios en un lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Mantenga un extintor de incendios adecuado
- Apagar todos los equipos eléctricos no esenciales al final del día
- No sobrecargue los circuitos o cables de extensión
- No utilice cables de extensión para equipos eléctricos pesados
- Mantengan la acumulación de polvo al mínimo
 - Tenga especial cuidado con zonas de difícil acceso donde la acumulación de polvo a menudo no se puede controlar.
- Sacar la basura regularmente
- Mantenga las puertas, pasillos, escaleras y otras rutas de salida libres de obstrucciones
 - Asegúrese de que esté familiarizado con las diferentes rutas de escape
- Para materiales inflamables y de combustibles, recuerde que se encuentre:
 - Limitado de la cantidad de líquidos inflamables en almacenamiento
 - Aislar y almacenar los materiales en contenedores aprobados en almacenados de gabinetes cerrados
 - Eliminar productos que no se necesita disponiendo de ellos con seguridad
 - Separar los materiales incompatibles (es decir no almacene materiales inflamables cerca de sustancias corrosivas)

Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo: Combustibles

Policy

El 85% de los incendios de lugar de trabajo son causados por errores humanos, lo que significa que el 85% de los incendios en un lugar de trabajo pueden ser evitables. Si identifica y almacena los combustibles y los maneja adecuadamente, puede ayudar a evitar incendios en un lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Siempre consulte la SDS para asegurarse de que usted está correctamente manipulando y almacenamiento de los combustibles
- Disminuya el almacenamiento de materiales de combustibles
 - Asegúrese de que estén presentes en cantidades necesarias para el funcionamiento
- Deshágase de residuos de combustibles en recipientes cubiertos, herméticos, y contenedores de metales
- Informe inmediatamente todas las fugas de gas
- Limpie derrames y fugas inmediatamente
- Practique buena limpieza:
 - Mantenga la área de trabajo libre de polvo, pelusa, aserrín, desperdicios y material similar
 - Mantenga el almacenamiento y áreas de trabajo libres de basura
 - No use gasolina ni otros solventes inflamables para terminar o limpiar pisos
 - Mantenga los pasillos libres de obstáculos
 - Ponga los artículos lejos cuando no esté en uso
 - Pongan trapos aceitosos en un recipiente de metal y elimínelas regularmente y correctamente
 - Deje tiempo para limpiar al final de turno
- Almacene los combustibles lejos de las fuentes que puedan producir chispas
 - Algunos combustibles, como líquidos y gases, viajarán en superficies y en el aire, así que no será suficiente para almacenar las fuentes de combustible a distancia; puede que necesite ponerlos en habitaciones totalmente separadas
- No transfiera combustibles de un contenedor a otro aplicando presión de aire en el envase original
 - Transfiriéndolos de esta manera pueden causar que los contenedores se rompan y causarían un derrame grave
- No reabastezca de gasolina el equipo mientras está caliente

La Prevención y Seguridad Contra Incendios

Policy

Los incendios generalmente no ocurren con frecuencia o regularmente en los lugares de trabajo, por lo tanto, los trabajadores no están particularmente preocupados por ellos. Sin embargo, los incendios tienen muchas causas y pueden ocurrir en cualquier momento. Por lo consiguiente, es importante intentar prevenir incendios y estar listo para responder correctamente cuando ocurran.

Safe Work Practices

USANDO UN EXTINTOR DE INCENDIOS

Cuando use un extintor de incendios, recuerde:

- Tire del pasador de bloqueo
- Apuntar el extinguidor de incendios a la base del fuego, no a las llamas el humo
- Apriete la palanca del extintor de incendios para operar
- Barra el fuego con el extintor hacia adelante y hacia atrás en la base del fuego

RESPONDIENDO A LOS INCENDIOS

- Mantenga la calma
- Llame a los bomberos cuando hay un incendio
 - No espere para investigar la situación
- Utilice las escaleras para evacuar, no los elevadores
- Si se queda atorado en una oficina alta del suelo, cuelgue un suéter o camisa fuera de una ventana para alertar a los bomberos para que encuentren su posición
 - Manténgase lo mas cerca del suelo como le sea posible; el humo se eleva hasta el techo, dejando el aire limpio hacia el suelo
 - Utilice un suéter, camisa o una toalla para ayudar a reducir la inhalación de humo

SUS RESPONSABILIDADES

- Sea consciente de los peligros potenciales de incendio en el lugar de trabajo, como cables eléctricos
- Conozca los procedimientos de seguridad de su empresa y participe en los ensayos de incendio
- Este al tanto de dónde están las salidas de emergencia, alarmas de incendio y extintores de incendio
- Este al tanto de su ubicación, dirección y la calle más cercana que cruza para que pueda darle esa

Seguridad Contra Incendios: Detenerse, Caer al Suelo y Rodar

Policy

El incendio en el lugar de trabajo es generalmente causado por error humano y se puede prevenir en la mayoría de los casos. Ser consciente del entorno y de los posibles peligros de incendio es responsabilidad de cada empleado. El tiempo es esencial cuando un empleado queda atrapado en un incendio. Acordarse de detenerse, caer al suelo y rodar es esencial para ayudar a prevenir o minimizar lesiones relacionadas con el fuego o la muerte.

Safe Work Practices

- Si se prende fuego, recuerde:
 - DETENERSE donde se encuentre.
 - CAER al suelo.
 - RODAR para apagar las llamas (siempre cuando el suelo no está en llamas).
- Si un compañero de trabajo se prende fuego, sofocar las llamas envolviendo una manta o alfombra alrededor. Esto podría salvarlo de quemaduras graves o incluso la muerte.
- Implementar buenas prácticas de limpieza.
- Mantener las áreas de trabajo libres de desorden y polvo.
- Mantener las fuentes de ignición lejos de materiales combustibles, gases y líquidos inflamables.
- Cambiarse de ropa si se entra en contacto con cualquier material inflamable.
- No se debe usar ropa suelta cuando se trabaja alrededor de posibles peligros de incendio.
- Se debe usar ropa resistente al fuego cuando sea posible.
- Se debe mantener el pelo largo en una redcilla de pelo o sombrero.
- Conocimiento de la ubicación y de cómo utilizar el extinguidor de fuego es esencial

El Sistema de Rociadores de Fuego

Policy

Los rociadores de fuego pueden ser muy útiles y las personas que trabajan en edificios con rociadores de fuego deben saber cómo trabajan en relación con el plan de acción.

Safe Work Practices

- Los empleados deben entender que la presencia de humo solamente no va a provocar que se enciendan los rociadores de fuego.
- Cuando el sistema de rociadores de fuego se enciende, solamente la cantidad requerida se descargará.
- Es muy importante saber con qué tipo de rociadores de fuego el edificio está equipado.
 - Sistema de tuberías mojado – Las tuberías deben estar llenas de agua y listas para activación en cualquier momento.
 - Sistema de tuberías seco – Las tuberías deben estar llenas de aire comprimido al momento de la activación.
 - Sistema de pre-acción – a la primera detección de fuego. Las tuberías se llenarán de agua. Esto se convierte en un sistema de tubería mojado en el que la cabeza del rociador debe ser activada para rociar.
 - Sistema de empapamiento – Provocado por el detector de humo o calor, este requiere un sensor adicional, cada cabeza de los rociadores se abren y se encienden rápidamente.

Botiquín de Primeros Auxilios: Donde y Qué

Policy

Primeros auxilios son los cuidados de emergencias dados antes de que se pueda obtener ayuda médica. Si ocurre un accidente, un programa de primeros auxilios que cumple con los estándares de OSHA y se adapta al tipo y tamaño del lugar de trabajo puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Safe Work Practices

REQUISITOS DEL LUGAR DE TRABAJO

Los lugares de trabajo deben tener los siguientes:

- Al menos una persona con primeros auxilios o formación médica fácilmente disponible en el lugar de trabajo en caso de emergencia.
- Equipos y suministros de primeros auxilios.
- Manual de primeros auxilios actualizado.
- Números de teléfono publicados para el Departamento de Policía, Departamento de Bomberos, Ambulancia o Servicios de Emergencias Médicas (EMS por sus siglas en Ingles), hospital más cercano y Control de Envenenamiento.

SEPA DÓNDE ESTÁN

- Sepa dónde se encuentra(n) el(los) botiquín(es) de primeros auxilios. Los botiquines de primeros auxilios deben ser fácilmente accesibles.
- Tenga números de emergencias apuntados para respuestas rápidas.
- Sepa dónde se encuentran todos los extinguidores de fuego.
- Sepa dónde se encuentran las salidas más cercanas para facilitar el acceso fuera del edificio.
- Sepa dónde se encuentra el AED (por sus siglas en Ingles) – Desfibrilador Externo Automatizado – y cómo usarlo. (No es requerido por OSHA, pero altamente recomendado).

Conceptos Basicos de Primeros Auxilios

Policy

En el trabajo, lesiones y enfermedades matan a más de 2 millones de personas en el mundo cada año. Esa es una muerte cada quince segundos o 6.000 personas al día. Las prácticas de seguridad puede evitar muchas lesiones, enfermedades y muertes. Sin embargo, una vez la lesión o la enfermedad repentina ha ocurrido, dando los primeros auxilios efectivamente puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte, La recuperación rapida contra la recuperación prolongada: y la incapacidad temporal contra incapacidad permanente.

Safe Work Practices

NUNCA intente habilidades de primeros auxilios que exceden su entrenamiento.

- Evaluar la Escena
- Si el sitio no es seguro o en cualquier momento se vuelve peligroso, ¡SALGA!
- Mediante el uso del equipo de proteccion personal, observe las precauciones universales. (Precauciones universales significa usar gafas de protección, guantes y una mascarilla para protegerse de los fluidos corporales de un paciente.)
- Si la víctima está despierta y hablando, identifíquese y pregunte si está pueda ayudar.
- Si la víctima parece débil, gravemente enfermo o herido, o no responde, llame al 9-1-1.

Primeros Auxilios: Sacudida/Choque – Lo Que es y Cómo Tratarla

Policy

Si alguien pierde demasiada sangre, que va a entrar en una condición conocida como “la sacudida” (o choque). Nuestros cuerpos pueden hacer frente a una pequeña cantidad de pérdida de sangre, normalmente alrededor de una pinta, que es perfectamente seguro. Sin embargo, si usted pierde demasiada sangre, las células y tejidos del cuerpo se ven privadas de oxígeno, lo que llamamos a sacudida. (o choque).

Safe Work Practices

El paso más importante en el tratamiento de choque es para controlar el sangrado. Sin embargo, si la víctima ya está mostrando signos de shock, es importante tomar las medidas necesarias para estabilizar a la víctima hasta que llegue la ayuda. Si usted es necesitado para tratar a una víctima para la sacudida, usted lo debería hacer:

- Llame al 9-1-1 (Recuerde que 9-1-1 funciona de forma diferente en un teléfono móvil que lo hace desde un teléfono fijo).
- Use las precauciones universales y lleve puesto equipo de protección personal si lo tiene.
- Acuéstese la persona hacia abajo y elevar las piernas. Si usted sospecha lesiones en el cuello o la espalda, no mueva a la víctima.
- Gire la cabeza de la víctima a un lado si la lesión del cuello no se sospecha.
- Afloje la ropa ajustada.
- Asegúrese de que la víctima esté respirando. Si no es así, iniciar la respiración artificial
- Mantenga a la víctima caliente y cómoda.
- No le dé nada a la persona a comer o beber ya que esto puede hacer que se enferme.

Los Primeros Auxilios: ¿Qué Son?

Policy

Los primeros auxilios son el tratamiento de emergencia y la atención de los heridos o enfermos antes de que los servicios médicos profesionales sean adquiridos. En sitios de trabajo o lugares de trabajo, primeros auxilios es la atención prestada por una persona capacitada, tan pronto como sea posible después de un accidente. Los detalles de un lugar de trabajo médico y de primeros auxilios del programa dependen de las circunstancias de cada lugar de trabajo y el empleador.

Safe Work Practices

- La clave para ofrecer la mejor asistencia en una situación de emergencia es asegurarse de que todos los empleados entiendan el protocolo.
- Teniendo un programa de primeros auxilios del lugar de trabajo por escrito y de fácil acceso a todos los empleados asegura que habrá un recurso para establecer referencias si es necesario en una situación de emergencia.
- Tener números telefónicos auxiliares – como la estación de policía local y bomberos, el hospital más cercano o clínica, y de control de envenenamientos, entre otros - en su boquitin

Seguridad de Abanderados

Policy

INTRODUCCION El trabajo de los abanderados es muy importante. No solo son el primer contacto de la gente con el grupo de trabajadores, y consecuentemente responsables de las primeras impresiones, pero también son responsables de protegerse a sí mismos, compañeros de trabajo, y cualquier otra persona que pase por el lugar. Por lo tanto, cuando sea un abanderado, recuerde seguir estos consejos de seguridad.

Safe Work Practices

- Los abanderados deben de ser los primeros y los últimos en el área de trabajo
- Ser visible
 - No se recargue o se siente en un vehículo
 - No permita que sus compañeros se reúnan alrededor de usted y bloqueen la vista
- Enfóquese en el tráfico
 - No use audifonos o tapones en los oídos
- Busque por lo menos un método de escape si es que algo sale mal (como un vehículo que no se detenga)
 - Protéjase usted primero, y después alerte a sus compañeros
- Alerta a su supervisor si necesita que alguien tome su lugar
- Sepa que hacer en situaciones de emergencia, como accidentes
- Recuerde lo siguiente al encontrarse con un conductor hostil:
 - No discuta con el conductor ni alce la voz
 - Sea profesional y civil
 - No se recargue en el vehículo
 - Si amenazan su seguridad o se niegan a seguir instrucciones, discretamente tome la numeración de placas y una descripción del vehículo y repórteselo a su supervisor

Area de Almacenamiento de Líquidos Inflamables

Policy

Gabinetes de inflamabilidad son una pieza de equipo necesario en muchas industrias. La causa principal de incendios industriales es por almacenamiento inapropiado y por el manejo de líquidos inflamables, así que la mejor defensa contra estos incendios es el uso de recipientes de seguridad aprobados y de gabinetes de inflamabilidad.

Safe Work Practices

Si las instalaciones almacenan menos de 25 galones de líquidos inflamables en cualquier momento, pueden almacenarse en recipientes fuera de un almacén para líquidos inflamables o gabinete de almacén. Sin embargo, si se tienen más de 25 galones de líquido inflamable, se requiere almacenarlos dentro de un gabinete de almacén que cumpla con los requerimientos catalogados bajo el código de OSHA, tal como:

- No más de 120 galones de líquidos inflamables se debe de almacenar en un solo gabinete.
- No más de 60 galones combinados de líquidos inflamables ya sea de la Clase I o Clase II se deben de almacenar en el mismo gabinete en cualquier dado momento.
- La parte de abajo, arriba y los lados de gabinete se deben de construir con hojas de hierro de por lo menos un calibre 18.
- El gabinete de inflamabilidad debe de tener paredes dobles con un espacio de aire de 1½ pulgadas.
- Las uniones deben de ser remachadas, soldadas o bien apretadas por algún método igualmente eficaz.
- La puerta debe de tener una agarradera de 3 puntos con un alto de por lo menos 2” por arriba del fondo del gabinete.
- El gabinete debe de tener un señalamiento indicando “INFLAMABLE – MANTENRSE ALEJADO” o algo por el estilo.

Líquidos Inflamables: Manejo Seguro

Policy

Productos químicos y combustibles tienen uso generalizado en las industrias para una multitud de necesidades importantes, pero debido a su carácter peligroso, especial cuidado y manipulación es primordial. La correcta utilización y almacenamiento de líquidos inflamables debe entenderse, y es obvio que es un tema sumamente importante para la formación de empleados. La variedad de líquidos inflamables va de los líquidos de limpieza, a las pinturas y la gasolina a otros volátiles y líquidos peligrosos. Conociendo las reglas de almacenamiento y el manejo de líquidos inflamables puede ayudar a prevenir lesiones a sí mismo y a sus compañeros de trabajo y puede evitar que su lugar de trabajo se consuma en llamas.

Safe Work Practices

- Lea cuidadosamente la etiqueta del fabricante en el envase de cualquier líquido inflamable antes de guardarlo o usarlo.
- Practique una buena limpieza en las áreas de almacenamiento de líquidos inflamables.
- Limpie los derrames inmediatamente a continuación, coloque los trapos de limpieza en un fondo cerrado, con ventilación, en un recipiente de metal.
- Use únicamente contenedores de seguridad metálicos aprobados o el contenedor original del fabricante para almacenar líquidos inflamables.
- Mantenga los recipientes cerrados cuando no estén en uso, si se almacena lejos de las salidas y pasillos.
- Una vez que el líquido inflamable este en su lugar y en el almacenamiento adecuadamente construido, debe ser conectado a tierra por un cable al sistema de conexión a tierra.
- Conexión a tierra permite que la carga de electricidad estática se agote antes de que pueda acumularse en un potencial que produzca chispas.
- Utilice líquidos inflamables sólo donde hay un abundancia de ventilación.
- No todos los líquidos peligrosos emiten vapores que pueden oler. Algunos vapores son venenosos, así como inflamable.
- Use el EPP apropiado cuando se trabaja con cualquier líquido inflamable.
- Tenga cuidado de no derramar un líquido inflamable sobre sí o su ropa
- Puede causar irritación dolorosa de la piel, causar que su ropa se encienda y envolverse en una llamarada. Si derrama líquido inflamable sobre su persona, lave o cambie la ropa tan pronto como sea posible.

Armario/Gabinete de Almacenamiento Para Inflamables

Policy

Una de las primeras causas de los incendios industriales es el almacenamiento inadecuado y la manipulación de líquidos inflamables. Es importante identificar todo químico en su lugar de trabajo y saber la manera correcta en como almacenarlos.

Safe Work Practices

- Puedan haber solo 60 galones de los siguientes líquidos por gabinetes:
 - Aceituna
 - Etanol
 - Éter dietílico
 - Gasolina
 - Combustible para aviones
 - Metanol
- Puedan haber solo 120 galones de los siguientes líquidos por gabinetes:
 - Biodiesel
 - Diesel
 - Queroseno
 - Aceite vegetales
- Lo que no se debe almacenar en los gabinetes
 - Comidas o bebidas
 - Materiales peligrosos que reaccionarían gravemente con los vapores de los líquidos inflamables

Seguridad con los Montacargas

Policy

Un montacargas, autobús pequeño, hi-lo o la carretilla elevadora, son vehículos industriales. Están diseñados para maniobrar dentro de las áreas industriales, con una variedad de funciones y propósitos, como el levantamiento de maquinaria pesada, cajas y cartones, y sacar reservas fuera de los bastidores y estantes. Una carretilla elevadora puede ser propulsada de varias maneras, tal como el propano, la electricidad, el gas y el diesel.

Safe Work Practices

- Al recoger la carga:
 - Muévase directamente a la posición frente a la carga.
 - Coloque las horquillas bien separadas para mantener el equilibrio de la carga
 - Guié las horquillas totalmente debajo de la carga.
 - Inclíne el mástil un poco hacia atrás para estabilizar la carga y un ascensor
- Compruebe el destino antes de colocar la carga
 - ¿Es la destinación plana y estable – o se mecerá, se inclinara la carga?
 - No coloque cargas pesadas encima de cargas ligeras.
 - Tenga en cuenta la cantidad máxima de apilamiento y la orientación si se imprimen en las cajas.
 - Conozca la capacidad de la carga de la estantería o el destino de almacenamiento en el piso superior.
 - Revise las patas del estante o elementos de apoyo para asegurarse de que no se doblen o se desconecten.
 - ¿Están los estantes colocados espalda a espalda con almacenamiento detrás de donde va a colocar la carga? (Puede ser necesario que alguien este en el pasillo siguiente para controlar el acceso, mientras se coloca la carga.)
 - ¿Están los largueros de madera o cubiertas establecidos entre la parte delantera y posterior del estante en buenas condiciones?
 - ¿Si va a apilar paletas, están las otras paletas en la pila en buenas condiciones y son capaces de soportar la carga, además de lo que ya están apoyando?
- Al colocar la carga en su destinación:
 - Muévase directamente a la posición en la parte frontal del estante o la pila en donde la carga se colocará.
 - Cuando este listo para colocar la carga, inclíne el mástil a nivel. Sólo inclíne hacia delante cuando la carga este sobre el lugar donde se colocará.
 - Baje las horquillas y retroceda.
 - Verifique visualmente que la carga esté estable.

La Seguridad de la Gasolina

Policy

Recuerde el apropiado uso y el almacenamiento de gasolina para evitar accidentes y recuerde qué hacer en caso de que los accidentes ocurran. Al hacerlo, puede evitar lesiones, daños a la propiedad, o hasta la muerte.

Safe Work Practices

- Sólo use gasolina como combustible
- No lo utilice como un acelerante, solvente, solución de limpieza, o herbicida o un insecticida
- Mantenga la gasolina a una distancia segura de cualquiera de los sistemas de ignición en los listados anteriormente
- Tenga un extinguidor ABC cerca
- Siga los procedimientos adecuados para líquidos inflamables y combustibles cuando utilice gasolina:
- Mantenga la gasolina en recipientes cerrados cuando no estén en uso
- Rápidamente y con seguridad deseche de fugas o derrames
- No almacene gasolina cerca de salidas

Seguridad del Generador

Policy

Los generadores portátiles son comúnmente utilizados y proporcionan la energía necesaria a muchos sitios de trabajo. Son seguros de usar en la mayoría de los casos, pero pueden ser peligrosos si se usan incorrectamente. Seguir la política de la empresa y estas prácticas de trabajo seguras debe ayudar a garantizar la seguridad de los empleados al usar un generador portátil.

Safe Work Practices

- El generador no debe funcionar en un espacio cerrado.
- No se debe usar una extensión desgastada o defectuosa.
- El generador no debe utilizarse en la lluvia o en la nieve, use un saliente o un resguardo portátil si es posible.
- No se debe agregar gasolina a un generador en funcionamiento y asegúrese de:
 - Apagar el generador y dejarlo enfriar antes de agregar combustible o realizar el mantenimiento.
 - Almacenar y transportar combustible en contenedores aprobados.
- Los electrodomésticos y las herramientas deben conectarse directamente al generador, al menos que:
 - Un cable de extensión exterior con amplios vatios o amplificadores esté en uso.
- Si el generador va a estar encendido por un periodo de tiempo largo es bueno iniciarlo periódicamente y dejarlo funcionar por unos minutos.

El Orden y la Limpieza

Policy

El orden y la limpieza no sólo prevendrá accidentes y lesiones, pero se ahorra espacio, tiempo y material. Manteniendo un lugar de trabajo limpio, ordenado y libre de obstrucciones ayudará a realizar un trabajo seguro y adecuado.

Safe Work Practices

El orden y limpieza debe ser un hábito natural para todos los empleados. Algunas cosas que se pueden hacer para mantener las cosas limpias y seguras son:

- Guardar las herramientas en el lugar indicado al terminar de utilizarlas
- Limpie derrames, vidrio roto, etc., tan pronto ocurra y coloquen letreros, conos de peligro etc. si se requiere.
- Al trabajar mantenga su lugar de trabajo limpio en vez de dejarlo hasta el fin del día.
- Limpie las herramientas tan pronto termine de utilizarlas
- Vacíe botes de basura a menudo.
- Mantenga los pasillos despejados en todo momento.
- Mantenga el revoltijo apartado del lugar de trabajo
- Mantenga las puertas de gabinetes y gavetas cerradas.
- Reporte cosas o áreas inseguras a su supervisor si no puede arreglar el problema.

Las Buenas Prácticas de Higiene

Policy

Los empleados pueden reducir los olores que distraen, la contaminación, los problemas de control de plaga y los riesgos de seguridad mediante la aplicación de las buenas prácticas de higiene en sus vidas personales y en el trabajo.

Safe Work Practices

- Nunca coma, beba, o aplique cosméticos en cualquier área de trabajo donde pueda ocurrir contaminación química o bacteriana.
- Lávese las manos antes de comer o ir a casa.
- Use todo el equipo de protección personal necesario para proteger su ropa de posibles salpicaduras de sustancias del lugar de trabajo.
 - Quítese el equipo de protección personal de manera que no se contamine la ropa.
- En casa, no lave la ropa del lugar de trabajo en la misma carga que su lavandería doméstica si maneja productos químicos o sustancias peligrosas en el trabajo.

Reciclaje de Residuos Verdes: Los Residuos de La Construcción

Policy

El reciclaje de desechos de construcción y demolición puede ayudar a minimizar los residuos totales que se envían a un vertedero de basura. Debido a las piezas de escombros, máquinas y equipos utilizados en el reciclaje, los empleados podrían estar expuestos a riesgos de seguridad si no se siguen las prácticas y los procedimientos de seguridad. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra una lesión mientras clasifican los desechos de construcción y demolición para reciclarlos.

Safe Work Practices

Antes de clasificar los residuos de construcción o demolición para reciclar, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal provistos por daños. Reporte todo Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use ningún Equipo de Protección Personal dañado.
- Reemplace los filtros del respirador según sea necesario (si corresponde).
- Asegúrese de usar ropa adecuada para el clima si está trabajando en un área que está expuesta a las inclemencias del tiempo (si corresponde).
- Inspeccione la cinta transportadora y otras máquinas en busca de daños. Informe las máquinas dañadas a su supervisor. NO opere máquinas dañadas.
- Asegúrese de que todas las guardas estén en su lugar y seguras. Reporte las guardas faltantes a su supervisor. NO opere una máquina a la que le falten guardas.
- Asegúrese de que el área alrededor de la cinta transportadora esté libre de residuos u obstrucciones. Retire los escombros y obstrucciones según sea necesario.

Al clasificar los residuos de construcción o demolición para reciclar, los empleados deben hacer lo siguiente:

- NO use ropa suelta. La ropa suelta podría quedar atrapada en la cinta transportadora o en un pedazo de escombros.
- Preste atención a la colocación de sus manos. Los objetos afilados (vidrios rotos, clavos, piezas de metal roto) podrían esconderse debajo de otros pedazos de escombros.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de las máquinas.
- NO se estire demasiado.
- Practique una buena ergonomía.
- Tome todos los descansos programados.
- Si está trabajando en un área abierta al clima, tome mucho líquido para mantenerse hidratado.
- Asegúrese de ser visible para los operadores de equipos y otros empleados cuando camine o trabaje cerca de equipos en movimiento.

- Tenga cuidado con los objetos que caen.
- Reporte todas las lesiones inmediatamente a su supervisor.

Amolador: Seguridad de Amolador (Molino) Portatil

Policy

Hay muchos peligros que pueden ocurrir cuando se usa inapropiadamente un molino, tal como:

Safe Work Practices

- Permita que el molino alcance su velocidad antes de aplicarlo al área de trabajo
- No use mucha presión en la pieza de trabajo
- Prevenga un contragolpe alejando la pulidora del molino de usted y no permitir que toque cualquier cosa menos la pieza de trabajo
- Detenga el molino de disco portátil con ambas manos al estar moliendo
- No detenga el gatillo artificialmente con cinta o cualquier otro objeto; asegúrese de que el gatillo sea un switch muerto, el que para automáticamente la maquina en caso de que se llegue a caer
- No deje/suelte el molino hasta que deje de girar
- No use el molino para cortar; hay otras herramientas para eso
- No cargue el molino por el cordón
- Mantenga el cordón alejado del molino en pleno giro

Extintor de Halo

Policy

En áreas donde los agentes de un extintor de fuego podrían causar mucho más daño que el fuego actual, los extintores de fuego de Halo son una gran opción. Siempre y cuando se use de acuerdo a las normas de OSHA serán seguros al igual que altamente efectivos al combatir el fuego.

Safe Work Practices

- Empleadores deben asegurarse de que la concentración de extinción se alcance dentro de 10 segundos de la descarga.
- Concentraciones de Halo 1301 no pueden exceder 7 por ciento en áreas donde la salida no se puede llevar a cabo dentro de un minuto.
- Concentraciones de Halo 1301 no deben de exceder un 10 por ciento en áreas donde la salida no se puede llevar a cabo dentro de 30 a 60 segundos.
- Concentraciones de Halo 1301 no debe de exceder 10 por ciento en cualquier área que normalmente es ocupada por empleados.
- Extintores de Halo 1211 debe de ser hidrostáticamente probado de acuerdo con al criterio de presión del fabricante sin exceder dos veces la presión de servicio.

Protección de las Manos

Policy

La seguridad de las manos es un elemento muy importante para la seguridad general del trabajo. Estas pautas se han establecido para garantizar la seguridad de los empleados. Seguir estas pautas y prácticas de trabajo seguras ayudará a garantizar un ambiente de trabajo seguro.

Safe Work Practices

- Las áreas de trabajo deben mantenerse limpias y ordenadas.
- Los instrumentos filosos deben ser guardados adecuadamente cuando no estén en uso.
- Las manos deben lavarse a fondo con agua tibia y jabón para eliminar la bacteria.
- Tenga cuidado dónde pone sus manos, especialmente al poner cosas en los basureros.
- No se deben usar anillos, relojes y pulseras cuando se trabaja alrededor de la maquinaria.
- Verifique que todos los protectores estén en sus lugares y asegurados antes de operar la maquinaria.
- No intente forzar a la máquina para que trabaje fuera de su función normal.
- Los protectores están en su lugar para su protección, no alcance a través de los protectores por ninguna razón.

Seguridad en Herramientas de Mano

Policy

Si no se siguen las practicas apropiadas de trabajo seguro esto puede llevar a varias lesiones dependiendo de cual herramienta se está utilizando incorrectamente. Posibles lesiones incluyen abrasiones, laceraciones, heridas punzantes, contusiones, quemaduras, o torceduras musculares. Aun las herramientas comunes que no son operadas con electricidad se deben de manejar y tratarse con precaución en todo momento.

Safe Work Practices

- Sepa como operar de forma segura cualquier herramienta antes de usarla.
- Mantenga todas las herramientas en buenas condiciones al utilizarlas solo para su uso intencionado.
- Use el equipo de protección personal tal como se requiere.
- Inspeccione su herramienta por grietas o pedazos doblados, partes sueltas o faltantes, oxidación o corrosión.
- Asegúrese de que las agarraderas no estén sueltas, agrietadas, o astilladas.
- Herramientas que sean golpeadas deben de estar intactas y fijas para reducir que se astillen.
- Almacene las herramientas en un lugar seguro – áreas de trabajo elevadas y escaleras no son áreas de almacén apropiadas.
- Todos los protectores deben de estar en su lugar.
- No intente reparar una herramienta descompuesta a menos que este específicamente entrenado para hacerlo.
- Use herramientas de mano a prueba de chispas cuando esté trabajando cerca de materiales inflamables.
- Utilice herramientas de mano insoladas cuando está trabajando en la cercanía de equipo energizado por electricidad.
- Asegúrese de que el área donde está trabajando este bien iluminado.
- ¡Mantenga el suelo limpio y organizado – tropezarse con una herramienta en la mano puede ser muy peligros!
- No intente de obtener la atención de algún compañero de trabajo mientras están usando una herramienta.
- Si alguien intenta agarrar su atención mientras está trabajando con una herramienta, deje lo que esta haciendo mientras esta platicando con ellos.
- Utilice una cuerda de seguridad para evitar que las herramientas se caigan cuando está trabajando en áreas elevadas.
- No modifique las herramientas de ninguna manera.
- En algunas situaciones, sujetar los materiales le ayudara a evitar que se muevan.

La Comunicación de Riesgos & GHS

Policy

La Comunicación de Riesgos efectiva promueve el uso y manejo seguro de sustancias químicas en el lugar de trabajo. Es vital que los empleados participen activamente en los procedimientos de comunicación de riesgos de la empresa y utilicen las prácticas de trabajo seguras para garantizar un entorno de trabajo seguro.

Safe Work Practices

- Tenga en cuenta todos los peligros químicos en su área de trabajo.
- Siempre sepa dónde acceder al material de comunicación de riesgos.
- NO manipule productos químicos hasta que la SDS haya sido revisada y el empleado esté debidamente capacitado.
- Asegúrese de que haya una SDS para cada sustancia química.
- Cumpla con los requisitos de uso, manipulación y almacenamiento seguros de SDS.
- Informe al supervisor si no hay una SDS para una sustancia química o si la SDS no está actualizada.
- NO maneje productos químicos o contenedores si no hay etiqueta.
- NO maneje contenedores si no entiende cómo leer las etiquetas.
- Asegúrese de que todos los recipientes de sustancias químicas estén etiquetados.
- Asegúrese de que las etiquetas estén actualizadas y se presenten en el formato GHS, que incluye:
 - Palabra(s) de advertencia.
 - Pictograma(s).
 - Información del fabricante
 - Medidas de precaución/ primeros auxilios.
 - Declaración(es) de peligro
 - El identificador del producto o nombre.
- Cumpla con las declaraciones de etiqueta y utilice las medidas adecuadas de precaución, como el uso del equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés).
- No elimine, altere ni dañe las etiquetas.
- Informe al supervisor si no hay una etiqueta para una sustancia química o si la etiqueta esta defectuosa.

La Comunicación de Peligros: Las Etiquetas GHS

Policy

Es importante que los trabajadores entiendan e identifiquen varias sustancias químicas en el lugar de trabajo y sepan cómo trabajar con ellas de manera segura. Esto no solo elimina la posibilidad de accidentes, sino que también brinda a los trabajadores una mayor sensación de confianza y tranquilidad mientras trabajan.

Safe Work Practices

- NO maneje productos químicos o contenedores si no tienen etiqueta.
- NO maneje contenedores o recipientes si no entiende cómo leer las etiquetas.
- Asegúrese de que todos los recipientes de sustancias químicas estén etiquetados.
- Asegúrese de que las etiquetas estén actualizadas y se presenten en el formato GHS, con:
 - Las palabras de señal.
 - Los/El pictograma(s).
 - La información del fabricante.
 - Las declaraciones de precaución/primeros auxilios.
 - Las declaraciones de los peligros/riesgos.
 - El identificador o el nombre del producto.
- Cumplir con las declaraciones de etiqueta y utilizar las medidas de precaución adecuadas, como el uso del equipo de protección personal.
- Las etiquetas no deben eliminarse, rayarse, mancharse o alterarse en ninguna forma.
- Informar al supervisor si no hay una etiqueta para una sustancia química o si la etiqueta está defectuosa.

La Comunicación de Riesgos: La Hoja de Datos de Seguridad (SDS)

Policy

Es importante que los trabajadores entiendan e identifiquen varias sustancias químicas en el lugar de trabajo y sepan cómo trabajar con ellas de manera segura. Esto no solo elimina los accidentes, sino que también brinda a los trabajadores una mayor sensación de confianza y tranquilidad mientras trabajan.

Safe Work Practices

- NO maneje productos químicos hasta que la SDS haya sido revisada.
- Asegúrese de que haya una SDS para cada sustancia química.
- Asegúrese de que las SDSs estén actualizadas y se presenten en el formato GHS de 16 secciones.
- Cumpla con los requisitos de uso, manipulación y almacenamiento seguros de SDS.
- Informe al supervisor si no hay una SDS para una sustancia química o si la SDS no está actualizada.

Residuo Peligroso: Acumulación

Policy

Al acumular desechos peligrosos, los empleados y generadores deben recordar etiquetar y almacenar los tanques de acuerdo con todas las leyes locales y federales. Al almacenar y etiquetar contenedores y tanques correctamente, los empleados pueden protegerse a sí mismos, a sus compañeros de trabajo y al público de los derrames accidentales o la contaminación del suelo, los ríos y el aire.

Safe Work Practices

NOTA: Las etiquetas deben ser legibles y visibles.

Todos los contenedores de desechos acumulados deben estar debidamente etiquetados. Las etiquetas deben incluir la siguiente información:

- Las palabras "Residuos Peligrosos"
- Nombre y dirección del generador (comercial)
- Contenido (Composición)
- Estado físico
- Propiedades peligrosas
- Fecha de inicio de la acumulación
 - Los contenedores satelitales deben tener dos fechas: la fecha de inicio de la acumulación y la fecha en que el contenedor se llenó.

Todos los tanques acumulados deben etiquetarse con la siguiente información:

- Las palabras "Residuos Peligrosos"
- Fecha de inicio de la acumulación
- Fecha recogida (cuando el tanque ha sido vaciado)

Nota: Los contenedores y tanques que se usan para almacenar aceite usado deben etiquetarse con todos los requisitos de etiquetado de desechos peligrosos y deben marcarse con las palabras "aceite usado".

Al almacenar desechos peligrosos para su eliminación, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Almacene residuos reactivos o inflamables a 50 pies de la línea de la propiedad. (Aplicable para Generadores de Gran Cantidad (LQG, por sus siglas en inglés)).
- Solo almacene desechos peligrosos en áreas donde el espacio del pasillo permita un acceso sin obstáculos a los contenedores.
- Almacene la basura lejos de desagües o capturas de cuencas.

- Almacene en un área segura con letreros de advertencia que indiquen "Peligro de Área de Acumulación de Desechos Peligrosos Personal No Autorizado Manténgase Fuera".
- Mantenga cerrados los contenedores de desechos peligrosos, excepto cuando agregue o elimine desechos.
- Solo use contenedores en buenas condiciones. NO use un recipiente que tenga signos de óxido, daños o fugas.
- Solo use contenedores que sean compatibles con los residuos peligrosos que se almacenarán.
- NO almacene desechos peligrosos incompatibles en el mismo contenedor.
- Asegúrese de que se sigan todos los procedimientos de derrame en caso de derrame.
- Practique una buena limpieza.

Ataque Cardíaco

Policy

La más importante de recordar cuando alguien experimenta un ataque cardíaco consiste en que el tiempo es el músculo. El momento que alguien comienza a mostrar síntomas de un ataque cardíaco, se debe contactar a los servicios médicos inmediatamente. Los paramédicos pueden comenzar a administrar el tratamiento temprano en el sitio que puede salvar más del músculo cardíaco de la persona, lo que puede llevar a que la persona tenga una recuperación completa.

Safe Work Practices

NOTA: Si no está capacitado o no se siente cómodo con la prestación de ayuda, llame inmediatamente al 911 y siga las instrucciones dadas por el despachador hasta que lleguen los paramédicos.

Si una persona está en el trabajo o haciendo actividades de ocio, pueden experimentar un ataque al corazón. Cuando alguien tiene un ataque al corazón, es vital ayudar a esa persona. Cuanto más tiempo tarda en llegar la ayuda, es menos probable que el corazón se recupere del tejido muscular dañado.

Una respuesta retrasada podría llevar a la muerte si la ayuda no llega a tiempo.

Cuando una persona ve a alguien mostrando síntomas de un ataque al corazón, debe:

- Hacer que alguien llame al 911. La persona que llama debe proporcionar tanta información como sea posible al despachador.
 - Si la persona no está segura de los síntomas, los paramédicos pueden descartar un ataque al corazón cuando llegan a la escena.
- Haga que la persona se siente o se acueste. Su cabeza debe mantenerse elevada.
- Mantenga a la persona calmada.
 - No mienta o minimice la situación. Asegúrele a la persona que se acerca la ayuda y que se quedará hasta que llegue la ayuda.
- Haga que la persona se afloje la ropa ajustada.
 - Si no puede hacerlo ella/él misma/o, ayúdela/o aflojando botones.
- Tenga en cuenta la hora en que aparecieron los síntomas. Dé esta información a los paramédicos a su llegada.
- Si la persona ha caído inconsciente y su corazón se ha detenido, una persona entrenada en Resucitación Cardiopulmonar (RCP) debería comenzar a realizar RCP lo más rápido posible. En algunos casos, la RCP ha ayudado a los paramédicos a hacer que una persona regrese de un paro cardíaco cuando la persona ha experimentado un ataque cardíaco.

En algunas situaciones, una persona puede insistir en conducirse a sí mismo a un hospital. NO permita que la persona conduzca. Si una persona maneja, podría causar un accidente automovilístico, lo que llevaría a más personas que necesitan asistencia médica. Siempre es más rápido para los paramédicos transportar a una persona que experimenta un ataque al corazón que la persona que intenta conducir o que alguien más los maneje.

La Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor

Policy

Una temperatura corporal se mantiene saludable por el sistema nervioso. A medida que la temperatura corporal aumenta, el cuerpo trata de mantener su temperatura normal mediante la transferencia de calor. A través del sudor y el flujo sanguíneo a la piel, el cuerpo se enfría. Una enfermedad relacionada con el calor se produce cuando el cuerpo ya no puede transferir el calor suficiente como para mantenernos frescos.

Safe Work Practices

La mayoría de los problemas relacionados con el calor de la salud se pueden prevenir o reducir los riesgos siguiendo un procedimiento de pasos básicos.

- La buena ventilación de una facilidad bajo techo
- Los ventiladores, refrigeración por evaporación o refrigeración mecánica
- Aclimatación con exposiciones cortas, seguidas de largos períodos de trabajo en un ambiente caluroso
- Beba mucha agua
- Tome descansos frecuentes en la sombra
- Evite las bebidas con cafeína cuando se trabaja en ambientes calurosos
- Aprenda a reconocer los síntomas de enfermedades relacionadas al calor
- Utilizar equipos de protección (sombrosos, telas frescas, etc)

Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Aclimatación

Policy

La climatización no se debe apurar, porque el cuerpo necesita tiempo para ajustarse. ¡La mayoría de las lesiones y enfermedades relacionadas al calor son a causa de procedimientos de aclimatación inapropiados o ausentes, así que es importante que estos pasos no se salten o se tomen como una opción!

Safe Work Practices

Durante la climatización:

- Los empleados deben de hacer el trabajo más pesado del día durante horas más frescas, si es posible.
- Por lo menos dos horas en el calor se requieren cada día.
- Gradualmente incrementar el nivel de intensidad un poco cada día – no haga demasiado esfuerzo tan rápidamente.
- Asegúrese de que esta bebiendo suficiente agua – antes de climatizarse al calor, el reflejo de sed no será tan prominente así que tendrá que recordarse de beber agua aun antes de sentirse con sed (mas o menos un cuarto de agua por hora).
- Los empleados que no están climatizados al calor se les requiere que tomen descansos en la sobra más que a los empleados que ya están climatizados.

La Prevención de Enfermedades Por el Calor: El Alto Calor

Policy

Trabajando en el calor puede ser peligroso y especialmente en el tiempo de los 95 grados o más. Asegúrese de beber suficiente agua, tome descansos en una zona con sombra y mantenga comunicación con su supervisor o un compañero para evitar enfermedades por el calor y hasta la muerte para usted o sus compañeros de trabajo

Safe Work Practices

- Beba cuatro tazas de 8 onzas por hora durante las temperaturas por el calor
 - Eso es la cantidad que su cuerpo pierde cuando usted suda
 - Sepa donde se encuentra el agua
 - No beba demasiada agua: "demasiado" es generalmente alrededor de 48 tazas en un período de 24 horas
- Si es posible, empiece a trabajar más temprano en el día cuando esta más fresca
- Trate de hacer los trabajos más pesados durante las horas más frescas de la mañana o al atardecer cuando el sol está bajando
- Use colores claros y ropa holgada para que le permita respirar al cuerpo
- Obtenga ayuda si experimenta los síntomas de las enfermedades de calor
- Descanse en la sombra cuando lo necesite
- Si eres nuevo, asegúrese de que alguien este supervisándolo durante los primeros 14 días hasta que este acostumbrado al calor

Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Hidratación

Policy

El agua constituye alrededor del 80% del cerebro y es un elemento esencial en la transmisión neurológica. Pobre hidratación afecta de manera negativa nuestro rendimiento mental y la capacidad de aprendizaje.

Safe Work Practices

- La recomendación estándar es por lo menos 6-8 vasos al día.
- Beba con regularidad durante todo el día, asegurando que un montón de líquido adicional se toma durante el verano (clima caliente.) .
- Reemplace los electrolitos por beber líquidos que reemplazan los electrolitos.
- La piel es la clave para la capacidad del cuerpo para regular su temperatura (termorregulación). Una vez que el cerebro detecta que hay un aumento de la temperatura, inicia los mecanismos de termorregulación.
- La piel es el órgano principal de refrigeración. Maximiza la pérdida de calor mediante el uso de la radiación, convección, conducción y evaporación.
 - La radiación - el calor es directamente perdido a la atmósfera.
 - Convección - la pérdida de calor se ve facilitada por el aire en movimiento o el vapor de agua
 - Conducción - la pérdida de calor por contacto directo con un cuerpo más frío.
 - La evaporación - El calor se pierde por convertir líquido (sudor) en vapor (el mecanismo principal de pérdida de calor de la piel).

Las Enfermedades Causadas Por el Calor: Áreas de Trabajo Interiores

Policy

Los empleados que trabajan en áreas altamente calientes se encuentran en riesgo de padecer enfermedades a causa del calor, ya sea que trabajen en ubicaciones interiores o exteriores. Incluso durante el invierno, los trabajadores deberían saber los pasos para prevenir estas enfermedades.

Safe Work Practices

- Identifique las áreas de trabajo en las cuales las enfermedades causadas por el calor podrían ser un inconveniente.
- Los empleados deben aclimatarse a temperaturas altas antes de trabajar en el calor.
 - Incremente gradualmente la carga de trabajo, y tome descansos frecuentes durante las primeras semanas.
- Cada vez que sea posible distribuya en partes iguales sus labores de trabajo, alternándolas entre áreas calientes y frescas.
 - Si usted puede, planee una rotación con otro empleado para lograr una mayor eficiencia.
- Si es factible, programe las labores más pesadas durante las horas más frescas del día.
- Beba un cuarto de galón de agua por hora.
- Los trabajadores deberían saber cuáles son los síntomas de las enfermedades derivadas del calor, y los procedimientos a seguir si detectan dichos síntomas en ellos mismos o en otro compañero.

La Hepatitis A

Policy

Aunque la hepatitis A es un virus altamente contagioso, el riesgo de infección por parte de los empleados puede minimizarse siguiendo las prácticas de trabajo seguras, higiene personal adecuada y reportando cualquier peligro a su supervisor.

Safe Work Practices

- Lávese las manos después del uso del baño y antes de manipular alimentos.
- No coma ni beba nada que crea que haya sido preparado en condiciones sucias.
- Evite la contaminación tomando descansos y comiendo fuera del trabajo y/o áreas contaminadas.
- Siempre beba agua potable segura.
- Use el Equipo de Protección Personal adecuado si trabaja en entornos de trabajos insalubres.
- Lave y cocine bien los alimentos antes de consumirlos.
- Si está infectado, no prepare comidas para otros.
- Notifique al supervisor de áreas de trabajo sucias o peligrosas.
- Deseche todos los residuos contaminados de forma segura.
- Notifique al supervisor si experimenta algún síntoma.

Hepatitis B

Policy

Estas pautas han sido establecidas para promover la seguridad en el lugar de trabajo, y para ayudar a asegurar que los patógenos transmitidos por la sangre no se propaguen. La hepatitis B es una enfermedad grave y potencialmente mortal. Se puede evitar mediante el uso de las prácticas de trabajo seguras y el equipo de protección personal adecuado.

Safe Work Practices

- Una serie segura y eficaz de 3-4 dosis repartidas durante un periodo de 6 meses.
- La vacuna estimula el sistema inmunológico natural de una persona.
- Se crean anticuerpos que ayudan a combatir la infección si se está expuesto a la hepatitis B.
- Hay más de 90% de protección, después de recibir las 3 dosis.

Las Payasadas en el Lugar de Trabajo

Policy

Usted es responsable de su propia seguridad. Siga correctamente los procedimientos del trabajo y las reglas de seguridad que han sido diseñados para protegerle. No seguir las reglas de seguridad es peligroso, no sólo para usted sino para los de su alrededor también. No fomente usted las payasadas por participar en ellas ni aplaudirlas porque rápidamente pueden transformarse de entretenimiento a amenaza y llegar a ser una violación de las reglas de seguridad que resulte en lesiones serias.

Safe Work Practices

- Usted no debe iniciar cualquier payasada ni permitir que le presionen a participar en ella.
- Cumpla con todas las normas, instrucciones y reglas de seguridad para asegurar la protección de todos los empleados y otros que puedan estar en la zona de trabajo.
- Si un compañero de trabajo se comporta de una manera peligrosa o no profesional, repórtelo a un gerente.
- La seguridad y el bienestar de todos los empleados son muy importantes.
- Las payasadas y otra conducta como novatadas o iniciaciones, u otros actos desmoralizadores y malos que afectan la seguridad, se consideran impropios.
- Estas actividades no se tolerarán y son estrictamente prohibidas.

Las Lesiones Industriales

Policy

Accidentes laborales son algo que nadie quiere que suceda. Sin embargo, cuando ocurren, es importante recordar que hacer para no empeorar el incidente. Esto incluye la administración de los primeros auxilios adecuados, asegurándose de reportar lesiones o enfermedades apropiadamente, y sabiendo como investigar el accidente para que no vuelva a ocurrir en el futuro.

Safe Work Practices

- Reconozca donde se encuentra el botiquín de primeros auxilios
- Reconozca donde se encuentra las estaciones de lavado de ojos, extinguidores de incendios y otras características de seguridad alrededor del su área de trabajo
- Reconozca como administrar correctamente los primeros auxilios
 - Asegúrese de que la persona que este administrando los primeros auxilios sabe lo que está haciendo para que ellos no empeoren la lesión
- Una vez que la emergencia de la lesión enfermedad o muerte sea maneada, usted se a segura de que el accidente nunca vuelva a ocurrir. Una investigación de accidente debe permanecer neutral y no deben utilizarse para culpar a los empleadores o empleados.
- Es necesario reporta las lesiones i las enfermedades a OSHA
- Es necesario reportar una lesión grave, enfermedad o muerte de un empleado inmediatamente. “Inmediatamente” significa:
 - De manera práctica lo más pronto posible
 - No más de 8 horas después que usted descubrió sobre el o debe haber averiguado acerca de
- Usted debe informar las lesiones graves, enfermedades o muertes de los empleados por el teléfono o telégrafo a la oficina de distrito más cercana de la División de seguridad y salud ocupacional.
- Asegúrese de saber que oficina es y tenga el número a la mano.

El Control De Las Infecciones

Policy

Las infecciones que pueden contraerse en entornos médicos se pueden prevenir. Se necesita un equipo de pacientes, visitantes y personal para ayudar en la prevención y el control de las infecciones. Los empleados deben seguir todos los procedimientos de control y prevención de infecciones específicos de la instalación cuando traten a un paciente. Los empleados pueden ayudar a prevenir la infección al educar tanto a los visitantes como a los pacientes sobre los pasos que pueden tomar para ayudar a detener la propagación de la infección.

Safe Work Practices

Para ayudar a prevenir y controlar la propagación de infecciones secundarias, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Lávese las manos o use desinfectantes aprobados antes de tocar el equipo o los pacientes.
- Use el Equipo de Protección Personal (EPP) adecuado para la tarea. Ejemplos de EPP incluyen:
 - Guantes
 - Bata
 - Protección ocular
 - Mascarillas (quirúrgicas o N-95)
 - Cubiertas para la cabeza
 - Cubre zapatos
- Todo el EPP debe eliminarse o descontaminarse adecuadamente después de su uso.
- Lea y consulte la documentación de orientación proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés), los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), etc.
- Siga todos los principios del protocolo de la tos.
- Desinfecte y proteja todas las superficies con las que un paciente pueda entrar en contacto.
- Maneje todos los objetos punzantes con cuidado.
- Deseche los objetos punzantes en los contenedores designados para objetos punzantes. NO toque un contenedor para objetos punzantes.
- Si un empleado experimenta un pinchazo con una aguja, debe limpiar el área inmediatamente con agua y jabón e informar a su supervisor. Los empleados deben seguir los procedimientos de pinchazo de sus instalaciones.
- Asegúrese de que se sigan todos los procedimientos apropiados de ubicación de pacientes.
- Maneje, limpie y desinfecte adecuadamente todos los equipos, instrumentos y dispositivos que se utilizarán para tratar al paciente.
- Etiquete, manipule y deseche adecuadamente los materiales de riesgo biológico.

- Maneje con cuidado toda la ropa que entre en contacto con los pacientes. La ropa sucia y contaminada debe colocarse en el recipiente designado. Se recomienda que los empleados se laven o desinfecten las manos después de tocar ropa sucia o contaminada.
- Eduque a los pacientes sobre lo que pueden hacer para ayudar a prevenir una infección.

Técnicas de Arrodilladas y Cuclillas

Policy

Arrodillarse inadecuadamente y en cuclillas en el trabajo puede poner tensión innecesaria en su cuerpo y provocar lesiones. Las lesiones de espalda y rodilla son increíblemente lentas para cicatrizar, lo mejor es evitarlas por completo mediante la práctica de técnicas seguras cuando de rodillas o en cuclillas en el trabajo.

Safe Work Practices

La forma apropiada durante cuclillas incluye:

- Mantener la columna recta, o en posición neutra.
- Los pies deben estar a distancia de las caderas.
- Doble a la cintura y utilice sus músculos de las piernas para descender hacia abajo.
- Mantenga los abdominales, los glúteos y los músculos de las piernas activos para que sus músculos de la espalda no se hagan tensos.
- Evite que sus rodillas vayan más allá de sus dedos del pie.

La forma apropiada mientras que esta de rodillas incluye:

- Mantenga la espalda recta, o en punto neutral, tan a menudo como sea posible mientras esta de rodillas.
- Permanezca en posición "arrodillado alto" con su cuerpo elevado y las rodillas en un ángulo de 90 grados.
- Si va a permanecer en un solo lugar, arrodillarse sobre una almohadilla o cojín para proteger sus rodillas.
- No se siente de nuevo, ya que el peso del cuerpo le va a poner demasiada presión en sus tobillos.
- Trate de cambiar la posición de rodillas de vez en cuando, lo que puede incluir "un medio de rodillas" en los lados izquierda o derecha, o en una posición de estocada media con una pierna para apuntalar su cuerpo.

Pasos de Seguridad Adicionales:

- Si es posible, mueva su trabajo desde el suelo a la altura de la cintura para disminuir la cantidad de tiempo que va a pasar de rodillas.
- Si es posible, cambie a herramientas con mangos de extensión que le permiten ponerse de pie mientras se trabaja.
- No fuerce mientras se dobla la espalda, sobre todo cuando se utiliza la fuerza para levantar o empujar objetos.
- Tome descansos entre largos periodos de rodillas o en cuclillas para estirar sus músculos.

Selección de la Escalera

Policy

Seleccionar la escalera correcta para un trabajo es el primer paso para prevenir accidentes y lesiones relacionadas con escaleras. Hay algunos factores que los empleados deben tener en cuenta al seleccionar la escalera correcta; como tipo de escalera, altura, clasificación de trabajo y material. La selección apropiada de la escalera y las prácticas de trabajo seguras pueden reducir el riesgo de accidentes y lesiones.

Safe Work Practices

- No use una escalera hasta que esté debidamente entrenado.
- Considere los factores ambientales y de operaciones de trabajo antes de seleccionar la escalera.
- Seleccione la escalera que tiene la longitud adecuada para el trabajo, considere:
 - Altura a alcanzar.
 - Requisito de superposición.
 - Nivel de pie permitido.
- Inspeccione la escalera antes de seleccionarla y usarla.
 - Si la escalera parece estar en mal estado, la etiqueta/marca está dañada y no se usa.
- Lea y siga todas las etiquetas y marcas en la escalera.
- No quite las calcomanías de seguridad de las escaleras.
- No exceda la capacidad de carga máxima de una escalera.
- No use escaleras metálicas cerca de la exposición eléctrica.
- Solo use escaleras para el propósito para el que fueron diseñadas.
 - Incluya los accesorios de la escalera, como niveladores, gatos o ganchos.

Almacen de Escaleras

Policy

Aun cuando se utiliza correctamente la escalera, se puede lesionar alrededor de las escaleras si las normas correctas de almacén no se siguen. Si toma las precauciones apropiadas para prevenir daños, la escalera podrá hacer el trabajo para el cual es intencionada.

Safe Work Practices

Almacen General de Escaleras

- Las escaleras y todos sus accesorios deben de mantenerse en buenas condiciones.
- Las escaleras deben almacenarse en lugares secos y seguros.
- Nunca use las escaleras de alguna otra manera que no sea la de su propósito. Por ejemplo: sentarse en la escalera mientras esta almacenada podría ser peligroso.
- No amonote o guarde materiales sobre las escaleras.
- Todas las escaleras deben de estar bien sujetadas durante su transportación.
- Las escaleras deben ser almacenadas en racas específicamente hechas para el propósito de almacén para escaleras.
 - Las racas de las escaleras deben de tener espacios con intervalos de 6 pies para el soporte adecuado.
- No almacene las escaleras en los pasillos.
- Siempre regrese las escaleras a sus áreas de almacén después de cada uso.
- Las escaleras deben mantenerse limpias y libres de contaminantes que puedan deteriorarlas o causar que se conviertan resbalosas.

Escaleras de Madera

Las escaleras de madera que se usan afuera deben de ser tratadas con un preservante para prevenir daños de los elementos, al igual que tratamiento de aceite para que las partes metálicas estén libres de corrosión.

- La pintura no es un sellador adecuado contra las inclemencias del clima, porque puede llenar o esconder cualquier grieta peligrosa.
- Mantenga las escaleras de madera almacenadas en áreas bien ventiladas donde no estarán expuestas al calor excesivo o a la humedad.
- Después de quitar una escalera de madera del almacen y antes de usarla, usted debe inspeccionar los escalones y clavos, revise por grietas, o cualquier parte suelta.

Escaleras de Fierro

- Nunca guarde una escalera metálica donde pueda estar expuesta a fuego o químicos.
- No almacene las escaleras metálicas en áreas con humedad excesiva.

- Después de quitar una escalera metálica del almacén y antes de usarla, usted debe inspeccionarla en busca de escalones sueltos u otras partes metálicas, escalones o barandillas abollados, orillas filosas o rabadadas, o por daño de corrosión.

Escaleras de Fibra de Vidrio

- No guarde las escaleras de fibra de vidrio donde pueden estar expuestas a fuego, químicos Fuertes, luz del sol o luz ultravioleta.
- Después de quitar una escalera de fibra de vidrio del almacén y antes de usarla, usted debe inspeccionarla por grietas, virutas, astillas, deformación en las barandillas o escalones, y por cualquier abollamiento o quebradura.

Las Escaleras

Policy

Los empleados que ejercen un uso seguro de las escaleras y las prácticas de trabajo seguras minimizan el riesgo de caídas, lo que puede ocasionar lesiones graves e incluso la muerte.

Safe Work Practices

- Seleccione la escalera adecuada para el trabajo, considere la capacidad de carga, la altura y el tipo de escalera.
- Evite riesgos eléctricos – no use una escalera de metal alrededor de equipos eléctricos energizados.
- Inspeccione minuciosamente la escalera antes de usarla.
 - Verifique las uniones entre los escalones y los rieles laterales.
 - Asegúrese de que el peldaño de la escalera esté libre de aceite o grasa.
 - Verifique si hay férulas, pernos flojos o cualquier pieza defectuosa o dañada.
- Retire las escaleras defectuosas del servicio para reparación o reemplazo.
- Use la escalera solo según lo diseñado, no la modifique de las especificaciones del fabricante.
- Use los procedimientos correctos de colocación y erección, para asegurar:
 - Soporte de equilibrio.
 - Soporte superior.
 - Seguridad de la escalera.
 - Ángulo de inclinación seguro.
- Use la vestimenta apropiada y el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés).
- No levante escaleras delante de puertas abiertas o desbloqueadas.
- Ascienda y descienda de frente a la escalera, mientras mantiene 3 puntos de contacto.
- No se incline ni se estire demasiado mientras esté en la escalera.
- Pida un ayudante para apoyar la base de la escalera para una mayor estabilidad.

La Seguridad de Plomo

Policy

La exposición de plomo ocurre por lo menos en 120 ocupaciones diferentes, el plomo se vuelve tóxico si es absorbido por el cuerpo humano. Sin importar el tiempo de exposición, el plomo puede causar problemas de salud, incluyendo el deterioro de la audición y la visión, problemas reproductivos, y presión alta. Puede también causar condiciones que pueden producir hasta un coma y la muerte. Sin embargo estos problemas pueden ser evitados si los propios procedimientos son seguidos cuando de plomo se trata.

Safe Work Practices

- La seguridad de cómo trabajar con plomo
 - La seguridad de cómo trabajar con plomo
 - Lleve puesta ropa protectora como guantes, gorras, zapatos o cobertores de zapatos
 - Limpie la ropa de protección semanal
 - Use un respirador. Asegúrese de que su respirador le quede correctamente y funciona correctamente
 - No coma, fume, o aplique maquillaje en las áreas de plomo
- Qué hacer después de trabajar con plomo
 - Remueva la ropa de trabajo en un área especial para cambiarse antes de ir a cualquier lado como comedores o a la casa
 - NO sacuda el polvo de la vestidura de trabajo
 - Lave sus manos y cara
 - Siga las buenas costumbres de cómo mantener un buen gobierno en su área de trabajo según lo establecido por su empleador para mantener las superficies y el aire fuera de posible polvo de plomo
 - Póngase su respirador cuando este limpiando
 - Use una aspiradora no un aire comprimido para hacer la limpieza
 - Use seco o mojado cuando este barriendo, el método mojado (Limpieza con una manguera en la área de trabajo), pala o cepillado SOLAMENTE si el aspirado ha sido tratado y no hace efecto
 - Trate de mantener materiales mojados o húmedos cuando sea posible para mantener el aire libre de polvo de plomo
 - Hable con su doctor si tiene preocupación por su nivel de absorción de plomo

Levantamiento

Policy

Las lesiones de espalda son considerados uno de los problemas más dolorosos y costosos que plagan el lugar de trabajo hoy en día. Las lesiones en la espalda sólo son superadas por el resfriado común por el tiempo perdido en el trabajo.

Safe Work Practices

- Pruebe cada carga antes de levantarla empujando el objeto ligeramente con las manos o los pies para ver con qué facilidad se mueve. Esto le indica qué tan pesado es.
- Recuerde, un tamaño pequeño no siempre significa una carga liviana.
- Asegúrese de que el peso esté balanceado y bien empacado de modo que no se mueva.
- Las piezas sueltas dentro de una caja pueden ocasionar accidentes si la caja se desbalancea.

Asegúrese de tener un férreo control sobre el objeto antes de levantarlo

- Colocar agarraderas al objeto puede ayudarlo a levantarlo de manera segura
- Para evitar lastimarse la espalda, use una escalera cuando esté levantando algo por encima de su cabeza.
- Llegue a la carga lo más cerca posible. Deslice la carga hacia usted si puede.
- No arquee la espalda - evite tratar de alcanzar un objeto.
- Hacer el trabajo con las piernas y los brazos - no la espalda.
- Cómo Evitar una Lesión en la Espalda
 - Planee con anticipación antes de levantar: Saber lo que estás haciendo y dónde vas evitará movimientos torpes mientras sostiene un objeto pesado. Despejar el camino, y si levantas algo con otra persona, asegúrate de que ambos se pongan de acuerdo sobre el plan
 - Levante cerca de su cuerpo: Va a ser un levantador más fuerte y más estable si el objeto está cerca de su cuerpo en lugar de al final de su alcance. Asegúrese de que tiene un firme control sobre el objeto que se está levantando, y mantenerlo equilibrado cerca de su cuerpo. Mantenga la carga cerca de su cuerpo. Tener que llegar a levantar y transportar un objeto puede lesionar su espalda.
 - Pies separados al ancho de los hombros: Una base sólida de soporte es importante al alzar. Sujetar sus pies demasiado uno al lado del otro será inestable, y demasiado lejos entrará su movimiento. Mantenga los pies sobre la anchura de los hombros y tome pasos cortos
 - Doble las rodillas y mantenga la espalda recta: Práctica el movimiento de elevación antes de levantar el objeto, y piensa en su movimiento antes de levantarlo. Centrarse en mantener la columna recta que - subir y bajar al suelo doblando las rodillas.
 - Apretar los músculos del estómago: Apretar los músculos abdominales hará que tenga la espalda en una posición de elevación buena y ayudará a evitar una presión excesiva sobre la columna vertebral

- - Levante con las piernas: Sus piernas son mucho más fuertes que sus músculos de la espalda - deje a su fuerza surtir efecto a su favor. Una vez más, más cerca del suelo doblando las rodillas, no la espalda. Mantener los ojos enfocados hacia arriba ayuda a mantener la espalda recta.
 - Si usted está haciendo esfuerzo, obtenga ayuda: Si un objeto es demasiado pesado o incómodo en la forma, asegúrese de tener a alguien cerca que pueda ayudarle a levantar
 - Use un soporte de cinturón o una espaldera: Si usted está levantando en su trabajo o, a menudo en casa al tener un cinturón para la espalda puede ayudar a mantener una postura de elevación mejor. Un cinturón para la espalda o el apoyo no le impide hacer fuerza o lastimarse la espalda.

El Bloqueo/Etiquetado (LOCKOUT/TAGOUT, por sus siglas en inglés): Empleados Afectados

Policy

Los procedimientos de bloqueo/etiquetado pueden parecer una molestia; sin embargo, estos procedimientos ayudan a proteger a todos los empleados que trabajan con máquinas o equipos. Todos pueden desempeñar un papel diferente cuando se trata de llevar a cabo los procedimientos, pero todos son un equipo cuando se trata de garantizar la seguridad. El tiempo que se toma para el mantenimiento y la reparación puede parecer innecesario a veces; sin embargo, cuando las máquinas se reparan y mantienen adecuadamente, los empleados encontrarán que su trabajo es más productivo y más seguro.

Safe Work Practices

Cuando se necesita un bloqueo/etiquetado, los empleados afectados deben hacer lo siguiente para garantizar la seguridad de todos durante el proceso:

- Escuchar a todos los empleados autorizados cuando le notifiquen sobre un bloqueo/etiquetado. La información que le brinden será importante ya que el bloqueo/etiquetado podría afectar la iluminación, el aire acondicionado u otros factores del entorno de trabajo.
- NO intentar quitar ningún bloqueo/etiquetado. Estos artículos deben ser vistos como una advertencia para otros empleados. La eliminación de un candado o etiqueta es ilegal y podría ocasionar lesiones o algo peor a un empleado autorizado.
 - Si es necesario eliminar bloqueo/etiquetado, solo su supervisor puede hacerlo y solo después de que se haya establecido que el empleado autorizado no está trabajando y solo cuando sea seguro hacerlo.
- NO intente encender ninguna máquina o equipo que tenga bloqueo/etiquetado. Dependiendo de la máquina, intentar encenderla podría liberar cualquier energía almacenada que no haya sido eliminada de la máquina, lo que podría provocar una lesión o algo peor al empleado autorizado.
- Si ocurre un cambio de turno de trabajo, pregunte quién es el empleado autorizado en caso de que usted u otros empleados afectados necesiten ponerse en contacto con ellos.
 - Las etiquetas deben tener el nombre del empleado autorizado escrito en ellas.
- Retírese del área o manténgase a una distancia segura cuando el personal autorizado esté trabajando en una máquina o equipo. Esto incluye el momento en que el personal autorizado retira las cerraduras y etiquetas de las máquinas.
- NO trabaje en una máquina hasta que se le notifique que bloqueo/etiquetado finalizó.

El Bloqueo/Etiquetado (LOTO, por sus siglas en inglés): Empleados Autorizados

Policy

El bloqueo / etiquetado es una parte esencial de la protección de los empleados mientras realizan ciertas tareas en una máquina o equipo. Se necesita a todos para que estos procedimientos funcionen; Sin embargo, los empleados deben recordar que son responsables de su propia seguridad. Bloquear / etiquetar no toma demasiado tiempo y ayuda a proteger a todos.

Safe Work Practices

Además de seguir los procedimientos de bloqueo / etiquetado, los empleados deben hacer lo siguiente para garantizar su seguridad mientras realizan trabajos de mantenimiento o reparación:

- Asumir la responsabilidad de la seguridad propia mientras se busca la seguridad de los demás.
- Comuníquese tanto como sea posible con sus compañeros de trabajo, especialmente durante los cambios de turno. Siempre brinde la mayor cantidad de información posible a la persona que asumirá el control y no se vaya hasta que la persona haya puesto su candado y usted haya retirado el suyo.
- Recuerde que cada máquina puede tener un procedimiento diferente de bloqueo / etiquetado.
- NO retire las protecciones u otras funciones de seguridad mientras la máquina esté encendida o tenga corriente.
- Solo use su candado. NO preste ni intercambie candados con otros empleados autorizados.
- No se apresure. Es mejor tomarse unos minutos y asegurarse de que todo se haya realizado correctamente antes de que ocurra un accidente.

Seguridad de la Ropa Suelta, El Cabello Largo Y Las Joyas

Policy

Todos los empleados quieren estar cómodos en el trabajo; sin embargo, la ropa suelta, el cabello largo y suelto y las joyas pueden exponer a los empleados a daños cuando trabajan con máquinas o ciertos tipos de herramientas. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra una lesión usando la ropa adecuada, manteniendo atado el cabello largo y quitando las joyas.

Safe Work Practices

La Vestimenta

Al usar ropa en un entorno industrial, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Siga todas las políticas de ropa específicas de la empresa.
- Use ropa ajustada o el uniforme proporcionado por la compañía.
- Evite usar ropa con roturas u otros daños.
- Meta las camisas dentro de los pantalones.
- Use zapatos cerrados o con puntera de acero.
- Asegúrese de que todos los cordones de los zapatos estén atados antes de comenzar a trabajar.
- Vuelva a atar los cordones si se desatan durante el día de trabajo.
- Si es necesario, los empleados deben enrollar las mangas largas.

El Cabello Largo

Los empleados que tienen el cabello largo deben hacer lo siguiente:

- Siga todas las políticas de cabello específicas de la empresa.
- Ate el cabello largo.
 - Se recomiendan bollos u otros métodos de fijación.
- Cuando sea apropiado, use redes para el cabello o sombreros para mantener el cabello levantado y apartado.
- Cuando sea apropiado, se debe usar cubierta de barba. La cubierta debe mantener la barba al ras contra el cuerpo.
- Cuando sea apropiado, ate o amarre la barba en una sola hebra y métala dentro de la parte delantera de la camisa.
- Afeite el vello facial cuando sea necesario.

Las Joyas

Los empleados deben quitarse las joyas antes de comenzar su trabajo. Las joyas pueden quedar atrapadas en máquinas y herramientas, lo que a veces hace que los empleados sean arrastrados hacia máquinas que podrían provocar lesiones o la muerte.

El Manejo y Levantamiento de Material

Policy

Cada año ocurren muchas lesiones en la espalda debido a la mala ejecución de levantamientos. Emplear las técnicas de levantamiento adecuadas, seguir los procedimientos y las normas establecidas por la compañía y estas prácticas de seguridad, deberá prevenir que dichas lesiones se produzcan.

Safe Work Practices

- Antes de un levantamiento, siempre pruebe la estabilidad y el peso de la carga.
- Para cargas que sean muy inestables o extremadamente pesadas, siga las instrucciones de la gerencia para:
 - El uso del equipo
 - Reducir el peso de la carga
 - Reacomodar los contenedores para incrementar la estabilidad
- Utilizar zapatos antideslizantes apropiados.
- Sólo use guantes (si se necesita) que se ajusten bien y le permita mantener un agarre adecuado.
- Sepa cuáles son sus limitaciones; levante únicamente lo que pueda manejar usted mismo.
 - Busque ayuda o use el apoyo de medios mecánicos si la carga es demasiado pesada.
- Mantenga el apoyo del levantamiento en su “zona de poder”. Esta zona incluye lo siguiente:
 - Arriba de las rodillas
 - Debajo de los hombros
 - Cerca del cuerpo
- El mantenimiento preventivo es importante; cada vez que sea posible, usted debería:
 - Reducir los estiramientos, el doblarse o inclinarse.
 - Reducir el estrés en su espalda y sus hombros.
 - Reducir el nivel de esfuerzo o fuerza necesaria para realizar la actividad en cuestión.

Operaciones Seguras del Manejo de Materials

Policy

Piense en cómo sus acciones le puedan afectar a otros. ¿Cuál será el resultado de su acción o falta de acción? Cuando vea una condición o circunstancia que no es como usted piensa que debería de ser, díglele a alguien o haga algo.

Safe Work Practices

- Examine la Carga
 - Determine si puede cargar una carga cómodamente. No cargué cargas demasiado pesadas solo.
 - Pregunte por ayuda si la carga es muy pesada de lo que usted pueda le vantar.
 - Asegúrese de que no haiga clavos, astillas, atar ásperos y bordes ásperos.
- Asegúrese de Peligros Particulares
 - Los pasillos y vías de pasajes deben de mantenerse libres de obstrucciones.
 - Tenga precaución con los peatones.
 - Materiales derramados en los pasillos deben ser limpiados inmediatamente.
 - Tenga presente que las marcas y rótulos y letreros en los pasillos deben ser obedecidos.
 - Materiales y equipos deben ser almacenados de tal manera que objetos puntiagudos no interfieran con los pasillos o en las pasaderas al caminar.
 - Tenga cuidado con derrames que le puedan ocasionar una caída.
 - Una distancia segura y despejada debe ser permitida para poder caminar en los pasillos o pasaderas adonde equipo motorizado o equipo de manipulación sea operado.
 - Los puentes sobre los transportadores o riesgos similares deben mantenerse en su lugar.
- Utilice Equipo Protector Adecuado
 - Nunca realice una tarea en la cual EPP es requerida y no sea disponible
 - Siempre use el EPP requerido y utilícelo correctamente
 - Nunca use el EPP que este defectuoso o dañado
- Utilice El Equipo en una Manera Correcta
 - Mantenga la ropa, los dedos, el cabello y otras partes del cuerpo alejadas de la cinta trasportadora
 - No suba, pise, se siente o ande en la cinta transportadora en ningún momento
 - No cargue la cinta del transportador fuera del límite determinado.
 - No remueva o altere las guardias de seguridad del transportador o divisiones de seguridad
 - Reconozca las ubicaciones y funciones de todos los controles de arranque y pare
 - Mantenga todos los controles de parada y arranque libre de todos obstáculos
 - Todo personal debe estar alejado de la cinta transportadora antes de comenzar
 - Reporte a su supervisor todas las practicas inseguras
- Carros de Mano, Carretas y Carretillas (Diablos)

- - Utilice la carretilla de dos ruedas solo cuando sean cargas ligeras. Siempre use el carro de mano con cuatro ruedas para cargas pesadas.
 - Siempre asegúrese de que el peso sea distribuido idénticamente en todas las ruedas de un carro de mano, carro, carretas, o diablos; especialmente cuando son carretillas de cuatro ruedas o barandillas laterales
 - Nunca jale un carro, carretilla de mano o diablo. Siempre empujelo al mover la carga.
 - Asegure las cargas con cintas de nylon de alta resistencia.

Metil Etil Cetona

Policy

Metil etil cetona puede ser muy peligroso si no se toman las medidas de seguridad apropiadas. Los empleados deben llevar equipo de protección personal, y tomar todas las medidas contra los accidentes cuando se trabaja con este químico.

Safe Work Practices

- Los empleados no pueden trabajar con MEC al menos que estén autorizados para hacerlo, y sólo usando el equipo de protección personal requerido.
- No debe haber fuentes de calor o ignición, en áreas donde se usa o donde se almacena el MEC
- La ventilación local debe utilizarse cuando se utiliza MEC.
- Se deben tomar varias muestras a intervalos de corto plazo (hasta 30 minutos cada uno) de la zona de respiración del trabajador cada turno para determinar el nivel de MEC en el aire.
- La ropa que está contaminada con MEC debe retirarse inmediatamente y colocar en recipientes cerrados para guardarla hasta que pueda desecharse o limpiarse.
- Los empleados deben lavarse la cara, las manos y los antebrazos con agua y jabón antes de comer, beber, fumar o usar el baño.

El Cloruro de Metileno

Policy

Mientras que el cloruro de metileno puede ser considerado peligroso, existen métodos apropiados de manejo que pueden ayudar a los empleados a mantenerse seguros. El adecuado cumplimiento de las normas de seguridad de la empresa y siguiendo las reglas de esta lección debería ayudar a garantizar la seguridad del empleado.

Safe Work Practices

- Cuando se trabaja alrededor del cloruro de metileno se debe usar el siguiente equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Ingles):
 - Protección para ojos/cara
 - Protección para la piel
 - Protección respiratoria debe ser proporcionada si ocurre lo siguiente: la exposición supera el límite de exposición permisible (PEL por sus siglas en Ingles) de 25 partes por millón (ppm por sus siglas en Ingles) o el límite de exposición a corto plazo (STEL por sus siglas en Ingles) de 125 partes por millón (ppm por sus siglas en Ingles); controles de ingenierías no son factibles; emergencias
- Cualquiera y todas las fugas deben limpiarse correctamente por empleados entrenados, que usan el equipo de protección personal adecuado. En áreas donde pueden ocurrir derrames:
 - Las provisiones para la contención deben estar en su lugar.
 - Las fugas deben repararse y limpiarse de inmediato.
 - El material contaminado debe desecharse adecuadamente.

Cloruro de Metileno: Protección Respiratoria

Policy

La protección respiratoria adecuada es un elemento vital para garantizar la seguridad de los empleados cuando se trabaja con cloruro de metileno en cualquier capacidad. El equipo adecuado y el entrenamiento sobre cómo usar el equipo es extremadamente importante para prevenir lesiones o la muerte.

Safe Work Practices

Se requiere protección respiratoria cuando se usa cloruro de metileno bajo las siguientes condiciones:

- Cuando un empleado está expuesto a niveles de cloruro de metileno que exceden los límites permisibles de exposición (PEL, por sus siglas en Ingles).
- Cuando se demuestre que los controles de ingeniería y de prácticas de trabajo son ineficaces. Tales como las actividades de mantenimiento y reparación.
- Los controles de ingeniería y las prácticas de trabajo no reducen suficientemente la exposición al límite permisible de exposición PEL (por sus siglas en Ingles) o por debajo de éste.
- Durante las emergencias
- Los respiradores con cartuchos solo deben usarse en caso de un escape de emergencia. El cartucho debe ser remplazado inmediatamente después.

Seguridad del Turno Noche

Policy

Trabajar en el turno noche puede hacer las tareas ordinarias más peligrosas que lo que pueden ser durante el día, pero puede mantenerse seguro siguiendo todas las guías adecuadas de seguridad.

Safe Work Practices

- Los empleados en transición de días a noches deben acondicionarse lentamente en el turno de la noche.
 - Comenzar un turno de noche sin dejar que el cuerpo se acostumbre probablemente producirá lesiones y estrés.
- Trate de atenerse en el turno noche o solo en el turno del día en vez de alternar uno y el otro. Cada vez que alterna, su cuerpo intentará ajustar su ritmo circadiano el cual causará fatiga mental y física.
- Los empleados deben entender sus obligaciones de trabajo y responsabilidades de seguridad correspondientes.
- Asegúrese de que se utilice luz adecuada para evitar trabajar en la oscuridad.
- Tome descansos frecuentes y cortos – especialmente durante las horas de la mañana temprano cuando los empleados son más propensos a tener niveles más bajos de energía que cualquier otro momento.
- Siempre debe haber un plan de emergencia con respecto a emergencias tale como desastres naturales o incluso ataques o robos. Los trabajadores de turno noche deben ser conscientes de los procedimientos y estar preparados para seguir el protocolo si se necesita.
- Nunca trabaje solo en espacios confinados.
- No opere equipos peligrosos o herramientas a menos que haya sido entrenado adecuadamente y autorizado para trabajar con esa específica pieza de equipo por usted mismo.
- Cuando trabaja solo, asegúrese siempre de que alguien sepa dónde está.
- Mantenga su celular cargado y tenga almacenado números importantes en caso de emergencia.
- Antes de comenzar con sus tareas, y durante la tarea, preste atención a su entorno para evaluar cualquier peligro potencial.
- Si va a conducir, tenga un plan de viaje claro y asegúrese que otros sepan ese plan.
- Tenga mucho cuidado y este consciente de su entorno cuando camina a su auto en la oscuridad, especialmente si está solo.

La Pérdida Auditiva Inducida por el Ruido

Policy

NIHL es una condición que los empleados pueden desarrollar con el tiempo si no usan la protección auditiva adecuada mientras trabajan en entornos ruidosos o con equipos ruidosos. Sin embargo, esta condición es prevenible. Los empleados deben recordar que son responsables de su seguridad, incluida su audición.

Safe Work Practices

Cuando un empleado trabaja en un entorno o con un equipo que excede los 90 decibeles, debe usar la protección auditiva adecuada. Al elegir y usar la protección auditiva, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccionar toda la protección auditiva en busca de daños y un ajuste cómodo. NO use protección auditiva dañada o inadecuada. Reporte toda la protección auditiva dañada a su supervisor.
- Asegurarse de que la protección auditiva elegida se ajuste al trabajo que va a realizar.
- Usar toda la protección auditiva de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO quitar la protección auditiva hasta que haya apagado la pieza de equipo que estaba utilizando o haya salido del área.
- NO usar auriculares destinados a la música u otro tipo de entretenimiento en lugar de una protección auditiva adecuada.
- Almacenar toda la protección auditiva de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Los Peligros de la Hiperhidratación

Policy

El agua juega un papel muy importante en casi cada función del cuerpo, y sin ella los humanos no podrían sobrevivir más de tres días. Es vital que bebamos suficiente agua, pero en casos muy raros, tomar mucha agua puede ocasionar efectos negativos en el cuerpo.

Safe Work Practices

- Beber agua durante todo el día en lugar de hacerlo de una sola vez.
- Asegurarse de que usted consume suficiente sodio en su dieta, o toma bebidas deportivas o isotónicas para reemplazar los electrolitos perdidos, si usted suda en su trabajo.
- Mantenerse alerta a las señales de hiperhidratación.
- Buscar atención médica si usted sospecha que podría estar hiperhidratado.
- Entender que la hiperhidratación es mucho menos común que la deshidratación, siempre que usted no tenga condiciones médicas existentes.
 - Beber simplemente cuando sienta sed o tomar un cuarto de galón de agua por cada hora, es una cantidad segura para garantizar de que usted no llegue a estar hiperhidratado O deshidratado.

Seguridad de Pintores

Policy

El pintar involucra una variedad de áreas de seguridad, desde tener conocimiento de los químicos que se están usando hasta asegurarse de que se sigan los procedimientos apropiados para trabajar en las alturas. Aunque puede parecer demasiado, si usted recuerda los siguientes consejos usted puede evitar consecuencias negativas al pintar.

Safe Work Practices

Seguridad de Pintura

- Siempre consulte las hojas de datos de seguridad sobre (SDS) o las instrucciones de la pintura que está usando
 - Sea especialmente consciente de lo que es y no es seguro mezclar
- Cierre las tapaderas herméticamente al terminar con la pintura
- Compre solamente la pintura que va necesitando al momento
- Si sobra pintura al terminar el proyecto, no la guarde cerca del calor o fuentes de ignición
- Use el equipo de protección personal adecuado como, lentes de protección, guantes y si es necesario, respiradores

Trabajar en las Alturas

- Si es posible, manténgase alejado de líneas eléctricas
 - Si es necesario trabajar alrededor de líneas eléctricas, NO utilice una escalera de aluminio (en su lugar use una de fibra de vidrio)
- Asegúrese de colocar la escalera en un ángulo seguro
- Mantenga la escalera libre de pintura, lodo, o cualquier otra cosa que podría convertirla en resbalosa
- No se extienda demasiado al estar en una escalera
 - Una buena regla es asegurarse de que su hombro izquierdo no pase el lado derecho de la escalera, y vice versa
- Cerciórese en mantener tres puntos de contacto con la escalera para evitar caídas
 - “Tres Puntos” significa, por lo menos dos manos y un pie o ambos pies y una mano

Consejos Generales

- Mantenga a las personas no-autorizadas y mascotas lejos de la pintura
- Si está trabajando adentro, asegúrese de tener ventilación adecuada cuando este pintando
- No use materiales inflamables, como gasolina para limpiar las brochas
- Alterne las tareas de trabajo durante el día para que no se fatigue excesivamente pintar.

Pintar Cerca de Líneas Eléctricas Residenciales

Policy

Hacer cualquier tipo de trabajo en la cercanía de las líneas eléctricas es muy riesgoso. Las normas de seguridad mencionadas anteriormente le ayudara para reducir este riesgo, pero no lo elimina completamente a menos de que las líneas haigas sido des-energizadas. Por esta razón, solo se debe de permitir que trabajadores con experiencia y capaces pinten cercas de líneas de electricidad.

Safe Work Practices

- Examinar la ubicación de todas las líneas eléctricas antes de empezar a trabajar.
- Nunca tocar la línea eléctrica con cualquier parte del cuerpo o con cualquier herramienta.
- Debe de asumir que todas las líneas de electricidad están energizadas hasta que se haiga comprobado lo contrario.
- Solo herramienta con conexión a tierra o insolada se debe de usar alrededor de electricidad.
- Escaleras de metal están prohibidas, en su lugar use escaleras de fibra de vidrio o de madera para alcanzar áreas elevadas.
- Si se está utilizando un elevador (boom lift), inspeccione el área por cualquier peligro en lo alto antes de levantarlo.
- Asegúrese de familiarizarse con el Plan de Acción para Emergencias de la compañía por si llegara a suceder un accidente.
- Si la ropa clasificada para arco está disponible, es recomendado de usar cuando trabaje cerca de circuitos energizados.
- Medidas adicionales pueden incluir designar un mirador para asegurarse de que se mantiene el mínimo de espacio de distancia. Los miradores deben de estar ubicados donde el empleado y las líneas están claramente visibles.

Nominal voltage	Minimum Required Clearance (Feet)
600-50,000	6
Over 50,000- 345,000	10
Over 345,000-750,000	16
750,000-1,000,000	20

La Pintura: Pulverizadores Sin Aire

Policy

Los pulverizadores sin aire son cómodos de usar cuando se pulverizan ciertos tipos de proyectos. Estas máquinas pueden ser fáciles de usar; sin embargo, pueden exponer a los empleados a daños si se usan de manera incorrecta. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente al usar un pulverizador sin aire.

Safe Work Practices

Antes de usar un pulverizador sin aire, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal provistos por daños. Reporte todo Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use ningún Equipo de Protección Personal dañado.
- Inspeccione el pulverizador en busca de fugas o daños. Informe a su supervisor sobre los pulverizadores con fugas o dañados. NO opere un pulverizador que tenga fugas o esté dañado.
- Asegúrese de que el pulverizador no haya sido modificado. Informe los pulverizadores modificados a su supervisor. NO opere un pulverizador modificado.
- Asegúrese de que el área a pintar esté libre de residuos, solventes, trapos y gasolina.

Al usar un pulverizador sin aire, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Ensamble y opere el pulverizador de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO modifique ni altere el pulverizador.
- NO opere un pulverizador cuando esté fatigado o cuando esté bajo la influencia de drogas o alcohol.
- Utilice únicamente fluidos que hayan sido especificados por el fabricante.
- Opere solo en un área bien ventilada.
- NO opere en atmósferas explosivas.
- NO rocíe en un área confinada.
- NO fume en el área que rocía.
- NO apunte el pulverizador a sus compañeros de trabajo ni a usted mismo.
- Asegúrese de que el gatillo de la pistola esté bloqueado cuando no se esté utilizando el pulverizador.
- Asegúrese de que la punta de la guarda esté segura antes de pulverizar.
- NO rocíe al aire libre en días ventosos.
- NO se estire demasiado.
- Sea consciente de su entorno.
- Apague el pulverizador antes de atender cualquier obstrucción en el pulverizador.
- NO deje los pulverizadores sin supervisión.

- Limpie y almacene los pulverizadores de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Lávese las manos antes de comer, beber, fumar o aplicarse cosméticos (incluido el protector de labios).
 - Se recomienda que los empleados también se laven la cara cuando sea posible.
- Informe todas las lesiones a su supervisor.
- Se recomienda que los pintores lleven consigo una tarjeta de inyección mientras pulverizan. Los empleados pueden entregar estas tarjetas a los médicos de cabecera si han sufrido una lesión por inyección. Estas tarjetas proporcionan información de tratamiento. Una tarjeta de inyección puede ser del tamaño de una tarjeta de crédito o una tarjeta que se pliega en un póster pequeño. Estas tarjetas pueden proporcionar información vital para el personal médico sobre el tipo de líquido, la cantidad de líquido, la presión, la forma en que el líquido se propaga y el transcurso de la lesión. La tarjeta también puede proporcionar notas para el médico tratante sobre cómo tratar la lesión.

Pintura y Disolventes

Policy

Algunas pinturas y disolventes pueden ser tóxicos, y la mayoría de disolventes también pueden ser muy inflamables. Los empleados quienes manejan pinturas peligrosas o disolventes en el trabajo primero deben de leer la Información de Datos de Seguridad (Safety Data Sheet – SDS) para saber con exactitud el químico con el que estará trabajando y estar de acuerdo en seguir todos los procedimientos de seguridad que sean necesarios.

Safe Work Practices

- Solo trabaje en áreas con medidas de ventilación apropiadas.
- Quite todas las fuentes de ignición de las áreas donde los materiales inflamables se estarán manejando o almacenado.
- Asegúrese de que los recipientes de los disolventes estén etiquetados apropiadamente y que estén bien cerrados cuando no están en uso.
- Nunca almacene disolventes en áreas que no estén frescas o bien ventiladas.
- Las pinturas, disolventes y trapos remojados en disolventes se deben tirarse apropiadamente. En algunas instancias esto puede requerir de un servicio de recolección de residuos peligrosos.

Equipo de Protección Personal (EPP): Sopertes de la Espalda

Policy

OSHA y NIOSH no recomiendan ni prohíben el uso de los soportes de la espalda para levantar objetos pesados, en su lugar recuerdan a la gente seguir las técnicas apropiadas para levantar cargas. Aunque la utilidad de un soporte para la espalda es indiscutible, las técnicas apropiadas no lo son, y pueden evitar lesiones en la espalda mientras sigas estas técnicas.

Safe Work Practices

- No utilice la espalda para levantar; en su lugar levante con las rodillas
- Mantenga la carga cerca del cuerpo
- No tuerza la cintura pero mantenga los pies en el suelo mientras carga algo
- Mantenga la carga entre la altura del hombro y media pierna
- Pedir ayuda si algo es demasiado pesado para cargar por sí mismo
- Asegúrese de que su camino este despejado, así que no tenga que hacer ningún movimiento extraño

Equipo de Protección Personal (EPP): Mascaras Anti Polvo y Respiradores Desechables

Policy

Mascaras anti polvo y respiradores desechables son una opción segura y eficiente en costo para algunos trabajos. No utilice este tipo de protección respiratoria a menos de estar seguro que será suficiente para el trabajo y que conozca todas las guías de seguridad relacionadas a su uso.

Safe Work Practices

- No utilice los respiradores desechables para plomo, asbestos, cadmio, gases, vapores, humos o humo.
- Usadores de los respiradores desechables deben realizar un ajuste cada vez que usen un respirador.
- Solo elija respiradores que muestran una etiqueta o certificación de estado por NIOSH (Instituto Nacional de Seguridad Ocupacional y Salubridad) en el paquete o en el mismo respirador.
- Lea todas las instrucciones provistas por el fabricante y adhírase a las recomendaciones del uso apropiado, mantenimiento, limpieza, cuidado, y advertencias.
- Confirme de que se alcance un buen sello en la cara al pellizcar la barra metálica alrededor de la nariz y asegúrese de que no haya ningún espacio entre la máscara y su cara.
- Nunca comparta un respirador desechable con otras personas.
- Mantenga los respiradores protegidos contra la humedad, polvo u otros contaminantes en todo momento.
- No utilice un respirador desechable deforme o doblado.
- Prevenga que otros vuelvan a usar un respirador desechable al romper las tiras al terminar.
- Deseche de inmediato si, en cualquier momento, el respirador desechable:
 - Sufre algún daño o deformación;
 - Deja de formar un sello;
 - Se vuelve visiblemente mojado;
 - Se vuelve difícil de reparar; o
 - Se contamina de cualquier manera

Equipo de Protección Personal (EPP): La Protección y la Preservación del Ojo

Policy

La prevención es la clave para proteger sus ojos. Su capacidad de ver es un activo muy valioso. No tome riesgos con su visión. Las lesiones del ojo son a menudo permanentes.

Safe Work Practices

- La prevención primaria de lesiones del ojo es la protección. Mantener los ojos protegidos con el equipo adecuado es esencial.
 - Gafas (lentes) de seguridad: Es la protección más común. Están hechas mucho más fuerte que los lentes callejero. Son resistentes al impacto y vienen con receta médica y están disponibles sin receta.
 - Gafas protectoras: Estos son muy similares a las gafas de seguridad, pero se ajustan mucho más cerca a los ojos. Estas son necesarias cuando estas trabajando en situaciones que podrían resultar en salpicaduras de productos químicos, vapores, humos y lesiones de polvo.
 - Protectores para la cara: Protectores para la cara se requieren para proteger contra salpicaduras de metal fundido y químicos. Estos escudos se pueden hacer para caber sobre un casco o llevar directamente en la cabeza.
 - Los Guardas del Equipo: El equipo de la planta y la maquinaria es la fuente de muchas lesiones del ojo. Asegúrese de utilizar los escudos, pantallas y protectores están pegados a cualquier equipo. Asegúrese de que estén siempre en su lugar y se utiliza junto con la protección adicional para los ojos.
- Si ocurre una lesión, atención rápida es esencial.
- El golpe repentino en el Ojo
 - Aplique una compresa fría sin presión, o pegar con cinta una bolsa de hielo picado en la frente y dejar que descanse suavemente sobre el ojo herido.
 - Busque atención médica inmediata si el dolor continúa, si la visión es reducida, o si sangre o decoloración aparece en el ojo.
- Penetración del Ojo
 - No lave el ojo.
 - No intente quitar un objeto extranjero metido en el ojo.
 - Busque atención médica inmediata.
- Las Salpicaduras Químicas
 - Revise la etiqueta para instrucciones específicas de primeros auxilios y siga las instrucciones.
 - Si el lavado del ojo está en la etiqueta para el tratamiento, lavar el ojo por lo menos quince minutos. Sujete el ojo abierto con sus dedos y mire directamente al agua corriente.
- Las Partículas Extranjeras
 - Enjuague el ojo con agua hasta que el objeto extranjero ha salido.

- - Si por alguna razón no puedes enjuagar el ojo, vende sueltamente el ojo y consiga tratamiento médico de emergencia.
 - Nunca frote ni intente quitar objetos incrustados en el ojo.

Equipo de Protección Personal (EPP): La Seguridad del Pie

Policy

Calzado adecuado es importante, no sólo para la comodidad del pie, sino también para un general de bienestar. Al estar calzado inapropiado puede causar o agravar los problemas en los pies. Los trabajadores pueden estar expuestos a condiciones peligrosas en el trabajo, incluidas las superficies resbaladizas, escalar los riesgos, manejar o trabajar alrededor de equipo pesado y maquinaria, y trabajar con electricidad. Estas diferentes condiciones de trabajo puede requerir que el trabajador esta calzado de seguridad diferentes para proteger el pie, y el trabajador, de una lesión.

Safe Work Practices

- Las normas de OSHA requiere protección para los pies cuando hay un peligro de lesiones en los pies. Dependiendo de los peligros específicos, los empleados pueden necesitar usar protección para los pies especiales, tales como:
 - Zapatos de goma o con suela de madera para superficies mojadas o resbaladizas
 - Zapatos reforzado y resistente a los golpes o botas de trabajo para proteger los pies y dedos de los pies de ser molido o aplastado
 - Rubber or neoprene boots to protect against chemical hazards
 - Plantillas o suelas de metal reforzado para proteger contra las perforaciones
 - No conductor zapatos, sin metal o clavos, para trabajar con electricidad
- Aún cuando el calzado de protección especial no es necesario, los zapatos o botas de trabajo deben:
 - Calce bien cómodamente, sin resbalarse o pellizcar el pie o los dedos.
 - Estar sólidamente construidas con materiales resistentes que puedan resistir el desgaste y el deterioro.
 - Provea buen soporte del pie.
 - Tenga bajo talones y suelas antideslizantes para la buena tracción.
 - Estar en buenas condiciones, sin rasgones o huecos (agujeros).
 - Sujete firmemente; cordones no deben arrastrar en el suelo.

Equipo de Protección Personal (EPP): Protección de las Manos

Policy

La protección de las manos es una parte muy importante de su trabajo. Los guantes pueden ayudar a proteger sus manos de cortes, quemaduras, congelaciones, abrasiones, picaduras, exposición a sustancias químicas y riesgos biológicos. Protegerse las manos con el uso de los guantes apropiados pueden ayudar a lograr la mayor productividad de la manera más segura posible.

Safe Work Practices

- Guantes de cuero
 - Protege contra abrasiones
 - Buena para trabajar con madera para la protección contra astillas
- Guantes resistentes al corte
 - Este tipo de guantes se ajustan a la forma y permite una gran destreza.
 - Bueno para trabajar con cuchillos y de agarre.
- Guantes resistentes al calor
 - Buena elección para aplicaciones que requieren la protección moderada o manejan metal aspero y agudo y para la protección de alta de calor.
- Guantes resistentes a químicos
 - Dado que ningún revestimiento se puede proteger contra todos los productos químicos, es importante saber qué producto o productos químicos está trabajando para que usted elija el tipo de guantes con el revestimiento adecuado.
- Guantes Vibracion-Resistentes
 - Los trabajos que involucran impactos repetitivos y las vibraciones pueden provocar el síndrome del túnel carpiano y otras lesiones graves.
 - Bueno para cuando se utiliza las herramientas neumáticas, pistolas de remaches o martillos neumáticos.
- Guantes de soldadura
 - Dependiendo de la protección térmica, la durabilidad y la destreza que requiera dependerán en el tipo de guante de soldadura que necesite.
- Guantes de mecánico
 - Diseñado para la destreza, así como protección contra para picaduras y mella.
- Los Guantes de Condición Fría
 - Diseñado para el calor, el agarre y la sequedad.
 - Bueno para los que trabajan en zonas refrigeradas, así como al aire libre.
- Guantes desechables
 - Los guantes desechables se utilizan en los alimentos, la industria química, la luz, dental y aplicaciones médicas.
 - Los guantes desechables están disponibles en polietileno, vinilo, látex, nitrilo. También están disponibles en diferentes grosores (medido en milímetros) de 3 mil a 15 mil.

Equipo de Protección Personal (EPP): Cascos

Policy

El uso de un casco es la primera línea de defensa contra lesiones en la cabeza en el trabajo. La prevención de lesiones en la cabeza es un factor importante en cualquier sitio de trabajo.

Safe Work Practices

- Mantenimiento de su casco le ayudará a durar más tiempo y mantenerlo protegido. Haciendo una prueba degradante del casco incluirá lo siguiente:
 - Comprimir el interior del casco de ambos lados cerca de 1 pulgada.
 - Suelta el interior del caso (sin dejar caer el casco).
 - La parte interior del casco debe volver a su forma original rápidamente.
 - Si la elasticidad no es similar a un nuevo casco, debe ser reemplazada.
- La parte interior del casco debe ser reemplazado si:
 - El ala del sombrero o el casco está mellado, agrietado, agujereado o deformado.
 - Rozamiento o decoloración de la superficie.
 - Descamación de la superficie.
 - El interior del casco esta duro y frágil.
 - El casco ha estado golpeado por un objeto que se cae.
 - El casco ha tenido un contacto eléctrico.
- Fijar (chequear) la suspensión y si ves alguno de los siguientes, reemplace la suspensión:
 - Craqueo
 - Rasgado
 - Desfibracion (deshilachado)
 - El interior del casco ya no esta 1 a 1 1/4 pulgadas de distancia de la cabeza.
- Limpieza
 - Quite el forro de cabeza e inspeccionar los defectos. (Si hay defectos, reemplacelo.)
 - Sumerja el interior del casco en agua caliente y detergente por un minuto.
 - Fregar
 - Enjuage en agua caliente
 - Revisalo para defectos. (Si hay defectos, es necesario reemplazarlo.)

Equipo de Protección Personal (EPP): Protección Auditiva

Policy

La protección auditiva es sólo una parte de un programa de conservación de la audición completa que incluye controles de ingeniería, controles administrativos, y los dispositivos de protección auditiva disponibles. Los empleados deben obedecer todas las directrices aplicables en el programa de conservación de la audición, incluyendo el uso de dispositivos de protección auditiva cuando sea necesario.

Safe Work Practices

La elección de los dispositivos de protección auditiva puede depender del nivel de ruido, la comodidad y la conveniencia de que el dispositivo de protección auditiva, tanto para el trabajador y el medio ambiente. Los tres tipos generales de protección auditiva son:

- Tapas para los oídos son piezas pre - formadas o moldeables de espuma que se insertan para bloquear el canal auditivo. Estos por lo general tienen una calificación de reducción de ruido entre 20 y 30 lo que significa que el uso de ellos reducirá el ruido existente por 20 a 30 decibelios en basado los datos de pruebas de laboratorio.
- Tapas para los oídos sellan la abertura de la oreja sin llegar a entrar en el canal auditivo. Estos suelen tener un NRR de 20 a 30 decibelios.
- Las orejeras consisten en una cinta que conecta dos tazas exteriores duras que se ajustan alrededor de la oreja y contiene material de reducción de sonido con almohadillas suaves en el interior. Estos tienen típicamente un NRR entre 20 y 35 decibelios.

Equipo de Protección Personal (EPP): Rodilleras

Policy

La rodilla es la coyuntura más grande del cuerpo, haciéndola la más susceptible a lesiones. Desafortunadamente, las rodillas también están hechas de los tejidos más lentos para sanar (cartílago y tendones), lo cual significa que las lesiones en esta área sanan lentamente. Si su trabajo lo expone a presión o impacto a las rodillas - usar rodilleras es necesario.

Safe Work Practices

- Tipos de rodilleras – Las rodilleras rodean la coyuntura de la rodilla, y provee el apoyo necesario a esa área. La cantidad del apoyo que se necesita determina el tipo de rodilleras que se debe usar.
 - Abrazadera de trapo – estas se deslizan y protegen la parte de atrás de la rodilla al igual que el frente de la rodilla. Quedan ajustadas para ofrecer apoyo sin ser tan vultuosas
 - Tapa Blanda – mas acojinado y apoyo que las rodilleras de trapo, mientras permiten libre movimiento y flexibilidad
 - Tapa Dura – ofrece la mayor protección durante periodos largos de rodillas. Incluye una tapa externa rígida que pudiera estar hecha de goma – ideal para proyectos de piso, ya que la goma no tallara el piso
- Trabajos que ponen presión o tensión en las rodillas siempre se deben de llevar a cabo con rodilleras
- Asegúrese de usar las rodilleras apropiadas para el trabajo que se realizara
- El apoyo adicional que le provee las rodilleras durante el trabajo que requiere uso frecuente de sus rodillas debería incrementar su desempeño y velocidad
- Inmediatamente llame a su proveedor de salud si está padeciendo de dolor repentino o un incremento de dolor en las rodillas

Equipo de Protección Personal (EPP): Proteccion Respiratoria

Policy

Los respiradores son un medio de proteger de los humos nocivos, polvo, vapores y gases que pueden causar cáncer, problemas pulmonares o otras enfermedades respiratorias. El uso indebido de los equipos respiratorios puede causar la muerte, así que mantenimiento y uso correcto es de importancia extrema.

Safe Work Practices

- La selección del respirador - use el respirador adecuado para el trabajo.
- Los respiradores deben ser almacenados en un lugar limpio y sanitario.
- Los respiradores deben ser inspeccionados antes y después de cada uso.
- Verifique si hay defectos, como lágrimas (rasgones) en la máscara, falta de correas y las válvulas que faltan.
- Los respiradores deben ser reemplazados si está dañado o no funciona correctamente.
- Los respiradores ceñidos no deberían ser usado por aquellos con barba
- Sepa cuándo y dónde utilizar protección respiratoria.
- Sepa qué tipo de protección respiratoria para usar.
- Mantenga su equipo y reemplace cuando sea necesitado.
- Sea revaluado cada año.
- Los empleados deben dejar el área donde se requieren respiradores para cualquiera de las siguientes razones:
 - Para reemplazar los filtros o cartuchos.
 - Cuando huelen o saborean un producto químico dentro del respirador.
 - Cuando se dan cuenta de un cambio en la Resistencia a la respiración.
 - Para ajustar el respirador.
 - Para lavar su cara o respirador.
 - Si se enferman.
 - Si siente mareo, náusea, debilidad, dificultad para respirar, tos, estornudos, vómitos, fiebre o escalofríos.

Equipo de Protección Personal (EPP): La Limpieza de Derrames

Policy

INTRODUCCION Ya sea que este trabajando en un laboratorio de investigaciones o con una planta de procesamiento de sustancia química, los derrames pueden ser peligrosos para su salud. Por lo tanto, si usted necesita limpiar derrames, deben usar el Equipo de Protección Personal (EPP) apropiado.

Safe Work Practices

- Tiene el PPE adecuado en la mano antes de cualquier derrame
 - Los derrames no esperan por usted para ser encontrados y compre el PPE adecuado porque ocurren sin previo aviso
 - Reúna información sobre todos los productos químicos que podrían derramarse para que usted esté preparado para lo peor que pueda pasar
 - Evalúe lo que usted tiene a mano: usted pueda que ya tenga el PPE correcto para enfrentar los derrames, si usted está expuesto a sustancias químicas como parte de su trabajo regular
- Mantenga su PPE en una zona de fácil acceso
- Regularmente mantenga su PPE limpios y en buenas condiciones
 - Lentes sucios o empañadas pueden afectar la visión
 - Agujeros en los zapatos, guantes y trajes podrían permitir que las sustancias peligrosas entren en contacto con el cuerpo
- Participar en los entrenamiento y ejercicios
 - Acostumbrarse a su PPE para cuando una emergencia real ocurra, usted no estará perdiendo tiempo tratando de navegar los embarazosos trajes, guantes, máscaras o botas

La Red de Seguridad de Herramientas

Policy

Las herramientas eléctricas son parte normal de nuestras vidas, a veces olvidamos tomar las precauciones adecuadas para nuestra seguridad, provocando lesiones que van desde lesiones en los ojos a la electrocución. Los siguientes son consejos de seguridad para herramientas.

Safe Work Practices

- Siempre deberá inspeccionar cada herramienta antes de utilizarla. Buquen:
 - Piezas faltantes (como guardias de seguridad)
 - Hojas sueltas o sordas
 - Recortes en el enchufe y el cable de aislamiento
 - Defectos o grietas en la carcasa de la herramienta
 - Problemas con guardias y los interruptores de desconexión de seguridad
 - Si encuentra algún problema con las herramientas, quítelos de servicio y etiquételos “No deben usarse” hasta que las reparaciones sean realizadas.
- Equipo de protección común incluye:
 - Guantes
 - Tapones para los oídos
 - Protección para los ojos
- No use ropa suelta o floja o joyas porque pueden engancharse en la herramientas y causar daño a usted o a la herramientas.
- Asegúrese de que el área de trabajo este bien iluminado y libre de desorden
- Sean especialmente conscientes de materiales inflamables y trapos chispas de la herramienta podrían provocar un incendio
- Trate de no utilizar las herramientas en lugares húmedos y conductivos, pero si lo hace asegúrese de que las herramientas estén puestos en tierra
- Utilizando las herramientas
 - Sabe dónde está el interruptor de apagado de emergencia
 - No utilice la herramientas para cualquier otra cosa que no sea para lo que fue diseñado
 - Mantenga a todas las personas no involucradas con el trabajo a una distancia segura del área de trabajo
 - No sujete los dedos sobre el interruptor cuando transporté la herramienta
 - Mantenga buen equilibrio y la postura mientras usa la herramienta
 - Sabe donde están los cables para evitar tropezar o cortar el cordón
- Después de su uso
 - No lleve la herramienta por el cable
 - Guarde la herramienta en un lugar seguro
 - Al afilar o limpiar la herramienta, siga las instrucciones del propietario
- Cuando se trabaja con herramientas eléctricas, recuerde:

- - No utilice la herramienta a menos que sepa cómo usarlo
 - Inspeccione la herramienta antes de usarla
 - Vista el equipo y ropa adecuado
 - Prepare el área de trabajo
 - Utilice la herramienta correctamente y sea consciente de sus alrededores
 - Almacene la herramienta de manera segura hasta la próxima vez

Lavador A Presión

Policy

Las lavadoras a presión funcionan a una presión de 1,000 a 5,000 psi, lo que significa que son capaces de causar graves daños materiales y lesiones personales. Para evitar esto, asegúrese de ser inteligente y siga los procedimientos adecuados al utilizar lavadoras a presión.

Safe Work Practices

- Solo utilice productos químicos específicos aprobados para el uso de las lavadoras
- Compruebe el nivel de aceite del motor cada vez que utilice la lavadora
- Revise las partes de seguridad de la lavadora para asegurarse de que estén en buen estado y correctamente conectadas
- Nunca reabastezca de combustible un motor caliente o en marcha
- Antes de llenar el combustible espere por lo menos 2 minutos después de haber apagado el motor
- Asegúrese de que las lavadoras a presión eléctricas son correctamente conectadas y estén sobre tierra
- Identifique y conozca el funcionamiento de operación de emergencia y los puntos de corte del combustible
- En invierno:
 - Almacene la pompa en un lugar cálido
 - Utilice aire comprimido para liberar el líquido restante
- Conecte y encienda el suministro de agua antes de encender la lavadora a presión
- Establecer el bloqueo de seguro del gatillo cuando la válvula de la pistola no esté en uso
- Esté consciente de la ubicación de las fuentes de electricidad tales como líneas eléctricas y cajas de fusibles y mantenga el aguajeos de ellos
- Acostúmbrese a la lavadora a presión
- Comience con el aerosol lejos de la superficie y gradualmente encuentre la distancia adecuada para la limpieza- demasiado acercamiento puede destruir la superficie a limpiarle
- Tenga en cuenta que la lavadora puede “saltar” cuando se enciende por primera vez
- No exceda la operación de la seguridad del fabricante al opera mangueras, válvulas y otros accesorios
- Nunca deje el aparato desatendido
- Trate de no usar una lavadora de presión de gasolina en lugares internos; si tiene que utilizarla, asegúrese de que el área este bien ventilada para evitar la intoxicación por el monóxido de carbono
- Nunca apunte el arma hacia si mismo o otras persona
- Seguridad Personal
 - Utilice gafas de seguridad cuando opere una maquina lavadora a presión

- - Utilice protección en los oídos para evitar la pérdida de la audición
 - La presión puede causar la pérdida del equilibrio
 - Utilice una extensión como un brazo de aspersión para ayudar a limpiar las zonas que estén fuera del alcance
 - Nunca use zapatos con puntas abiertas
 - Nunca intente enjuagar cualquier parte de su cuerpo con el chorro de agua; fácilmente puede penetrar la piel

La Prevención de Lesiones por Caídas de Objetos

Policy

Las caídas de objetos pueden causar lesiones y muerte, no sólo para los trabajadores, sino para el público en general. Para evitar estos tipos de lesiones y fatalidades, recuerde los siguientes consejos.

Safe Work Practices

TRANSPORTAR ADECUADAMENTE LA CARGA

- Si es posible, transporte la carga en momentos cuando menos personas estén presentes
- Tenga un observador en el lugar para decirle donde es seguro mover y girar la carga
- Nunca asuma que otras personas lo puedan ver a usted o a la carga
- No almacene cargas demasiado altas
 - Almacénelas para evitar que se deslicen, caigan, o derrumben
- Si el mal tiempo aumenta el peligro para el transporte, concéntrese en otro proyecto hasta que la carga se puede transportar con seguridad

MANTENER SU ESPACIO DE TRABAJO SEGURO

- No deje artículos sueltos o herramientas en los bordes de las ventanas, estanterías, grúas o plataformas
 - Almacénelos en una superficie plana o en un lugar seguro designado para almacenamiento
 - Si es necesario, cruce un lazo o cúbralos para mantenerlos en su lugar
- Use plataformas con bordes cerrados o tableros por lo que será más difícil que algo se caiga de los bordes de la plataforma
- Use herramientas y cuerdas de seguridad
- Utilice cobertizos o redes para apresar los objetos que puedan caerse
- Nunca arroje materiales o herramientas
 - Use cuerdas de seguridad o cubos para transportar herramientas hacia arriba y abajo
- Limpie los desechos inmediatamente
- Informe de cualquier soportes o plataformas flojos a su supervisor

SEGURIDAD SOBRE EL TERRENO

Aunque los trabajadores por encima de las plataformas tratan duro para asegurarse de que nada se caiga, los trabajadores en el suelo tienen la responsabilidad de estar seguros también.

- Use equipo de Protección Personal
 - Cascos
 - Botas de seguridad
- No camine bajo cargas

- Siga las señales de advertencia y no entre en áreas que se encuentran fuera de los límites
- Manténgase alerta en todo momento

Lanzamiento o Amenaza de Lanzamiento de Materiales o Deschos Peligrosos y la Respuesta de Emergencia (Incidentes Menores en el Sitio)

Policy

La liberación o la amenaza de liberación de un material o desecho peligroso puede ser manejada por los empleados si es pequeña. Recuerde, su seguridad y la de sus compañeros de trabajo es lo primero. Si no se siente cómodo manejando un derrame, avise a alguien que sí lo está. Si no sabe cuál es la sustancia, el objeto o el producto químico, no dude en llamar a ayuda externa. Cuando los empleados utilizan las prácticas de trabajo seguras provistas, ayudarán a protegerse a sí mismos y al público de la liberación o la amenaza de la liberación de materiales o desechos peligrosos.

Safe Work Practices

- Conozca el plan de respuesta de emergencia de su compañía. Si no conoce la ubicación o tiene preguntas, pregúntele a su gerente, supervisor o persona competente.
- Sepa a quién informar un accidente; reportar un accidente rápidamente ayudará a detener y contener el material.
 - Si su plan de respuesta de emergencia tiene un equipo selecto de personas designadas como el equipo de limpieza peligrosa, sepa quién está en el equipo y a quién contactar en caso de un accidente.
- Familiarícese con todos los procedimientos de contención y limpieza.
- Asista y complete todos los entrenamientos requeridos.
- Sepa dónde se almacena todo el EPP. El EPP debe inspeccionarse diariamente o antes de su uso.
- Asegúrese de que los artículos estén almacenados correctamente y cumplan con todas las instrucciones del fabricante. El almacenamiento también debe cumplir con todas las leyes locales y federales.
- Sepa la ubicación para evacuaciones o reuniones informativas. Este lugar debe estar a una distancia segura del derrame. NOTA: En una emergencia, todos los empleados se reunirán en el comedor.

Si ocurre un derrame o liberación de humos, nieblas o gases, NO se asuste. Use su conocimiento previo de las políticas y procedimientos para ayudarlo a contener y limpiar el derrame o detener la emisión de humos, nieblas o gases.

- Si el material se le adhiere a usted, límpielo inmediatamente de acuerdo con las instrucciones del fabricante. NO respire ningún humo, neblina o gas.
- Reporte el incidente de acuerdo con el plan de respuesta de emergencia de su compañía.
- Solo aquellos empleados que están entrenados y usan el equipo de protección personal

adecuado deben limpiar y contener el derrame o detener la emisión de humos, neblinas o gases. 164 NO intente limpiar o manipular materiales peligrosos y desechos sin el equipo de protección personal adecuado.

- El material se debe limpiar de acuerdo con las instrucciones del fabricante, así como con todas las leyes locales y federales.
- Todos los empleados que no están ayudando con la limpieza deben mantenerse alejados del área del derrame o liberación. Esto es para ayudar en la prevención de lesiones y exposición.
- Todos los procedimientos de eliminación deben seguirse una vez que se haya solucionado el derrame. Esto incluye deshacerse del material de acuerdo con todas las leyes locales y federales. Dependiendo de la sustancia, un equipo de HAZMAT puede necesitar ser contactado para recibir instrucciones de limpieza o eliminación.
- Los EPP se deben eliminar o descontaminar de acuerdo con las leyes locales y federales.
- Asegúrese de que toda la documentación se haya completado y archivado de acuerdo con la política de la compañía, así como con las leyes locales y federales.

Lesiones por Movimientos Repetitivos

Policy

Comprensión de las causas y los síntomas es el primer paso en la prevención de LMR. Si usted piensa que tiene una lesión por movimientos repetitivos, digale su supervisor y consulte a su médico tan pronto como sea posible.

Safe Work Practices

Para ayudar en la prevención de los RMI's, los empleados podrían realizar una o más de las siguientes acciones:

- Tome descansos regulares.
- Variar o rotar las tareas siempre que sea posible.
- Sacuda sus manos o girar las manos y las muñecas periódicamente.
- Mantenga las muñecas en una posición neutral.
- Evite el prolongado flexión de las muñecas.
- Evite el exceso de presión sobre las partes de la mano, las muñecas o los brazos.
- Diferencie las tareas siempre que sea posible
- Agarre las herramientas correctamente.
- Use el equipo de protección cuando se utilicen herramientas con altos niveles de vibración, en especial debajo de los 1.000 ciclos por segundo.
- Use guantes adecuados cuando sea necesario. Los rellenos de guantes que absorben vibración pueden reducir los efectos negativos de algunas herramientas.
- Evite el uso de relojes, pulseras y ropa ajustada que dificulta la circulación de la muñeca.
- Agarre objetos con toda la mano, si es posible.

Reportando Enfermedad y Lesión Relacionada con el Trabajo

Policy

Cuando ocurre una lesión o enfermedad en el lugar de trabajo, un empleado debe informarlo. Incluso una lesión menor debe ser reportada. Algunos empleados pueden pensar que las cosas menores, como un corte de papel, no necesitan ser informadas; después de todo, pueden ponerle una curita y regresarlo al trabajo. Sin embargo, los empleados deben recordar que incluso los cortes de papel pueden infectarse. Tanto usted como su supervisor desean que pueda trabajar y parte de eso incluye tratar y reportar las lesiones y enfermedades.

Safe Work Practices

Los empleados siempre deben seguir los procedimientos específicos de su compañía para reportar lesiones y enfermedades que ocurren en el trabajo. Las lesiones y enfermedades deben informarse de inmediato o tan pronto como sea posible.

Al informar una lesión o enfermedad, un empleado debe hacer lo siguiente:

- Informar la lesión o los síntomas de inmediato (o tan pronto como sea posible si está buscando tratamiento médico) a su supervisor o persona designada.
- Dar detalles sobre la lesión o los síntomas. Los detalles incluyen:
 - Fecha
 - Tiempo
 - Descripción del área de trabajo y las actividades que se realizan
 - Los nombres de los testigos presenciales o compañeros de trabajo que ayudaron al empleado
 - Síntomas (si corresponde)

Nota: Si es posible, brinde un tiempo estimado de cuándo aparecieron los primeros síntomas.

- Llene cualquier formulario relacionado con el informe de una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo.
 - Dependiendo de la situación, su empleador puede darle un formulario para que lo complete su proveedor médico u otro profesional médico. Regrese este formulario lo más pronto posible a su supervisor o persona designada.
- Mantenga actualizado a su supervisor o persona designada sobre cualquier tratamiento o acomodación médica en curso que esté recibiendo o que necesite.

Respirable Sílice Cristalina

Policy

La sílice cristalina puede causar silicosis y otras enfermedades no reversibles cuando se la inhala, pero estas enfermedades son completamente preventivas si los empleados reducen sus exposiciones y siguen todas las prácticas de trabajo seguras requeridas.

Safe Work Practices

Los empleados que trabajan con sílice se pueden proteger ellos mismos siguiendo todas las prácticas de trabajo seguras requeridas, tales como:

- Reducir la exposición de polvo de sílice mediante:
 - Usando un material que no contenga sílice siempre que sea posible.
 - Usando agua para suprimir la cantidad de polvo generado, o aspirar para capturar el polvo en la fuente.
 - Cuando el agua o la aspiradora no son factibles, o si las exposiciones son aun altas con estos controles, se debe usar un respirador aprobado por NIOSH (sin embargo, los respiradores no protegerán a aquellos que trabajan cerca como lo harían otras medidas de control).
- Nunca coma, beba, o use productos de tabaco en áreas con polvo.
- Lávese las manos y cara antes de comer, beber, o fumar afuera de las áreas con polvo.
- Cámbiese a ropa de trabajo desechables o lavables en el lugar de trabajo.
- No sople o sacuda su ropa para remover el polvo de sílice.
- Dúchese (si es posible) y cámbiese a ropa limpia antes de salir del lugar de trabajo para prevenir la contaminación de otras áreas de trabajo, autos y casas.
- Estacione autos donde no serán contaminados con la sílice.
- Asegúrese de participar en entrenamientos y de aprovechar cualquier chequeo de salud o pulmones que su empleador ofrece.

Respiradores: Purificador de Aire

Policy

Los respiradores purificadores de aire (APRs, por sus siglas en inglés) tienen filtros, cartuchos, o botes que se usan contra partículas, gases y vapores que se encuentran en concentraciones atmosféricas menores que los inmediatamente peligrosos para la vida y la salud (IDLH, por sus siglas en inglés). Los empleados que usan respiradores correctamente están equipados para trabajar de manera segura en su área de trabajo.

Safe Work Practices

- No use el respirador a menos que esté capacitado y tenga conocimiento de los usos y las limitaciones.
- Asegúrese de que se haya seleccionado el filtro, cartucho o bote correcto antes de su uso.
- Inspeccione los respiradores y el filtro, el cartucho o bote antes y después del uso.
- Los respiradores deben limpiarse, mantenerse, y almacenarse según lo recomendado por el fabricante.
- Si un respirador impide la capacidad de ver, escuchar la comunicación o moverse según sea necesario, infórmeselo a un supervisor inmediatamente.
- El vello facial está prohibido cuando se usan respiradores que requieren un sellado hermético del respirador en la cara.
- Seleccione un respirador diferente si el ajuste del respirador es inaceptable.
- Si un empleado tiene dificultad para respirar mientras usa un respirador, abandone el área de trabajo inmediatamente, retire el respirador e informe la dificultad al supervisor.
- Antes del uso voluntario del respirador, los empleados deben completar lo siguiente:
 - Evaluación médica.
 - Prueba de ajuste.
 - Revisión del Apéndice D.

Respiradores: Máscaras Anti Polvo (Molestias)

Policy

Las máscaras anti polvo se utilizan en una variedad de aplicaciones que incluyen cortar el césped, jardinería, barrido y limpiar el polvo. Su propósito es proporcionar protección contra el polvo molesto solamente y se utilizan para la comodidad del empleado.

Safe Work Practices

- Antes de usar la máscara anti polvo (molestias), los empleados deben revisar el contenido del Apéndice D.
- No use máscaras anti polvo en entornos que requieran el uso de respiradores de partículas (máscara de filtrado).
- Asegúrese de que el uso de máscaras anti polvo (molestias) no crea un riesgo en sí mismo.
- Preste atención a todas las instrucciones relacionadas con las limitaciones de la máscara anti polvo (molestias).
- Los empleados no deben compartir las máscaras anti polvo (molestias).
- Mantenga un registro de su máscara anti polvo (molestia) para no usar por error la de otra persona.
- Reemplace las máscaras anti polvo (molestias) diariamente o cuando se ensucien, mojen o contaminen de cualquier manera.
- Interrumpa el uso si la respiración se deteriora.

Los Respiradores de Partículas

Policy

De todos los tipos disponibles, los respiradores contra partículas son los más simples, los menos costosos e igualmente, los que menos brindan protección. Estos respiradores sólo proveen una barrera protectora para polvos, neblinas, humos y fibras. El respirador de máscara de filtración

Safe Work Practices

- Inspeccione todos los respiradores por si presentan desgaste antes y después de cada uso, prestando especial atención a las piezas de caucho o plástico que pueden deteriorarse o perder flexibilidad.
- Los respiradores deben usarse y mantenerse según lo recomendado por el fabricante.
- Reemplace el respirador cuando se decolore, dañe o se obstruya.
- No lo use para protección contra gases, vapores o deficiencia de oxígeno.
- Use sólo respiradores aprobados y etiquetados por el NIOSH.
- Seleccione un respirador diferente si el ajuste del respirador es inapropiado.
- Los siguientes criterios se deben usar para ayudar a determinar la adecuación del ajuste del respirador:
 - Barbilla colocada correctamente;
 - Tensión adecuada de la correa (no demasiado apretada);
 - El ajuste hecho a través del puente de la nariz;
 - Un respirador de tamaño adecuado para abarcar la distancia desde la nariz al mentón;
 - Si hay alguna tendencia del respirador a deslizarse;
 - Autoobservación en el espejo para evaluar el correcto ajuste y la posición del respirador.
- Si un empleado experimenta dificultad para respirar mientras usa un respirador, abandone el área de trabajo inmediatamente, retire el respirador e informe la dificultad al supervisor.
- Antes del uso voluntario de este respirador, los empleados deben completar lo siguiente:
 - La evaluación médica.
 - La prueba de ajuste.
 - La revisión del Apéndice D.

Respiradores: Aire Suministrado

Policy

Los respiradores de aire suministrados (SARs, por sus siglas en inglés), también conocidos como respiradores que suministran atmósfera, suministran aire limpio directamente al usuario desde una fuente distinta al aire que rodea al usuario. El respirador puede estar conectado a un tanque de suministro de aire grande y estacionario a través de una manguera larga o puede estar equipado con un pequeño tanque de aire portátil que se usa en el cuerpo. Equipar a los empleados con el conocimiento para realizar adecuadamente sus tareas laborales mientras usan respiradores es crucial para garantizar su seguridad.

Safe Work Practices

- Inspeccione todos los respiradores por desgaste y uso antes y después de cada uso, prestando especial atención a las piezas de goma o plástico que pueden deteriorarse o perder flexibilidad.
- Los respiradores deben limpiarse, mantenerse y almacenarse según lo recomendado por el fabricante.
- Si un respirador impide la capacidad de uno para ver, escuchar la comunicación moverse según sea necesario, infórmese a un supervisor inmediatamente.
- Utilice el respirador más ligero posible que presente la menor resistencia respiratoria.
- El vello facial está prohibido cuando se usan respiradores que requieren un sellado hermético del respirador de la cara.
- Seleccione un respirador diferente si el ajuste del respirador es inaceptable.
- Los siguientes criterios se deben usar para ayudar a determinar la adecuación del ajuste del respirador:
 - Mentón correctamente colocado;
 - Tensión adecuada de la correa (no demasiada apretada);
 - Ajustar a través del puente de la nariz;
 - Respirador del tamaño adecuado para abarcar la distancia desde la nariz al mentón;
 - Tendencia del respirador a deslizarse; y
 - Auto observación en el espejo para evaluar el ajuste y la posición del respirador.
- Si un empleado tiene dificultad para respirar mientras usa un respirador, abandone el área de trabajo inmediatamente, retire el respirador e informe la dificultad al supervisor.
- Antes del uso voluntario de este respirador, los empleados deben completar lo siguiente:
 - Evaluación médica.
 - Prueba de ajuste.
 - Revisión del Apéndice D.

Responder a un Incidente con un Tirador Activo

Policy

Safe Work Practices

- La mejor y más segura opción es huir si es que se tiene acceso a la ruta de escape.
 - Si siente que evacuar el área es la opción mas segura para usted, debe de hacerlo aun si nadie mas lo acompaña.
 - No se tome el tiempo de juntar sus pertenencias antes de huir.
 - Si llegara a notar que hay alguna persona que necesite de su asistencia, debe detenerse para ayudarle al ir de salida.
 - Cuando se encuentre afuera, alerte a los demás para que no entren a la zona del tiroteo activo.
 - Llame al 911 cuando se encuentre a salvo y en un lugar seguro. Saber los detalles tal como cuantos tiradores hay y cuantas personas están heridas en la escena le asistirá al despachador conocer con exactitud a lo que estarán enfrentando al llegar a escena.
- Cuando evacuar no es una posibilidad, la segunda mejor opción es esconderse.
 - Si toma la decisión de esconderse, rápidamente y en silencio encuentre un lugar seguro.
 - Asegure su escondite lo mejor que se pueda al cerrar con llave o bloquear la puerta.
 - Apague todas las luces, silencie su celular, y mantenga la calma mientras está escondido.
 - Idealmente, su escondite debe de proveerle protección si es que tiran balazos en su dirección, debe de estar lejos de la vista del tirador, y no debe de restringir sus opciones para movimiento.
- Si huir o esconderse no es una opción, el pelear puede convertirse en el último recurso. Sin embargo, esto puede crear que la situación se convierta aun más peligrosa y no se debe de considerar sobre opciones más seguras como las mencionadas anteriormente. Si no tiene ninguna otra opción, siga las normas siguientes:
 - Improvise un arma de objetos pesados que estén en el cuarto.
 - De ser posible Ataque en grupo.
 - Comprométase completamente a sus acciones y sea agresivo en sus intentos para incapacitar al tirador.
- Durante la odisea debe de prestarle atención a sus alrededores y siempre tener un plan de escape en mente. Cuando hayan llegado las primeras autoridades, recuerde:
 - Las autoridades están allí para detener al tirador – NO para asistir a los lesionados.
 - Mantenga la calma y siga TODAS las instrucciones que reciba de las autoridades.
 - Mantenga las manos visibles y evite apuntar o gritar.
 - Durante el incidente (y de forma regular) debe de prestar atención a sus alrededores con el fin de ser un buen testigo y dar una descripción detallada de los eventos.

Los Signos de Seguridad

Policy

Los signos nunca son un sustituto para los procedimientos de seguridad y entrenamiento, son útiles para recordarnos los peligros y formas en que puede proteger contra ellos. Siempre tome en serio la información sobre un signo ya sea en el lugar de trabajo o en la carretera. Usted puede prevenir las lesiones y salvar vidas si entiende los signos y acerca del peligro que le están advirtiendo.

Safe Work Practices

- Signos de Peligro
 - Rojo y negro con fondo blanco
 - Indican una situación inmediata peligrosa que puede resultar en lesiones graves o la muerte
- Signos de Advertencia
 - Naranja con letras en negro
 - Indican una situación potencialmente peligrosa que puede resultar en lesiones graves o la muerte
- Signos de Precaución
 - Son el color amarillo con letras en negro
 - Indican una situación peligrosa que puede resultar en una lesión moderada
- Signos de Aviso o Noticia
 - Son de color azul y blanco
 - Indican políticas de la compañía relacionadas con la seguridad del personal o la protección de la propiedad
- Signos de Seguridad Ante Todo
 - Son del color verde y blanco
 - Indican las instrucciones generales de seguridad como el respeto a condiciones de trabajo seguras
- Signos Especiales de Seguridad
 - Colores diversos a merced de la señal y son usualmente señales para peligros biológicos y los peligros de la radiación
 - Avisa de la presencia o la presencia potencial de sangre o otros peligros biológicos
- Signos de Instrucciones de Seguridad
 - Verde y blanco
 - Le recuerdan de reportar accidentes, ayudan a situar los equipos de primeros auxilios y le dirigirá a lo largo de una ruta de evacuación

Los Chalecos de Seguridad

Policy

Con el fin de evitar accidentes debido a la poca visibilidad, póngase el chaleco de seguridad correcto para cada tarea según lo determinado por la ANSI.

Safe Work Practices

- Clase 1 los chalecos de seguridad son buenos para los trabajadores en ambientes controlados, como carga de muelles y estacionamientos-básicamente para personas que trabajan alrededor del tráfico que está viajando a 25 mph o menos. Los chalecos de seguridad clase 1 deben tener por lo menos 155 pulgadas cuadradas de material reflectante. Por ejemplo los trabajadores que llevan chalecos de seguridad de clase 1 son:
 - Asistentes de estacionamiento
 - Personal de almacén
 - Personas que recolectan carritos de estacionamientos
- Clase 2 chalecos de seguridad son para personas que trabajan cerca del tráfico que van más rápido que 25 mph, y para alguien que no dedicara todo su atención al tráfico. Los chalecos de seguridad clase 2 deben tener por lo menos 201 pulgadas cuadradas de material reflectante. Por ejemplo los trabajadores que llevan chalecos de seguridad clase 2 son:
 - Trabajadores forestales
 - Personal de aplicación de la ley
 - Guardias de cruce escolares
 - Manipuladores de equipaje de los aeropuerto y personal de tierra
 - Estacionamiento y personal de carga de puerta
- Clase 3 Los chalecos de seguridad son para los trabajadores que frecuentan con el tráfico que viaja a una velocidad de 50 mph o superior y que trabajan en todo tipo de clima. Los chalecos de seguridad de clase 3 son para los trabajadores que enfrentan peligros graves o cuya carga de tarea requiere un cambio de atención lejos de su trabajo. La visibilidad realzada debe ser sobre el pecho, espalda, brazos y piernas. Los chalecos de seguridad clase 3 deben tener por lo menos 310 pulgadas cuadradas de material reflectante. Por ejemplo los trabajadores que necesitan llevar los chalecos de seguridad clase 3 son:
 - Investigadores del sitio de accidente
 - Emergencias
 - Trabajadores de ferrocarriles
 - Trabajadores de servicios públicos
 - Encuesta y los equipos de abanderamiento

La Seguridad al Lijar

Policy

Si usted está lijado a mano o utilizando una máquina abrasiva, siempre manténgase a salvo. Recuerde usar el equipo de protección personal adecuado, limpiar correctamente, use el sentido común y siga los consejos de seguridad en esta lección.

Safe Work Practices

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Use los protectores en la máquina
- Asegúrese de que usted está utilizando la zona correcta de la lijadora (es decir en la banda de la lijadora, use el moviendo hacia abajo del lado de la correa al lijar)
 - Si usted estará lijando en el movimiento hacia arriba en movimiento lateral, la pieza de trabajo podría ser expulsado fuera de sus manos y a través del espacio
- Dele a las alijadoras el mantenimiento apropiado
 - Reemplace deteriorados o excesivamente partes desgastadas (incluyendo la correa) inmediatamente para evitar incidentes como desastres en la máquina y causando menos virutas
 - Siempre desenchufe la máquina antes de realizar el mantenimiento
- No se quede directamente en línea con la pieza de trabajo
- Asegúrese de que la máquina esté en la posición "off" (de apagado) antes de enchufarla
- Manténgase firme cuando se encienda la máquina
- Empiece a una baja velocidad y aumente lentamente hasta llegar a la velocidad apropiada
 - La velocidad excesiva puede causar que la madera se queme y pudiendo obstruir la lijadora
- Tenga cuidado al lijar objetos más viejos
 - Algunos objetos más viejos podrían tener pintura con base de plomo, lo que formará un polvo nocivo al ser lijado
- Evite una presión excesiva
 - Una presión excesiva causará demasiada fricción pudiendo causar incendios y atasco
- Recójase el cabello largo y no use ropa amplias o joyas que pueden engancharse fácilmente
- Mantenga el cable eléctrico fuera del alcance de la lijadora
 - Los cordones eléctricos dañados pueden causar choque eléctrico

CUANDO TERMINE

- Nunca sople el aserrín para limpiarlo
 - Al soplarlo podría causar acumulación en la máquina, fábrica o incluso hasta sus pulmones
 - Utilice una escoba en su lugar

- Desconecte o utilice los procedimientos de bloqueo/etiquetado apropiado cuando termine su día

La Seguridad de Andamios

Policy

Siempre recuerda seguir los procedimientos apropiados al trabajar en andamios, ya sea que los construya o los use. Protéjase usted mismo y a otros de caídas, electrocuciones, caída de objetos y problemas con el andamio teniendo una persona calificada presente en todo momento, usando protección contra caídas, y recordando los pros y dos al trabajar en andamios.

Safe Work Practices

- Si
 - Permanecer lo más lejos posible de líneas eléctricas
 - Asegure las herramientas y equipo a la zona o ponga una red o rodapiés para evitar que caigan en las personas por debajo del andamio
 - Asegúrese de que los andamios estén en superficies sólidas
 - Inspeccione todos los andamios y materiales antes de construirlos o usarlos
 - Use un casco mientras trabajaba debajo y alrededor de andamios
 - Este consciente de sus alrededores y use el sentido común
- No
 - No se olvide de usar su equipo de protección contra caídas
 - No permita que la suciedad se acumule en los andamios
 - No sobrecargue los andamios
 - No se extienda demasiado
 - No utilice la forma o los apoyos de los andamios para subir; Use una escalera designada o simplemente use una escalera
 - No trabaje en un andamio con tormentas o fuertes vientos y siempre raspe el hielo y la nieve si le es necesario trabajar en andamios

Requisitos del Andamio

Policy

El andamio es una manera conveniente de trabajar por encima del suelo, y es un requisito en los sitios de trabajo donde el trabajo no se puede realizar con seguridad desde una escalera. La seguridad es lo más importante y seguir estas reglas y las prácticas de trabajo seguras ayudará a garantizar un ambiente de trabajo seguro.

Safe Work Practices

- Los andamios deben estar anclados y reforzados para evitar el balanceo, inclinación o colapso.
- Se debe proporcionar un medio de acceso seguro y sin obstrucciones a todas las plataformas de andamio.
- No se debe permitir que los trabajadores trabajen donde existen condiciones resbaladizas.
- Los andamios deben ser inspeccionados visualmente antes de usarlos cada día.
- Los tabloncillos de andamio defectuosos o dañados no deben ser utilizados y deben ser retirados del servicio.
- La carga de trabajo máxima prevista para cada andamio deberá ser colocada en una ubicación visible en cada sitio de trabajo.
- Los trabajadores en andamios que están expuestos a peligros aéreos deberán estar provistos de protección aérea.
- Cuando los materiales son levantados en un andamio, se utilizará una etiqueta cuando sea necesario para controlar la carga.

Andamios Móviles: Autopropulsado o el Surf

Policy

Los andamios móviles son andamios que usan ruedas o roldanas para moverse. Pueden ser movidos fácilmente y por lo tanto son útiles para los empleados que necesitan hacer tareas que requieren una plataforma elevada para, por ejemplo, pintar, empañetar o instalar tablas de yeso. Un empleado que monta en el andamio mientras se mueve está usando una técnica que se conoce por la palabra inglesa “surfing” (hacer surf).

Safe Work Practices

- Sólo se permite que un empleado monte en el andamio móvil sin ayuda desde abajo.
- La plataforma del andamio no puede estar más de cuatro pies sobre el suelo.
- La plataforma necesita tener un mínimo de 20 pulgadas de anchura, con un máximo de una pulgada de separación entre las tablas, si éstas se usan.
- El andamio móvil necesita tener un dispositivo inmovilizador eficaz para prevenir el movimiento de las ruedas o roldanas cuando un empleado suba o baje del aparato, o esté trabajando en ello.
- Las ruedas o roldanas necesitan ser suficientemente fuertes para soportar una carga de cuatro veces sobre el máximo deseado. Además, por lo menos dos de las cuatro ruedas o roldanas necesitan ser del tipo que gira.
- Se prohíbe el uso de sistemas de propulsión para mover los andamios, tales como vehículos motorizados, motores externos, o equipo a pila.
- Los empleados que montan en andamios móviles, y los que ayudan a mover a los empleados que montan en los andamios móviles necesitan ser adiestrados para reconocer los peligros relacionados con esta práctica.

La Seguridad del Elevador de Tijera

Policy

La mayoría de accidentes en los elevadores de tijera son debidos a los actos inseguros de las personas o a las condiciones inseguras en la plataforma. Esto significa que conociendo y tomando acción sobre operaciones seguras de elevadores de tijera pueden prevenir estos accidentes de que ocurran.

Safe Work Practices

- Hacer:
 - Siga las instrucciones del fabricante
 - Cal/OSHA requiere que los manuales sean almacenados y se mantengan en un lugar resistente al intemperie
 - Mantenga ambas manos libres cuando ascienda y descienda escaleras
 - También Recuerde limpiar sus pies antes de ir hacia arriba o hacia abajo para que no se resbale
 - Marque el área de trabajo del tráfico
 - Coloque una reja abajo de los rodapiés y barandillas de seguridad cuando utilice herramientas pequeñas o cuando el trabajo involucra desechos tales como pequeñas partículas de pintura
 - Mantenga la superficie en manera que el elevador de tijera opere libres de escombros para que no se vuelque cuando se mueva
- No Hacer
 - No sobrepase el peso permitido
 - No suba a la plataforma en condiciones de mucho viento o condición tempestuoso
 - No levante la plataforma mientras la máquina está en un camión, montacargas, u otro aparato o vehículo
 - No use escaleras, andamios u otros dispositivos para aumentar el tamaño o la altura de la plataforma
 - No se pare ni se siente sobre las barandas, incluso sólo para alcanzar algo mas alto
 - No coloque el elevador de tijera en una superficie irregular o inclinada

Asegurando las Escaleras

Policy

Las caídas y accidentes pueden ser prevenidos fácilmente adhiriéndose a las prácticas de seguridad en el trabajo y con un adecuado entrenamiento. La apropiada colocación e inspección, y los métodos para afianzar las escaleras son los factores claves en la seguridad y la prevención de caídas.

Safe Work Practices

LA INSTALACIÓN

Durante la instalación, la base debe estar:

- Mantenido a nivel excavando en el suelo o usando niveladores para la escalera.
- En tierra firme, las patas de la escalera deben apoyarse en una superficie plana y estar libres de desperdicios u obstrucciones.
- En la grama o en un terreno blando, las patas podrían voltearse hacia arriba y las puntas perforando el suelo.
- La escalera debe estar colocada en un ángulo de 75 grados.
- Asegure la base de la escalera para prevenir movimientos accidentales utilizando una o más de las siguientes opciones:
 - Una escalera con tacos/conteras antideslizantes.
 - Clavando una abrazadera o anillo sujetador en el piso.
 - Anclando la escalera en la base con una cuerda o lazo.

LOS MÉTODOS DE SEGURIDAD

- Usar una abrazadera: instalar una abrazadera detrás de las patas de la escalera puede prevenir que la misma se deslice.
- Usar un estabilizador de escaleras: esto es esencial especialmente cuando se trabaje alrededor de ventanas grandes.
- Atar la parte superior de la escalera: se hace poniendo tornillos a una pieza de madera 2x4; luego juntando la pieza a una parte saliente y firme (fascia). Se ata la escalera a los tornillos para evitar que la parte superior se mueva o deslice.

LOS REQUISITOS DE OSHA

- En cada escalera se debe disponer de un separador metálico o dispositivo de bloqueo para mantener las secciones delantera y trasera en una posición abierta cuando se esté usando.
- Las escaleras deben utilizarse únicamente en superficies niveladas y estables, a menos que se encuentren bien aseguradas para impedir que se desplacen accidentalmente.
- Las escaleras no deberían ser usadas en terrenos lisos/resbaladizos, excepto si están aseguradas o provistas de tacos antideslizantes para evitar deslizamientos imprevistos.

- Las escaleras de extensión siempre deben estirarse 3 pies por encima del punto de contacto cuando una persona podría encontrarse potencialmente caminando en la superficie.

El Acoso Sexual en el Lugar de Trabajo

Policy

Aunque los incidentes esporádicos de burlas o comentarios indiferentes no son ilegales, el acoso sexual que es frecuente, severo y crea un ambiente de trabajo hostil es ilegal y puede ser sancionado por la ley. El acoso sexual puede ser dañino psicológica y emocionalmente y puede causar humillación, la pérdida de dignidad, y daño a la reputación y carrera. Todos los empleados tienen la responsabilidad de comportarse de una manera que les permita a todos trabajar en un ambiente libre del acoso de cualquier tipo.

Safe Work Practices

Si usted es la víctima del acoso sexual, no es su culpa. Sin embargo, reportar el acoso, o no, puede ser una decisión que causa estrés. Para asegurar que se tomen las medidas necesarias para corregir el problema y prevenir que continúe, debe usted hacer algo:

- Decirle al responsable que usted encuentra ofensiva su conducta y que debe poner fin;
- Reportarle el incidente al supervisor, gerente o presidente de la compañía.

Atajos

Policy

Ignorando las normas de seguridad establecidas y tomando atajos lo transbordara a la causa principal de lesiones. Una lesión lo llevara a perder más tiempo y esfuerzo de lo que un atajo le ahorrara. Por lo tanto, recuerde de seguir sus reglas de seguridad.

Safe Work Practices

- La seguridad tiene que ser su prioridad número uno
- Recuerda las consecuencias al tomar un atajo
- Preste atención a cada procedimiento, no sólo a los más peligroso
- Conozca y comprenda los procedimientos de seguridad de la industria
- Tenga un plan en cómo hacer su trabajo y sígalo
- Haga preguntas si usted tiene preocupaciones de seguridad o no entienda cómo funciona algo
- Entre en el hábito de seguir los procedimientos de seguridad o cree una lista de verificación para asegurarse de todo lo que necesitas hacer
- No trabaje a presión
 - Sólo porque sus compañeros toman atajos no significa que usted necesita hacerlo también
 - Dirija con el ejemplo

Cómo Prevenir Silicosis

Policy

La silicosis es una enfermedad pulmonar debilitante causada por la exposición al polvo de sílice. La mala noticia es que la silicosis es irreversible, pero la buena noticia es que la silicosis también es completamente evitable si se siguen las prácticas seguras de trabajo adecuadas.

Safe Work Practices

Los empleados que trabajan con sílice pueden protegerse siguiendo todas las prácticas de trabajo adecuadas, como las siguientes:

- La reducción de la exposición al polvo de sílice por:
 - El uso de materiales que no contienen sílice, siempre que sea posible.
 - El uso de agua para suprimir la cantidad de polvo generado, o de vacíos para capturar el polvo en la fuente.
 - Cuando el agua o la aspiradora no son factibles, o si las exposiciones son todavía elevadas, incluso con estos controles, un NIOSH debe ser utilizado (sin embargo, los respiradores no protegerán los que trabajan cerca al igual que otras medidas de control).
- No comer, beber, o usar productos de tabaco en áreas polvorientas.
- Se debe de lavar las manos y la cara antes de comer, beber o fumar fuera de las zonas polvorientas.
- Se debe de cambiar la ropa de trabajo desechable o lavable en el lugar de trabajo
- No se debe de soplar o agitar la ropa para quitar el polvo de sílice
- Se debe de utilizar una ducha (si es posible) y cambiarse de ropa antes de salir del lugar de trabajo para evitar la contaminación de otras áreas de trabajo, carros y casas.

Protección Para la Piel

Policy

Su piel es la primera defensa del cuerpo contra la infección, y debe de protegerla de los daños causados por el sol, productos químicos, quemaduras, pinchazos, e insectos. Los empleados deben evitar el daño a su piel, usando el equipo de protección personal adecuado y siguiendo las prácticas seguras de trabajo.

Safe Work Practices

- Cuando usted trabaje afuera, debe de protegerse del sol con el uso de camisas de manga larga, pantalones, lentes de sol y un sombrero con ala para minimizar la cantidad de exposición al sol.
 - Asegúrese de tomar todos los descansos requeridos en la sombra cuando sea necesario.
 - Siempre use protección solar cuando trabaje afuera, incluso durante el invierno.
- Cuando trabaje con productos químicos, herramientas o cualquier fuente de calor, asegúrese de usar el equipo de protección personal adecuado para proteger la piel contra las quemaduras, pinchazos o cortes.
- Siempre debe de lavarse las manos y siga el protocolo adecuado después de manipular sustancias peligrosas.
- Usted debe de familiarizarse con los insectos en su área y evitar los lugares donde los insectos se encuentran comúnmente, si es posible.

Resbalones, Tropezones y Caídas

Policy

En promedio, los trabajadores que sufren lesiones como consecuencia de un accidente de resbalón y caída, pasan más días fuera del trabajo que los que se lastiman como resultado de otra causa. La pérdida de productividad es a menudo un efecto secundario desafortunado de resbalones, tropezones y caídas.

Safe Work Practices

Los resbalones y las caídas se pueden evitar en las siguientes maneras:

- Mantener todos los pasillos, almacenes, cuartos de servicio y áreas de trabajo limpias y ordenadas.
- Conservando pisos mantenidos y limpio y condición seca.
- Mantener los pisos libres de escombros, clavos salientes, agujeros, grietas grandes o tablas sueltas.
- Mantener los pasillos libres, sin obstrucciones de ninguna manera.
- Mantener los pasillos y corredores permanentes debidamente señalado.
- Uso de las esteras y los corredores en las zonas donde las personas pueden encontrar superficies resbaladizas.
- Uso de las advertencias para identificar resbalón / caída zonas de riesgo.
- Asegurarse de que usted puede ver a dónde va y mantener las áreas de trabajo bien iluminada.
- Al caminar sobre superficies irregulares, tales como grava, césped irregular, defectos en los estacionamientos, caminar un poco más lento y tomar pasos más pequeños.

Fumar en el Trabajo

Policy

El fumar puede ser muy peligroso, pero es extremadamente peligroso en el lugar de trabajo. Recuerde seguir las reglas y el sentido común en el lugar de trabajo para que el fumar en lugares prohibido no sea la causa por lesiones o un mal de salud para usted o sus compañeros de trabajo.

Safe Work Practices

Las leyes de fumar varían de estado a estado. Se recomienda que tanto los empleadores como los empleados se informen sobre las leyes de fumar de su estado. Los empleados deben seguir las políticas libres de humo de su empresa. Algunos estados prohíben fumar en un espacio cerrado. Un espacio cerrado incluye:

- Lobbies
- Salones
- Áreas de espera
- Elevadores
- Escaleras
- Baños que son parte del edificio
- Dentro de 50 pies de cualquier área donde se manipulan materiales explosivos
- En lugares donde los empleados están expuestos al asbesto
- En áreas utilizadas para abastecer combustible

Disolventes

Policy

Los disolventes son químicos líquidos que se usan para disolver aceites, grasas y pinturas o ingredientes en pinturas, adhesivos, resinas epoxicas, gomas para sellar, tintas y pesticidas. A menudo se utilizan en la limpieza y desengrasado de materiales y herramientas y en la pintura con pistola.

Safe Work Practices

- Sepa los peligros del disolvente que está usando. (Lea la hoja de SDS y el etiquetado de la manufactura.)
- Evite el contacto con la piel.
- Use equipo personal apropiado de protección. (Las gafas protectoras, los respiradores, los delantales, protector de cara, etcétera.)
- No coma o fume en áreas donde haya solventes.
- Lávese bien después de trabajar con disolventes.
- No fumar, soldar, quemar o usar ninguna de las luces al descubierto, (llama abierta, como un fósforo o un cigarrillo encendido), en las áreas que pueden contener el vapor de los disolventes clorados en forma de gases muy tóxicos, pueden desprenderse.

Derrames: Respuesta de Emergencia

Policy

La mejor forma de protegerse contra daños relacionados con derrames es de prepararse para derrames antes de que acontezcan. Sabiendo qué hacer es la mejor y la primera línea de defensa. Preparándose le funcionara como un mapa de carretera para dirigirle en cómo responder a un derrame, cuando y dondequiera que ocurran.

Safe Work Practices

RECORDAR S.W.I.M.S.

Parar (STOP): deje de trabajar y evalúe la situación

- Qué tan grande es el derrame
- Ha hecho contacto con la piel o ropa

Avisar a los demás (Warn others): decirle a su supervisor o la persona encargada de alteras de emergencias

- Llame al 911 si hay una emergencia médica o peligro de vida o salud
- Alertar a personas cercanas

Aislar el área (Isolate the area): restringir el acceso a la zona contaminada

- Determinar la extensión del derrame

Monitorizarse usted mismo (Monitor yourself): revítese usted mismo completamente y cuidadosamente

- Examínese usted mismo de cualquier señal de contaminación química o síntomas de la exposición
- Asegúrese de examinarse usted mismo completamente-los síntomas pueden ser demorados, busque signos de exposición como salpicaduras en la piel o ropa mojada
- Si usted ha sido lesionado, siga los procedimientos de lesiones del trabajo para heridas leves
- Llame al 911 para lesiones graves

Permanezca(STAY): Permanezca en o cerca de la área hasta que llegue ayuda

- Disminuya sus movimientos
- Avísele a su supervisor

La Seguridad de la Pintura de Aerosol

Policy

La pintura de aerosol es una manera rápida y fácil para pintar grandes superficies. Sin embargo, los vapores de la pintura pueden causar daño a los órganos, son perjudiciales para la piel y los ojos y son extremadamente inflamables y combustibles. Por lo tanto, recuerde seguir los procedimientos de seguridad cuando se trabaja con pintura de aerosol.

Safe Work Practices

HERRAMIENTAS DE PINTURA DE AEROSOL

- Latas de aerosol:
 - No perforo, incinere o queme las latas
 - Siempre siga las instrucciones de la lata
- Pistolas de aerosol airless:
 - Asegúrese de que el equipo este en buenas condiciones de trabajo
 - Nunca apunte la pistola hacia usted o hacia otra persona
 - Manténgalo lejos de chispas y otros puntos de ignición
- Pistolas electrostáticas:
 - Asegurándose que todos los que no están trabajando con la pistola se les impida estar en el área para evitar que pueda ser electrocutados
 - Conexione a tierra el equipo para asegurarse de que el operador no se electrocute

PRECAUCIONES

- Conexione las parte metálicas a la tierra para evitar chispas
- Dele mantenimiento apropiado y inspeccione constantemente todo su equipo, especialmente las pistolas de pintura
- No fume en el área de aerosol
- No rocíe fuera del área de rociado
- No utilice lámparas portátiles dentro de la zona de pintura; lámparas fijas deben ser incluidas si están dentro de 20 pies de la zona de pintura
- Nunca rocíe la pintura hacia usted mismo

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- Ponga trapos y materiales en contenedores de auto cierre y vacíe el contenedor regularmente
- No almacene la pintura cerca de calor y otros materiales peligrosos
- No use solventes para limpiarse usted mismo; pueden ser perjudiciales para su salud
- No use solventes inflamables para limpiar el área

Conductor de Equipos de Pulverización

Policy

Los equipos de pulverización proporcionan una manera fácil para que los agricultores apliquen pesticidas en grandes campos, ofrecen conveniencia y son fáciles de usar. Como cualquier otra pieza de maquinaria, pueden ser peligrosos si no se operan correctamente. Seguir estas pautas y las prácticas de trabajo seguras ayudará a garantizar que ni el aplicador ni el espectador resulten heridos.

Safe Work Practices

- Siga las reglas de seguridad para el funcionamiento del tractor.
- Los equipos de pulverización deben limpiarse a fondo.
- Compruebe si hay señales de fugas, óxido u otros peligros.
- Levante el tanque antes de conducir hacia adelante, de lo contrario podría dañar el equipo.
- Los aplicadores deben tener mucho cuidado al plegar y desplegar las barras pulverizadoras.
- Cuando se utilizan las barras pulverizadoras, no permita que otros estén expuestos a la pulverización.
- Cuando termine de pulverizar, el equipo y el tanque deben limpiarse completamente utilizando métodos aprobados.
- Los contenedores vacíos de pesticidas deben ser enjuagados tres veces y vaciados en un tanque.
- Para ayudar a eliminar derrames, los aplicadores deben:
 - Evitar el llenado excesivo del tanque.
 - Cerrar y apretar la tapa correctamente.

Uso de Andamios y Prevención de Caídas

Policy

Siguiendo las normas en como armar las tarimas y en poder asegurarse como implementar algún tipo de protección de caídas le ayudara prevenir y le ayudara a disminuir accidentes en las puestas de plataformas y mas personas se mantendrán seguras.

Safe Work Practices

- Dispositivo de Retención en forma de Gancho
 - Coloque los dispositivos de retención en forma de gancho sobre los extremos de los miembros (piezas) de la plataforma para impedir que se caigan de las cuerdas.
 - Coloque los ganchos de tal manera que impida que las piezas de la plataforma caigan si una de las cuerdas de alambre fuera a romperse
- Tablones:
 - Deberán medir por lo menos 14 pulgadas de ancho
 - Deberán ser “tablones estructurales” o el equivalente
- Cuerdas de Alambre:
 - No tensione las cuerdas de alambre a tal grado que al cargar la tarima la presión en las cuerdas sea excesiva.
 - Use un factor de seguridad de 6 al determinar la medida de cuerda de alambre que se usará.
 - El factor de seguridad es la proporción entre el peso que pueden soportar las cuerdas según su diseño y el peso que realmente soportarán durante un proyecto específico
 - Cumpla con las recomendaciones del fabricante de la cuerda al determinar la cantidad de cuerdas a utilizar y las distancias entre ellas
- Protección de Caídas
 - Coloque una baranda en cada lateral abierto y a los extremos de la plataforma o
 - Instale redes de seguridad o
 - Use cinturones de seguridad y cabos de amarre
 - El cordón de amarre DEBE estar sujetado a la estructura o a una cuerda distinta al cable
- Acceso y Salida
 - Disponga de una forma segura para entrar y salir de la plataforma

Seguridad para la Escalera

Policy

Las escaleras son una parte olvidada de la jornada de trabajo que pueden fácilmente convertirse en un peligro si los empleados no prestan atención cuando se utilicen. Asegúrese de utilizar las escaleras en forma segura y dejar que un gerente sepa si se observa que alguna parte de la escalera está en mal estado.

Safe Work Practices

- Antes de utilizar una escalera, que visualmente asegurarse de que está en condiciones de uso.
- Debido a que cada escalera puede variar, preste atención a cómo está empinada y amplia
- los pasos son - especialmente cuando se utiliza una escalera diferente de lo habitual.
- Mantenga el pasamanos cuando utilice las escaleras.
- Mantenga la vista en la escalera para ayudar a calcular con mayor precisión qué tan alto se debe levantar la pierna para que su pie a la tierra en el siguiente paso.
- Si usted siente que está perdiendo el equilibrio, dejar de moverse y firmemente aferrarse a las barandillas.
- Nunca guarde nada o delante de una escalera.
- No haga funcionar subir o bajar escaleras.
- Evite las distracciones como comer, el uso de su teléfono móvil, o la lectura durante el uso de las escaleras.
- Limpie inmediatamente los derrames sobre o delante de las escaleras.
- Asegúrese de que las luces siempre estén encendidas en las escaleras.
- Si usted siente que es necesario, pida ayuda al llevar objetos voluminosos de subida o bajada a las escaleras.

La Seguridad de La Escalera de Mano

Policy

Las escaleras de mano se utilizan comúnmente en todo tipo de industrias. Los empleados que usan una escalera de mano podrían estar expuestos a daños si la escalera se instala o utiliza de manera incorrecta. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente al usar una escalera de mano.

Safe Work Practices

Antes de usar una escalera de mano, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione la escalera por daños. Reporte una escalera dañada a su supervisor. NO utilice una escalera dañada. Etiquete y retire las escaleras dañadas del área de trabajo.
- Asegúrese de llevar el calzado adecuado para las escaleras.
- Asegúrese de que la escalera elegida esté libre de sustancias resbaladizas.
- Asegúrese de que el área en la que se colocará la escalera de mano esté nivelada.
- Limpie cualquier derrame que se encuentre en el área donde se colocará la escalera. Asegúrese de que el área esté seca antes de colocar la escalera.
- Asegúrese de que no haya peligros eléctricos en el área. Si hay peligros eléctricos, los empleados deben usar una escalera de madera o fibra de vidrio en lugar de una escalera de aluminio.
- Asegúrese de que no haya obstrucciones elevadas.
- Elimine el desorden de la zona.

Al usar una escalera de mano, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Asegúrese de tener la escalera adecuada para el trabajo. Para ayudar a calcular la altura correcta, los empleados deben agregar su altura (incluido su alcance) y la altura de la escalera hasta el segundo escalón juntos.
- NO use la escalera en un suelo irregular o mojado.
- NO coloque la escalera delante de una puerta cerrada. Si una escalera debe ser usada cerca de una puerta, la puerta debe estar bloqueada, abierta bloqueada, o protegida.
- Cuando sea posible, los empleados deben bloquear el área alrededor de la escalera.
- Asegúrese de que los tirantes centrales estén completamente extendidos y bloqueados antes de usarlos.
- Permita solo una persona en la escalera.
- Use tres puntos de contacto cuando suba o baje la escalera.
- NO exceda el límite de peso de la escalera. Los empleados deben agregar su peso corporal y el peso de los materiales que van a usar juntos para determinar el peso total que estará en la escalera.
- Mantenga su cuerpo entre los rieles de la escalera.

- NO se extienda demasiado. Si no puede alcanzar con seguridad, mueva la escalera más cerca de su área de trabajo.
- NO pise por encima del segundo escalón.
- Cuando sea posible, pídale a otra persona que apoye la base de la escalera para una mayor estabilidad.

El Almacenamiento Y La Eliminación de Las Toallitas Empapadas En Solvente

Policy

Las toallitas empapadas en solvente son producidas por muchas industrias. El almacenamiento y la eliminación adecuados son importantes debido al hecho de que estas toallitas pueden quemarse en las condiciones adecuadas. Al almacenar y desechar las toallitas correctamente, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de combustión y mantener un ambiente de trabajo seguro.

Safe Work Practices

El almacenamiento adecuado de toallitas contaminadas con solvente es importante. Ejemplos de contenedores de almacenamiento aceptables incluyen:

- Tambores
- Contenedores con pedal (por ejemplo, con tapa abatible o con resorte)
- Bolsas (siempre que la bolsa esté intacta, no gotee y sea sellable)
- Otros recipientes que no tienen fugas y tienen tapas que se pueden cerrar
 - Un contenedor solo se considera cerrado cuando se realiza un contacto completo entre la tapa ajustada y el borde.

Nota: Todos los contenedores deben estar cerrados a menos que un empleado esté agregando o quitando una toallita.

Los contenedores de almacenamiento inaceptables incluyen:

- Bolsas que dejan un rastro de líquido en el suelo
- Cajas de cartón

Una vez que se ha elegido un contenedor aceptable, el contenedor debe etiquetarse. La etiqueta debe decir "Toallitas contaminadas con solvente excluidas".

Las toallitas que no son reutilizables (lavables) deben transportarse a:

- Una cámara de combustión
- Una cámara de combustión de residuos peligrosos
- Caldera
- Horno industrial
- Un vertedero municipal de residuos sólidos
- Un vertedero de residuos peligrosos

Seguridad de Aguas Pluviales

Policy

Cuando una tormenta pesada llega, trae consigo hojas y mucha agua. Toda esta agua en exceso puede ser muy peligrosa, tanto durante y después de la tormenta. Aguas pluviales son un problema especialmente en áreas de construcción porque la tierra se afloja y puede causar inundaciones, agua estancada, y contaminación río abajo. Por lo tanto, manténgase en alerta a los diferentes peligros después de una tormenta y recuerde usar esta línea de guías.

Safe Work Practices

Usted puede prevenir que las aguas pluviales sean peligrosas al:

- No tirar químicos peligrosos en los desagües o escusados
- Limpiar y recoger después de haber terminado su día y con su proyecto
- Termine sus proyectos con algo sólido para prevenir erosión
- Revise los recipientes y vehículos de cualquier filtración
- Limpie el equipo en las áreas designadas las cuales no se desbocan en los desagües
- Siga los reglamentos para aguas pluviales de su lugar de trabajo

Estrés en el Lugar de Trabajo

Policy

Demasiado estrés causa daño a la salud, relaciones y negocios. Aunque el estrés en pequeñas cantidades, puede ser bueno, es peligroso estar estresado todo el tiempo. Por lo tanto, es importante reconocer cuando está sometido al estrés para que usted pueda luchar y prevenir las consecuencias negativas.

Safe Work Practices

Hay muchos buenos métodos para manejar el estrés. Aquí están algunas sugerencias:

- Ejercicio regular
- Buenos hábitos alimentarios
- Dormir lo suficiente
- Salir temprano en la mañana para el trabajo
- Aprender cómo organizar y priorizar las tareas
- Compartir sus pensamientos y sentimientos con alguien en quien confía
- Evitar los compañeros de trabajo tóxicos
- Limpiar su espacio de trabajo
- Deshacerse de la negatividad
- Buscar humor en la situación
- No intente ser perfeccionista y no trate de controlar lo incontrolable
- No se dirija a las drogas, alcohol o nicotina

Estiramiento y Flexibilidad

Policy

Simplemente el estirarse correctamente durante 8-12 minutos al día puede ayudarle a evitar lesiones y extenderá su salud. Su programa de estiramiento y flexibilidades dependerá en tipo de trabajo que usted hace, pero mientras se acuerda de los dos y pros del estiramiento, usted serar capaz de disminuir el riesgo de lesiones, minimizar el dolor muscular y aumentar su flexibilidad.

Safe Work Practices

Dos de estiramiento y flexibilidad

- Empiece y terminar todos los estiramientos en una posición relajada y neutral
- Estírese a su propia habilidad y ritmo individual; No es una competencia
- Repita cada serie de estiramiento por lo menos tres veces
- Respirar de forma relajada
- Estírese hasta el punto de tensión confortable

Prohibiciones de estiramiento y flexibilidad

- No realice estiramientos en el orden equivocado
- No sobre estire los músculos
- No tome suficiente descanso entre los estiramientos
- No rebote mientras se estire
- No continúe estirándose cuando usted sienta dolor o molestia

Abuso de Sustancias en el Lugar de Trabajo

Policy

Uso de drogas y el alcohol se consideran normalmente los asuntos personales. Sin embargo, aquellos bajo la influencia de drogas o el alcohol causan fricción en el grupo de trabajo, bajan la moral y la eficiencia de trabajo, usan mal juicio que resulta en malas decisiones, y ponen la seguridad de ellos mismos y sus compañeros de trabajo en riesgo.

Safe Work Practices

LAS SEÑALES DE ABUSO

- Las ausencias frecuentes, prolongadas, y a menudo inexplicadas.
- El involucramiento en los accidentes ambos de adelante y fuera del trabajo.
- El trabajo errático modela y productividad reducida.
- La indiferencia para la higiene personal.
- Reacción exagerada a las críticas reales o imaginarias.
- Las señales físicas abiertas como el cansancio excesivo o la hiperactividad, los alumnos dilatados, el discurso borroso, o un paseo indeciso.
- Hay ciertas épocas del año en el que los individuos deben ser especialmente conscientes de su consumo de alcohol y drogas. En invierno, algunas personas experimentan una sensación de depresión o trastorno estacional afectado (SAD). Se puede recurrir a las drogas o el alcohol en la creencia equivocada que aligerará los síntomas del desorden.

QUÉ HACER

- No sea un posibilitador.
- No “mirar hacia otro lado”.
- No intervenir en su propia (usted mismo).
- No se preocupe por poner en peligro el trabajo de un abusador de sustancias.
- Si usted está abusando de una sustancia, busque ayuda profesional para que pueda dejar.

La Seguridad de la Rectificadora Plana

Policy

La rectificadora plana es una muela que se utiliza principalmente en el proceso de acabado. Es una herramienta de precisión que usa una rueda giratoria estacionaria y abrasiva para afeitar o terminar una superficie metálica que es sostenida en su lugar por un tornillo de banco. Las rectificadoras planas pueden ser peligrosas si no se siguen los procedimientos de seguridad adecuados.

Safe Work Practices

- Se debe usar el siguiente equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Ingles):
 - Gafas de seguridad
 - Protección auditiva
- Lleve la rueda a la velocidad máxima antes de usar, podría haber una falla oculta en la rueda y ésta podría reventarse.
- Se debe evitar el uso de ropa suelta debido a las piezas móviles.
- Se debe atar el pelo largo hacia atrás para evitar las piezas móviles.
- Los empleados deben asegurarse de que la guardia este ubicada sobre la rueda de molienda.
- Los empleados no deben golpear la rueda sobre el material, esto podría provocar una falla.
- El material siempre debe estar sujetado firmemente en su lugar.
- La mesa magnética debe estar limpia antes de colocar el material sobre ella.
- Si se utilizan piezas que no son magnéticas, deben estar bien sujetadas.
- No debe utilizar excesiva presión cuando muela.
- Asegúrese de que los materiales inflamables no estén cerca de la rectificadora plana debido a las chispas.
- La máquina nunca debe dejarse en funcionamiento sin supervisión.

Seguridad al Levantar en Equipo

Policy

Levantar en equipo es una técnica que se debe de usar cuando se está manejando o transfiriendo cualquier cosa que sea demasiado grande para una sola persona. Levantar en equipo es requiere con objetos grandes porque trabajar juntos hará que la tarea sea mas fácil, rápida y menos peligrosa.

Safe Work Practices

- Antes de levantar debe de tomar ciertas precauciones y planificar como se levantara.
 - Tome nota del tamaño de la estufa, refrigerador, u otro objeto grande y del posible peso.
 - Tome nota del camino intencionado para asegurarse de que esté libre de obstrucciones.
 - Designe a una persona del equipo para instruir exactamente cuándo se debe levantar y dar vuelta.
- Debe de haber más de un empleado para ayudar a levantar por cada 50 libras de peso que se estará levantando. Mover una pipa de aluminio de 150 libras, por ejemplo, requerirá de tres empleados.
- Si hay asideros de sujeción, agarraderas, u otros huecos, estas áreas se deben de utilizar para sujetar.
- Todos los empleados del equipo para levantar deben de comunicar acciones con anticipación.
- Levantar en equipo
 - Pararse en la punta que estará levantando con los pies separados a lo ancho de los hombros.
 - Comunique de que está preparado para levantar.
 - Agáchese en culiquillas y sujete el objeto con las palmas en el punto apropiado para levantar.
 - Extienda las piernas despacio y apriete los músculos de su abdomen para levantar.
 - Ya que haya levantado, nunca tuerza o doble para cambiar de dirección.
 - Continúe con la comunicación durante y antes de bajar la carga. Baje la carga usando los músculos abdominales y de las piernas para agacharse en culiquillas y baje el objeto.

El Tolueno

Policy

El tolueno es un líquido incoloro, insoluble en el agua y con un olor aromático dulce que está cercanamente relacionado al benceno. El tolueno es utilizado en muchos lugares como en los trabajos de impresión, las plantas de manufactura, los sitios de construcción y los salones de arreglo de uñas. Existen muchos peligros asociados con el uso del tolueno, por lo que debe tenerse mucho cuidado para evitar dichos riesgos.

Safe Work Practices

- Practique hábitos de precaución; los derramamientos deben limpiarse inmediatamente.
- Los contenedores deben mantenerse cerrados, excepto cuando se saque el material.
- Use solamente la cantidad de tolueno que se requiera para el trabajo.
- Lávese las manos después de usar el tolueno.
- Tome un descanso o ingiera sus alimentos en áreas limpias.
- Evite tocar materiales directamente con las manos que estén impregnados de tolueno.
- Deseche los materiales que tengan tolueno en contenedores de basura aprobados.
- Trabaje en áreas debidamente ventiladas.

Tuberculosis

Policy

Tuberculosis (TB) es una infección muy comúnmente vista en los pulmones pero también se puede manifestar en otros órganos. Se riega por medio de gotas microscópicas que se dispersan por una persona afectada al hablar, reír, destornudar, al escupir, o tocar. Conocer los síntomas y como evitar TB le ayudara a maneterse seguro y saludable.

Safe Work Practices

- Señales y sintomas
 - Una mala tos que dure por más de tres semanas.
 - Toser sangre
 - Dolor en el pecho al respirar o toser.
 - Pérdida de peso inexplicable.
 - Debilidad o fatiga.
 - Fiebre
 - Escalofríos o sudor por las noches
 - Pérdida de apetito
- Los que están en un alto riesgo de contraer tuberculosis incluye aquellos que trabajan en el ambiente de cuidado medico, los que viajan, o los que viven en ciertas áreas, y aquellos con un sistema inmunológico débiles. Ejemplos de factores de riesgo incluye lo siguiente:
 - VIH/SIDA
 - Quimioterapia y otros tratamientos de cáncer
 - Malnutrición
 - Diabetes
 - Trabajar en el ambiente de cuidado medico
 - Vivir en un albergue para refugiados
 - Abuso de substancias
 - Muy joven o anciano

Los Tipos de Escaleras

Policy

Lo primero que los empleados deben decidir antes de usar una escalera es cuál tipo de escalera funcionará mejor para el trabajo que se esté realizando. Comprender los diferentes tipos de escaleras y sus funciones les permitirá tomar una decisión informada y luego podrán completar su tarea de manera más eficiente y segura.

Safe Work Practices

Al seleccionar la escalera correcta para el trabajo, los empleados deben realizar antes de su uso las siguientes prácticas de seguridad en el trabajo:

- No use una escalera hasta que usted esté debidamente entrenado.
- Considere los factores ambientales y de operación del trabajo antes de seleccionar la escalera apropiada.
- Seleccione una escalera que tenga una longitud adecuada para su trabajo.
- Inspeccione la escalera antes de seleccionarla y usarla.
- Si la escalera parece estar en mal estado, márkela/rotúlela como "Dañada" y no la utilice.
- Lea y siga todas las etiquetas e indicaciones marcadas en la escalera.
- No quite las calcomanías o adhesivos de seguridad de las escaleras.
- No exceda la capacidad de carga máxima de una escalera.
- No use escaleras metálicas cerca de alguna exposición eléctrica.
- Utilice únicamente las escaleras para el propósito para el que fueron diseñadas, que incluye el uso de accesorios de escalera, tales como:
 - Niveladores,
 - Gatas de elevación o
 - Ganchos.

Lávese las Manos

Policy

Lavarse las manos no toma mucho tiempo o esfuerzo, pero ofrece grandes recompensas en términos de prevención de enfermedades. El simple acto de lavarse las manos evita la ingestión y absorciones de sustancias dañinas, la dispersión de infecciones y enfermedades, ausencia por enfermedad y el tiempo de trabajo perdido.

Safe Work Practices

- Use agua tibia
 - Agua fría o caliente no se recomienda debido a la temperatura incómoda; probablemente no se lave el tiempo suficientemente y corre el riesgo de hacer su piel dura y agrietada
 - Se utiliza agua caliente para matar los microbios y esterilizar objetos, pero usted no desea poner sus manos en agua caliente
- Utilice jabón
 - Utilizar cualquier jabón de su gusto-jabones antibacterianos son tan populares pero el jabón regular hace su trabajo muy bien
 - La verdadera limpieza es realizado por la fricción y la fuerza de roce con el jabón y las manos
 - El jabón suspende los microbios, permitiéndolos ser enjuagados
- Frótese las manos con vigor y restriegue todas las superficies
 - Espuma hacia arriba en ambos lados de las manos
 - Recuerde de lavar entre los dedos y debajo de las uñas
 - Lavar durante 15-20 segundos – por el alrededor que le pueda tomar cantar "Feliz cumpleaños" dos veces
- Séquelo con una toalla limpia
 - No use la ropa para secar las manos; la ropa podría estar sucia y limpiar sus manos limpias sobre su ropa sucia pierde todo el propósito de lavarse las manos

Trabajar Solo con Seguridad

Policy

Sólo se trabaja a veces más peligroso que hacer el mismo trabajo con los demás. Si un accidente, un "trabajador solitario" debería preocupar a sí mismos a la seguridad y ayuda al mismo tiempo se produce. Si la totalidad o parte de su trabajo por su cuenta, usted está obligado a seguir las pautas básicas de seguridad involucrado se realiza.

Safe Work Practices

- Nunca trabaje solo en espacios cerrados a menos que haya un supervisor de entrada.
- No trabaje solo con equipos o herramientas peligrosas a menos que haya sido debidamente capacitado
- Hable con su jefe y compañeros de trabajo sobre el lugar donde va a trabajar.
- Asegúrese de tener un método de comunicación con su jefe o compañeros de trabajo, ya sea con un teléfono celular u otro sistema de comunicación eficaz.
 - Siempre mantenga su teléfono celular cargado y tenga números importantes almacenados.
- Si usted va a trabajar fuera, debe acordarse de tomar todos los descansos de sombra y agua necesarios para evitar enfermedades por el calor.
- Si es posible, el trabajo en las áreas que son visibles para los demás desde una distancia.
- Antes de iniciar sus tareas, ya lo largo de la tarea, prestar atención a sus alrededores para evaluar cualquier peligro potencial.
- Si va a manejar, tener un plan de viaje claro y asegúrese de que los otros son conscientes de este plan.
 - Vehículos deben ser bien cuidado y completo con un equipo de emergencia.
- Los empleados que trabajan solos en público no podrán llevar armas con ellos y deben salir o pedir ayuda de inmediato si se sienten amenazados de ninguna manera.

Trabajos En Alturas

Policy

Ya sea subirse a una escalera o subir a un tejado, trabajar en alturas es peligroso. Los empleados que trabajan en alturas tienen el potencial de caerse o lastimarse con los objetos que caen. Al poner en práctica las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente al trabajar en cualquier altura.

Safe Work Practices

Antes de que un empleado trabaje en cualquier altura, debe hacer lo siguiente:

- Asegúrese de que estén usando el Equipo de Protección Personal apropiado para la tarea.
- Inspeccione todos los arneses de caída en busca de daños (si corresponde). Reporte los arneses dañados a su supervisor. NO use arneses de caída dañados.
- Inspeccione las escaleras por daños (si corresponde). Reporte las escaleras dañadas a su supervisor. NO utilice escaleras dañadas.
- Si es posible, inspeccione las barandas en busca de daños (si corresponde). Informe las barandas dañadas a su supervisor. Todas las barandas deben cumplir con las normas de OSHA para barandas.
- Familiarícese con el plan de rescate de caída de su empresa. Si tiene preguntas sobre el plan de rescate de caída, pídale una aclaración a su supervisor.

Al trabajar en alturas, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Cuando sea posible, los empleados deben mover el trabajo al nivel del suelo.
- Utilice el equipo adecuado para la tarea.
- Utilice todo el equipo (elevadores tipo pluma, elevadores tipo tijera, montacargas, etc.) de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Solo los empleados capacitados deben operar elevadores tipo pluma, elevadores tipo tijera, montacargas, etc.
- Mantenga tres puntos de contacto al usar escaleras.
- Utilice solo escaleras en superficies estables. Reporte las escaleras inestables a su supervisor.
- Cuando sea posible, pídale a un compañero de trabajo que sostenga la escalera mientras sube o baja la escalera.
- NO lleve objetos en sus brazos mientras sube escaleras.
- Solo los empleados autorizados y capacitados deben trabajar en alturas que requieran el uso de un arnés de protección contra caídas.
- Asegúrese de que los arneses de protección contra caídas estén bien sujetos a los puntos de anclaje.
- Asegúrese de que las aberturas a través de las cuales pueda caer un empleado estén debidamente protegidas. Reporte las aberturas sin protección a su supervisor.

- Evite trabajar en los bordes cuando sea posible.
- Asegúrese de que todas las herramientas estén correctamente almacenadas o aseguradas cuando no estén en uso.
- Limpie inmediatamente los derrames para evitar resbalones. Los productos químicos derramados deben limpiarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

