O2 Employment Services

CÓDIGO DE PRÁCTICAS SEGURAS

SAFETY FIRST

GOTSAFETY.COM

YOUR OSHA COMPLIANCE SOLUTION

Reportar Abuso Y Violencia Domestica 1
Seguridad de la Acetona 2
Comprimidores de Aire 3
La Seguridad de la Manguera de Aire 4
Filtro Para Prevenir la Transmisión por vía Aérea 5
La Soldadura por Arco y de Corte 6
La Arquitectura Paisajista 7
La Seguridad de Asfalto (Chapopote) 8
Hojaleteria: Equipo de Enderezamiento de Marcos 9
La Seguridad en la Industria Automotriz 10
Lijado de Metal Automotriz 11
Seguridad de La Pintura Automotriz 12
El Reemplazo de la Bolsa de Aire: Automóvil 14
Automotor: Reparación y Reemplazo de Frenos 15
Automotores: Cambios de Aceite 16
Operaciones Seguras de Una Retroexcavadora 17
Espaldas y el Levantamiento 18
Procedimientos Del Baño (Saneamiento E Higiene Personal) 20
La Seguridad a la Manipulación de la Batería 22
Seguridad del Blanqueador 23
Seguridad de Patógenos Sanguíneos: Médico 24
Los Patógenos Bloodborne 25
La Evacuación de Edificios 26
El Acoso en el Lugar de Trabajo 28
CNC (Control Numérico Computarizado) Seguridad De La 29
Seguridad y Manejo de la Batería de Automóvil 30
Seguridad Del Lavadero de Autos 31
Lavadero de Autos: El Lavado A Mano 32
Extinguidor de Incendios de Dióxido de Carbono 34
Seguridad de Dioxido de Carbono (CO2) 36
Instalación de Seguridad en la Alfombra 37
La Seguridad de la Motosierra 38
Seguridad de Almacenes Frios 39
La Seguridad de Las Pantallas de Computadoras 40
La Seguridad en la Construcción de Concreto 42
Espacios Confinados 43
Operaciones en la Obra de Construcción 44
Cocinar: Seguridad de Freidora 45
Cocinar: Seguridad de Parrilla Plana (Plancha) 46
Pinchazos, Cortadas y Laceraciones 47
Evacuación de La Guardería (Centros de Cuidado de Niños) 48
Tratar con Personas Agresivas en el Lugar de Trabajo 50
Prácticas de Manejo Defensivo 51
Demolición: La Extracción de Paredes 53

Dental: El Berilio 54
Dental: Polvo de Sílice 55
Dental: Gases Residuales 56
Los Pasillos Designados 58
La Discriminación En El Lugar de Trabajo 59
Seguridad en la Conducción 61
Conducir Vehiculos Con Remolques 62
La Conducción: Reporte de Accidentes 63
La Conducción: Evitar Accidentes 66
La Seguridad de Paneles de Yeso 69
Comiendo y Bebiendo en el Lugar de Trabajo 70
La Seguridad Del Panel Eléctrico 71
Seguridad de Soldadura Electrica 72
Eléctricidad: Prevencion de Accidentes 73
Seguridad al Usar Electricidad de Bajo Voltaje 74
Electricidad: Una Comprensión Básica 75
Electricidad: Trabajo con Seguridad 76
Plan de Acciòn de Emergencia 77
Las Responsabilidades de Seguridad de los Empleados 78
Reglas de Etiqueta en el Trabajo 79
Operaciones Seguras de Excavadoras 81
Salidas y Egreso 83
La Seguridad del Cable de Extensión 84
Protección Contra Caídas: La Industria General 85
La Fibra de Vidrio: Seguridad del Aislamiento 86
Extintores de Fuego 88
Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo 89
Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo: Combustibles 90
La Prevención y Seguridad Contra Incendios 91
El Sistema de Rociadores de Fuego 92
Botiquín de Primeros Auxilios: Donde y Qué 93
Conceptos Basicos de Primeros Auxilios 94
Manipulación De Alimentos: La Limpieza Y La Desinfección 95
Manipulación de Los Alimentos: La Higiene Personal 96
Montescarga: Asegurar y Transportar Cargas 97
La Seguridad en la Construcción de Bases O Cimientos 98
Framing de Acero 99
Framing: Madera 100
Seguridad del Cargador Frontal 102
Seguridad En La Tienda de Muebles 103
El Orden y la Limpieza 105
Las Buenas Prácticas de Higiene 106
Buenas Practicas de Fabricación (Instalaciones Que No Fabrican Comida) 107
Seguridad en Herramientas de Mano 108

La Comunicación de Riesgos & GHS 109
La Comunicación de Peligros: Las Etiquetas GHS 110
La Comunicación de Riesgos: La Hoja de Datos de Seguridad (SDS) 111
La Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor 112
Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Aclimatación 113
La Prevención de Enfermedades Por el Calor: El Alto Calor 114
Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Hidratación 115
Las Enfermedades Causadas Por el Calor: Áreas de Trabajo Interiores 116
Seguridad de la Irrigación 117
Seguridad de Martillo Neumatico 118
Incendios de Cocina - Prevencion y Seguridad 119
Técnicas de Arrodilladas y Cuclillas 120
El Cuchillo y su Seguridad 121
Selección de la Escalera 122
Almacen de Escaleras 123
Las Escaleras 125
Jardinería: La Limpieza de Arbustos 126
Sistema de Irrigación del Paisaje 128
Las Cortadoras de Césped 129
La Seguridad de Los Guardavidas 130
Levantamiento 131
El Bloqueo/Etiquetado (LOCKOUT/TAGOUT, por sus siglas en inglés): Empleados . Afectados 133
El Bloqueo/Etiquetado (LOTO, por sus siglas en inglés): Empleados Autorizados . . 134
Las Medidas de Seguridad para las Máquinarias 135
Seguridad En La Tienda de Máquinas 136
Seguridad con las Máquinas 138
El Manejo y Levantamiento de Material 139
La Seguridad de la Pistola de Clavos 140
Seguridad del Turno Noche 141
Ergonomía en la Oficina 142
Las Actividades En La Oficina 143
Seguridad en la Oficina 144
Seguridad de Pintores 146
Pintura y Disolventes 147
Seguridad en el Estacionamiento 148
Manejo del Paciente 150
La Seguridad del Corte de Plasma 151
La Seguridad de Plomeria 152
Seguridad de la Piscina: Los Peligros Químicos 154
Seguridad en el Vertido de Hormigón 156
Lavador A Presión 157
La Seguridad de Propano 159
Seguridad Restaurantera 160
Limpiando Mesas con Seguridad en un Restaurante 161

La Seguridad de Andamios 162
Requisitos del Andamio 163
Asegurando las Escaleras 164
Resbalones, Tropezones y Caídas 166
Fumar en el Trabajo 167
Disolventes 168
Plan para los Derrames 169
Seguridad para la Escalera 170
La Seguridad de La Escalera de Mano 171
La Seguridad de la Sierra de Mesa 173
Seguridad al Levantar en Equipo 174
Seguridad de Reparacion de Llantas 175
Llantas/Neumáticos: el Levantamiento 176
La Seguridad de Herramientas y Troqueles 177
Remolcar de Forma Segura 178
Seguridad de Bodega 180
La Seguridad de la Soldadura 182
La Seguridad de la Antorcha de Soldadura 183

Reportar Abuso Y Violencia Domestica

Policy

El abuso tiene muchas formas y muchas víctimas, así que aquellos que trabajan en cuidado de salud, fuerzan del orden, o campos de educación deben de estar apropiadamente preparados para observar las señales de abuso en todos los pacientes, clientes, o estudiantes.

Safe Work Practices

Todos los trabajadores en cuidado de salud, educadores, oficiales del orden, empleados de guarderías son denunciantes obligatorios en cuanto a abuso se refiere. Si sospecha de abuso debe reportarlo ya sea a servicios de protección infantil o servicios sociales locales. Cuando hace un reporte, tenga a la mano cuanta información sea posible, incluyendo:

- Una descripción de todas las lesiones y fechas en que fueron observadas.
- Las identidades de cualquier abusador(es) sospechosos.
- Cuanto más detalles de la evidencia física que sea posible.
- La condición actual y la ubicación de la víctima.
- Si es posible, nna declaración de la víctima.

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.

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.)

Filtro Para Prevenir la Transmisión por vía Aérea

Policy

Los filtros para prevenir la transmisión por vía aérea son necesarios y deben ser suministrados y utilizados, para proteger a los empleados a partir de materiales químicamente nocivos, irritantes o calientes. El uso de los filtros adecuados en el equipo y el equipo de protección es parte de un mantenimiento adecuado y el cuidado que contribuye al elemento de seguridad de los elementos utilizados. Las prácticas de trabajo seguras se establecen para mantener la salud de los empleados, la funcionalidad de los equipos y el propósito para el equipo de protección.

Safe Work Practices

- Antes de que los empleados se les permita trabajar bajo de el cofre, cubiertas o equipos auxiliares que estén elevados o suspendidos sobre de la cabeza deben de ser:
    - Asegurados
    - Inspeccionar frecuentemente
    - Deben soportar suficientemente la carga
- Los pisos, pasillos, escaleras o rampas construidas con pasamanos deben ser:
    - adecuado para el trabajo realizado.
    - Se proporcionará cuando sea necesario o superficies antideslizantes.
    - Los sumideros y otras aberturas del suelo deben de tener cubiertas.
- Los filtros con la activación de presión deben incluir un manómetro.
- La instalación de cualquier equipo eléctrico que involucra la filtración siempre debe estar conectado a tierra.
- Un interruptor correctamente identificado debe ser resistente al agua e instalado lejos de la zona de filtración.
- Los filtros deben estar cubiertos para evitar que los químicos peligrosos puedan poner en peligro a los empleados.
- Con la aspiradora, bombas y líneas de filtrado:
    - Todas las unidades deben estar encerradas y vigiladas.
    - Las líneas deben ser identificadas de manera adecuada.
    - Cuando las válvulas se instalan en las líneas, deben ser accesibles desde el suelo.
    - Se pude utilizar una escalera, una plataforma o manijas de extensión.

La Soldadura por Arco y de Corte

Policy

La soldadura por arco utiliza una fuente de alimentación de soldadura para crear un arco eléctrico entre un electrodo y el material de base para fundir los metales en el punto de soldadura. El corte de arco es un proceso que utiliza carbón consumible o electrodos de grafito donde el metal es cortado por el calor de un arco de carbono. Es importante seguir estas pautas de seguridad para evitar crear riesgos de seguridad y condiciones de trabajos inseguras.

Safe Work Practices

Es importante seguir las prácticas de trabajo seguras adecuadas para prevenir lesiones o enfermedades de los peligros de la soldadura por arco y de corte. A continuación, se enumeran algunos pasos muy importantes para asegurarse de mantener la seguridad.

- Se deben quitar las pinzas de soldaduras cuando se dejan desatendidas.
- No se debe enfriar las pinzas de soldaduras calientes sumergiéndolas en agua.
- Se debe dejar el interruptor de suministro de energía del equipo abierto cuando el soldador o el cortador de hojas dejan de funcionar por una cantidad significativa de tiempo.
- Cualquier falla o equipo defectuoso debe ser reportado al supervisor.
- Proteja la piel y los ojos de la luz UV usando el equipo de protección personal apropiado.
- Al soldar proteja el área con pantallas no combustibles o a prueba de llamas.
- El trabajo debe llevarse a cabo en un área bien ventilada.
- Mantenga el área libre de escombros y material inflamable.
- Los marcos de las máquinas de soldadura por arco y de corte deben estar conectados a tierra.
- No deben utilizarse cables en mal estado.

La Arquitectura Paisajista

Policy

La arquitectura paisajista puede ser extremadamente peligrosa si no se toman las precauciones para garantizar la seguridad de los empleados. Al seguir estas prácticas de seguridad y ser cuidadoso ante cualquiera de los peligros potenciales, se garantiza que se ha establecido y se mantiene un ambiente de trabajo seguro.

Safe Work Practices

- Buenas medidas de organización deben mantenerse en cada sitio de trabajo.
- Asegúrese de que usted haya sido entrenado en cualquier equipo antes de usarlo.
- Los materiales deberían guardarse apropiadamente para evitar los riesgos de tropezones.
- Todos los equipos deben ser inspeccionados completamente para cerciorarse de que las guardas e interruptores de seguridad trabajen en forma adecuada.
- Los equipos deben apagarse mientras no están en uso.
- Practique la técnica correcta para el levantamiento de objetos (rodillas flexionadas y espalda recta).
- Cuando levante objetos pesados, hágalo con la ayuda de otro compañero o utilizando un equipo mecánico para levantamientos.
- Es una buena idea saber cómo aplicar los primeros auxilios básicos para ser capaz de atender heridas menores.
- Debería utilizarse varias piezas (capas) de vestimenta para contrarrestar los cambios de temperatura.
- Debe usarse un protector solar en cualquier parte de la piel que se encuentre expuesta.
- Beba grandes cantidades de agua para mantenerse hidratado y evitar enfermedades relacionadas con el calor.

La Seguridad de Asfalto (Chapopote)

Policy

El chapopote puede ser muy peligroso, aunque es extensamente utilizado. Recuerde que debe manejar adecuadamente el chapopote para evitar lesiones y riesgos para su salud.

Safe Work Practices

Siempre revise la hoja de seguridad de los materiales (SDS) para estar seguro de las formas más seguras de manejar el chapopote que está utilizando ese día, tenga en mente estos consejos generales:

- Nunca se incline sobre un hervidor
- Evite respirar los vapores
- No coma, beba, o fume alrededor del chapopote
- Use el PPE adecuado
    - Protección facial
    - Guantes
    - Botas o zapatos de seguridad
    - Mangas largas y pantalones largos
- Asegúrese de que tenga el modelo correcto de extintores a la mano
- No llevar baldes de chapopote al subir escaleras
- Trate de no perturbar tocando la superficie descremada del chapopote en el hervidor al estar siendo calentado. Perturbar la superficie descremada podría causar más vapores.

Hojaleteria: Equipo de Enderezamiento de Marcos

Policy

Asegúrese de tener el conocimiento de prácticas de trabajo seguro involucradas al operar el equipo de enderezamiento de marcos y asegúrese de que se sigan en todo momento. Muchas de las lesiones serias y reparaciones costosas pueden ser evitadas si se utiliza el sentido común y todas las reglas de seguridad que apliquen.

Safe Work Practices

Después de haber recibido el entrenamiento requerido y este autorizado por su empleador para usar el sistema de enderezamiento de marcos, debe de operar el sistema de forma segura. En adición a adherirse a todas las prácticas de seguridad delineadas por el manufacturado dentro del manual de seguridad, usted debe:

- Posiciónese alejado de cualquier accesoria tal como cadenas o broches.
- Asegúrese de quitar las torres de enfrente y cualquier obstáculo que este debajo del vehículo.
- No apliqué presión si la cadena se encuentra torcida.
- Las bases de las torres deben de estar abrochadas antes de activar el sistema.
- Nunca camine debajo de la maquina a menos que los dispositivos estén en su lugar.
- Una cadena de seguridad o lona se puede envolver alrededor de la cadena de tracción para minimizar el peligro si la cadena o broche se llegaran a trozar.

La Seguridad en la Industria Automotriz

Policy

Trabajar en la industria de la reparación de carrocerías puede ser más seguro cuando los empleados utilizan las prácticas de seguridad en el trabajo y el sentido común al realizar sus actividades asignadas.

Safe Work Practices

Seguir las prácticas de seguridad en el trabajo puede reducir el riesgo de un accidente.

- No realice un trabajo ni utilice ningún equipo a menos que usted haya sido entrenado adecuadamente para el mismo.
- Use el PPE apropiado tanto para el trabajo como el ambiente.
- Utilice los procedimientos adecuados para eliminar/desechar la basura.
- Use las técnicas de levantamiento adecuadas cuando levante material pesado o equipo.
- Acate todas las señales y rótulos de precaución y advertencia.
- No maneje u opere herramientas eléctricas cuando sus manos estén húmedas o usted ha estado parado en pisos mojados.
- No conduzca, arrastre, pise ni coloque objetos en los cables.
- Coloque una etiqueta de “Fuera de Servicio” en los equipos que estén usados, dañados o defectuosos, y no los utilice.
- No deje las herramientas o el equipo encendido desatendido.
- Apague las herramientas o la maquinaria antes de conectarla o desconectarla.
- Mantenga un área de trabajo limpia y despejada para usted y los demás.
- Quite todas las herramientas, cables, mangueras, basura y cualesquiera otros desperdicios del área de levantamiento, y limpie a grasa y los derramamientos de aceite antes de manejar un carro o camión en el pasillo de servicio.

Lijado de Metal Automotriz

Policy

El lijado es un paso necesario para preparar un automóvil para pintar; Sin embargo, el lijado puede dañar a los empleados si no están protegidos adecuadamente. Al seguir las prácticas de trabajo seguras provistas, los empleados pueden ayudar a minimizar sus posibilidades de exposición potencial al polvo y otros peligros al lijar un vehículo.

Safe Work Practices

Antes de lijar, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal por daños. Informe todo Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use ningún Equipo de Protección Personal dañado.
- Asegúrese de que el respirador se ajuste correctamente y de que los filtros estén limpios. Reemplace los filtros sucios. Informe sobre un respirador mal ajustado a su supervisor. NO use un respirador que no se ajuste adecuadamente.
- Inspeccione todas las lijadoras por daños. Informe las lijadoras dañadas a su supervisor. NO use lijadoras dañadas.
    - Reemplace el papel de lija según sea necesario.

Al lijar, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Asegúrese de estar usando todo el equipo de protección personal provisto. Los empleados no deben lijar sin usar el equipo de protección personal adecuado.
- Trabaje en áreas bien ventiladas.
- NO lleve alimentos o bebidas al área de lijado. NO coma ni beba en el área de lijado.
- Opere las lijadoras de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Las lijadoras eléctricas deben tener una aspiradora u otro dispositivo de control de polvo conectado.
- Evite respirar el polvo que se produce al lijar.
- Asegúrese de que todo el polvo se haya limpiado de acuerdo con todas las leyes locales y federales.
- Vigile su equilibrio cuando use un método húmedo de lijado.
- Informe cualquier sensación de enfermedad o tos persistente a su supervisor.
- Lave sus manos antes de comer.
    - Se recomienda que los empleados se laven la cara antes de comer o beber si les ha caído polvo en la cara.
- Lave toda la ropa que no haya sido cubierta por la ropa protectora.
- Se recomienda que los empleados se bañen cuando lleguen a casa o que usen duchas provistas en las instalaciones.

Seguridad de La Pintura Automotriz

Policy

Al igual que muchos productos, los automóviles a veces necesitarán un nuevo trabajo de pintura; sin embargo, pintar autos puede exponer a los empleados a daños si el trabajo no se realiza correctamente. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que se presenten lesiones o problemas de salud al pintar los vehículos.

Safe Work Practices

Antes de que los empleados comiencen a pintar, deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal por daños. Informe el Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use ningún Equipo de Protección Personal dañado.
    - Reemplace todos los filtros del respirador según sea necesario. NO use un respirador con un filtro sucio.
- Asegúrese de que el respirador se ajuste correctamente. Reporte los respiradores mal ajustados a su supervisor. NO use un respirador que no se ajuste adecuadamente.
- Inspeccione todos los equipos de pintura para detectar fugas u otros tipos de daños. Informe a su supervisor sobre equipos de pintura dañados o con filtraciones. NO use equipos con fugas o dañados.
- Asegúrese de que la cabina de pulverización o las rejillas de la sala de pulverización, los filtros de aire y la circulación de aire estén funcionando. Limpie las rejillas de ventilación obstruidas. Reemplace los filtros de aire según sea necesario.

Cuando los empleados están listos para pintar, deben hacer lo siguiente:

- Asegúrese de que todos los pintores lleven el Equipo de Protección Personal correcto. Los empleados no deben pintar si no están usando la protección adecuada.
- Pinte solo en las cabinas o salas de pulverización designadas.
- NO coma ni beba en la cabina o sala de pulverización.
- Opere el pulverizador de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Use todas las pinturas y productos químicos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Rocíe a las distancias designadas. NO coloque su cara justo al lado del pulverizador.
- NO rocíe pintura en ninguno de sus compañeros de trabajo.
- NO apunte el pulverizador hacia usted mismo.
- Limpie inmediatamente cualquier pintura derramada.
- Informe a su supervisor si comienza a sentirse mal o si desarrolla erupciones cutáneas al trabajar con pintura o productos químicos para automóviles.
- Asegúrese de que todos los productos químicos y pinturas se almacenen correctamente después del uso.

- Limpie todo el equipo de pintura después de su uso. El equipo que no se limpia correctamente podría obstruirse o dañarse.
- Lávese las manos antes de comer o beber.
    - Si solo ha usado un respirador de media máscara, se recomienda que se lave la cara y las manos antes de comer o beber.
- Se recomienda que los empleados se bañen cuando lleguen a casa o que usen duchas provistas en las instalaciones.

El Reemplazo de la Bolsa de Aire: Automóvil

Policy

Los empleados no tienen que preocuparse sobre los potenciales riesgos que implica reemplazar una bolsa de aire, siempre y cuando se sigan las prácticas de seguridad en el trabajo.

Safe Work Practices

- Lea y entienda bien el "Manual de Servicio de la Bolsa de Aire" para cada vehículo.
- Antes de intentar quitar una bolsa de aire, asegúrese de que el automóvil esté apagado y desconecte la batería. Para evitar el despliegue accidental de la bolsa de aire o un electroshock, espere unos 20-30 minutos para que la batería se descargue por completo.
- Desactive el Sistema de Restricción Suplementario (SRS) antes de realizar cualquier reparación o reemplazo de la bolsa de aire. Esto ayudará a garantizar que la misma no se despliegue accidentalmente.
- No sacuda ni golpee los sensores del SRS.
- No use equipos eléctricos de prueba automáticos. Al hacerlo podría provocar que la bolsa de aire se desdoble.
- No intente reparar ninguno de los conectores de cableado o el arnés del SRS. Si los cables están defectuosos, reemplace el cableado del arnés.
- Si está sustituyendo una bolsa de aire doblada, deberá desplegarla antes de desecharla.
- Si es posible, despliegue la bolsa de aire afuera.
- Siga las instrucciones del fabricante sobre cómo desplegar la bolsa de aire.
- Despliegue la bolsa de aire con la cubierta del asiento hacia arriba.
- Manténgase a 20 pies de distancia de la bolsa de aire mientras ésta se despliega.
- Si tiene que desplegar una bolsa de aire en el automóvil, retire todo el equipo y el personal del vehículo.
- Antes de que el personal vuelva a entrar en el vehículo después del despliegue de la bolsa de aire, deje que el vehículo se ventile para que los gases se disipen.
- Permita que la bolsa de aire que ha sido desplegada se enfríe antes de manipularla.
- No toque la bolsa de aire desplegada sin guantes, ya que el polvo residual producido por los productos químicos que tiene podría causarle irritación en la piel.
- Use protección en los oídos durante el despliegue de las bolsas de aire.
- Si toca una bolsa de aire desplegada sin guantes, lávese las manos lo antes posible.

Automotor: Reparación y Reemplazo de Frenos

Policy

Reparar y reemplazar los frenos no tiene que ser peligroso siempre que se sigan las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Despeje la plataforma de cualquier obstrucción.
- Haga sonar la bocina para alertar a los otros empleados cada vez que ingresa o sale de la plataforma.
- Verifique visualmente el área delante o detrás del vehículo para el resto del personal antes de mover el vehículo.
- Asegúrese de que el freno de estacionamiento esté enganchado.
- Asegúrese de que el vehículo esté asegurado en el elevador.
- Tenga en cuenta: Algunos frenos todavía pueden tener amianto. Si usted cree que un empleado podría entrar en contacto con el amianto durante un reemplazo de freno, por favor asegúrese de que se hayan implementado los controles adecuados de ingeniería y prácticas de trabajo.
- Use la ergonomía adecuada para bajar el neumático al piso.
- Tenga cuidado con el polvo que puede adherirse o desprenderse del freno.
- Esté atento a los puntos de pellizcos mientras separa el freno.
- Asegúrese de cumplir con las instrucciones del fabricante cuando utilice la máquina de rotor.
- Si necesita mecanizar un rotor, inspeccione la máquina. Informe cualquier mal funcionamiento o piezas rotas a su supervisor y no use la máquina.
- Limpie cualquier viruta de metal de la máquina.
- Asegúrese de que las protecciones y escudos estén levantados antes de usar la máquina.
- Ate el pelo largo hacia atrás y no use ropa holgada alrededor de la máquina.
- Apague la máquina cuando no está en uso.
- Si está trabajando con un freno de tambor, manipule los resortes con cuidado, ya que los resortes pueden salir despedidos cuando se los saca o se colocan de nuevo en su posición.
- Use un recipiente o algún otro objeto debajo o sobre el purgador para atrapar o contener el líquido que saldrá.
- Asegúrese de que el área debajo del elevador esté libre de personal y herramientas antes de bajar el elevador.

Automotores: Cambios de Aceite

Policy

Cambiar el aceite en un vehículo no tiene que ser peligroso siempre que se sigan las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Lea y comprenda las instrucciones del fabricante sobre dónde encontrar el tapón de drenaje y el filtro.
- Antes de arrimar un vehículo hacia el lado de la plataforma, verifique si hubo anteriormente derrames de petróleo.
- Limpie los derrames de petróleo.
- Despeje la plataforma de cualquier obstrucción.
- Haga sonar la bocina del automóvil para informar a otros empleados que está moviendo el auto hacia adelante.
- Asegúrese de que el freno este enganchado en el automóvil.
- Verifique que el vehículo se haya apagado.
- Asegúrese de que el automóvil esté seguro en el elevador.
- Recuerde que el tren de rodaje estará caliente en un vehículo apagado recientemente. Intente evitar tocar las áreas que no son parte del cambio de aceite.
- Antes de ir bajo el vehículo, asegúrese de haberse puesto un par de gafas y guantes de seguridad. Las gafas de seguridad ayudarán a proteger sus ojos de cualquier residuo que pueda caer del tren de rodaje del vehículo, y los guantes ayudarán a proteger su piel del aceite, ya que es tóxico y podría estar caliente.
- Utilice un tambor/recipiente de aceite para recoger el drenaje de aceite.
- Mantenga las manos alejadas del drenaje de aceite.
- Si se salpica con aceite, lávese las manos o el área de la piel que el aceite haya tocado inmediatamente.
- Tenga cuidado con cualquier aceite que drene del filtro de aceite ya que podría provocar derrames o el aceite podría caer sobre usted o sobre su ropa.
- Antes de bajar el elevador, asegúrese de que todas las herramientas y el personal se hayan retirado del tren de rodaje del vehículo.
- Agregue aceite nuevo de acuerdo con los procedimientos de su empresa. Si su lugar de trabajo indica utilizar un embudo, utilícelo ya que ayudará a prevenir derrames de aceite.
- Alerte a todos los demás empleados que usted está retrocediendo o saliendo de la plataforma.
- Antes de salir, verifique visualmente que el área, ya sea detrás o enfrente del vehículo, esté libre de obstáculos y otros empleados.

Operaciones Seguras de Una Retroexcavadora

Policy

Retroexcavadoras (mejor conocida como ‘backhoes’), causan muchas lesiones en las obras de trabajo todos los años. El operador de una retroexcavadora tiene la responsabilidad de usar precaución para mantenerse a sí mismo(a) y a los demás a salvo, y evitar causar daños al equipo o en la obra de construcción.

Safe Work Practices

La principal causa de accidentes que involucran a una retroexcavadora es trabajar demasiado cerca a una orilla y operarla en lugares con inclinaciones pronunciadas o terrenos irregulares. Utilice los estabilizadores apropiados, por igual, las siguientes normas de seguridad, le ayudaran para reducir enormemente estos peligros.

- Los estabilizadores deben de separarse en su totalidad a lo ancho y una cubeta (cuchara/pala) debe de este en contacto directo con el suelo. Si la maquina no esta estabilizada correctamente, rebotara e incrementara el nivel del peligro.
- Preste atención a las condiciones del terreno debajo de sus estabilizadores y agregue soporte si es necesario.
- Cuando esté operando en un pendiente, cargar una cubeta de tierra cambia el centro de gravedad. Siempre empuje una cubeta hacia arriba y tirela del lado de arriba del hoyo, a una distancia donde no se ruede hacia la zanja nuevamente. Si esto no es posible, trabaje despacio y mantenga la cubeta lo más baja posible.
- Haga el esfuerzo de conocer donde están los demás en su área en todo momento.
- Mantenga la cubeta lo más baja posible al moverse y así evitar mover el centro de gravedad y para mantener visibilidad.
- Evite atravesar una colina con una cubeta cargada, mejor dele hacia arriba o abajo.

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.

Procedimientos Del Baño (Saneamiento E Higiene Personal)

Policy

Proteger a los empleados y al público de las enfermedades es muy importante para cualquier industria o negocio, especialmente cuando un baño se comparte con varias personas. Si no se siguen las prácticas adecuadas de saneamiento y de higiene personal, muchas personas pueden terminar enfermas, lo que puede hacer que los empleados tengan que quedarse en casa y recuperarse. Al practicar un buen saneamiento e higiene, un empleado puede enorgullecerse de hacer su parte para mantener a sus compañeros de trabajo sanos.

Safe Work Practices

SANEAMIENTO APROPIADO
El saneamiento adecuado del baño incluye:

- Inspección y mantenimiento de plomería.
- Usar desinfectantes y productos químicos apropiados.
- Vaciar los receptáculos de basura cuando están llenos o casi llenos.
- Asegurarse de que los baños estén llenos de papel higiénico, jabón o desinfectante de manos y toallas de papel si su instalación no tiene secadoras de aire.
- Particiones de polvo y ventilaciones de aire al menos una vez al mes, si no semanalmente.
- Reemplazar las tabletas de orina por lo menos una vez a la semana o según sea necesario.
- Usar limpiacristales adecuados para espejos y acabados cromados.

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL PARA LOS BAÑOS
Una buena higiene personal detiene la contaminación cruzada de bacterias de una superficie a otra e incluye las siguientes prácticas:

- Utilizar y desechar las coberturas de inodoros desechables cuando se ofrecen.
- Sentarse correctamente en un inodoro sentado o pararse correctamente cuando usa un orinal.
    - Nota: los inodoros estadounidenses NO están diseñados para ponerse en cuclillas. Ponerse en cuclillas puede ocasionar que las heces o la orina caigan fuera del recipiente, lo que podría ocasionar que otros empleados o el público estén expuestos a enfermedades.
- Desechar el papel higiénico usado.
- Lavarse las manos con jabón y agua tibia.
    - Nota: use jabón debajo de las uñas y en toda su mano. Las uñas pueden ser un escondite para las bacterias.
- Usar una toalla de papel para las manos o un secador de manos después de lavarlas con agua tibia y jabón.
- Tirar las toallas de papel usadas en receptáculos de basura.

-
  - Nota: si desea asegurarse de que sus manos estén limpias después de usar el baño, use una toalla de papel para abrir las puertas con asas.

La Seguridad a la Manipulación de la Batería

Policy

Para prevenir la ceguera, explosiones, daños en la piel, envenenamiento por plomo y otros riesgos, asegúrese de estar seguro cuando manipule las baterías.

Safe Work Practices

- No almacene las baterías en lugares con temperaturas muy altas o muy bajas
- Tenga inmediatamente un extinguidor de incendios lo más cercano posible
- Almacene las baterías en una área bien ventilada
- No tire las baterías con la basura regular; Siga el manual, SDS o los procedimientos de su empresa

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 lavaojos 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 Evacuación de Edificios

Policy

Las evacuaciones de edificios pueden ser caóticas si los empleados no saben qué hacer ni a dónde ir. Los empleados deben familiarizarse con el plan de evacuación de su empresa y participar en todas las prácticas de simulacros. Lo más importante que deben recordar los empleados en una evacuación es mantener la calma.

Safe Work Practices

Los empleados deben seguir el plan de evacuación de su empresa al evacuar el edificio. Solo aquellos empleados que han sido entrenados para usar un extintor de incendios deben tratar de combatir incendios pequeños y controlables durante una emergencia de incendio.
Empleados Regulares
Si un empleado no ha sido designado como guardia de evacuación, capitán, etc., deberían hacer lo siguiente durante una evacuación:

- Escuche todas las instrucciones que se dan a través de altavoces, radios, etc. (Si corresponde).
- Si es seguro hacerlo, apague las máquinas o las computadoras.
- Si los artículos son de fácil acceso, reúna todos los artículos esenciales (llaves, identificaciones, medicamentos, etc.). Si los artículos no son fácilmente accesibles, déjelos. Los elementos que han quedado atrás pueden recuperarse posteriormente o reemplazarse.
- NO regrese por artículos personales.
- Haga que la última persona que abandone la habitación o el área cierre la puerta detrás de ellos (si corresponde).
- Camine hasta la salida más cercana designada en el plan de evacuación. Debe haber al menos dos salidas alternativas de cada habitación o área de trabajo.
- NO use puertas marcadas como "No una salida" o "Sin salida".
- NO tome los elevadores. Usa siempre las escaleras en una evacuación.
- Manténgase a la derecha cuando baje las escaleras.
- NO salte desde las puertas de carga (si corresponde).
- Reúnase con la asamblea designada o en los puntos de reunión para un conteo de cabezas.
- NO abandone la asamblea ni el punto de reunión.
- NO vuelva a ingresar al edificio hasta que se lo haya ordenado el guardia de evacuación, el capitán, etc.

Empleados Designados

Los empleados que han sido designados como guardias, capitanes, etc., deben hacer lo siguiente durante una evacuación:

- Ayude a los empleados no designados a evacuar el edificio.
  - Los empleados con discapacidades o restricciones móviles deben ser ayudados a un área de rescate designada o segura donde puedan ser rescatados por personal de emergencia.
  - Informe a otros guardias designados, capitanes, etc., sobre los empleados lesionados para que puedan informar al personal de emergencia.
- Asegúrese de que todos hayan evacuado el edificio revisando las habitaciones y otras áreas para ver si hay empleados restantes.
- Haga un conteo de cabezas en la asamblea designada o punto de reunión. Informe cualquier empleado faltante al personal de emergencia.

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 dígale 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.

CNC (Control Numérico Computarizado) Seguridad De La

Policy

La precisión que ofrece una máquina CNC es necesaria para una variedad de aplicaciones, pero estas máquinas también pueden ser peligrosas. Los empleados que operan máquinas CNC deben comprender y seguir todos los procedimientos de seguridad necesarios para evitar el daño o lesiones.

Safe Work Practices

- Dejar guardias en su posición prevista en todo momento.
- Usted debe usar el equipo de protección personal requerido (PPE) en todo momento, que pueden incluir: protección auditiva, protección ocular, calzado adecuado, una máscara de polvo y guantes.
- Cualquier empleado que opera la máquina CNC deben saber dónde está el botón de parada de emergencia es.
- Las manos, los brazos, y todas las partes del cuerpo deben mantenerse alejadas de las piezas
- No deje la máquina CNC desatendida durante su funcionamiento.
- Mantenga el material que pueda necesitar a mano, pero nunca en el camino de las piezas móviles.
- Uso de los controles de anulación de alimentación para frenar la máquina CNC abajo.
- Nunca use la mesa de la máquina como un banco de trabajo.
- Mantenga sus ojos en la máquina y una mano cerca del botón de parada de emergencia.
- Detenga el movimiento de la máquina si algo parece estar operando inusualmente.
- Asegúrese de que no haya polvo o restos de la izquierda en el suelo después de terminar con la máquina para mantener la máquina libre de obstáculos que pueden ser un resbalón y caída peligro.

Seguridad y Manejo de la Batería de Automóvil

Policy

Muchos de los accidentes se producen cuando los trabajadores no están claros acerca de los procedimientos de seguridad, pero se sienten avergonzados de hacer preguntas. Asegúrese de entender la importancia de preguntar si hay alguna parte de esta información que no esté clara. Comprender la seguridad de la batería es la forma en que pueden protegerse de lesiones graves.

Safe Work Practices

- Solo el personal autorizado y entrenado debe manejar las baterías.
- Consulte los manuales del propietario de su vehículo y de la batería para obtener instrucciones y precauciones de seguridad.
- Use gafas de seguridad aprobadas o gafas y/o mascara facial.
- Use ropa adecuada para proteger su rostro, manos y cuerpo.
- Asegúrese de que el área de trabajo este bien ventilada.
- Nunca se incline sobre la batería mientras refuerza, prueba o carga.
- Manténgase alejado de los cigarrillos, llamas, chispas y otras fuentes de ignición - ya que podrían provocar que la batería se incendie o incluso explote.
- Siempre quite joyas de metal antes de manipular la batería.
- Use técnicas de levantamiento adecuado para evitar lesiones en la espalda.
- Si tiene contacto directo con los líquidos de la batería, lave el área con agua y llame a un médico de inmediato.

Seguridad Del Lavadero de Autos

Policy

Si bien los lavaderos de autos son lugares excelentes para los clientes, pueden exponer a los empleados a daños si no se siguen ciertos procedimientos. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente mientras atienden el auto de un cliente.

Safe Work Practices

Para ayudar a reducir los accidentes en el lugar de trabajo, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Para ayudar en la prevención de esguinces y torceduras, se recomienda que los empleados realicen ejercicios simples de estiramiento antes, durante y después del trabajo.
- 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 las escaleras antes de usarlas. Reporte las escaleras dañadas a su supervisor. NO utilice una escalera dañada.
- Sea consciente de su entorno.
- Solo los empleados autorizados deben conducir los autos del cliente.
- Solo los empleados autorizados deben realizar reparaciones o manipular productos químicos.
- NO corra sobre superficies mojadas o húmedas.
- Mantenga las superficies para caminar limpias para evitar la acumulación de cera, aceite, residuos y otros productos de limpieza.
- Limpie inmediatamente todos los derrames, detergentes y agentes de limpieza.
- NO se estire demasiado para realizar tareas o alcanzar objetos.
- Use la ergonomía adecuada para levantar objetos.
- NO retuerza su cuerpo.
- Conozca la ubicación de todas las Hojas de Datos de Seguridad (SDS, por sus siglas en inglés). Si no está seguro de su ubicación, consulte a su supervisor.
- Utilice, almacene y deseche productos químicos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Utilice todo el equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO intente secar con un paño luces delanteras rotas, luces traseras, vidrio o áreas dañadas del cuerpo del auto que tengan bordes puntiagudos.
- NO se pare directamente delante o detrás de un vehículo. Párese al costado del vehículo cuando se esté secando.
- Lávese las manos antes de comer o beber.
- Informe todas las lesiones a su supervisor.

Lavadero de Autos: El Lavado A Mano

Policy

Los lavaderos de autos que ofrecen servicios de lavado a mano podrían exponer a los empleados a daños. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente mientras trabaja en el túnel o área de trabajo designada.

Safe Work Practices

Antes de comenzar a trabajar en el túnel o área de trabajo, 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 la cinta transportadora por daños. Informe las cintas transportadoras dañadas a su supervisor. NO opere ni permita que los automóviles entren en una cinta transportadora dañada.
- Asegúrese de que la distancia especificada por el fabricante para los vehículos esté correctamente establecida en el sistema computarizado (si corresponde).
    - Nota: La distancia debe estar entre 6-8 pies. Lea el manual de su operador para las especificaciones de su computadora.
- Inspeccione el equipo por daños. Informe los equipos dañados a su supervisor. NO permita que se opere un equipo dañado.
- Inspeccione las plataformas en busca de daños (si corresponde). Informe las plataformas dañadas a su supervisor. NO se pare en plataformas dañadas.
- Asegúrese de que el túnel o el piso del área de trabajo esté libre de obstrucciones o peligros de tropiezos. Elimine los peligros de tropiezos y las obstrucciones.

Al trabajar en el túnel o área de trabajo, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados autorizados y con licencia deben conducir los vehículos del cliente (si corresponde).
- Asegúrese de que los vehículos se hayan puesto en punto muerto y los motores se hayan apagado.
- Asegúrese de que las puertas del vehículo estén desbloqueadas.
- Asegúrese de que el equipo se utiliza de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegúrese de que los productos químicos se estén utilizando de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si tiene alguna pregunta sobre los productos químicos que se utilizan, lea la hoja de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) provista por el fabricante.
- Sea consciente de su entorno.

- NO pise la pista de la cinta transportadora.
- NO corra mientras esté en el túnel o área de trabajo. Los pisos pueden estar mojados y tienen jabón residual o productos químicos que pueden hacer que el piso resbale.
- NO camine delante o detrás de los vehículos.
- NO se estire demasiado.
- Use pasamanos cuando suba o baje las plataformas (si corresponde).
- En el caso de que el jabón o los productos químicos entren en contacto con los ojos, los empleados deben usar la estación de lavado de ojos más cercana durante un mínimo de 15 minutos. Los empleados deben buscar tratamiento médico si persiste la irritación de los ojos. Informe todos los usos de la estación de lavado de ojos a su supervisor.
- Manténgase alejado de los vehículos en movimiento mientras los guía fuera de la cinta transportadora.
- Lávese las manos antes de comer, beber, fumar o aplicarse cosméticos (incluido el protector para los labios).
- Cuando sea posible, limpie el exceso de líquido del piso.

Extinguidor 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 reemplazársele inmediatamente.

Seguridad de Dioxido de Carbono (CO_2)

Policy

El dióxido de carbono puede causar serios problemas de salud aunque no lo pueda ver u olerlo. Siempre use el equipo de protección personal requerido y siga todas las normas de seguridad del trabajo como le instruyo su empleador. Si llegara a ocurrir un accidente, administre primeros auxilios básicos y contacte a un doctor.

Safe Work Practices

- Examine la calidad del aire antes de entrar a áreas confinadas.
- Tome medidas para incrementar la ventilación.
- Siempre use el equipo de protección personal.
    - Gafas de seguridad protegen de congelamiento al manipular CO_2 líquido.
    - Vestimenta de protección con insolación es requerida al manipular CO_2 en forma líquida o solida (hielo seco).
    - Es recomendado un respirador aprobado por NIOSH o un respirador con subministro de aire propio.

Instalación de Seguridad en la Alfombra

Policy

Los empleados que instalan alfombras deben usar el equipo de protección apropiado y aplicar todas las prácticas de trabajo seguras para evitar lesiones en la rodilla, cortes y lesiones ergonómicas.

Safe Work Practices

La queja número uno de los instaladores de alfombras son los problemas de rodillas debido al constante arrodillado y el hecho de que los trabajadores que usan rodilleras deben golpear con fuerza el esparcidor de la alfombra con su rodilla 120-140 veces al día. Los problemas de rodilla y otros problemas de salud pueden evitarse aplicando las siguientes prácticas de trabajo seguras:

- Antes de instalar las alfombras, es posible que tenga que reubicar los muebles en la habitación. Los empleados deben recordar utilizar técnicas seguras de elevación para proteger sus espaldas al hacer esto, y al mover los rollos de alfombras.
    - Use las piernas para levantar, no la espalda.
    - Active sus músculos abdominales para apoyar la espalda al levantar.
    - Obtenga ayuda cuando levanta algo demasiado pesado para usted.
- Asegúrese de que todas las herramientas y materiales estén en buenas condiciones y que las herramientas de cortes estén lo suficientemente afiladas como para hacer el trabajo sin usar fuerza excesiva.
- Tome los descansos necesarios para evitar lesiones por movimiento repetitivo.
- Cuando sea posible, use un ensanchador de alfombra que no requiere fuerza directa a la rodilla.
    - Use un ensanchador de alfombra que funcione con una mano y un brazo.
    - Use un modelo que usted puede golpear con un martillo en lugar de con la rodilla.
    - Si está usando una rodillera, asegúrese de seguir todas las instrucciones del fabricante para un uso seguro y discontinúe el uso si nota molestias o dolor al usarla.
- Tenga cuidado cuando utiliza herramientas de corte, tiras adhesivas, materiales de costura y grapas.
- Tenga cuidado al usar cinta térmica y planchas de alfombra para evitar quemaduras.

La Seguridad de la Motosierra

Policy

Para mantener los beneficios de utilizar una motosierra y para reducir el peligro, siga los consejos anteriores cuando necesite usar una motosierra.

Safe Work Practices

- La preparación para el uso de la motosierra
  - Siga las instrucciones del fabricante-cada motosierra podría ser un poco diferente.
  - Los controles de verificación diaria, tensión de la cadena y todos los tornillos y botones para asegurarse de que funcionan correctamente y que estén ajustados según las instrucciones del fabricante.
  - Compruebe que la cadena está afilada y que el depósito de lubricación está lleno.
  - Elimine suciedad, residuos, ramas de árboles pequeños y rocas de la ruta de la motosierra y busque por clavos, espigas u otro metal en el árbol antes de cortar.
- El uso de la motosierra
  - Ser consciente de su entorno.
  - Corte a plena potencia.
  - Deje que la sierra haga el trabajo-no empuje la sierra. Si encuentra que tiene que empujar la sierra, deténgase y afile la cadena.
  - Sujete la motosierra firmemente con ambas manos .
  - TRABAJE CON UN COMPAÑERO: Si algo sale mal, usted necesita alguien que puede ir a buscar ayuda.
  - No se estire demasiado para hacer un corte.
  - Si tienes que usar una escalera, asegúrese de mantener sus manos libres mientras está subiendo la escalera. Amarre la motosierra hacia usted la puede tirar hacia arriba cuando llegue a su destino.
  - Siga los procedimientos de su empresa.
- EL RETROCESO (contragolpe)
  - Nunca utilice la mitad superior de la punta de la sierra (especialmente si usted es un principiante).
  - Nunca se incline sobre la sierra; si usted está parado con la espalda recta y hacia la izquierda de la barra, cualquier retroceso debe ir sobre su hombro derecho.
  - Utilizar dispositivos de seguridad de anti-retroceso de la nariz de la sierra, frenos de parada rápida y envuelve alrededor de guardamanos en cualquier vio que utilicé.
  - Usando una cadena baja de retroceso.
  - Manteniendo la cadena bien afilada.

Seguridad de Almacenes Frios

Policy

Recuerde de seguir el código OSHA al trabajar en almacenes fríos, mantenerse calientes, conozca sus alrededores, y use el sentido común. Si recuerda estas cosas, usted podría estar a salvo de peligros al trabajar en almacenes fríos.

Safe Work Practices

- Usar su EPP (Equipo de Protección Personal) al trabajar en áreas frías, tal como:
    - Un gorro para prevenir el escape de calor corporal y proteja sus oídos de congelación
    - Guantes y botas para mantener sus dedos y pies calientes y así prevenir congelación
- No beber o usar nicotina u otras drogas cuando usted esta trabajando en un cuarto de almacén frio; no solo arruina su juicio, pero también puede causar constricción a los vasos sanguíneos, el cual previene que la sangre caliente llega a áreas afectadas, facilitando la congelación y hipotermia
- Mantener las puertas bien cerradas para prevenir condensación, la cual puede causar resbalones y el crecimiento de mojo
    - Limpiar cualquier derrame inmediatamente
- No almacenar su propia comida o bebida en un almacén frio, especialmente si este es usado para guardar químicos
- Mantener caminos libres de escombros
- Conocer los procedimientos de emergencia de su área de trabajo y estar preparado para seguirlos en caso de una emergencia
- Asegurarse de que los químicos sean almacenados adecuadamente; algunos químicos, tal como el hielo seco puede desplazar oxigeno y causar asfixia
- Moverse a lugar calientes durante sus descansos de trabajo
- Arroparse bien con varias capas, especialmente si se trabaja tanto adentro y afuera del almacén frio.

La Seguridad de Las Pantallas de Computadoras

Policy

Las pantallas de computadoras son parte integral de casi todos los procesos y tareas de trabajo modernos en toda industria. Sin embargo, cuando el empleado pasa mucho tiempo sentado en una estación de trabajo con computadora, está expuesto a una variedad de peligros. Seguir las prácticas de trabajo seguras y los consejos ergonómicos presentados en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

ESTABLECER SU ÁREA DE TRABAJO
Muchos de los peligros asociados con el trabajo en una estación de trabajo con computadora pueden evitarse estableciendo adecuadamente su lugar de trabajo. Los empleados deben seguir estos consejos al establecer sus estaciones de trabajo con la computadora:

- Asegúrese de que las pantallas de las computadoras estén ubicadas a una distancia cómoda de donde está sentado. Las pantallas colocadas demasiado cerca o demasiado lejos pueden hacer que asuma posiciones corporales incómodas que pueden provocar fatiga visual. La distancia puede variar de persona a persona, pero la distancia de visualización preferida es entre 20 y 40 pulgadas.
- Coloque la pantalla de su computadora directamente frente a usted, de modo que su cabeza, cuello y torso queden orientados hacia adelante cuando vea la pantalla. Las pantallas no deben estar a más de 35 grados hacia la izquierda o hacia la derecha.
- Coloque la pantalla de su computadora de modo que la parte superior de la pantalla esté a nivel del ojo o ligeramente por debajo. El centro de la pantalla debería ubicarse normalmente entre 15 y 20 grados por debajo del nivel horizontal del ojo. Una pantalla demasiado alta o baja hará que trabaje con la cabeza, el cuello, los hombros e incluso la espalda en posturas incómodas.
- Incline la pantalla de manera que quede perpendicular a su línea de visión, generalmente inclinando la pantalla no más de 10 a 20 grados.

ERGONOMÍA EN LA PANTALLA DE LA COMPUTADORA
Al trabajar con una pantalla de computadora, los empleados deben seguir estos consejos de seguridad:

- Hágase un examen ocular antes de trabajar regularmente con una computadora y una vez al año a partir de entonces. El uso de una computadora puede empeorar los problemas existentes, no tratados, de los ojos y la visión.
- Practique el método 20-20-20. Tome un descanso de 20 segundos para mirar algo a 20 pies de distancia cada 20 minutos.

- Asegúrese de que la luz ambiental de la oficina no sea demasiado brillante. Las luces interiores demasiado brillantes, o la proximidad a la luz solar brillante de una ventana, pueden causar un resplandor dañino.
    - Cuando no se pueda modificar la luz interior o exterior, considere instalar una pantalla antirreflejo.
- Ajuste el tamaño del texto en la pantalla para que pueda leer cómodamente. Cuando el texto es demasiado pequeño crea tensión en los ojos.
- Ajuste el brillo de la pantalla para que sea aproximadamente el mismo que el brillo de la estación de trabajo que lo rodea.
- Parpadee conscientemente más a menudo. Cuando se trabaja en una computadora, las personas tienden a parpadear con mucha menos frecuencia que cuando no trabajan en una computadora. A menudo, la fatiga ocular es causada por la sequedad de los ojos al no parpadear con la frecuencia suficiente.
- Asegúrese de que los pies se apoyen planamente sobre el suelo cuando esté sentado en forma erguida.
- Considere obtener lentes para sus anteojos que bloqueen parcialmente la luz azul.

La Seguridad en la Construcción de Concreto

Policy

Aunque la construcción de concreto tiene varios peligros, es posible permanecer seguro. Mientras usted esté alerta, utilice el sentido común y siga las normas de seguridad y procedimientos, usted debe ser capaz de protegerse usted mismo y otros en la construcción de concreto.

Safe Work Practices

- Asegúrese de leer el manual del fabricante y tenga una copia legible en la máquina o en un área fácilmente accesible por cualquier referencia
- Inspeccione la máquina antes de utilizarla
    - Mantenga un registro de la inspección y incluya el nombre de la persona que inspeccionó la maquinaria y la fecha y hora de la inspección
    - Si parte de la inspección incluye pruebas, asegúrese de que todos y todo este despejado antes que lo experimenten
    - Si la maquinaria es encontrada no apto para servicio, retírelo de uso y márquelo para asegurarse de que nadie más lo utilice hasta que sea reparado
- Nunca retire los dispositivos de seguridad de la maquinaria
- No monte en las cargas transportadas por maquinaria
- Doble las piernas, no la espalda, al levantar, mezclar o al realizar otros trabajos extenuantes. Esto le hará más fuerte y evitar lesiones a la espalda. Si algo es demasiado pesado, pida ayuda a cargarlo.
- Asegúrese de que las barras de refuerzo estén tapados o de lo contrario ajústelo según las normas de OSHA para disminuir la posibilidad de empalamiento
- No quite el marco hasta que el concreto haya endurecido
- Revise que las cuerdas y los paquetes que transportan los equipos y materiales para asegurarse de que no están desgastados y en buenas condiciones
- Asegúrese de tener la protección adecuada para caídas, ya sea las barandas o sistemas de detención de caídas
- Tengan un plan de construcción y seguirlo
- Use el sentido común mientras este en el sitio de construcción

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.

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.

Cocinar: Seguridad de Freidora

Policy

Usar una freidora comercial es la manera más rápida de hacer una gran cantidad de comida para sus clientes. Son muchos los peligros que conlleva usar una, sin embargo, debe de estar consciente de estos riesgos y los pasos que puede tomar para prevenirlos.

Safe Work Practices

- La comida que intenta freír debe de estar completamente seca. El agua se vaporizara al contacto, resultando en salpicaduras peligrosas.
- Siga las indicaciones del manual de seguridad de la freidora para estar al tanto del nivel de aceite recomendado.
- No caliente de más la temperatura ya especificada por el fabricante.
- Llenar la canasta de la freidora de más se debe evitar ya que puede causar que la comida este cruda, que se cocine de manera dispareja, o que el aceite caliente se desborde.
- Nunca toque la canasta de la freidora o le agregue comida a la canasta mientras esta sumergida en el aceite.
- Cuando se agregue la comida, no la deje caer a la freidora.
- No deje la freidora desatendida.
- Nunca utilice agua para intentar apagar un incendio de grasa.
- Zapatos deslizantes, un mandil/delantal seco, y guantes de goma se debe de usar en todo momento.
- Algunos aceites pueden despedir monóxido de carbono al quemarse, así que es importante que se asegure de que la cocina este bien ventilada y también estar seguro de que las campanas estén prendidas, si es que vienen equipadas.
    - Los primeros síntomas de envenenamiento de monóxido de carbono son dolores de cabeza, nausea, debilidad y mareos – si usted o cualquiera en la cocina padece de estos síntomas debe de alegarse de inmediato.
- Cuando termine, apague la freidora y desenchúfela para permitir que se enfrié. Permita que se enfrié completamente (aproximadamente 2 horas) antes de limpiarla.

Cocinar: Seguridad de Parrilla Plana (Plancha)

Policy

Mantenga un área de trabajo segura al usar la plancha para usted y sus compañeros de trabajo. Recuerde conocer el manual de operador, usar el sentido común, y seguir los procedimientos adecuados cuando trabaje con la plancha.

Safe Work Practices

- Nunca almacene nada sobre la plancha.
- No use la parrilla hasta no haber leído el manual de operador o que haya sido entrenado en cómo usarla.
- Asegúrese de que la plancha este limpia antes de usar.
- Al vaciar la bandeja de grasa, no ponga la grasa en bolsas de plástico.
- Asegúrese de curar la plancha antes de cocinar cualquier cosa; esto previene que la comida se pegue al la superficie dejando atrás residuos que se pueda quemar o incendiarse.
- Tallar la plancha después de cada uso para prevenir que las partículas de comida sobrantes se quemen.
- Usar almohadillas, guantes de horno, o varias capas de trapos para evitar quemaduras a la piel al manejar materiales calientes de la plancha.
- Limpie la grasa de las paredes y campanas para evitar acumulación que pueda causar un incendio.
- Mantenga la cocina libre de cartón, bases de madera u otros materiales los cuales podrían incendiarse fácilmente.
- No fume en la cocina.

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

Evacuación de La Guardería (Centros de Cuidado de Niños)

Policy

Las evacuaciones pueden ser situaciones atemorizantes cuando no se siguen los procedimientos. Al seguir los procedimientos de evacuación, los empleados pueden ayudar a mantener a los niños tranquilos mientras los quitan de una situación peligrosa o potencialmente peligrosa.

Safe Work Practices

NOTA: Se debe informar a los padres sobre todas las áreas de reubicación y procedimientos de recogida de emergencia antes de que se produzca una evacuación de emergencia. Los procedimientos de recogida y cierre de sesión para situaciones de emergencia deben realizarse de acuerdo con la política de su empresa.
IMPORTANTE: Los siguientes son solo procedimientos generales que se deben realizar cuando se evacua a los niños de un edificio mientras están en una guardería o en un centro de servicio. Los empleados deben seguir el plan de acción de emergencia o la política de emergencia de su empresa al realizar una evacuación.
Evacuar puede ser una experiencia aterradora para los niños. Los empleados que saben qué hacer durante una evacuación pueden ayudar a calmar a los niños durante tal evento. Al evacuar niños, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Haga que los niños se alineen tranquilamente junto a la puerta donde saldrán de la habitación.
    - Si es posible, los bebés y niños pequeños que no pueden caminar solos deben colocarse en una cuna de evacuación, carriola, vagón o ser alzados.
- Lleve la hoja de asistencia o de inicio de sesión para realizar un recuento de los niños.
    - Dependiendo de su sitio, es posible que le hayan proporcionado una mochila de emergencia. Lleve esta mochila con usted durante la evacuación.
- Haga que alguien (asistentes, co-maestros, ayudantes, etc.) realice un barrido del área para asegurarse de que todos los niños estén en línea.
- Mantenga a los niños tranquilos mientras caminan hacia el área de reubicación.
- Haga un recuento de los niños. Informe inmediatamente a su supervisor o a los primeros respondedores (policías o bomberos) sobre algún niño desaparecido.
- Contáctese con los padres sobre la emergencia y la ubicación del área de reubicación.
    - Se debe contactar a los padres tan pronto como sea posible sobre las evacuaciones de emergencia.
- Verifique la identificación del padre o tutor u otra forma de identificación cuando estén recogiendo los niños.

- Los niños solo deben ser puestos bajo la custodia de sus padres, tutores legales u otras personas autorizadas. NO ponga a los niños bajo la custodia de personas cuya identidad no pueda ser confirmada o que no hayan sido designados como personas autorizadas.

Tratar con Personas Agresivas en el Lugar de Trabajo

Policy

Los estallidos de personas agresivas pueden ocurrir en cualquier industria laboral. Esto puede ser el resultado de muchas cosas, incluyendo cuestiones monetarias, desempeño en el trabajo, o simplemente falta de comunicación. Estos pasos deben ayudar a que cualquier confrontación pueda terminar pacíficamente.

Safe Work Practices

CALME LA SITUACIÓN (SI ES POSIBLE)

- Mantenerse calmo es el paso más importante.
  - Evite levantar su voz
  - Evite el sarcasmo
  - Hable suavemente
- Controle sus acciones, no puede controlar las acciones de otros, trate de evitar:
  - Caminar de un lado para otro
  - Apretar los puños y la mandíbula
  - Balancear los ojos
- Manténgase alejado a una distancia segura y posicione su cuerpo en una manera no agresiva.
- Escuche su lado de la historia, a veces la falta de comunicación causa problemas.
  - Trate de no interrumpir, aunque sienta que ellos están equivocados.
  - Use señales positivas no verbales como: Hacer contacto visual (pero no mire fijo); Asentir con la cabeza en reconocimiento; Mostrar preocupación genuina
- Haga preguntas para ver si puede resolver el problema.
- Trate de trabajar con ellos y buscar una solución.
  - Trate de comprometerse
  - Si es necesario comuníquese con un supervisor.

PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS

- Mantenga siempre su calma y compostura.
- Mantenga su distancia y sus opciones abiertas, a veces es prudente elegir sus batallas.
- Recuerde que el enojo es probablemente dirigido a la situación, y no a usted como persona.
- Tome en serio toda amenaza de violencia y llame a la policía.
- Si es posible, trate de sacar al agresor del lugar antes de que ocurra la violencia.
- Trate de evitar conflicto, pero defiéndase si su vida está en peligro inmediato.
- Siga todos los procedimientos de la empresa si ocurre un incidente violento.

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.

Demolición: La Extracción de Paredes

Policy

Al quitar una pared, la seguridad debe ser la prioridad número uno. Las paredes pueden ser estructuras de soporte en un edificio, por lo que los empleados necesitan saber exactamente con qué tipo de sistema de soporte están trabajando cuando retiran parte de un edificio. Los materiales utilizados en las paredes pueden ser peligrosos para los empleados, por lo que es importante averiguar todo lo posible sobre los materiales que se utilizaron en la construcción de edificios. Es importante recordar que las paredes ocultan los elementos eléctricos y las tuberías, por lo que el corte debe hacerse con cuidado. Los empleados pueden quitar una pared de forma segura cuando se siguen las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que se implementen lo controles adecuados de ingeniería y prácticas de trabajo para limitar la cantidad de polvo de concreto producido.
- Tenga en cuenta que podría estar expuesto al asbesto o al plomo durante la eliminación de una pared. Pregúntele a su supervisor si sabe si existe peligro en el edificio.
- Asegure o sujete cualquier pared que soporta la carga.
- Asegúrese de que todos los aparatos y servicios eléctricos se hayan apagado.
- Inspeccione todas las herramientas por daños. Informe cualquier herramienta dañada a su supervisor. No use herramientas dañadas.
- Reemplace las cuchillas desafiladas en las herramientas de corte.
- Si se requiere un respirador para el trabajo, inspeccione el respirador. Informe cualquier daño a su supervisor o persona competente.
- Si hay una abertura en el piso a menos de 10 pies de la pared que se está quitando, se deberá entablar la abertura.
- NO corte o retire ningún miembro estructural o que soporte la carga hasta que el piso superior haya sido demolido y quitado.
- Use las dos manos cuando trabaje con sierras.
- NO corte en el cableado eléctrico o la tubería.
- Cuando maneje el material, tenga en cuenta que podría haber clavos sobresalientes o bordes afilados.
- Martille o elimine los clavos expuestos.
- Limpie sobre la marcha. NO deje pilas de maderas o material en el área de trabajo inmediato.
- Elimine los materiales de acuerdo con las leyes locales y federales.
- NO se pare en un área en la que sepa que una pared va a caer.
- NO se pare en el lado opuesto de una pared que se está quitando.
- Evite la caída de escombros.
- Divida el material para que sea más fácil levantarlo.

Dental: El Berilio

Policy

La ligereza del berilio lo convierte en un metal fácil de usar en el entorno dental; sin embargo, puede exponer a los empleados a peligros para la salud si no se siguen medidas y procedimientos de protección. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar la exposición al polvo y a los humos del berilio.

Safe Work Practices

Al trabajar con el berilio o en sus alrededores, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados autorizados deben trabajar con el berilio.
- Asegúrese de que todos los respiradores proporcionados se ajusten adecuadamente. Reporte los respiradores mal ajustados a su supervisor. NO use un respirador que se ajuste incorrectamente.
- Asegúrese de que todos los sistemas locales de ventilación de extracción funcionen correctamente y de que se utilicen de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Para los procedimientos que tienden a producir una gran cantidad de polvo, los empleados deben usar el método de llenado manual u otro método para ayudar a reducir o eliminar el polvo.
- Evite usar métodos tales como moler siempre que sea posible.
- Use una aspiradora HEPA (por sus siglas en inglés) para limpiar el equipo y el piso alrededor del área de trabajo.
- Use un método de trapeador húmedo cuando trapee el piso. Después del trapeado, asegúrese de que no quede ninguna película de polvo en el piso.
- NO seque el polvo ni barra el piso o las superficies de trabajo.
- NO use aire comprimido cuando limpie el polvo del equipo o superficies de trabajo.
- NO use una aspiradora doméstica en áreas donde se haya producido polvo de berilio. Las aspiradoras domésticas pueden volver a introducir el polvo recogido en el aire.
- Lávese las manos antes de comer, beber, fumar o aplicarse cosméticos (esto incluye protector labial).
- Cuando el polvo ha llegado a la cara, los empleados deben lavarse la cara antes de comer, beber, fumar o aplicarse cosméticos (esto incluye protector labial).

Dental: Polvo de Sílice

Policy

Los empleados que trabajan en la industria dental tienen el potencial de estar expuestos al polvo de sílice. La mejor manera de evitar el polvo de sílice es utilizar un material de sustitución siempre que sea posible; sin embargo, la sustitución puede no estar siempre en la opción. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar su exposición al polvo de sílice cuando realizan tareas que requieren el uso de sílice.

Safe Work Practices

La mejor manera de evitar la exposición al polvo de sílice en el entorno dental es utilizar material sustitutivo siempre que sea posible. Sin embargo, si un material de sustitución no es una opción, los empleados deben hacer lo siguiente cuando trabajen con polvo de sílice o alrededor de él:

- Asegúrese de que todos los respiradores proporcionados se ajusten adecuadamente. Reporte los respiradores mal ajustados a su supervisor. NO use un respirador que se ajuste incorrectamente.
- Utilice un sistema de ventilación que tenga un sistema de recolección de polvo.
- Practique una buena limpieza. Las buenas prácticas de limpieza deben incluir lo siguiente:
    - Usar métodos de limpieza húmeda o mojada para limpiar áreas polvorientas.
    - Usar una aspiradora HEPA (por sus siglas en inglés) al aspirar el polvo.
- NO seque el polvo ni barra.
- NO use aire comprimido cuando limpie el polvo de las superficies de trabajo.
- NO use una aspiradora doméstica en áreas donde se haya producido polvo de sílice. Las aspiradoras domésticas pueden volver a introducir el polvo recogido en el aire.
- Lávese las manos antes de comer, beber, fumar o aplicarse cosméticos (esto incluye protector labial).
- Cuando el polvo ha llegado a la cara, los empleados deben lavarse la cara antes de comer, beber, fumar o aplicarse cosméticos (esto incluye protector labial).

Dental: Gases Residuales

Policy

Los gases anestésicos pueden ayudar a mantener a los pacientes cómodos durante los procedimientos dentales; sin embargo, estos gases pueden exponer a los empleados a riesgos para la salud si la exposición excede las 25 partes por millón (ppm, por sus siglas en inglés). Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar sus posibilidades de exposición a gases como el óxido nitroso mientras administran el gas a los pacientes.

Safe Work Practices

Antes de administrar un gas anestésico a un paciente, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione los cilindros en busca de fugas o daños. Informe a su supervisor sobre un cilindro con fugas o daños. NO use cilindros dañados o con fugas.
- Pruebe las conexiones de baja presión para detectar fugas antes de usarlas para la primera cita del día y cuando se haya cambiado un cilindro de gas.
- Asegurarse de que los sistemas de depuración funcionen correctamente. Si un sistema de depuración no funciona correctamente, informe a su supervisor.
- Inspeccione todos los equipos de gaseado en busca de piezas desgastadas, grietas, agujeros o rasgaduras. Reemplace todos los componentes dañados o envejecidos según sea necesario. Informe los componentes dañados a su supervisor.
- Verifique la velocidad de flujo apropiada después de que la máscara se haya conectado a la tubería.
- Asegúrese de que el sistema de ventilación esté eliminando efectivamente el gas residual de la habitación. Si la sala muestra concentraciones de gas por encima de 25 partes por millón (ppm, por sus siglas en inglés), los empleados deben aumentar el flujo de aire en la habitación y usar un sistema de ventilación local suplementario para capturar el gas en la fuente.

Al administrar gas a un paciente, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Asegúrese de que se esté utilizando una máscara del tamaño adecuado en el paciente. Las máscaras que no se ajustan bien pueden liberar el gas en el entorno, exponiendo a los empleados al gas.
- Aliente al paciente a minimizar el habla, la respiración por la boca y el movimiento facial mientras la máscara está en su lugar. Hablar y respirar por la boca puede liberar el gas en el entorno mientras el paciente exhala el gas de los pulmones.
- Inspeccione periódicamente la bolsa de reserva para ver los cambios en el volumen corriente mientras administra el gas.
    - Al inspeccionar la bolsa de reserva, los empleados también deben verificar el índice de flujo de vacío.

- Antes de quitar la máscara, asegúrese de que la válvula de gas se haya cerrado correctamente y de que el paciente esté recibiendo oxígeno al 100% durante al menos 5 minutos. Esto purgará el sistema de cualquier gas residual y permitirá que el paciente purgue el gas de su sistema.
- Se recomienda que los empleados y empleadores realicen pruebas periódicas de aire cuando se usa gas. Las pruebas se pueden realizar de dos maneras: muestreo en tiempo real o muestreo integrado en el tiempo. El muestreo integrado en el tiempo se puede realizar mediante muestreo de bolsas o muestreo difusivo.

Los Pasillos Designados

Policy

Cuando los empleados trabajan con montacargas, existe la posibilidad de que ocurra un accidente entre un peatón y una máquina. Los pasillos designados ayudan a minimizar este tipo de accidentes. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden minimizar sus posibilidades de tener un accidente mientras caminan alrededor de los montacargas.

Safe Work Practices

Lo más importante que los empleados deben recordar sobre los pasillos designados es que no funcionan a menos que todos los utilicen correctamente. Cuando hay pasillos designados disponibles, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Use pasillos que hayan sido identificados o etiquetados para uso peatonal.
- Permanezca dentro de la barrera o líneas de pintura de los pasillos designados.
- Trate todos los cruces peatonales de la misma manera que aquellos que usaría en el tráfico normal. Deténgase y asegúrese de que no haya vehículos acercándose o que los vehículos que se aproximan se detengan antes de cruzar.
- Obedezca todas las señales.
- Si necesita ingresar a un área que no tiene un pasillo designado, asegúrese de que los operadores del montacargas estén al tanto de su presencia. Recuerde que los montacargas tienen puntos ciegos y puntos ciegos que pueden crearse debido al medio ambiente. Si bien los operadores de los montacargas deben mantener la vista abierta para los peatones, los peatones también tienen la responsabilidad de dar a conocer su presencia al conductor. Una buena regla general es hacer contacto visual con el conductor antes de moverse por donde están los montacargas.
- NO intente vencer a un montacargas.

La Discriminación En El Lugar de Trabajo

Policy

La discriminación es algo que no debería tolerarse en ningún lugar de trabajo. Depende tanto de los empleadores como de los empleados garantizar un entorno de trabajo seguro para todos. Todos deben recordar que la gente quiere ser tratada con respeto y profesionalismo. La discriminación es algo que puede y debe prevenirse. Las leyes de discriminación están evolucionando todo el tiempo, por lo que todos deben asegurarse de estar informados sobre cualquier cambio en las leyes locales y federales.

Safe Work Practices

Los empleadores y empleados pueden prevenir la discriminación al:

- Proporcionar manuales que describen y discuten las políticas de la compañía con respecto a comportamientos y prácticas que no serán toleradas. Los empleados deben leer detenidamente y comprender las políticas de no discriminación en el manual. Si un empleado tiene preguntas, debe hacer las preguntas a su supervisor o al departamento de recursos humanos.
- Brindar capacitación antidiscriminatoria a todo el personal de administración y empleados regulares. Los empleados deben asistir a todos los entrenamientos necesarios contra la discriminación y aprovechar las oportunidades para asistir a capacitación adicional si se les ofrece.
- Fomente ideas de respeto y profesionalismo.
- Otorgar adaptaciones razonables cuando se hayan solicitado.
- Fomentar reuniones entre las partes antes de que los problemas escalen.

Hay algunas situaciones en las que un empleado, gerente o supervisor no está seguro acerca de un comportamiento o acción que pueda ser un indicador de discriminación. Enumerados hay algunos signos que pueden ser indicadores de discriminación:

- Prácticas de contratación que impiden que ciertos individuos o grupos soliciten el puesto o que se les ofrezca el puesto en el que presentaron la solicitud.
- Cuando una regla o política no se aplica a todos por igual.
- Cuando no se concede una acomodación razonable para una discapacidad o creencia religiosa.

A menos que cause dificultades excesivas a la empresa.

- Bromas compartidas que pueden ofender a alguien.
- Comportamiento que humille o degrada a alguien. Este comportamiento puede repetirse una y otra vez.
- Alguien que no obtiene un ascenso o un ascenso basado en el hecho de que pertenece a una categoría protegida.

Si un empleado siente que ha sido discriminado, debe hablar o presentar una queja ante el supervisor o el departamento de recursos humanos. Si el comportamiento no se detiene o un empleado se convierte en blanco de represalias (es otra forma de discriminación), él o ella puede presentar una queja ante la Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo (EEOC, por sus siglas en inglés). La EEOC puede e investigará todas las quejas sobre discriminación en el lugar de trabajo y pueden actuar como mediadores entre las partes involucradas.

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 Vehiculos Con Remolques

Policy

El remolcar una traílla requiere mucha más precaución que manejar un vehículo regular. Recuerde cargar la traílla de manera segura y adecuadamente, conducir con mucha precaución, y siempre preparar e inspeccionar la traílla antes de que se lleve a cualquier lado.

Safe Work Practices

PREPARACION

- Conozca las especificaciones del vehículo, gancho, etc. antes de remolcar una traílla.
- OSHA requiere que el conductor revise el vehículo al inicio de cada turno.
- Inspeccione la traílla y sus conexiones
- Saber cuál es el GTW (peso total de traílla) y que la traílla no cargue más de lo que el vehículo puede remolcar.

CONDUCIR DE FORMA SEGURA

- Siempre use el cinturón.
- Evite menear la traílla.
- Nunca viaje a velocidades altas ni acelere rápidamente.
- No haga giros bruscos; si no la traílla hará un “jackknife” o podría volcarse.
- Asegúrese de que tenga suficiente espacio al dar vuelta.
- Permita mas distancia que lo normal entre el carro de enfrente.
- Inspeccione la traílla y el vehículo cada vez que haga una parada para asegurarse que todo continúe funcionando adecuadamente.
- Baje la velocidad al conducir en el cruce del tren o en carreteras sin pavimento.
- Use una asistente que le ayude a retroceder.

CARGA Y DESCARGA

- Cuando esta apunto de cargar o descargar una traílla, SEGURESE de que los frenos estén. puestos, que el vehículo este apagado, y que los estabilizadores estén en uso.
- No llene la traílla.
- Ponga artículos pesados abajo para que la traílla no esté pesada arriba y cause que se voltee.
- Asegúrense de que todos los lados estén bien balanceados.
- Cubra y amarre los objetos en la traílla para prevenir que vuelen o se caigan en el camino.

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.

La Seguridad de Paneles de Yeso

Policy

Los paneles de yeso son hechos de polvo comprimido entre dos hojas de papel grueso o de fibra de vidrio y es utilizado en la mayoría de los edificios para crear paredes y techos. Aunque es tan común, el yeso tiene sus propios peligros. Por lo tanto, ya sea que los transporten, instalen o remueve los paneles de yeso, es importante recordar los procedimientos de seguridad adecuados.

Safe Work Practices

- Cortando con seguridad
  - Asegúrese de que todas las herramientas de corte estén en buenas condiciones y correctamente afilada; una cuchilla sin filo requiere una fuerza excesiva, induce descuido y puede deslizarse y causar un accidente
- Electricidad
  - Cables eléctricos y cajas eléctricas pueden estar ocultas, lo que plantea la posibilidad de una electrocución para los instaladores de paneles de yeso
  - Asegúrese de que las herramientas eléctricas estén debidamente conectadas a tierra
  - Suponga que todos los cables son cables con corriente
  - No utilice una escalera de aluminio cerca de cables eléctricos
  - No use relojes, anillos u otros objetos metálicos que podrían actuar como conductores de electricidad alrededor de circuitos eléctricos
- Servicio de limpieza
  - Mantenga los pasillos y espacio de trabajo despejados
  - Mantenga el piso seco
  - Trabaje con buena iluminación para prevenir accidentes

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.

La Seguridad Del Panel Eléctrico

Policy

Mientras que hacer algo como voltear un interruptor automático puede parecer que no es peligroso, los empleados deben recordar que los paneles eléctricos tienen corrientes eléctricas activas que los atraviesan, a menos que se haya desactivado adecuadamente. 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 trabajar cerca de un panel eléctrico o al usarlo.

Safe Work Practices

Si un empleado no es un electricista capacitado y calificado ni un empleado capacitado en seguridad eléctrica, debe hacer lo siguiente cuando use un panel eléctrico o trabaje cerca de él:

- NO bloquee el acceso a los paneles eléctricos.
- No retire la tapa del panel eléctrico.
- NO almacene ni ponga nada en el panel eléctrico.
- Obedezca todas las señales de advertencia que están colocadas cerca y en los paneles eléctricos.
- Notifique a su supervisor cualquier cubierta o puerta que falte en los paneles eléctricos.
- Asegúrese de que todos los interruptores estén correctamente etiquetados y que las etiquetas sean legibles.
- Asegúrese de que todos los interruptores estén fabricados por el fabricante del panel. Si una empresa diferente fabrica un interruptor, es posible que no funcione en el panel. Informe los interruptores que el fabricante no haya realizado a su supervisor.
- Registre cualquier cambio que se haya hecho en los interruptores o el panel.
- Reporte cualquier señal de humo u olor a electricidad a su supervisor.
- Notifique a los electricistas o empleados capacitados para realizar trabajos eléctricos sobre cualquier y todos los cambios que se hayan realizado en los interruptores automáticos o en el propio panel.

Cuando un electricista trabaja en un panel eléctrico, debe hacer lo siguiente:

- Pregunte sobre cualquier y todos los cambios que se hayan realizado en el panel.
- Informe a los propietarios y a los empleados designados acerca de los peligros relacionados con cualquier trabajo que pueda estar realizando.
- NO permita que nadie lo ayude mientras realiza inspecciones u otras tareas.
- Asegúrese de usar el equipo de protección personal adecuado para la tarea.
- Asegúrese de que se siguen todos los procedimientos de bloqueo / etiquetado.
- Busque condiciones peligrosas antes y durante el trabajo que se está realizando en el panel.

Seguridad de Soldadura Electrica

Policy

La soldadura puede ser peligrosa, pero solo sino se observan las guías de seguridad. Asegúrese de usar el EPP adecuado y tome las precauciones necesarias para prevenir accidentes y evitar heridas.

Safe Work Practices

- Nunca suelde un circuito eléctrico a menos que haya sido des energizado.
- Asegurarse de usar el soldador de tamaño correcto para sus proyectos.
- Los empleados deben soldar en un lugar bien ventilado para prevenir la acumulación de gases tóxicos que pueden causar irritación en los ojos o garganta.
    - Sistema de ventilación local portátil.
- Use soldaduras de plomo y libre de colofonia siempre que sea posible para reducir riesgos laborales.
- Las soldaduras deben volver a colocarse en sus stands cuando no estén en uso.
    - Proteja los soportes soldados asegurándose que estén ponderados o adheridos a la mesa de trabajo.
    - Nunca ponga una soldadura caliente en cualquier lado que no sea el soporte de soldadura.
- No intente agarrar la soldadura caliente si se cae.
- Deje enfriar las superficies soldadas recientemente antes de tocarlas.
- Los materiales inflamables nunca deben ser almacenados cerca de su soldadura.
- Los dispositivos de soldadura eléctrica deben estar conectados a tierra y los soldadores defectuosos deben ser retirados de servicio.
- Desenchufe y almacene adecuadamente su soldadura cuando no está en uso.
- Los empleados deben conocer la ubicación de los extinguidores de fuego en sus lugares de trabajo.

Eléctricidad: Prevencion de Accidentes

Policy

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

Safe Work Practices

- Utilize guantes y botas de hule al trabajar cerca de agua.
- Utilize tapetes de hule
- Utilize herramientas insuladas.
- Utilize 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 cordon 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 lijero 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 la 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 electrica o incluso matarlo, dependiendo en la fuerza de la descraga electrica. Si usted o un compañero estan expuestos a una descarga electrica, 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, deshechos y el agua puede provocar incendio alrededor de la electricidad
- Tenga despejado el acceso a los panels elctricos 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 automatico 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 equipos eléctricos están debidamente conectados a tierra. Compruebe que todas los cordónes de extensión electricos 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 linea con corriente es muy peligrosa.
- Siempre trate cada enchufe eléctrico o casilla como si tuviere corriente electrica. Sea erróneo en el lado seguro
- Utilize 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: 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 enchufers 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 hacerto 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 todavia 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.

Plan de Acciòn 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 tropiezos 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 in 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 crean 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 intensión 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 hablas de frente, y demostrar arrepentimiento de lo sucedido envés de crear escusas.

- Evite las habladurías – Las habladurías (chimes) 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

Operaciones Seguras de Excavadoras

Policy

Ya sea que este zanjeando, subiendo colinas, o simplemente maniobrando por la obra, todos los aspectos de operación de la excavadora pueden hacerse más seguras si se siguen las normas de seguridad.

Safe Work Practices

Normas Generales de Seguridad

- Abrocharse el cinturón de seguridad antes de encender el motor.
- Recorrer con la mirada el área para asegurarse de que no hay nadie en el camino pre-destinado.
- Revise dos veces que el patrón de control este establecido para el modo deseado y que todas las palancas están llevando a cabo la tarea indicada.
- Seleccione la ruta más plana posible al manejar, y despacio al pasar por terrenos irregulares.
- Al limpiar la cubeta (cuchara/pala) no la golpee contra el suelo u otros objetos.
- Gradualmente haga pequeños cambios al dar vuelta.
- Nunca permita pasajeros en ninguna parte de la excavadora o cubeta.
- No opere la excavadora de ningún otro lugar que no sea del asiento.
- Cargue la cubeta abajo para incrementar estabilidad y visibilidad.
- Inspeccione la obra de trabajo si es que no está familiarizado para así estar consciente de cualquier inclinación, orillas, zanjas u obstáculos en lo alto (como líneas de electricidad).
- Estacione la maquina en una superficie nivelada con la cubeta o fijación y con la cuchilla bajada hacia el suelo. Al bajarse, recuerde que la maquinaria debe estar enfrente de usted y de mantener tres puntos de contacto en los sostenes para las manos y pies en todo momento

Zanjas y Excavaciones

- Al hacer zanjas, asegúrese de que la excavadora este nivelada.
- La tierra restante debe botarse a una distancia lo suficientemente lejos para prevenir derrumbes.
- No cavar cerca de la orilla de una excavación o zanja.
- Nunca cave debajo de la excavadora.
- Las utilidades subterráneas siempre deben de estar marcadas antes de excavar.

Subir y Bajar Colinas (Cerros)

- No maneje de forma diagonal u horizontal para atravesar la colina. Al manejar cuesta arriba, el ‘boom’ y el brazo debe de estar extendido con la cubeta abajo. Si la unidad empieza a deslizarse, puede poner la cubeta en el suelo para prevenir que se deslice.

- En condiciones de inclinaciones muy pronunciadas, puede usar el ‘boom’ y el brazo para asistirle al moverse ya sea para arriba o para abajo de la inclinación. Al subir, alterne extender y retroceder el brazo hacia usted y así ayudar para que la excavadora suba cuesta arriba de la colina.
- Al ir cuesta abajo de una colina o de un terraplén, posicione la cubeta con la superficie plana descansando en el suelo para apoyarse a la unidad y reducir la posibilidad de deslizarse.

Salidas y Egreso

Policy

Salir de manera segura es una parte vital de cualquier plan de escape de emergencia. Aun si los procedimientos de seguridad se llevan a cabo con exactitud, los accidentes pueden suceder en cualquier momento y los empleados deben de saber cuáles salidas están en este tipo de situaciones. Es de mucha importancia que haiga un numero apropiado de salidas y rutas de salidas para permitir la ejecución de un Plan de Acción de Emergencia

Safe Work Practices

Todos los empleados deben de estar entrenados en un Plan de Acción de Emergencia y de la ubicación de cada salida. Los caminos de salida deben de ser obvios y sin obstrucciones. En adición:

- No permita que los empleados guarden artículos innecesarios en los caminos.
- Rutas de salida deben de tener un mínimo de 28 pulgadas de ancho.
- Debe de haber suficientes rutas de salida para evacuar de forma segura el número de personas dentro del edificio.
- Los techos de todas las rutas de salida deben de tener el espacio de altura adecuada (mínimo de 7 pies, 6 pulgadas).

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

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.

La Fibra de Vidrio: Seguridad del Aislamiento

Policy

El aislamiento de fibra de vidrio, también llamado lana de vidrio, es un material muy importante utilizado en la construcción para el aislamiento de paredes, áticos y tuberías. Es popular debido a su peso liviano, uso de materiales reciclados y eficiencia de calor. Viene en muchas formas, aislamientos de soplado suelto, bloques y rollos. Los empleados que trabajan con aislamiento de fibra de vidrio podrían estar expuestos a daños. Seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS
Antes de trabajar con aislamiento de fibra de vidrio, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los equipos de protección personal provistos por daños. Reporte el equipo de protección personal dañado a su supervisor. NO use un equipo de protección personal dañado.
- Asegúrese de que todos los respiradores provistos estén ajustados correctamente. Informe a su supervisor sobre los respiradores mal ajustados. NO use un respirador mal ajustado.
- Inspeccione las mangueras por daños. Informe las mangueras dañadas a su supervisor. NO utilice una manguera dañada.
- Asegúrese de que todo el área de trabajo esté limpia y libre de escombros u obstrucciones.

Al trabajar con aislamiento de fibra de vidrio, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Cuando el aislamiento empaquetado es demasiado grande o pesado, se recomienda que los empleados utilicen un levantamiento en equipo o asistencia mecánica para levantar y transportar.
- Si ocurre un contacto directo con los ojos, use el lavamanos o la estación de lavado de ojos más cercana durante un mínimo de 15 minutos. Los empleados deben buscar atención médica si el dolor o la irritación persisten.
- Practique una buena limpieza.
- Practique una buena higiene.
- Practique una buena ergonomía.
- Evite caminar sobre el aislamiento.
- NO coma, beba, fume o aplique cosméticos (incluido el protector para labios) cuando instale el aislamiento.

Después de trabajar con aislamiento de fibra de vidrio, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Si se produce irritación de la piel, NO frote el área irritada. Lave las áreas expuestas con agua y jabón después de la manipulación. Los empleados deben buscar atención médica si la irritación de la piel persiste.
- Se recomienda que los empleados se duchen en las instalaciones provistas por el trabajo o al regresar a casa.
- Lave la ropa y el equipo de protección personal por separado de la otra ropa. Enjuague la lavadora después de cada uso.
- Limpie el área de trabajo de la fibra de vidrio desechada para reducir los riesgos de resbalones.
- Asegúrese de que todo el material de desecho se elimine de acuerdo con todas las leyes locales, estatales y federales.
- Cuando sea factible, utilice métodos de limpieza que disminuyan o eliminen la posibilidad de que el polvo se eche al aire.

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 sensitivo 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 causaría 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

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.

Manipulación De Alimentos: La Limpieza Y La Desinfección

Policy

Limpiar y desinfectar adecuadamente los elementos que se tocan o se usan alrededor de los alimentos es un paso importante y necesario para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. La limpieza es la eliminación de la suciedad visible, el polvo y los residuos, mientras que la desinfección es la eliminación de patógenos dañinos de los elementos y las superficies con la ayuda de soluciones de limpieza.

Safe Work Practices

Los siguientes artículos deben ser limpiados regularmente:

- Pisos
- Estantes de almacenamiento
- Muros
- Contenedores de basura

Los siguientes artículos deben ser limpiados y desinfectados regularmente:

- Cualquier artículo, superficie o utensilio que toque alimentos

Los utensilios, superficies y objetos deben limpiarse en las siguientes circunstancias:

- Después de su uso.
- Si ocurre un derrame que podría hacer que una tarea sea insegura.
- Antes de trabajar con otro tipo de comida.
- Después de 4 horas de uso continuo.
- Si se produce una acumulación excesiva de suciedad, especialmente grasa.

Al limpiar o desinfectar los empleados debe seguir esta guía y requisitos:

- Desconecte el equipo eléctrico antes de limpiarlo.
- NO seque los artículos ya limpios. Siempre permita que los objetos limpios y desinfectados se sequen al aire.
- Asegúrese de que las soluciones de limpieza estén correctamente etiquetadas.
- Almacene las soluciones de limpieza en un área designada que NO esté en la cocina o en el área de preparación de alimentos.
- Deseche los objetos agrietados o desgastados, ya que son más difíciles de desinfectar adecuadamente.
- Tenga cuidado de no usar ningún agente de limpieza alrededor o sobre los alimentos.

Manipulación de Los Alimentos: La Higiene Personal

Policy

La contaminación de los alimentos debido a la higiene personal ocurre cuando los agentes patógenos pasan de una persona a los alimentos, superficies u objetos. Esto puede ocurrir no solo cuando los empleados tienen malos hábitos de limpieza personal, sino incluso por algo tan pequeño como tocar su cara durante la preparación de los alimentos.

Safe Work Practices

Los empleados deben observar lo siguiente al lavarse las manos:

- Use agua tan caliente como pueda soportar.
- Use suficiente jabón para crear una buena espuma.
- Lávese las manos y los brazos hasta el codo durante 15 segundos.
- El desinfectante y antiséptico para manos NO son un reemplazo para lavarse las manos.

Los empleados deben lavarse las manos en los siguientes casos:

- Antes del trabajo.
- Después de usar el baño.
- Antes y después de manipular mariscos, carnes o aves crudas.
- Después de estornudar o toser.
- Después de sacar la basura.
- Al manipular productos químicos que podrían hacer que los alimentos no sean seguros.
- Después de limpiar los platos.
- Después de tocar cualquier otro contaminante.

Los empleados deben observar los siguientes estándares de higiene:

- Mantenga las uñas cortas, limpias y limadas.
- Los delantales sucios y los uniformes no se pueden almacenar en las áreas de preparación o almacenamiento de alimentos.
- NO use delantales al salir de las áreas de preparación de alimentos o al baño.

NO trabaje si un médico o profesional médico autorizado le ha diagnosticado:

- Salmonella
- E. coli productor de toxina shiga
- Hepatitis A

Montescarga: Asegurar y Transportar Cargas

Policy

Si no respeta ninguna de las practicas de trabajo seguras incluidas puede resultar en lesiones serias, daños, o hasta la muerte. Protéjase a sí mismo y a aquellos que los rodean cuando este usando un forklift para transportar cargas de materiales.

Safe Work Practices

Levantar la Carga

- Acerquese a la carga con cuidado y cautelosamente mientras se mantienen los tenedores niveladados.
- Antes de levantar la carga, asegúrese de que hay suficiente espacio en la parte de arriba (entre carga y techo/obstáculos).
- Los tenedores deben de estar por lo menos 2/3 más largos que la carga.
- No levante cargas que estén dañadas, rotas o desbalanceadas de alguna manera.
- Si es posible, mantenga el peso de la carga lo más cerca posible al forklift, en vez de tener todo el peso en la punta de los tenedores.
- Cargas elevadas nunca deben de inclinarse hacia adelante, excepto cuando la carga se está bajando.
- El mástil del forklift se puede inclinar hacia atrás para mantener el centro de gravedad lo más cerca posible al forklift.
- Regrese el mástil a su posición vertical antes de bajar la carga.
- Al bajarla hágalo despacio para evitar golpear el suelo u otros objetos.

Transportar la Carga

- Si su vista está bloqueada por la carga, quizás se le requiera que maneje de reversa.
- Antes de entrar a cualquier pasillo, asegúrese de que la carga no está demasiado ancha y así poder pasar de forma segura por el área.
- No lleve una carga más alta de lo necesario para poder librar los obstáculos.

La Seguridad en la Construcción de Bases O Cimientos

Policy

Una buena base o cimiento hace más que sostener un edificio sobre el suelo. Los cimientos sirven de apoyo a los edificios al mantener alejada la humedad, proveer aislamiento y protegerlos del movimiento. Los empleados que realizan este trabajo deben asegurarse de seguir las prácticas de protección en el trabajo requeridas para resguardar su salud y seguridad.

Safe Work Practices

- Inspeccionan todas las herramientas antes de usarlas por si presentan defectos visibles.
- Usan todas las herramientas y los equipos eléctricos de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Utilizan prácticas seguras de levantamiento, y se impulsan con las piernas al hacer levantamientos, evitando así lesiones ergonómicas.
- Se aseguran de seguir todos los procedimientos para una excavación segura.
    - Se pudiera requerir hacer un apuntalamiento o apeo dependiendo del tipo de terreno y la profundidad de la zanja.
- Nunca comen o beben en las áreas donde los alimentos podrían contaminarse con el óxido del cemento.
- La varilla de acero que es utilizada para reforzar el concreto debe ser tapada o sellada si ésta se encuentra verticalmente expuesta.
- Los empleados deberían tener cuidado al dar sus pasos cuando trabajen en una base o cimiento porque se encuentran allí varillas, zanjas y apilamientos de material, siendo que todos ellos representan riesgos de tropezones y zancadillas.
- Previenen caídas desde áreas elevadas de trabajo protegiendo las aberturas en dichas áreas, y usando protección contra caídas cuando sea necesario.

Framing de Acero

Policy

Siempre asegúrese de protegerse al trabajar en ubicaciones elevados, serruchos en operación, y al soldar. Cuando se tiene un trabajo peligroso puede ser fácil olvidarse de las prácticas comunes de seguridad, pero mantenerse en alerta y aplicar las medidas generales de seguridad que se le han enseñado le ayudara para que se proteja a sí mismo y a aquellos que le rodean.

Safe Work Practices

Sitios de Trabajos Elevados:

- No camine o trabajo de cualquier miembro de la estructura del ensamble(tal como vigueta, viga o top plate) hasta que estén aseguradas ofirmemente apoyados
- Cuando se trabaja con equipo o en cualquier parte de la estructura queuna altura de 15 pies o más, se requiere protección contra caídas
- Protección contra caídas es requerida cuando se trabaja en un techo conuna inclinación mayor de 7:12
- Aperturas de ventas deben de estar protegidas con rieles hasta inmediatamente antes de suinstalación
- Cualquier empleado que se le requiera trabajar en áreas de trabajo elevadas debe de ser
- entrenado para reconocer los riesgos asociados con el trabajo
- Toe boards (plataformas) deben de ser instaladas en cualquier plataformaque sea lo suficientemente alta para que alguien pase por debajo

Proteccion Contra Afilacion:

- Mantenga las manos a una distancia segura de las cuchillasdurante su uso
- Apaga el equipo inmediatamente al terminar
- No quite o altere cualquier guardia de seguridad de cualquiercuchilla
- Al cortar acero, avísele a los que lo rodean y manipule con

Soldadura:

- Usted soldé solo en áreas designadas – reas de soldaduras deben de estar bienventiladas
- Protéjase de las chispas, radiación y humos con el apropiado equipo deprotección personal tal como guantes resistentes al fuego, delantal de piel, y uncaco para soldar
- Nunca mire directamente a las chispas o al flash
- Asegúrese de que sus compañeros de trabajo cercanos estén conscientes yprotegidos por igual
- Siempre tenga un extinguidor cerca y a la mano al estar soldando

Framing: Madera

Policy

Framers de madera hoy en día usan técnicas confiables que se han llevado a cabo y se han comprobado por cientos de años, pero aun así, se presentan muchos riesgos cuando se está construyendo el marco de un edificio. Siempre tenga el hábito de protegerse a sí mismo y a los que lo rodean.

Safe Work Practices

SITIOS DE TRABAJOS ELEVADOS:

- No camine o trabajo de cualquier miembro de la estructura del ensamble (tal como vigueta, viga o top plate) hasta que estén aseguradas o firmemente apoyados
- Cuando se trabaja con equipo o en cualquier parte de la estructura que una altura de 15 pies o más, se requiere protección contra caídas
- Protección contra caídas es requerida cuando se trabaja en un techo con una inclinación mayor de 7:12
- Aperturas de ventas deben de estar protegidas con rieles hasta inmediatamente antes de su instalación
- Cualquier empleado que se le requiera trabajar en áreas de trabajo elevadas debe de ser entrenado para reconocer los riesgos asociados con el trabajo
- Toe boards (plataformas) deben de ser instaladas en cualquier plataforma que sea lo suficientemente alta para que alguien pase por debajo

HERRAMIENTA PNEUMATICA:

- Nunca cargue una herramienta por la manguera de aire
- Siempre APAGUE la herramienta cuando no está en uso
- No use una herramienta si visualmente aparenta estar dañada
- Equipo de Protección Personal es de extrema importancia
    - Protección para los oídos es requerida cuando se expone al ruido que es de 85 decimas o mas
    - Protección ocular es muy importante cuando se trabaja con madera, ya que la madera se puede quebrar y aventar escombros al aire por la presión de las herramientas
    - Guantes ayudaran para prevenir perforación de astillas u otras lesiones a las manos
    - Casco duro y chalecos de seguridad juegan una parte muy importante en cualquier sitio de trabajo

TENSION EN EL CUERPO:

- Utilizar la mecánica corporal adecuada: Cuando se está levantando materiales pesados, mantenga su espalda recta y doble en las rodillas. También, evite torcerse al llevar cualquier carga

- Mantenga la carga cerca del cuerpo para que no provoque un desbalance en su centro de gravedad
- Pida ayuda: Si la carga es más de lo que se pueda cargar confortablemente, asegúrese de pedir ayuda
- Considere usar una faja de apoyo para la espalda en los días que estará levantando objetos pesados que lo usual
- Si no hay alguien disponible para ayudarle, hay muchas herramientas que se pueden comprar o rentar para ayudarle a su cuerpo con el peso de la carga, tales como ascensores para drywall o rodillos de panel

Seguridad del Cargador Frontal

Policy

Los cargadores frontales pueden tener muchos peligros asociados con ellos, pero generalmente son seguros cuando funcionan correctamente. Entender los peligros potenciales, las operaciones de pre-embarque y las prácticas de trabajo seguras debe ayudar a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

- Siempre se deben usar cinturones de seguridad.
- Siempre sepa el límite de peso que el cargador puede llevar.
- Evite movimientos bruscos al arrancar y parar.
- Tenga cuidado con los desagües de drenaje, baches y zanjas.
- Viaje hacia arriba y hacia abajo en las colinas, no horizontalmente.
- Mantenga la carga cuesta arriba en todo momento (retroceda en una colina cuando haya una carga completa y suba una colina cuando haya una carga completa).
- Conduzca de manera segura y lenta.
- Evite girar demasiado rápido.
- Los cubos deben cargarse uniformemente.
- Siempre use el cargador en un área bien ventilada.
    - Si se utiliza en interiores, asegúrese de que no se utilice durante periodos de tiempo prolongados.
- Para fines de visibilidad, el cubo debe mantenerse siempre bajo mientras conduce el cargador, especialmente con una carga completa.
- Nunca camine o trabaje bajo un cargador elevado.
- Solamente opere el cargador desde el asiento del operador.
- Vigile los cables aéreos y los obstáculos cuando suba el cargador.
- Baje el cargador cuando estacione o realice tareas de mantenimiento.
- Asegúrese de que cualquier persona que esté operando el cargador esté al tanto de las prácticas de operaciones seguras y peligros potenciales.

Seguridad En La Tienda de Muebles

Policy

Las tiendas de muebles, como muchos otros tipos de minoristas, pueden ser lugares seguros para trabajar; sin embargo, los empleados aún podrían estar expuestos a daños. Las tiendas de muebles pueden tener pasillos estrechos, animales de servicio, clientes agresivos, etc. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente mientras se encuentran en el piso de ventas.

Safe Work Practices

Al trabajar en el piso de ventas de una tienda de muebles, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Sea consciente de su entorno.
- Mantenga la calma al tratar con clientes agresivos.
- Asegúrese de que los pasillos, las escaleras, las entradas y las salidas permanezcan libres de obstrucciones.
- NO almacene artículos en las escaleras (si corresponde).
- Advierta a otros empleados y clientes sobre pisos mojados colocando letreros o conos de precaución alrededor de derrames o superficies recién trapeadas.
- Limpie inmediatamente cualquier líquido derramado.
- Practique un buen mantenimiento de limpieza.
- Ensamble los muebles de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Use herramientas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Use el equipo de protección personal adecuado para las herramientas que se utilizan para el montaje de muebles.
- Asegúrese de que las herramientas estén correctamente almacenadas cuando no estén en uso.
- NO toque las piezas de vidrio o cerámica.
- Use una escoba, un recipiente para el polvo y una aspiradora para limpiar piezas de vidrio o cerámicas rotas.
- Use la ergonomía adecuada cuando levante objetos.
- NO levante objetos pesados por su cuenta.
- Use carros, elevadores de equipo, transpaletas o un carrito para levantar objetos pesados.
- Asegúrese de que los cajones estén bien asegurados antes de mover los objetos.
- Use todos los productos químicos de limpieza de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO mezcle productos químicos.
- Asegúrese de que los productos químicos se almacenen correctamente cuando no se utilizan.
- Asegúrese de que todos los televisores montados estén montados de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

- NO se estire demasiado para alcanzar los objetos.
- Asegúrese de que las alfombras y tapetes estén rectos. Las alfombras y tapetes que no están estirados sobre el piso deben ser retirados, ya que podrían plantear un peligro de tropiezo.
- Asegúrese de que todas las puertas de los electrodomésticos estén cerradas si se abren hacia pasillos (si corresponde).
- Asegúrese de que las cajas en los depósitos no sean demasiadas altas o inestables.

El Orden y la Limpieza

Policy

El orden y la limpieza no sólo prevendra 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 cosa limpias y seguras son:

- Guardar las herramientas en el lugar indicado al terminar de utilizarlas
- Limpie derrames, vidrio roto, etc., tan pronto occura 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 dia.
- 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 areas 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.

Buenas Practicas de Fabricación (Instalaciones Que No Fabrican Comida)

Policy

Si se hace referencia a ellas como buenas o mejores prácticas, las indicaciones que se presentan en esta lección pueden ayudar a proteger a los empleados mientras están en el área de trabajo. Cada empleado es responsable de su propia seguridad el seguir las indicaciones que se presentan en esta lección le puede ayudar con esa responsabilidad. Los empleados deben seguir las buenas o mejores prácticas de la empresa a la hora de realizar sus tareas rutinarias.

Safe Work Practices

Antes de empezar su trabajo, los empleados deben hacer una inspección del área de trabajo y el equipo. Esto puede ayudar a identificar, eliminar o mitigar los peligros. Al realizar una inspección, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Identificar los peligros y obstrucciones en el área de trabajo.
- Remover obstrucciones y deshacerse de cualquier peligro de resbalar o tropezar.
- Asegúrese de que todos los protectores suministrados por el fabricante estén en su lugar y seguros.
- Etiquete el equipo que no este funcionando correctamente o que tengan los protectores dañados o perdidos. Reporte todo el equipo que este etiquetado a su supervisor.
- Registre todas las inspecciones como lo requiere su empresa.

Los empleados deben mantener el área de trabajo limpia. Un área de trabajo limpia ayuda a mitigar o eliminar peligros. Los empleados deben hacer lo siguiente para asegurarse que su área de trabajo está limpia:

- Inmediatamente limpie cualquier derrame. Los derrames deben limpiarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante y la empresa.
- Ponga las herramientas en el lugar adecuado.
- Llene la papelería en las áreas designadas
- No permita que los artículos se amontonen en un área.
- Mantenga los pasillos y pasarelas libre de obstrucciones y de cualquier peligro de resbalar o tropezar
- Almacene correctamente los químicos y los artículos inflamables en las áreas designadas.
- No coma o beba en el área de trabajo.
- Tire los artículos en las áreas designadas para ello.

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 repara 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.

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 (sombreros, 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.

Seguridad de la Irrigación

Policy

Los sistemas de irrigación son tan necesarios, pero pueden venir con sus propios peligros también. Los empleados que usan el equipo de protección personal requerido, inspeccionan el sistema antes de usarlo, y siguen todas las prácticas de trabajo seguras pueden reducir el riesgo de accidentes.

Safe Work Practices

Para evitar resbalones y caídas, peligros eléctricos, picaduras de arañas y más, los empleados deben practicar las siguientes pautas de seguridad:

- Los empleados siempre deben chequear si hay arañas al abrir cajas o alcanzar válvulas en las esquinas y otros lugares oscuros.
- Cuando trabaje con equipos de máquinas eléctricas, asegúrese de no estar parado en el agua y la máquina o sistema eléctrico está seco.
- Nunca toque equipos eléctricos o maquinarias que largan humo o producen ruidos extraños.
    - Reportar signos de daño como este a un supervisor y bloquearlos y etiquetarlos.
- Ande con cuidado al caminar por campos y viñedos para evitar tropiezos.
- Nunca apile materiales o estacione la maquinaría en tuberías o sistemas de irrigación.
- Cuando mueva las tuberías para la irrigación de la superficie, manténgalas horizontalmente y asegúrese de tomar nota mental de dónde están las líneas eléctricas antes de moverlas.

Seguridad de Martillo Neumatico

Policy

Los martillos neumáticos son peligrosos en muchas maneras, más que accidentalmente pegarle a los dedos de los pies con la punta. Además, usar un martillo neumático puede llevar a problemas tales como el síndrome de vibración laboral, y contaminación de polvo. Recuerde lo siguiente para que esté preparado para protegerse al usar un martillo neumático.

Safe Work Practices

- Este siempre consciente de sus alrededores y trabajar como corresponde
    - Muchas veces los martillos neumáticos son utilizados en área con tráfico vehicular; asegúrese de establecer los señalamientos de advertencia adecuada, tal como conos o banderas, y use la vestimenta de visibilidad apropiada
    - Asegúrese de que el área de trabajo este barricada a personal no autorizada
- Levente el martillo neumático con sus piernas no con la espalda
- Mantenga los cables y mangueras por encima del hombro para asegurarse de que la punta del martillo neumático no los corte accidentalmente
    - Nunca cargue el martillo neumático de los cables o mangueras
- Detenga el martillo neumático en un ángulo para que la punta no se atore
- Cerciórese de que no tener una postura incomoda al usar el martillo neumático
- Desconecte completamente el martillo neumático y elimine cualquier presión en las mangueras cuando no se está usando el martillo o cuando necesita realizar mantenimiento para que no se prenda accidentalmente
    - Las puntas se pueden estar muy calientes, así que manéjelas con mucho cuidado

Incendios de Cocina - Prevencion y Seguridad

Policy

La cocina es un lugar muy común en el cual accidentalmente se puede iniciar un incendio porque hay muchas fuentes de calor e ignición dentro de ella. La prevención de incendios se debe de practicar activamente y en todo momento mientras esta dentro de una cocina para reducir el riesgo.

Safe Work Practices

- Limpie a fondo la comida que cae del horno, microondas, y quemadores antes de encenderlos. Cualquier comida restante o que se haiga tirado se puede encender cuando se le introduce a una fuente de fuego.
- No deje ninguna fuente de fuego desatendida mientras está cocinando.
- No use ropa floja o suelta cuando este en la cocina.
- Mantenga las toallas y agarraderas alejadas de cualquier área donde se pueda salpicar la grasa.
- No sobre cargue los enchufes de electricidad con los enchufes de los electrodomésticos de la cocina.
- Inspeccione los enchufes eléctricos regularmente por daños en el revestimiento exterior.
- Asegúrese de que se instalen detectores de humo que estén funcionando adecuadamente donde sea necesarios.

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 tuerza 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.

El Cuchillo y su Seguridad

Policy

Aunque los empleadores tienen la responsabilidad de establecer procedimientos del lugar de trabajo que protejan la salud y seguridad de sus trabajadores, los empleados tienen la responsabilidad de cumplir con los procedimientos que han sido implementados por sus empleadores. Esto es cierto especialmente cuando se trata de cuchillos. Antes de poder utilizar un cuchillo sin supervisión es necesario que un empleado pase por un programa de adiestramiento que le demuestre las técnicas correctas de cortar.

Safe Work Practices

- No se debe usar jamás en lugar de un desarmador ni haciendo palanca para abrir jarras o botellas.
- El cuchillo no se debe usar para cortar cuerda o soga, ni para abrir cajas de cartón. Una cortadora de cajas se usa para tales trabajos.
- Usted siempre debe cortar moviendo la hoja en la dirección opuesta a su cuerpo.
- No debe cortar jamás ninguna cosa que esté en la mano; siempre use una plancha de cortar. Para prevenir que la plancha se resbale, póngala encima de una toalla húmeda.
- Debe usted remeterse los dedos y el pulgar de la mano que tiene el artículo que va a ser cortado para mantenerlos fuera de la trayectoria del cuchillo.
- Si se le cae el cuchillo de la mano o de la mesa de trabajo, no trate de cogerlo mientras está en el aire. Apártese de la trayectoria del cuchillo y déjelo caer.
- Si se le interrumpe a usted durante el proceso de cortar, es la responsabilidad de usted (el usuario) asegurarlo correctamente hasta que se regrese. Para hacerlo, hay que poner la cara de la hoja en la mesa de trabajo y lejos del borde de ésta.
- Nunca permita payasadas con cuchillos.
- Nunca tire un cuchillo.
- Si el cuchillo no está en uso, debe ser guardado para evitar el peligro.
- Nunca deje ningún cuchillo al remojo en una pila. Hay que lavarlos y secarlos después de cada uso.
- Los cuchillos deben ser mantenidos en buena condición, y afilados regularmente. El que los afila debe ser un empleado con experiencia que haya sido adiestrado en la técnica correcta que usar para afilar cuchillos.
- Los cuchillos deben ser guardados cuando no están en uso, por ejemplo, por medio de una agarradera magnética o un bloque de madera. Si los cuchillos están guardados en una gaveta es necesario ponerles una guarda a la hoja para que no sea expuesto el filo. Es necesario guardar los cuchillos aparte de otros utensilios.

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 mientas 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 rabadas, 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.

Jardinería: La Limpieza de Arbustos

Policy

La limpieza de arbustos tiene muchas ventajas tanto para los propietarios privados como para públicos. Debido a las herramientas y equipos involucrados, los empleados podrían estar expuestos a daños al limpiar los arbustos. 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 limpiar los arbustos.

Safe Work Practices

Antes de limpiar los arbustos, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Asegúrese de usar ropa que sea adecuada para las herramientas y el equipo que estará usando, el clima del día y la ubicación del trabajo.
- 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 todas las herramientas en busca de desgaste o daños. Informe las herramientas desgastadas o dañadas a su supervisor. NO utilice herramientas desgastadas o dañadas.
- Inspeccione todo el equipo en busca de piezas defectuosas o daños. Reporte todo equipo que tenga piezas defectuosas o dañadas a su supervisor. NO opere equipos que tengan piezas defectuosas o dañadas.
- Asegúrese de que todas las guardas provistas por el fabricante estén en su lugar y aseguradas. Reporte las guardas faltantes a su supervisor. NO opere una herramienta o pieza de equipo que tenga guardas faltantes.
- Revise los niveles de gas en todas las herramientas a gas. Rellene según sea necesario.
- Retire la mayor cantidad posible de escombros (rocas, ramas, etc.) de la ubicación antes de comenzar a limpiar el arbusto. Los escombros que no se eliminan podrían convertirse en un peligro volante durante el proceso de limpieza.

Al limpiar el arbusto, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Sea consciente de su entorno.
- Solo los empleados autorizados deben operar equipos como cortacéspedes, cortadores de arbusto, excavadoras, etc.
- Opere todas las herramientas y equipos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO mantenga las motosierras en el aire cuando las encienda (si corresponde).
- Asegúrese de que todos los operadores de equipos puedan verlo (si corresponde).
- Advierta a los compañeros de trabajo sobre los arbustos elevados que se va a quitar (ejemplo: ramas de árboles).
- Mantenga una base sólida mientras opera equipos y herramientas en pendientes.

- Asegúrese de que todo el equipo motorizado (excavadoras, cortacéspedes, etc.) esté estable mientras trabaja en pendientes (si corresponde).
- NO fuerce equipos o herramientas.
- Si sus herramientas o equipos generan chispas, deje de trabajar e inspeccione el área donde cayeron las chispas para ver si hay humo. Informe las áreas donde se produjeron chispas a su supervisor.
- Mantenga el control de los cortadores de arbusto y otros equipos y las herramientas motorizadas.
- Deje de limpiar si se encuentra con un animal. Reporte cualquier animal encontrado a su supervisor.
- Informe a su supervisor sobre lesiones como cortes, lesiones en los ojos, etc.
- Asegúrese de que todos los rasguños y cortes se limpien correctamente.

Sistema de Irrigación del Paisaje

Policy

El sistema de irrigación del paisaje puede ser muy peligroso si no se observan o siguen las prácticas de trabajo seguras. Estas pautas han sido establecidas para garantizar la seguridad de todos los empleados que trabajan en este campo.

Safe Work Practices

- Los empleados no deben cavar sin saber qué hay debajo, llame al 811.
- Trabaje lento y fácil, correr puede llevar a errores y lesiones.
- Use el siguiente equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Ingles):
    - Zapatos cerrados pesados
    - Pantalones largos
    - Protección ocular
    - Guantes
- Se deben usar guantes para prevenir ampollas y mantener el cemento pvc (por sus siglas en Ingles) y el cebador fuera de sus manos.
- No se deje quemar por el sol, use un sombrero y protector solar.
- Nunca entre a una zanja que sea más profunda que sus rodillas.
- Las zanjas no deben dejarse abiertas cuando no se está trabajando.
- Si la zanja no puede ser rellenada, tablas deben ser colocadas sobre la zanja.
- Beba mucho líquido para mantenerse hidratado.
- Tenga cuidado con los alambres elevados especialmente cuando manipula una tubería de metal.
- No deje herramientas en el suelo, eso presenta riesgo de resbalones/tropezones.

Las Cortadoras de Césped

Policy

Las cortadoras o podadoras de césped pueden volverse peligrosas si no se toman las precauciones debidas que garanticen la seguridad del operador. Aunque pueden suceder accidentes, ellos son ciertamente prevenibles si usted entiende cómo usar el aparato y se mantiene alerta a sus alrededores.

Safe Work Practices

- Lea el manual de instrucciones para entender mejor cómo usar la cortadora/podadora de césped.
- Agregue el combustible cuando el motor esté fresco (antes de operarla, si se necesita, deje que el motor se refresque antes de poner el combustible).
- Debe mantenerse distancia del motor por si está caliente.
- Los aparatos de seguridad y las guardas deben estar en su lugar en todo momento.
- Apague el motor si la podadora se dejará desatendida.
- Las obstrucciones o atascos deben despejarse mientras la cortadora se encuentre bloqueada/etiquetada.
- Preferiblemente debe usarse una escoba u otro objeto similar en lugar de sus manos.
- El motor tiene que apagarse y las fuentes de electricidad deben asegurarse antes de efectuar cualquier mantenimiento.
- Se debe limpiar la basura y los desperdicios en el área antes de podar el césped. Las piedras u otras partículas pueden causar heridas o lesiones a los empleados o los transeúntes.
- Revise si se encuentran algunas mascotas en el área.
- Cuando quite o limpie la basura o los desperdicios, use las técnicas apropiadas de levantamiento.
- Mantenga las partes del cuerpo, la joyería y el pelo lejos de cualquier pieza movible.
- Tenga precaución cuando esté podando en laderas, colinas o pendientes. El método adecuado es ir cortando de un lado a otro, y no de arriba hacia abajo.
- Los empleados deben tomar recesos periódicos bajo la sombra y mantenerse hidratados.
- Evite todas las distracciones mientras opere una cortadora de césped.

La Seguridad de Los Guardavidas

Policy

Los guardavidas desempeñan un papel importante en la protección de los nadadores en piscinas, parques acuáticos y playas. Además de rescatar a las víctimas del agua, es posible que se requiera que los guardavidas proporcionen primeros auxilios o funcionen como el proveedor principal de servicios médicos de emergencia (EMS, por sus siglas en inglés). Este importante rol puede exponer a los empleados a daños. Seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

Los guardavidas pueden trabajar en una variedad de lugares que incluyen piscinas al aire libre, parques acuáticos o playas. Las áreas que están abiertas al sol y las temperaturas en aumento podrían poner a los empleados en riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor. Para ayudar a minimizar o eliminar el riesgo de desarrollar una enfermedad relacionada con el calor, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Use ropa apropiada para el clima del día. Dicha ropa podría incluir sombreros, anteojos de sol y camisas.
- Inspeccione las sombrillas provistas para detectar daños. Reporte las sombrillas dañadas a su supervisor. NO utilice sombrillas dañadas.
- Manténgase hidratado tomando mucha agua antes, durante y después de los turnos.
- Tome descansos regulares en áreas frescas o sombreadas.
- Levántese gradualmente y ajústese a trabajar en ambientes cálidos.
- Tome duchas frías o frecuentes zambullidas en el agua en días calurosos cuando no esté en servicio de vigilancia.
- Evite el consumo excesivo de cafeína.
- NO tome bebidas alcohólicas antes de su turno.

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 entrabará 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 bloqueio/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 bloqueio/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 bloqueio/etiquetado. La información que le brinden será importante ya que el bloqueio/etiquetado podría afectar la iluminación, el aire acondicionado u otros factores del entorno de trabajo.
- NO intentar quitar ningún bloqueio/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 bloqueio/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 bloqueio/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 bloqueio/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.

Las Medidas de Seguridad para las Máquinarias

Policy

Las máquinas le permiten hacer cosas asombrosas. Pero las máquinas también pueden causar lesiones desfigurarte y la muerte, especialmente durante la operación, análisis, lubricación, ajuste y mantenimiento de la máquina. Por lo tanto, es importante tener algún tipo de salvaguardias para proteger a los trabajadores de máquinas.

Safe Work Practices

Los salvaguardias deben:

- Evitar el contacto
  - Las salvaguardias deben impedir que cualquier parte del cuerpo del trabajador entren en contacto con las piezas móviles
- Estar seguro
  - El trabajador no debe poder quitar los salvaguardias fácilmente
- Protege a los empleados de objetos que se derrumban de la máquina
- No crea nuevos riesgos
  - El protector no debe tener bordes afilados ni otros peligros
- No crea interferencias
  - Un salvaguardia no debe dificultar el trabajo de la máquina
- Permite la seguridad para el mantenimiento mas simple
  - Si es posible, el salvaguardias debe permitir un mantenimiento simple, como la lubricación

Seguridad En La Tienda de Máquinas

Policy

Los empleados de las tiendas de máquinas juegan un papel importante en la economía. Sin embargo, trabajan en un ambiente muy peligroso. Al seguir las prácticas de trabajo seguras proporcionadas en esta lección, los empleados pueden tomar medidas proactivas para minimizar las posibilidades de sufrir una lesión mientras trabajan en una tienda de máquinas.

Safe Work Practices

Antes de que un empleado ingrese al piso de la tienda para comenzar a trabajar, debe hacer lo siguiente:

- Atarse el cabello largo. Los bollos son preferidos sobre las colas de caballo.
- Retire todas las joyas.
- Asegúrese de que no estén usando ropa holgada. La ropa suelta puede quedar atrapada por las máquinas y ocasionar lesiones.

Antes de que un empleado comience su turno, deben realizar una inspección de su Equipo de Protección Personal (EPP) y la máquina con la que va a trabajar. Las inspecciones deben incluir:

- Verificación de todos los EPP por daños. NO use un EPP dañado.
- Desenchufar y asegurarse de que no se pueda encender una máquina mientras se realiza la inspección.
- Comprobación de la nitidez de las cuchillas. Las cuchillas desafiladas deben retirarse del servicio y reemplazarse.
- Asegurarse de que todas las cubiertas y protecciones estén en su lugar. Las máquinas a las que le faltan cubiertas y protectores NO se deben operar.
- Verificar si la máquina ha sido modificada. Las máquinas modificadas NO deben ser operadas.
- Buscar visualmente cualquier signo de daño.
- Hacer ajustes a la máquina.

Una vez que se ha completado una inspección, los empleados deben hacer una de las siguientes cosas:

- Informe cualquier máquina modificada o dañada a sus supervisores. Las máquinas dañadas deben ser bloqueadas y etiquetadas hasta que hayan sido reparadas.
- Enchufe la máquina. Dependiendo de la máquina, los empleados pueden querer encender la máquina para ver si pueden escuchar cualquier cambio en la máquina. Los cambios en el sonido pueden indicar un problema.

Mientras trabajan en el piso, los empleados deben hacer lo siguiente para garantizar su seguridad:

- Use la ergonomía adecuada al levantar objetos pesados. Si el objeto es demasiado pesado para que lo levante solo, solicite a un compañero de trabajo que lo ayude a levantar o usar un dispositivo de levantamiento mecánico.
- Asegúrese de que está operando la máquina de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Mantenga limpia el área de trabajo. Esto incluye no colocar herramientas u otros objetos en la maquinaria.
- Camine mientras está en la tienda. No corra.
- Utilice todas las protecciones y cubiertas de seguridad.
- Enrollar las mangas largas (si corresponde).
- NO intente atrapar objetos que caen.
- NO fuerce objetos en las cuchillas, rectificadoras, etc. Si un objeto se atasca, apague la máquina, permita que se detenga por completo y luego desaloje el objeto.
- Si es necesario realizar ajustes durante un trabajo, apague la máquina y desenchúfela.
- NO deje las máquinas desatendidas cuando estén encendidas. Si necesita dejar una máquina, apáguela.

Seguridad con las Máquinas

Policy

¡Si usted no puede hacer un trabajo de forma segura con la máquina o herramienta que se utiliza, no lo hagas! Su seguridad y la seguridad de sus compañeros de trabajo son de suma importancia. Hacer una comprobación de seguridad cada vez que utilice máquinas o herramientas. No tome atajos.

Safe Work Practices

La Seguridad General de las Máquinas

- Sepa los peligros y riesgos
- Haga un cheque de seguridad.
- Asegúrese de que todos estan fuera de la máquina antes de empezarlo.
- Fija los guardias y los dispositivos de seguridad para asegurarse de que estén en su lugar y correctamente ajustados.
- No utilice la herramienta o máquina cuando usted está enfermo, tomando medicamentos fuertes, esta fatigada o si ha tenido bebidas alcohólicas. Si usted no puede hacer un trabajo con seguridad, no lo hagas
- No fume al trabajar con herramientas y maquinaria.
- Mantenga el equipo y las herramientas limpias y libres de residuos, así como el área en que están trabajando.
- Evite las distracciones y mantener la mente en su trabajo.
- Máquinas accionadas eléctricamente y herramientas deben estar conectados a tierra. Los cables de extensión no deben ser utilizados como una fuente permanente de electricidad.

La Ropa Correcta y el Equipo Protector Personal

- No use ropa suelta cuando se trabaja con maquinaria y herramientas.
- Las joyas y el cabello largo podrían quedar atrapados en determinados tipos de máquinas y ciertos tipos de herramientas. Quítese las joyas como collares, anillos y pulseras antes de usar la maquinaria y herramientas. El pelo largo debe ser asegurado con el fin de no quedar atrapado en la maquinaria o herramientas.
- Mangas largas deben ser enrollados y asequran por no ser tirado en una máquina o la herramienta.
- Resistente a los golpes gafas o antiparras de seguridad se debe usar para proteger sus ojos.
- Con algunas herramientas y maquinaria, pantallas de seguridad, cascos y delantales puede ser necesario

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.

La Seguridad de la Pistola de Clavos

Policy

Las pistolas de clavos significativamente reducen el tiempo que se tarda en construir casas, refinamiento de pisos y hacer otros trabajos. Sin embargo, como ocurre a menudo con herramientas eficientes, pueden causar muerte y lesiones graves si no se siguen los procedimientos de seguridad.

Safe Work Practices

- Que hacer al usar la pistola de clavos
  - Recibir un entrenamiento adecuado
  - Lea el manual del propietario
  - Inspeccione la pistola de clavos y fuentes de energía para asegurarse de que funcionen correctamente
  - Use Equipo de Protección Personal, tales como protección para los ojos y los oídos
  - Establezca puestos de trabajo para minimizar la necesidad de clavar a un alto nivel
  - Si usted tiene que clavar en una posición incómoda, considere usar un martillo en lugar de una pistola de clavos
  - Mantenga los dedos alejados del gatillo cuando no se esté usando clavos
  - Mantenga las manos y pies alejados del lugar donde se estás enclavando clavos
  - Siga los procedimientos de trabajo para pistolas de clavos
- Lo que no debe hacer al usar la pistola de clavos
  - No ponga el arma contra cualquier parte de su cuerpo
  - No lleve la pistola por el cable eléctrico o por la fuente de energía
  - No alterar o manipular los controles de operación
  - No apunte la pistola hacia alguien
  - No cargue el arma con el dedo en el gatillo
  - No intente reparar la pistola de clavos con el suministro de aire todavía conectado a la pistola
  - No utilice una pistola de clavos con la mano que no es su dominante
  - No utilice una pistola de clavos si estás cansado o incapaz de enfocarse

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.

Ergonomía en la Oficina

Policy

La postura neutral es una postura de trabajo cómoda en la que sus articulaciones están alineadas naturalmente y su riesgo de desarrollar un trastorno músculo-esquelético se reduce. Los siguientes son los componentes importantes de una postura neutral mientras está sentado.

Safe Work Practices

- Mantenga el nivel de la cabeza o inclinada ligeramente hacia abajo.
- Coloque su trabajo delante de usted para poder mirar hacia adelante.
- Siéntese con los hombros relajados, no elevados, encorvados o rotados hacia adelante.
- Mantenga los codos cerca de los lados y doblados en un ángulo de 90 grados, y no extendidos en frente de su cuerpo.
- Use el respaldo de la silla para apoyar la parte inferior de la espalda o curva lumbar
- Siéntese con toda su parte superior del cuerpo erguida o inclinándose ligeramente hacia atrás.
- Mantenga las muñecas rectas mientras trabaja, no dobladas hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado.
- Siéntese con las rodillas al mismo nivel o ligeramente por debajo del nivel de sus caderas. No debe haber puntos de presión a lo largo de la parte posterior de los muslos o en la parte posterior de las rodillas.
- Coloque los pies ligeramente hacia fuera delante de sus rodillas y asegúrese de que están cómodamente apoyados, ya sea por el piso o por un reposapiés.

Las Actividades En La Oficina

Policy

La importancia de mantener un ambiente seguro en la oficina no puede ni debe ser subestimada. Todos los accidentes pueden prevenirse si los empleados se mantienen alertas a su entorno y siguen estas prácticas de seguridad.

Safe Work Practices

- Cuando trabaje con una computadora, ajuste y posicione todos los muebles de oficina para que el cuerpo no se estire demasiado.
- Los estantes y las gavetas que están en la parte de abajo de los escritorios no deben dejarse abiertas, para que no haya riesgos de tropezones.
- Tenga precaución al abrir y cerrar las gavetas y archiveros para evitar machucarse o pellizcarse los dedos.
- Todos los aparatos (cafeteras, ollas, microondas, etc.) deben guardarse en orden; observe las señales de daños por uso o el desgaste de los cables eléctricos.
- El material de oficina no debe ser amontonado descuidadamente en la parte superior de los casilleros, archiveros o en otras ubicaciones altas.
- Los equipos y materiales de trabajo como tijeras, grapadoras, etc., deben ser utilizadas sólo para su uso destinado.
- Deben tomarse recesos periódicos para descansar sus ojos si constantemente trabaja con una terminal de video.
- Sea precavido para evitar golpearse con los extremos puntiagudos o esquinas de los muebles de oficina.
- Tenga cuidado cuando use los equipos o aparatos para cortar.
- Todos los empleados deben conocer la ubicación de las salidas, las alarmas, los extinguidores de incendios, el botiquín de primeros auxilios y los teléfonos.
- Cuando escuche sonar la alarma, diríjase a la salida más cercana en una manera ordenada.
- Nunca trate de levantar usted solo un objeto que sea demasiado pesado; busque la ayuda de un compañero, si fuera necesario.
- Nunca intente desconectar los enchufes halando los cables; agarre el enchufe firmemente y hálelo recto con solo movimiento.

Seguridad en la Oficina

Policy

La seguridad en la oficina es una práctica esencial que necesita ser revisitada periódicamente en orden de prevenir accidentes comunes en la oficina.

Safe Work Practices

- Resbalones, Tropiezos, y Caídas
  - Asegúrese de que las áreas alfombradas estén planas y sin señales de deshilados, desgarres, y áreas levantada.
  - Utilice tapetes en las entradas para prevenir pisos resbaladizos/mojados; especialmente durante la temporada de lluvias.
  - No pase cables por en medio de un pasillo común.
  - Mantenga los pasillos libres de cajas, gabinetes para archivos, y otros desordenes excesivos.
  - Las sillas de oficina nunca se deben de usar para jugar o como un banco para pisar.
  - Las sillas se deben de permanecer con todas las patas en el suelo en todo momento; no se recline en una silla a menos de que sea hecha para eso.
  - No se siente en las repisas, escritorios, o cualquier otra superficie que no esté intencionada para usarse como un asiento.
- Cortadas y Perforaciones
  - Cuando esté usando objetos con una punta afilada tal como un cuchillo, tijeras, abridor de cartas, etc. haga el corte alejándose del cuerpo.
  - Mantenga sus dedos alejados cuando está usando una engrapadora, cortadora de papel, y cuando este cerrando los cajones.
  - Revise la oficina por clavos expuestos, orillas filosas, y cualquier objeto que le pudiera perforar la piel.
- Levantar
  - Mantenga una postura equilibrada con los pies separados a la anchura de los hombros.
  - Cuando este levantando desde el suelo, doble las rodillas, y mantenga su espalda recta. No se agache y arquee la espalda.
  - Nunca cargue una carga que sea demasiado grande que le tapara la vista.
  - Si algo está demasiado pesado pregúntele a alguien que le ayude. No está impresionando a nadie al cargar algo que está excesivamente pesado sin ayuda.
- Calentones de área
  - Nunca deje un calentón sin supervisión por cualquier motivo.
  - No use un calentón que tenga dañado el cordón, enchufe, que se haiga caído, o que muestre cualquier señal de daños o mal funcionamiento.
  - El calentón debe de estar a por lo menos 3 pies de retirado en todo momento de cualquier material de combustible como muebles, papeles, cajas, ropa, bolsas de mano, etc.

-
  - Desconecte el calentón posicionado el control de energía a OFF y después desenchufe. Desenchufe el calentón cuando no se esté usando.
  - Espere hasta que se enfrié completamente antes de moverlo o maniobrar el calentón.
  - No se puede enchufar el calentón a una extensión eléctrica, caja de enchufes, o a cualquier toma eléctrica que tenga otros electrodomésticos enchufados. Esto puede causar una sobre carga al circuito y crear un peligro de incendio.
  - Los calentones no se deben de usar en áreas con una excesiva cantidad de humedad o agua (ej.: baños) a menos de que el calentón este específicamente fabricado para hacerlo.

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 cercas 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 hombre 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.

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 esten 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.

Seguridad en el Estacionamiento

Policy

Los accidentes ocurren, pero en su mayor parte se pueden evitar fácilmente si las personas son conscientes de su entorno. Saber qué hacer si golpea a otro auto, o si alguien golpea su auto y cómo evitar robos son elementos vitales para mantener la seguridad del estacionamiento.

Safe Work Practices

Evitar Accidentes

- Lo más importante es no distraerse y ser consciente de su entorno en todo momento.
- Aunque no es conveniente, a veces es mejor aparcar más lejos de la entrada, esto podría:
    - Hacer el retroceso más fácil.
    - Ayudar a evitar daños en los vehículos.
    - Proporcionar más espacio para la entrada y salida del vehículo.
    - Proporcionar ejercicio para ayudar a quemar calorías.
- Mantener las luces encendidas para que otros vehículos lo noten con mayor facilidad.
- Utilice señales de giro adecuadas.
- Evite estacionar cerca de vehículos grandes.
- Evite estacionar en espacios demasiados apretados.
- Si su vehículo tiene una cámara de marcha atrás, no confíe únicamente en este método. Todavía es aconsejable darse vuelta y mirar alrededor.
- Si es posible haga contacto visual con los conductores y peatones.
- Conduzca solo en los pasillos adecuados, no corte camino por los espacios de estacionamientos.

Si Usted Golpea a un Auto

- NO se aleje! Si usted es visto por otra persona o cámara de seguridad podría ser acusado de atropello con fuga.
- Intente ponerse en contacto con el propietario del vehículo, si esto no es posible deje una nota con lo siguiente:
    - Nombre
    - Número de teléfono
- Notifique a su supervisor inmediatamente.

Si Alquien Golpea su Vehículo

- Notifique a su supervisor inmediatamente.
- Tome fotos de los daños, si es posible.
- Si el conductor está cerca asegúrese de obtener toda su información.

- Pregunte a los demás si fueron testigos de algo y estarían dispuestos a proporcionar una declaración de “respaldo”.
- Pregunte a los propietarios del edificio si tienen cámaras de seguridad en el estacionamiento.

Evitar el Robo/Vandalismo

- Cerrando las puertas con llave.
- Asegurándose de que las ventanas y/o techo solar están cerrados.
- Programe la alarma si corresponde.
- Elementos tales como un bloqueador de volante podrían actuar como elemento de disuasión.
- Solo estacione en áreas bien iluminadas.
- No deje objetos de valor en el auto (o al menos no a simple vista)

Conducción Cortés

- Dar mucho espacio a los peatones.
- Evitar robar lugares de estacionamiento que otros conductores han estado esperando.
- Se deben evitar las miradas enfadadas, las miradas fijas y los gestos con los dedos.
- No siga de cerca ni acose a otros conductores.

Manejo del Paciente

Policy

El manejo del paciente se convierte en una tarea más segura y más rápida cuando se siguen las prácticas de trabajo seguras. Éstas garantizan la seguridad de los pacientes y de los profesionales de la salud y/o cuidadores.

Safe Work Practices

- Lea y comprenda el manual del operador/propietario de cualquier equipo que vaya a utilizar.
- Asista a toda capacitación y/o demostración disponible sobre el equipo que va a utilizar.
- Evalúe el entorno.
- Limpie cualquier derrame que se encuentre en el piso.
- Explique al paciente lo que hará.
- No exceda sus límites.
- Pida ayuda cuando sea necesario.
- De acuerdo con las necesidades del paciente, elija la mejor pieza de equipo para mover al paciente de manera segura.
- Explique a los miembros de la familia y al paciente qué tipo de equipo utilizará al manejarlos.
- Si lo han colocado en un “equipo de elevación”, asegúrese de tener siempre a mano su dispositivo de comunicación (tableta, walkie talkie, teléfono celular, etc.).
- Ajuste la cama a la altura necesaria para que el elevador sea seguro.
- Mantenga todo a su alcance.
- Comunique cualquier cambio sobre el paciente con otros que trabajen con el paciente.
- Elimine cualquier peligro.
- Asegúrese de que los frenos estén “Encendidos/Bloqueados” antes de mover al paciente al dispositivo de elevación.
- Evite retorcerse o agacharse.
- Asegúrese de que todos los equipos de manejo del paciente estén en buen estado.
- Si el equipo de manejo del paciente tiene una pieza rota o que no funciona bien, no la use hasta que la parte rota o que no funciona bien haya sido reparada o reemplazada.

La Seguridad del Corte de Plasma

Policy

El corte de plasma presenta muchos peligros, incluyendo la electrocución y daños por el UV. Sin embargo, si usted recuerda y utiliza los siguientes consejos y precauciones, puede permanecer seguro.

Safe Work Practices

- Utilice la máquina correcta, una buena norma a seguir es elegir una máquina que puede manejar aproximadamente dos veces lo grueso del corte normal
- Al perforar el metal, acérquese en un ángulo en lugar de hacia abajo para que el metal fundido sea soplado lejos de la antorcha
- Viaje a la velocidad adecuada para que la pulverización del metal fundido soplara hacia fuera en un ángulo seguro
- Nunca toque el cuerpo de la antorcha, la pieza de trabajo, o el agua en una mesa de agua cuando el sistema de plasma está funcionando
- No recoja la pieza de trabajo mientras corta
- No se siente, acueste, pare, o toque cualquier superficie húmeda cuando se utiliza el sistema de corte de plasma
- No sujete la pieza de trabajo cerca de la trayecto de corte
- Nunca deje la cortadora de plasma desatendida

La Seguridad de Plomeria

Policy

La Plomería es esencial en la vida diaria, por lo tanto es fácil de olvidar seguir las prácticas de seguridad. Sin embargo, si usted recuerda seguir los procedimientos de seguridad, usted puede evitar enfermedades y lesiones en el trabajo.

Safe Work Practices

Preparacion

- Lea la hoja de datos de seguridad (SDS) por cualquier producto químico que se puede utilizar en la plomería
- Reunir su propio Equipo de Protección Personal (PPE).
- Asegúrese de que el área de trabajo está libre de desorden y escombros para que pueda concentrarse en tu trabajo evitando tropezar o resbalar sobre elementos innecesarios
- Inspeccione la calidad del aire antes de comenzar a trabajar en un espacio confinado. Si la calidad del aire no es buena, asegúrese de tener en respirador o algún tipo de ventilación con el fin de mantenerse al salvo
- Apague las tuberías de agua o gasolina, si es necesario
- Estar al tanto de los números de emergencia, tales como los números de las empresas de servicios públicos, en caso de que necesite apagar los servicios rápidamente

Herramientas

- Equipo eléctrico
  - Utilice herramientas eléctricas únicamente si son seguras para un ambiente húmedo
  - No asuma automáticamente que la electricidad está apagada, aunque debería estar
  - Si usted siente un cosquilleo al tocar una tubería metálica, deje de trabajar inmediatamente
- Equipo de soldadura
  - Asegúrese de que el área esté libre de grasa y aceites para que nada se prenda en fuego por la antorcha de soldadura
  - Considere establecer un escudo con resistencia al fuego para proteger el área alrededor de los tubos que están siendo soldados
  - No realice ninguna tarea de soldadura mientras esté usando guantes mojados
  - No realizar soldaduras cerca de envases que estén etiquetados con “inflamable” o “combustible”
- Serpientes de plomería
  - Utilice únicamente una serpiente si ha sido entrenado para hacerlo
  - No use ropa suelta, joyas o cualquier otras cosa que podría enredarse en la serpiente

Consejos de Seguridad General

- Tratar de evitar en sus tareas y evite posiciones complicadas lo mejor que pueda para evitar la fatiga muscular
- No mire hacia abajo del desagüe después de derramar sustancia química para evitar la inhalación de gases tóxicos
- Lávese las manos después de tratar con aguas residuales
- Si se encuentra con asbesto, deje de trabajar e informe a su supervisor
- No trabaje si está demasiado cansado, enfermo o bajo la influencia de drogas o alcohol

Seguridad de la Piscina: Los Peligros Químicos

Policy

Mientras que los productos químicos ayudan a mantener las piscinas limpias para todos, manejarlos y almacenarlos implican riesgos. No importa si es para una piscina residencial o comunitaria, manejar productos químicos de manera segura debería ser la primera prioridad. Cuando los empleados sigan las prácticas de trabajo seguras, descubrirán que minimizan los riesgos para el público y para ellos mismos.

Safe Work Practices

- Asegúrese de cumplir con todas las instrucciones del fabricante para el almacenamiento y manejo de todos los productos químicos.
- NO almacene productos químicos en el piso.
- NO almacene productos químicos líquidos encima de productos químicos secos. Cuando sea possible, almacene estos productos en áreas separadas.
- NO almacene ácidos y productos químicos a base de cloro juntos. Si no tiene otra opción que colocarlos en la misma área, asegúrese de que haya una buena distancia entre los productos para evitar una mezcla accidental.
- Asegúrese de que el área de almacenamiento esté bien ventilada.
- Almacene todos los productos químicos en un área seca y fresca.
- NO reutilice ningún contenedor de productos químicos. Un contenedor vacío debe desecharse de acuerdo con todas las regulaciones y leyes locales y federales.
- Asegúrese de que todas las etiquetas de los contenedores de productos químicos están limpias y puedan leerse.
- NO coma ni beba en el área de almacenamiento.
- Inspeccione todos sus Equipos de Protección Personal (PPE, por sus siglas en inglés) por daño. Informe cualquier EPP dañado a su supervisor. NO use ningún EPP dañado.
- Al abrir productos químicos, voltee la cabeza por un minuto para evitar respirar los vapores químicos. Si respira los vapores y comienza a toser, manténgase a una buena distancia del recipiente y dentro de un área con aire fresco.
- Solo use un químico a la vez.
- NO mezcle los productos químicos. Mezclar los productos químicos podría causar una reacción explosiva.
- Use una cuchara por producto químico. NO use la misma cuchara para todos los productos químicos.
- NO agregue agua a los químicos de la piscina. Solo agregue los productos químicos al agua de la piscina.
- Si tiene un derrame, consulte a la Hoja de Datos de Seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) para obtener instrucciones sobre cómo limpiar ese químico específico. Informe todos los derrames a su supervisor.

- Si alguna sustancia química entra en contacto con sus ojos, enjuáguelos con agua fresca por 15 minutos. NO se frote los ojos; podría dañarlos. Dígale a su supervisor que tiene productos químicos en sus ojos.
- En caso de que algún químico se adhiera a su ropa, quítese la ropa y enjuague el área afectada con agua de un fregadero o ducha. Dígale a su supervisor que tiene productos químicos en su ropa.

Seguridad en el Vertido de Hormigón

Policy

Verter el hormigón con seguridad y seguir los procedimientos adecuados puede reducir en gran medida el riesgo de lesiones o enfermedades. Los empleados deben preguntar a su supervisor si no están seguros acerca de las políticas o procedimientos relacionados con el vertido de hormigón.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que el equipamiento sea correctamente configurado y utilizado.
- Lave las áreas contaminadas de la piel lo antes posible.
- Enjuague los ojos salpicados de hormigón húmedo o la exposición al polvo de cemento tan pronto como sea posible y siga los procedimientos apropiados de primeros auxilios.
- Coma y beba solamente en áreas libres de polvo.
- Mezcle el cemento seco en áreas bien ventiladas.
- Cuando se arrodille sobre hormigón fresco, utilice una tabla seca o unas rodilleras impermeables para proteger las rodillas del agua que pueda absorber a través de la tela.
- Retire las joyas tales como anillos y relojes porque el cemento húmedo puede recogerlos por debajo.
- Asegúrese de que existan procedimientos para enjuagar el Equipo de Protección Personal (PPE, por sus siglas en inglés) y el equipamiento.
- Comuníquese con el equipo y comprenda la operación de trabajo para conocer sus responsabilidades y riesgos.

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 asegurase 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 liquido 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 agualejos 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 miso 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 penetra la piel

La Seguridad de Propano

Policy

El propano, conocido también como gas licuado de petróleo o GLP, es una fuente de energía confiada y fiable. Muchos de los vehículos industriales utilizan gas propano. Adicionalmente, el propano es usado como un propulsor para latas de aerosol. El propano es un gas muy útil en el lugar de trabajo y en nuestros hogares. Sin embargo, debido a su naturaleza química y la inflamabilidad como un gas, puede, bajo ciertas circunstancias, plantean un riesgo para la seguridad.

Safe Work Practices

DERRAMES O PÉRDIDAS

- Elimine toda fuente de ignición.
- Conecte a tierra todo el equipo utilizado.
- No tocar ni caminar sobre el material derramado.
- Tener a una persona calificada detener la fuga. ¡No se arriesgue si usted no está calificado!
- Si es posible, convertir contenedores de fugas para que el gas se escape en lugar de líquido.
- Utilice el espray de agua para reducir los vapores o desviar el proyecto de la nube de vapor. Evite que flujos de agua entren en contacto con el material derramado
- No dirija agua en el derramamiento o la fuente de fuga.
- Prevenga la expansión de los vapores a través de las alcantarillas, sistemas de ventilación y áreas confinadas. ¡No se arriesgue si usted no está calificado!
- Aísle el área hasta que el gas se haya dispersado

PRIMEROS AUXILIOS

- Llame al 911 si alguien es vencido por los humos, quemado o lastimado.
- Mueva a la víctima al aire fresco si no se lastimó físicamente. Si lastimado físicamente, asegúrese de que la víctima se puede mover de forma segura, sin causar más daño.
- Quite y aísle zapatos y ropa contaminada.
- En caso de contacto físico con el gas licuado, descongelar las partes heridas con agua tibia.
- Mantener a la víctima abrigada y quieta.

Seguridad Restaurantera

Policy

Los empleados que trabajan en el ambiente restaurantero se pueden proteger de resbalones y caídas, lesiones musculo esqueléticas, quemaduras, y laceraciones al seguir los pasos de seguridad apropiados.

Safe Work Practices

- Resbalones y caidas
  - Ser cautelosos al rodear una esquina – considere implementar una póliza que requiere que los empleados anuncien su presencia antes de entrar a una esquina.
  - Limpie todos los derrames inmediatamente y coloque un señalero de precaución cerca del piso mojado.
  - Siempre utilice zapato anti-deslizante.
  - Asegúrese de que no haya obstáculos guardados en los pasillos.
  - Preste atención al caminar, particularmente al caminar sobre los tapetes.
- Torcerduras o tension muscular
  - Evite levantar o agacharse cuanto sea posible.
  - Pida ayuda si es que se tiene que esforzarse de más al cargar cualquier objeto.
  - Doble las rodillas y mantenga la espalda recta al levantar.
  - Mantenga el objeto lo más cercano posible al cuerpo.
  - No camine sobre superficies resbalosas o irregulares mientras está cargando algo.
- Quemaduras
  - Use guantes resistentes al calor cuando este manejando cualquier cosa caliente.
  - Revise si los hornos, quemadores, o tostadores están apagados antes de tocarlos.
  - Conozca donde está el botiquín de primeros auxilios más cercano.
- Laceraciones
  - Asegúrese de que los cuchillos siempre estén afilados.
  - Corte sobre una tabla para picar envés de usar la palma de su mano.
  - No intente capturar un cuchillo u otro objeto filoso si se cae.
  - Nunca use cuchillos para ninguna otra cosa que no sea cortar comida.
  - No remoje los cuchillos u otros objetos filosos en el lavadero antes de lavarlos.

Limpiando Mesas con Seguridad en un Restaurante

Policy

La limpieza de las mesas es un trabajo que debe ser hecho de forma rápida y cuidadosamente, pero los empleados no pueden olvidar la seguridad. Si usted limpia mesas el trabajo, usted es responsable de mantenerse seguro y a los demás que están a su rededor, reduciendo al mínimo los riesgos asociados con la limpieza de las mesas.

Safe Work Practices

- Practicas de trabajo seguras
  - Use la ergonomía adecuada del cuerpo cuando este cargando bandejas, platos o bebidas.
  - Limite el número de artículos que usted va a cargar para evitar la tensión excesiva en los brazos y la espalda.
  - Al servir bebidas, acerque la taza o el baso a la jarra o la cafetera sobre el baso.
  - Se deben utilizarse los brazos, así como sus manos para equilibrar las bandejas.
  - Se debe amontonar las bandejas de manera uniforme, y colocar los artículos más pesados en el centro de la bandeja.
  - Las bandejas deben estar limpias, secas y libres de rajaduras u otros defectos antes de usarlas.
  - Para mover mesas y sillas, pida ayuda, en lugar de levantarlas solo/sola.
  - Siempre camine con cuidado al cargar bandejas, y manténgase alerta por si acaso el piso esta mojado.
- Ergonomia
  - Use ambas manos para transporter los articulos cuando sea posible.
  - Mantenga los codos pegados cercas de su cuerpo.
  - Mantenga sus hombros, brazos y manos en una posición neutral en lugar de doblado o extendido.
  - Llevar bandejas y otros articulos a nivel de la cintura en lugar de elevarlas arriba de la cabeza.
  - Llevar bandejas y otros articulos a nivel de la cintura en lugar de elevarlas arriba de la cabeza.
- La seguridad al usar el cuchillo
  - Se debe de recoger los cuchillos por sus asas.
  - Se debe de evitar recoger múltiples piezas de cubiertos a la vez.
  - Siempre debe de fijarse en lo que usted va a recoger al recoger los platos.
  - Asegúrese de que los cubiertos y cuchillos no estén amontonados en bandejas descuidadamente.
  - No meta la mano en un fregadero si usted no sabe lo que hay dentro de el.

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 tablones 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.

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:

- Mantenida 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.

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 señalizado.
- 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 ir regular, 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 pro tectoras, 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.

Plan para los Derrames

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

Los procedimientos adecuados para la limpieza de un derrame de petróleo efectivamente se pueden dividir en tres pasos:

- Control De Derrames De Petróleo
  - Si es posible, detenga la fuente del derrame.
  - Evaluar el área para posibles fuentes de ignición y elimine los peligros tales como chispas.
  - Póngase el equipo de protección personal adecuado, como gafas de seguridad, botas de goma, guantes de cuero, un casco de seguridad y un respirador en función de qué tipo de derrame que es.
  - Informa a la administración y otro personal apropiado inmediatamente.
- La contención de derrames de petróleo
  - Sellar todas las aberturas a cualquier tipo de sistemas de drenaje.
  - Rodea el derrame de petróleo con agentes gelificantes o los auges de derrame de hidrocarburos para encerrar el área de contaminación.
  - Be certain that you have secured all points of exit for the spill.
- Limpiar un derrame de petróleo
  - Coloque aceite absorbentes cojines, almohadas o rollos directamente sobre el derrame.
  - Continue la colocación y la sustitución almohadillas absorbentes hasta que todo el aceite se absorba por completo
  - Tener una bolsa de plástico listo para los absorbentes sucios.
  - Bolsa dos veces los absorbentes sucios para evitar fugas.
  - Etiqueta o bolsa el contenedor.
  - Contacte inmediatamente con su manejador de residuos para su eliminación adecuada

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 varia, preste atención a cómo esta 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.

La Seguridad de la Sierra de Mesa

Policy

La sierra de mes hace el trabajo más fácil cortando bordes rectos en piezas grandes. Aunque son relativamente fáciles de manejar, es importante recordar los consejos de seguridad en todo momento para evitar lesiones a usted o a cualquier otra persona en el área.

Safe Work Practices

- Nunca alcance (toque) una sierra en movimiento
    - Si necesita realizar ajustes, apague la cuchilla y espere hasta que se detenga por completo
- Herramientas de extensión deben de ser usadas cuando se realiza una operación que requiere que las manos del operador pasen 6 pulgadas de la cuchilla de la sierra
    - Un tablón de empuje es lo que utilizas en lugar de los dedos para empujar la pieza de trabajo a través de la sierra
    - Una tabla con canto biselado se utiliza para mantener la madera contra el rasgón de la guía y permanecen en su lugar con imanes o sujetadores
- Sólo Corte cuando la cuchilla de sierra este a completa velocidad; no arranque la sierra con la cuchilla enganchada
- Párese con el peso por igual balance en ambos pies, por lo que si el tablero se derrumba de repente usted no perderá el equilibrio y caería en la cuchilla
- Este siempre alerta: Si usted está haciendo cortes repetitivos, pare con frecuencia para tomar un descanso para que usted no se deje llevar por un descuido
- Nunca deje la sierra mientras se está ejecutando
- Nunca opere la sierra a manos libres (freehand): Utilice las cercas, calibrador de ingletes o deslizador
    - Una cerca es una pieza sobre la mesa que corre paralela a la sierra y actúa como una guía
    - Una calibrador de ingletes y deslizador también actúan como guías, pero generalmente se utilizan para sostener la pieza de trabajo en un ángulo de 90 grados a la hoja
- La altura de la cuchilla debe ajustarse para que la parte superior de los dientes se extiendan no más de ¼ de pulgada por encima de la madera

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 hombres.
    - 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.

Seguridad de Reparacion de Llantas

Policy

De acuerdo con la encuesta de un fabricante de goma, 88% de las llantas son reparadas incorrectamente, las cuales pueden causar accidentes, lesiones, demandas, y hasta la muerte. Por lo tanto, asegúrese de preparar adecuadamente la llanta y mantenga estos consejos en mente.

Safe Work Practices

- No repare la llanta si no a sido entrenado apropiadamente
  - Siempre siga la guía del fabricante tanto de la llanta o del kit de reparación
- Las llantas deben de ser completamente desmontadas para poder ser reparadas
- Siempre inspeccione el interior de la llanta antes de hacer la reparación
  - El daño podría ser más que un pequeño hoyo causando la perforación
  - En ocasiones el objeto penetrado puede causar separación o daños a las fibras que componen la llanta. El hoyo podría ser más grande en la parte de afuera, permitiendo que se filtre el agua a la llanta lo cual causaría corrosión
- Encuentre el objeto que causo el hoyo y márquelo en la parte interior de la llanta en orden de encontrarlo nuevamente al remover el objeto
  - Si no se marca, ponga agua jabonada en todo el interior de la llanta y échele aire
  - El aire que se filtrara de agujero causara que se forme espuma, y así podrá encontrar el hoyo nuevamente
- Quizás necesitara utilizar un cortador (navaja) para alizar las fibras quebradas por el hoyo para asegurarse de que no se desenreden
- Llene el hoyo para prevenir escape de aire o que entre humedad
- Asegúrese de pulir la goma de la llanta para que el parche se sostenga mejor
  - Tenga mucho cuidado de no pulir demasiado
- Apliqué el parche en la parte de adentro de la llanta

Llantas/Neumáticos: el Levantamiento

Policy

El levantamiento de llantas o neumáticos no tiene que implicar ningún peligro, siempre que se sigan las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- No intente levantar un neumático que usted considere demasiado incómodo.
- Pida ayuda para levantar llantas grandes o difíciles de manejar.
- Siempre use dos manos para levantar las llantas más pesadas.
- Trate de levantar la llanta usando el orificio en el medio.
- Al realizar un levantamiento manual, un empleado debe recordar la ergonomía (doblar las rodillas, mover la llanta/carga cerca de su cuerpo, poner la espalda recta con la cabeza levantada y elevar la carga impulsándose con las piernas). Este tipo de levantamiento es el adecuado para llantas que están en el piso. La elevación manual sólo debe hacerse con llantas pequeñas o medianas que pesen menos de 50 libras.
- No tuerza ni encorve la parte superior de su cuerpo.
- No intente levantar manualmente un neumático que sea muy grande o incómodo.
- Si no se siente cómodo o seguro haciendo un levantamiento manual de un neumático, considere usar un elevador de llantas u otra ayuda mecánica de levantamiento.
- Asegúrese de cumplir con las instrucciones del fabricante cuando utilice cualquier elevador mecánico.
- Inspeccione el soporte mecánico de elevación por si funciona mal o tiene piezas defectuosas.
- No use un elevador mecánico que tenga fallas de funcionamiento o piezas rotas.
- No intente levantar una llanta que esté ubicada arriba de usted.
- Si necesita alcanzar un neumático colocado en un estante superior, use un elevador mecánico para alcanzar el estante y utilice cualquier protección contra caídas proporcionado en el elevador mecánico.
- Si la llanta es demasiado grande para levantarla, gírela siempre que sea posible.
- Observe la posición de los dedos de las manos y los pies, de modo que si la llanta se cae, los dedos de sus manos y pies no se lesionen.

La Seguridad de Herramientas y Troqueles

Policy

Las herramientas y troqueles pueden ser muy complicados, por lo que los fabricantes de troqueles y herramientas deben especialmente recordar los procedimientos de seguridad apropiados para evitar lesiones, accidentes y daños a su equipo.

Safe Work Practices

- Levantar objetos pesados
  - Mire a su alrededor antes de levantar y saber dónde va a colocar la carga
  - La mejor zona al levantar es entre los hombros y la cintura
  - Mantener la espalda recta
  - Agacharse doblando las rodillas
  - Use los músculos de las pierna para hacer el trabajo y levantarse lentamente
  - No doble sobre la carga
  - Preste especial atención a donde este caminando y a los objetos que le rodean
  - Evite caminar sobre superficies resbaladizas y desiguales
- Servicio de limpieza
  - Mantenga los espacios del taller y almacenamiento limpio y seco
  - Limpiar máquinas después de su uso
  - Aspirar o barra los escombros de la máquina
  - No use aire comprimido, pondrá en peligro a las personas y los rodamientos de precisión en el equipo
  - Nunca coloque herramientas u otros materiales sobre las mesa de la máquina
  - Utilice un banco o mesa cerca de la máquina para este propósito
- Seguridad de equipo
  - Tenga un buen estado común: No opere máquinas o herramientas de precisión cuando está enfermo, tomando medicamentos fuertes, fatigado, o a consumido bebidas alcohólica
  - No use ropa flojeada, joyas u otras cosas que pueden engancharse en la máquina
  - Si tienes el pelo largo o barba larga, amárelas para que no quedan ser atrapados en la maquinaria
  - Este consciente de lo que está sucediendo a su alrededor
  - Escuche por maquinarías
  - Si algo no suena bien, apague la máquina
  - No participar en juegos rudos o payasadas
  - No dejes que alguien lo involucre en hacer algo peligroso
  - Asegúrese de dónde se encuentran los extinguidores en el área de trabajo y cómo utilizarlos

Remolcar de Forma Segura

Policy

Si sigue las practicas de trabajo seguras, evitara daños costosos y posibles lesiones a sí mismo y a los demás. Remolcar un vehículo o una traila de forma segura incluye seguir todas las normas de carretera regulares al igual que las normas de seguridad adicionales especificas para remolcar.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que el peso de la carga no sea demasiado pesada para el vehículo que lo remolcara.
- Consulte con el manual de operación para confirmar el peso apropiado para remolcar.
- Los empleados deben de estar entrenados en como conectar apropiadamente antes de intentar hacerlo.
- Todas las conexiones y cadenas de seguridad deben de estar bien sujetadas y deben de revisarse dos veces antes de remolcar.
- Evite distraerse cuando esta conectando un vehículo o traila para remolcar.
- Si escucha un ruido inusual o sospecha de algún problema mientras esta remolcando, los empleados deben de parar en un lugar seguro para identificar y corregir el problema.
- Antes de conducir, en cada parada para llenar combustible, debe de llevar a cabo una breve inspección de lo siguiente:
    - Accesorios
    - Cadenas de seguridad
    - Luces
    - Presión de llantas
- Todas las normas generales de carretera de su área se deben de aplicar en todo momento cuando está conduciendo. En adición a eso, cuando esta remolcando un vehículo o traila, usted debe:
    - Evite acelerar o frenar repentinamente, ya que esto puede ser altamente peligroso.
    - Permitir mucho más tiempo o distancia al frenar o al pasar otros vehículos como de costumbre.
    - Nunca rebase en las colinas o curvas.
    - Bajar la velocidad, use un cambio más bajo, y nunca use el motor de freno al viajar de bajada.
    - Es posible que necesite un poco más de espacio para dar vuelta que lo normal al estar remolcando.
    - Reduzca la velocidad normal cuando esta remolcando.
- Normas de seguridad especificas de remolque a las cuales se debe adherir incluye las siguientes:
    - Trailas sin frenos no debe pesar más que el peso vacio del vehículo que estará remolcando.
    - Trailas con frenos y sus cargas pueden pesar más que el peso vacio del vehículo remolcador solo si esta aprobado por las recomendaciones del fabricante de la traila.
    - Las calificaciones de los componentes deben de alcanzar o exceder el peso de la traila.

- El peso de la carga debe de ser distribuida de igual manera o como se recomienda por el fabricante de la traila.
- La carga se debe de asegurar apropiadamente contra cualquier movimiento.
- Si ocurre una coleada o desliz, siempre suelte el acelerador detenga el volante hacia adelante.

Seguridad de Bodega

Policy

El almacén es un lugar muy concurrido, con varios trabajos de alta prioridad pasando todos a la vez. Los empleados pueden tener la tentación de tomar atajos en materia de seguridad con el fin de ahorrar tiempo en este entorno de ritmo rápido, pero hacerlo puede ser muy peligroso. Si usted trabaja en un almacén usted está obligado a seguir todos los procedimientos de trabajo seguros implicados.

Safe Work Practices

- Elevación segura
  - Estar familiarizado con la ergonomía correctas, como mantener la espalda recta y levantando con las rodillas.
  - Prevenir lesiones moviendo cargas pesadas con revestimiento interior siempre que sea práctico.
  - Evite girar en el ejercicio de cualquier cosa - en su lugar, a su vez cambiando los pies en pequeños pasos.
  - Siempre pida ayuda si una carga parece más de lo que cómodamente puede levantar solo.
- Seguridad carretilla
  - Utilice únicamente los montacargas si ha sido autorizada, y si la carretilla está en buenas condiciones de trabajo.
  - Asegúrese de que todos los pasillos o caminos utilizados por los montacargas se mantienen libres.
  - Todos los operadores de montacargas deben usar el cinturón de seguridad mientras el montacargas está en funcionamiento.
  - Almacenes deben mantenerse bien ventilados para permitir la disipación de humos elevadoras.
  - Nunca mover cargas que exceden la capacidad máxima de peso de la carretilla elevadora.
- Carga de seguridad para el muelle
  - Advertencias visuales como signos y cintas de colores brillantes a lo largo de los bordes del muelle se deben utilizar para llamar la atención sobre el borde. Estos no son para ser manipulado o eliminado por los empleados.
  - Elevadores nunca debe volver todo el camino hasta el borde del muelle de carga.
  - Las escaleras del muelle deben estar equipadas con barandillas.
  - Las aberturas del muelle deben estar encadenadas cuando no estén en uso.
  - PLATAFORMAS deben estar bien aseguradas, siempre que sean utilizadas.
- General safety rules
  - Los pisos deben mantenerse libres de derrames o desorden que podrían causar que los empleados se deslicen o se tropiecen.
  - Los cables de alimentación en los pasillos deben estar asegurados o cubiertos para evitar tropiezos.
  - Los empleados que realizan el trabajo repetitivo o físico deben tener el número necesario de los descansos.

- Las cajas que son almacenadas deben ser apiladas rectas y bien sujetas para evitar que se caigan.
- Los empleados deben conocer y seguir los procedimientos de bloqueo/etiquetado de la compañía durante las reparaciones.
- Mantenga las salidas y extintores fácilmente accesibles en todo momento.
- Los empleados deben estar bien informados sobre las prácticas de trabajo seguras para evitar el estrés de calor durante el verano.

La Seguridad de la Soldadura

Policy

Existen algunos tipos de soldadura, pero todos ellos pueden hacerse más seguros si se siguen algunos consejos.

Safe Work Practices

LA ÁREA DE TRABAJO

- Antes de iniciar la soldadura:
  - Asegúrese de que haya un extinguidor de incendios que trabaje al alcance
  - Remueva materiales innecesarios que podrían provocar un incendio
  - Las chispas y escorias pueden volar hasta 35 pies lejos de la fuente – asegúrese de inflamables materiales de combustibles que estén lo suficientemente lejos o protegidos de las chispas
  - Asegúrese de que tenga el equipo adecuado antes de empezar
- Después de que termine:
  - Marque las piezas calientes para alertar a otros de los riesgos de quemaduras y fuego
  - Depositar todos los residuos y electrodos sobrantes en el contenedor de residuos adecuado para evitar incendios y humos tóxicos
  - Mantenga una guardia contra incendios en el área durante y después de soldar para asegurarse de que no hay materiales de soldadura, escorias calientes o chispas vivas que podrían iniciar un incendio

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- Sólo operen equipos de soldadura que han sido entrenados para usar
- Nunca mire directamente al flash (el arco de luz), ni siquiera por un instante
- Asegúrese de que cualquier persona que esté expuesta a la luz de arco tenga protección para los ojos
- Evite trabajar en condiciones húmedas, ya que el agua es un conductor eléctrico
- Conozca cual es la sustancia que tiene que ser soldado y cualquier revestimiento que está sobre él para que pueda tomar las precauciones necesarias
- No enrolle el cable del electrodo alrededor de su cuerpo

La Seguridad de la Antorcha de Soldadura

Policy

Tómese su tiempo para asegurarse de que está utilizando correctamente la antorcha de soldadura. Recuerde llevar el equipo adecuado, inspeccione su equipo para irregularidades y tome medidas para prevenir los diferentes riesgos de que se produzcan.

Safe Work Practices

- Los procedimiento
  - Inspeccione su antorcha, acoplamiento mecánico de la antorcha y las mangueras para irregularidades
  - Verificar el establecimiento de las mangueras; Asegúrese de que las chispas o la escoria no se caiga sobre ellos
  - Purificar las mangueras al dejarlo funcionando durante unos 2-3 segundos antes de encender la antorcha
  - Sólo use encendedores aprobados
  - Nunca use fósforos, cigarrillos o encendedores de cigarrillos a la luz de una antorcha
  - Encienda/la luz del combustible del gas primero
  - Nunca encienda el combustible del gas y el oxígeno al mismo tiempo
  - Si la llama tira humo, aumente el gas hasta que desaparezca el humo
  - Añada el oxígeno hasta que haya un cono bien definido de la llama
- Agnifuga (burn back)
  - Si las líneas no están correctamente purgadas antes de encender, podría ocurrir una explosión en la manguera, regulador o cilindro.
- El encendido prematuro (backfire)
  - Esto puede evitarse si no mantiene su antorcha demasiado cerca a lo que está siendo soldado.
- El retroceso (flashback)
  - Asegúrese de que la punta de la antorcha esté libre de obstrucciones
  - Utilice un supresor de relámpago en su antorcha: esta pieza de equipo detiene el fuego antes de que pueda volver a la manguera
  - Si no tienes un supresor de relámpago, acabara con el fuego apagando el oxígeno