

Riesgos de Quedar Atrapados

Volumen 1 Cien Rápido Edición 1C-1

La construcción se encuentra entre las industrias más peligrosas y en años recientes, la Oficina de Estadística Laboral encontró que hay **más de 800 lesiones fatales en el trabajo de los trabajadores de la construcción anualmente** – más que en cualquier otra industria.

OSHA Estándar 1926.21(b)(2) *El empleador debe instruir a cada empleado en el reconocimiento y la evitación de condiciones inseguras y las regulaciones aplicables a su entorno de trabajo para controlar o eliminar cualquier peligro u otras exposiciones a malestares o lesiones.*

- Para prevenir lesiones y posibles incidentes fatales el primer paso es **reconocer los riesgos potenciales.**
- Nunca te coloques en un área o posición peligrosa.
- Asegúrate que todas las guardas y cubiertas estén colocadas correctamente y no estén dañadas.
- Mantén los guantes y ropa holgada lejos de engranes en movimiento o ejes rotativos.

OSHA Estándar 1926.300(b)(2) *Cinturones, engranes, ejes, poleas, ruedas de cadena, husillos, bidones, volantes, cadenas u otras partes del equipo oscilantes, rotantes o en movimiento deben ser protegidos si esas partes están expuestas a contacto con empleados o puedan de otra manera crear peligro.*

Recuerda éstos importantes consejos para evitar los riesgos de quedar atrapado:

- Busca posibles riesgos de quedar atrapado
- Evita remover las guardas y reemplázalas inmediatamente
- Sigue la seguridad de las fosas y reglas de protección en derrumbes
- Se visible durante al usar ropa reflectante
- Nunca tomes atajos detrás o alrededor de equipo pesado
- Asegúrate que las alarmas de apoyo y bocinas estén funcionando
- Evita las áreas de oscilación de excavadoras y grúas

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Riesgos de Quedar Atrapados Ejemplos

Volumen 1 Cien Rápido Edición 1C-2

El **riesgo de quedar atrapados** puede encontrarse en muchas diferentes tareas:

Contratistas eléctricos >> trabajando con alimentadores de cables accionados y extractores

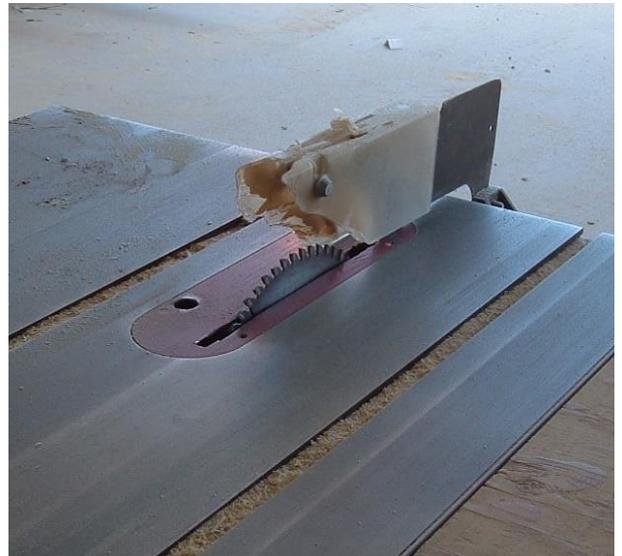
Mecánicos y técnicos en climatización >> trabajando dentro de áreas estrechas como áreas de ganeo

Plomería e instaladores de tubería >> usando equipo para cortar, taladrar o escavar

Construcción de caminos >> hacienda trabajos o estando cerca de equipo pesado

Construcción de servicios públicos >> trabajando dentro de fosas o excavaciones

¿Puedes ver los riesgos potenciales de quedar atrapado en estas fotos?



No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

De acuerdo a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) cada día alrededor de 2000 trabajadores de E.U.A tienen lesiones de ojos relacionados al trabajo que requieren tratamiento médico. Alrededor de un tercio de las lesiones fueron tratadas en hospitales en el departamento de emergencias y más de 100 de estas lesiones resultan en uno o más días de trabajo perdido. Los trabajadores pueden tener partículas de polvo, metal, madera, vidrio, concreto, plástico u otras sustancias duras en sus ojos. Además los químicos, ácidos, chispas, aceite caliente y vapor también son riesgosos para los ojos.

OSHA Estándar 1926.28(a) *El empleador es responsable de requerir el uso de equipo personal de protección en todas las operaciones donde hay una exposición a condiciones riesgosas o donde ésta parte indica la necesidad del uso de ese equipo para reducir los riesgos a los empleados.*

Riesgo de impacto son aquellos que resultan de objetos que vuelan o caen, o chispas que golpean el ojo. La protección de ojos para estos riesgos son gafas de seguridad con protectores en los lados o goggles.

Lesiones por calor pueden ocurrir en ojos y cara cuando los trabajadores se exponen a altas temperaturas, salpicaduras de metal fundido o de chispas calientes. La protección de ojos para estos riesgos son gafas de seguridad con lentes de propósito especial y protectores en los lados o goggles.

Lesiones químicas a menudo resultan de una selección inapropiada de PPE, que permite que una sustancia química entre de alrededor y debajo del equipo de protección de ojos. La protección de ojos para estos riesgos son goggles, protector de rostro y estaciones lavaojos.

OSHA Estándar 1926.102(a) (1) *Los empleados deben ser proveídos con equipo de protección para ojos y cara cuando las máquinas u operaciones presentan lesiones potenciales de ojos o cara de agentes físicos, químicos o radiación.*

- Las gafas de seguridad deben estar clasificadas como ANSI Z87.1.
- Los lentes de prescripción también deben estar clasificados como ANSI Z87.1 o se requerirán gafas de seguridad sobre tus lentes de prescripción.

Además de los riesgos físicos que se pueden encontrar en la construcción, hay muchos riesgos para la salud que los trabajadores deben tomar en cuenta para su propia protección. La mayoría de los trabajadores han escuchado del asbesto pero quizá no entiendan porque debe ser una preocupación.

OSHA Estándar 1926.1101 cubre todo el trabajo de construcción que involucra materiales que contienen asbesto incluyendo la demolición, eliminación, reparación, mantenimiento o renovación e instalación de productos que contienen asbesto.

¿Por qué es tan peligroso el asbesto?

De acuerdo a OSHA, se sabe que el asbesto causa cáncer en humanos y puede causar enfermedad crónica del pulmón y otros riesgos de salud.

Los trabajadores pueden no saber que están contaminados porque los síntomas de éstos peligros a la salud e incluso el cáncer puede tomar muchos años para desarrollarse después de una exposición al material que contiene asbesto.

Asbesto puede ser encontrado en muchas áreas incluyendo aislamiento de tuberías, azulejo para piso, teja, aislamiento de calderas, y revestimientos. Si no estás seguro si contiene asbesto mejor **¡no lo alteres!**

- Nunca entres a un área de asbesto restringida. Lee y **sigue las señales de precaución** o áreas barricadas.

OSHA Estándar 1926.1101(e)(2) menciona que las áreas reguladas deben estar demarcadas [barricada o marcada].

- Cuando el asbesto es distribuido se descompone en pequeñas fibras que pueden ser inhaladas fácilmente a los pulmones.
- Sólo trabajadores que están entrenados y equipados especialmente pueden instalar, quitar o mover materiales que contienen asbesto.
- Equipo de protección adecuado debe ser utilizado en todo momento, dependiendo del tipo de actividad a realizar.

Los camiones industriales eléctricos, comúnmente llamados **montacargas** o carretillas elevadoras, son utilizados en muchas industrias, principalmente para mover materiales. También pueden ser utilizados para levantar, bajar o quitar objetos grandes o pequeños en pallets, cajas u otros contenedores. Nota, de acuerdo a OSHA, los camiones de transporte en carretera y equipo de remoción de tierra que han sido modificados para aceptar horquillas no son considerados camiones industriales eléctricos.

OSHA Estándar 1910.178 cubre los requerimientos de los montacargas de todos los tipos incluyendo montacargas para terrenos irregulares, montacargas de telescopio o de auge y montacargas industriales. Para otros equipos mecanizados como cargadoras, niveladoras y excavadoras ver OSHA Estándar 1926.600.

¡Sólo se permiten operadores entrenados y certificados!

- La primera y más importante regla a seguir con los montacargas - ¡entérate!
- Muchas lesiones tanto al operador como a los compañeros de trabajo ocurren porque el usuario del montacargas no estaba entrenado en el modelo específico y tipo de montacargas que trataron de usar.

OSHA Estándar 1910.178(l)(1)(i) establece que *El empleador debe asegurar que cada operador de los camiones industriales eléctricos es competente para operar un camión industrial eléctrico de manera segura, demostrado por completar con éxito el entrenamiento y evaluación especificado en este [estándar].*

- Los procedimientos de operación segura dependen del tipo específico de montacargas. No todos los montacargas trabajan de la misma manera.
- Siempre mantente a una distancia segura de los montacargas en uso y mantente alejado del área de giro del montacargas.
- Nunca te pares sobre o debajo de las horquillas del montacargas.
- Nunca te pares sobre o debajo de las horquillas del montacargas.
- Nunca uses un montacargas para levantar o bajar personas a menos que sea diseñado y equipado para ese uso.
- Si operas algún equipo pesado, usa siempre cinturón de seguridad.



OSHA investiga accidente de montacargas Edmond

Story



SUN FILE PHOTO

Investigación continúa sobre muertes por montacargas

Muchas lesiones tanto al operador como a los compañeros de trabajo ocurren porque el usuario del montacargas no estaba entrenado en el modelo específico y tipo de montacargas que trataron de usar.

Personal de emergencia respondiendo a un incidente fatal involucrando a dos trabajadores de la construcción que murieron cuando el montacargas se volcó. Incidentes como este a menudo pueden ser prevenidos al seguir un entrenamiento apropiado y teniendo precaución al trabajar alrededor de los montacargas. <http://bit.ly/1CMCzRI>, edmondsun.com

OSHA Estándar 1910.178(l)(1)(i) establece que *El empleador debe asegurar que cada operador de los camiones industriales eléctricos es competente para operar un camión industrial eléctrico de manera segura, demostrado por completar con éxito el entrenamiento y evaluación especificado en este [estándar].*



Dos piezas adicionales de equipo pesado intentan poner vertical este montacargas después de que el operador lo volcara. Afortunadamente nadie fue lesionado. Incidentes como este pueden ocurrir a los operadores de más experiencias. Nunca intentes utilizar equipo para el cual no has sido entrenado.



No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Plataformas Elevadora

Volumen 1 Cien Rápido Edición 6C-1

Las Plataformas Elevadoras son piezas de equipo útiles con características especializadas, usos y riesgos potenciales únicos. Los **brazos elevadores** son muy útiles cuando necesitas acceso a alturas sin el gasto de una grúa o la instalación requerida para usar un andamio. Los **brazos elevadores articulados** son especialmente útiles cuando se necesita acceso a áreas difíciles de alcanzar y locaciones interiores con techos altos o ángulos extraños.

OSHA Estándar 1926.453(b)(2)(ii) *Sólo personas autorizadas [designadas por el empleador] deberán operar la plataforma elevadora.*

Además, **OSHA Estándar 1926.453(b)(2)(iv)** *Empleados deberán siempre pararse firmemente en el piso de la canasta y no deben sentarse o subirse a la orilla de la canasta o usar tablas, escaleras u otros dispositivos para una posición de trabajo.*

- **¡Sólo operadores entrenados y autorizados pueden usar las plataformas elevadoras!**
- Los empleados deben recibir entrenamiento sobre la operación segura de los elevadores para que entiendan y eviten condiciones inseguras que pudieran llevar a lesiones.

Riesgos comunes encontrados con plataformas elevadoras incluyen:

- Electrocutión por contacto accidental con cables con energía
- Riesgos de volcadura por manejar en paso o superficies inestables
- Riesgos de colisión o golpes
- Riesgos de caídas por uso inapropiado de elevadores y fallo en el uso de protección apropiada para caídas

Fall Hazards **Riesgos de Caída**



Occupants must wear a safety belt or harness in accordance with governmental regulations. Attach lanyard to anchor provided in platform.

⚠ DANGER



Electrocution Hazard
Death or injury can result from contacting electric power lines.
Always contact the electric power line owner. The electric power shall be disconnected or the power lines moved or insulated before machine operations begin.
2756a 0

Maintain required clearance.

| Line Voltage | Avoid Contact | Required Clearance |
|-----------------|---------------------|--------------------|
| 0 to 300V | 10 ft | 3.05 m |
| 300V to 50kV | 15 ft | 4.60 m |
| 50kV to 200kV | 20 ft | 6.10 m |
| 200kV to 350kV | 25 ft | 7.62 m |
| 350kV to 500kV | 30 ft | 9.14 m |
| 500kV to 750kV | 45 ft | 13.72 m |
| 750kV to 1000kV | see operator manual | |
| over 1000 kV | | |

Los ocupantes deben usar un cinturón de seguridad o arnés de acuerdo a las regulaciones gubernamentales. Sujetar cordón al ancla proporcionada en la plataforma.

Siempre mira hacia arriba para buscar líneas eléctricas que alimenten edificios y estructuras adyacentes. Señales de peligro deben ser fijadas para advertir a los operadores de las plataformas elevadoras de riesgos potenciales.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Incidente con Plataforma Elevadora

Volumen 1 Cien Rápido Edición 6C-2



LECCIONES APRENDIDAS

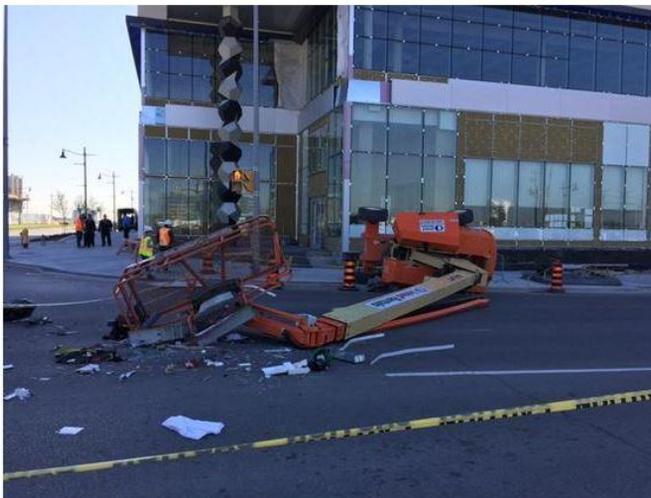
Los **brazos elevadores** son muy útiles cuando necesitas acceso a alturas sin el gasto de una grúa o la instalación requerida para usar un andamio. Los **brazos elevadores articulados** son especialmente útiles cuando se necesita acceso a áreas difíciles de alcanzar y locaciones interiores con techos altos o ángulos extraños.



Mark Douglas
@Douglas680NEWS

Follow

Un hombre fallecido, otro lesionado cuando este elevador de tijera se volcó esta mañana. Actualización de la policía en las @680News a las 9:30.



FAVORITE
1

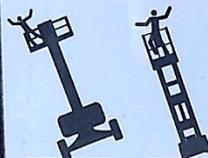


Artículo de Noticias:
news.nationalpost.com
<http://bit.ly/1Ew9db8>

6:22 AM - 21 May 2015



Peligro DANGER



Riesgo de volcadura

Alterar o deshabilitar los interruptores de límite puede resultar en volcadura de maquinaria. La volcadura de la maquinaria resultará en muerte o lesión seria.



No alteres o deshabilites los interruptores de límite.

31060 C

➤ ¡Evita los riesgos de volcadura!

- **Usa siempre protección de caídas adecuada** cuando operes una plataforma elevadora.
- **Nunca alteres o deshabilites los dispositivos de advertencia** o interruptores de límite – están ahí para ayudar a evitar riesgos de volcaduras.
- **Inspecciona el área** donde se utilizará el elevador antes de mover o manejar el elevador para identificar y evitar riesgos potenciales como banquetas, baches, excavaciones u hoyos en el piso.

OSHA Estándar 1926.453(b)(2)(iv) Empleados deberán siempre pararse firmemente en el piso de la canasta y no deben sentarse o subirse a la orilla de la canasta o usar tablas, escaleras u otros dispositivos para una posición de trabajo.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

En el 2015 OSHA lanzó un nuevo estándar de construcción para abordar un riesgo que toma la vida de los trabajadores de construcción cada año: **Espacios Confinados**.

OSHA Estándar 1926 Sub-parte AA cubre **Espacios Confinados en Construcción**

Espacio confinado – un área que:

- 1. Es suficientemente grande para que un trabajador entre,*
- 2. Tiene medios limitados de entrada o salida y*
- 3. No está diseñado para ocupación continua.*

- Los espacios confinados pueden parecer seguros pero pueden tener riesgos invisibles como gases peligrosos, vapores u oxígeno insuficiente.
 - **¡Nunca entres a un espacio confinado a menos que tengas el entrenamiento, equipo y procedimiento adecuado!**
 - **Determina si los espacios confinados tienen una atmósfera potencialmente riesgosa antes de entrar al usar equipo especial para probar el aire.**
- Nunca asumas que una fosa abierta es segura para entrar, incluso si no está etiquetada como un espacio confinado. Las fosas, pozos y tanques en construcción aún pueden presentar peligro.
- **Espacios confinados que requieren permiso** son espacios confinados que tienen riesgos como:
 - atmósfera peligrosa – como oxígeno bajo o un gas tóxico
 - potencial de hundimiento o sofocación – un riesgo de ahogarse o ser enterrado
 - un diseño que pudiese atrapar a un trabajador a través de paredes convergentes o un piso inclinado
 - o cualquier otro riesgo serio de seguridad o salud

Los espacios confinados que requieren permiso exigen que los trabajadores tomen medidas de seguridad como equipo de rescate para sacar a alguien de manera segura del espacio sin entrar.

Aunque es una de las herramientas más comunes en una construcción, si se usa de manera incorrecta, las Escaleras Extensibles pueden llevar a lesiones serias o incluso incidentes fatales. Un estudio encontró que las escaleras están involucradas en el 20 por ciento de las lesiones de caídas entre los trabajadores y **81 por ciento en las lesiones de caída en los trabajadores de construcción.** De acuerdo a OSHA *“Los trabajadores que usan escaleras extensibles tienen riesgo de lesión permanente o muerte por caídas y electrocuciones. Estos riesgos puede ser eliminados o reducidos substancialmente al seguir buenas prácticas de seguridad.”*

OSHA Estándar 1926.1060(a) establece que el empleador debe proveer un programa de entrenamiento para cada empleado usando escaleras y escalerillas, como sea necesario... para reconocer riesgos relacionados a escaleras y escalerillas...

Recuerda estas importantes precauciones de seguridad al trabajar con escaleras extensibles:

- Siempre inspecciona visualmente todas las escaleras extensibles antes de usarlas para cualquier defecto como: peldaños, tornillos, calas, tuercas faltantes y componentes sueltos.
- Quita las escaleras defectuosas de servicio inmediatamente.
- ¡Nunca separes las escaleras extensibles para tener dos escaleras más pequeñas!
- Las escaleras extensibles deben ser colocadas en un ángulo seguro para evitar deslices o vuelcos.
- Mantén tres puntos de contacto al subir por la escalera extensible. Dos manos y un pie o dos pies y una mano.
- No te sobre extiendas a ningún lado de la escalera extensible, esto puede causar que pierdas el balance y muevas la escalera lejos de ti.
- **Usa siempre la escalera como se debe** y sigue las precauciones del fabricante para el tipo específico de escalera que este entrenado a usar.
- Coloca las escaleras en un ángulo seguro y bloquea el área con conos o señales de precaución para evitar el desplazamiento en áreas muy ocupadas.

Agujeros en el Piso

Volumen 1 Cien Rápido Edición 9C-1

Los agujeros en el piso son un área donde muchos trabajadores olvidan tomar las medidas de seguridad necesarias para protegerse a sí mismos y a sus compañeros. Se pueden encontrar ejemplos dentro de edificios, en techos y al aire libre.

- Desagües del techo
- Entradas de concreto para ductos/tubería
- Tragaluces
- Escaleras sin terminar
- Agujeros taladrados
- Excavaciones

OSHA Estándar 1926.500(b) define un agujero como una *brecha o vacío de 2 pulgadas (5.1 cm) o más en su dimensión más pequeña, en un piso, techo u otra superficie de caminata/trabajo.*

Los agujeros en el piso pueden ser resguardados o protegidos por barandales, cubiertas y otros métodos de protección de caídas convencionales.

- Inspecciona las áreas de caminata y trabajo y techos por agujeros potenciales, incluyendo tragaluces
- Asegura que los drenajes del techo y otras entradas estén cubiertas o protegidas para evitar riesgos de caídas
- Barandales utilizados alrededor de los agujeros del piso deben cumplir con recomendaciones de construcción específicas para prevenir caídas a niveles más bajos y erigidos en todos los lados o esquinas sin protección.

OSHA Estándar 1926.502(b) *Sistemas de barandales establece que los barandales deben tener una barra superior de 42" altura y deben ser lo suficientemente fuertes para soportar 200 libras de fuerza, las barras medias deben tener 21" de altura y ser suficientemente fuertes para soportar 150 libras de fuerza y **Cuando los sistemas de barandales se usan en agujeros, deben ser erigidos en todos los lados sin protección del agujero.***

- Cuando se usar para proteger a los empleados, las cubiertas de los agujeros deben poner soportar 2x el peso de los empleados, equipo y sus materiales.
- Las cubiertas deben tener código por color o estar marcadas con la palabra "Agujero" o "Cubierta".

OSHA Estándar 1926.501(b)(4) dice que *Cada empleado que camine/trabaje en superficies debe estar protegido de caer a través de agujeros... y de tropiezos o entrar o caer a través de agujeros (incluyendo tragaluces)...*



Trabajador de Quince Años Muere Después de Caer A Través de un Tragaluz - Florida

Resumen

En Enero 17, 2001, un trabajador de 15 años (la víctima) murió por lesiones sufridas cuando cayó a través de un tragaluz al nivel del suelo aproximadamente 23 pies, 9 pulgadas debajo. El presidente de la compañía permitió que el encargado de mantenimiento de la compañía encontrara a alguien para ayudarlo a reparar las goteras en un techo plano sobre el almacén de tres lados de la compañía. El encargado enlistó la ayuda de su vecino de 15 años y lo llevó al sitio de trabajo. Ni el encargado ni el trabajador habían recibido entrenamiento sobre los métodos de protección de caídas y no había sido proporcionado ningún tipo de protección contra caídas por el empleador.



Algunos ejemplos de agujeros en el piso incluyen:

- Desagües del techo
- Entradas de concreto para ductos/tubería
- Tragaluces
- Escaleras sin terminar
- Agujeros taladrados
- Excavaciones

OSHA Estándar 1926.501(b)(4) dice que *Cada empleado que camine/trabaje en superficies debe estar protegido de caer a través de agujeros... y de tropiezos o entrar o caer a través de agujeros (incluyendo tragaluces)...*

Los agujeros en el piso pueden ser resguardados o protegidos por barandales, cubiertas y otros métodos de protección de caídas convencionales.

- Inspecciona las áreas de caminata y trabajo y techos por agujeros potenciales, incluyendo tragaluces
- Asegura que los drenajes del techo y otras entradas estén cubiertas o protegidas para evitar riesgos de caídas
- Barandales utilizados alrededor de los agujeros del piso deben cumplir con recomendaciones de construcción específicas para prevenir caídas a niveles más bajos y erigidos en todos los lados o esquinas sin protección.

Los riesgos eléctricos son un área de preocupación mayor en la construcción y forman parte de un gran número de lesiones y fatalidades. Los cables de extensión y GFCIs (sus siglas en inglés, interruptor del circuito de fallos en toma a tierra) pueden ser encontrados en cualquier sitio de construcción y recordar algunos consejos de seguridad puede prevenir que sucedan lesiones.

OSHA Estándar 1926.416(a)(1) establece que *ningún empleador debe permitir que un trabajador trabaje tan cercano a cualquier parte de un circuito eléctrico que el empleado pueda entrar en contacto con el circuito eléctrico en el transcurso del trabajo, a menos que el empleado este protegido en contra de shock eléctrico al interrumpir el circuito y haciendo conexión a la tierra o resguardándolo efectivamente con aislamiento u otro medio.*

¡Nunca tomes la electricidad por sentado! No importa cuán pequeño sea el trabajo, usa siempre prácticas de trabajo seguras, especialmente cuando utilices herramientas eléctricas y equipo.

OSHA Estándar 1926.405(a)(2)(ii)(J) *Los juegos de cables de extensión usados con las herramientas y aparatos eléctricos portátiles deben ser del tipo de tres alambres y deben ser diseñados para uso pesado o extra-pesado. Los cables flexibles utilizados con las luces temporales y portátiles deben ser diseñados para uso pesado o extra-pesado. ... Algunos ejemplos incluyen los tipos SJ, SJO, SJT, SJTO.*

- Siempre inspecciona tus herramientas eléctricas y los cables de extensión antes de usarlos.
- Nunca uses cables de extensión que tienen las patillas de la tierra quebradas o faltantes - ¡estas son para tu seguridad!
- Usa solamente los cables de extensión calificados adecuadamente para un sitio de construcción.
- Nunca pases cables a través de ventadas o puertas donde puedan ser pinchados o dañados.
- Quita de uso cualquier cable de extensión deshilachados, dañados o severamente doblados.

OSHA Estándar 1926.405(a)(2)(ii)(I) *Los cables flexibles y otros cables debes ser protegidos del daño. Las esquinas puntiagudas y salientes deben ser evitadas. Los cables flexibles y otros pueden pasar a través de puertas u otros puntos de pellizco, si se provee protección para evitar daños.*

Los riesgos eléctricos son un área de preocupación mayor en la construcción y forman parte de un gran número de lesiones y fatalidades. Los cables de extensión y GFCIs (sus siglas en inglés, interruptor del circuito de fallos en toma a tierra) pueden ser encontrados en cualquier sitio de construcción y recordar algunos consejos de seguridad puede prevenir que sucedan lesiones.

OSHA Estándar 1926.416(a)(1) establece que *ningún empleador debe permitir que un trabajador trabaje tan cercano a cualquier parte de un circuito eléctrico que el empleado pueda entrar en contacto con el circuito eléctrico en el transcurso del trabajo, a menos que el empleado este protegido en contra de shock eléctrico al interrumpir el circuito y haciendo conexión a la tierra o resguardándolo efectivamente con aislamiento u otro medio.*



¡Nunca uses cables de extensión que tengan patillas quebradas o faltantes!



Preparación temporal común de un panel eléctrico con tomas de corriente GFCI encontrados en un sitio de construcción.

De acuerdo a OSHA, un GFCI (interruptor del circuito de fallos en toma a tierra) *“es un interruptor de circuito de acción rápida diseñada para apagar la energía eléctrica en el caso de una falla a tierra eléctrica en tan poco como 1/40 de un segundo.”*

- Usa GFCIs en cualquier sitio de construcción para reducir el potencial de shock eléctrico por un fallo a tierra.
- Siempre prueba los GFCIs antes de usar utilizando los botones de prueba y reinicio. Si se encuentra defectuoso no use ese GFCI.

OSHA Estándar 1926.404(b)(1)(ii) Interruptores de circuito de falla a tierra. *...tomas de corriente en sitios de construcción... deben tener interruptores de circuito de falla a tierra para protección del personal.*

¡Nunca tomes la electricidad por sentado! No importa cuán pequeño sea el trabajo, usa siempre prácticas de trabajo seguras, especialmente cuando utilices herramientas eléctricas y equipo.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

El trabajo de cavado y excavación presenta muchos riesgos como derrumbes, incidentes de golpes con equipo, caídas potenciales y golpear servicios subterráneos.

Los riesgos presentados por golpear servicios subterráneos enterrados incluyen daño de propiedad, lesiones, electrocuciones e incluso explosiones.

Para prevenir éstos riesgos potenciales es importante seguir todos los requisitos de seguridad aplicables al cavado y excavación. Además de las reglas OSHA, los trabajadores deben estar conscientes que pueden existir reglas específicas de estado, municipio o local por lo tanto **“Llama antes de que excaves”** donde se esté llevando acabo del trabajo.

OSHA Estándar 1926.651(b)(1) establece que *la ubicación estimada de las instalaciones de servicios, como drenaje, teléfono, combustible, tuberías de agua o cualquier otra instalación subterránea que razonablemente pueda ser encontrada durante el trabajo de excavación, deber ser determinada antes de empezar una excavación.*

- Antes de que el trabajo de cavar o excavar tome lugar los trabajadores deben estimar la ubicación de la ubicación de cualquier servicio subterráneo enterrado contactando al servicio adecuado.
- Cada estado tiene especificaciones por lo tanto llama antes de cavar.
- **Llama al 811** de cualquier parte del país **unos días antes de trabajar** en excavaciones y la llamada automáticamente será encaminada al centro de llamadas local.

OSHA Estándar 1926.651(b)(2) dice que *las compañías de servicios o sueños deben ser contactados dentro de los tiempos de respuesta establecidos o habituales, avisados del trabajo propuesto y preguntado de la ubicación de las instalaciones subterráneas antes de empezar con la excavación.*

- Espera siempre el tiempo específico requerido por el servicio de ubicación.
- Respeta las marcas y banderas colocadas por el servicio de ubicación.
- Sondea, cava a mano y/o perfora usando palas cuando te acerques a las áreas pintadas/con banderas.

Codifica por Color para Marcar los Servicios

Volumen 1 Cien Rápido Edición 11C-2

Los riesgos presentados por golpear servicios subterráneos enterrados incluyen daño de propiedad, lesiones, electrocuciones e incluso explosiones.

Además de las reglas OSHA, los trabajadores deben estar conscientes que pueden existir reglas específicas de estado, municipio o local por lo tanto **“Llama antes de que excaves”** donde se esté llevando acabo del trabajo.

- **Respetar siempre las marcas y banderas** colocadas por el servicio de ubicación.

OSHA Estándar 1926.651(b)(1) establece que *la ubicación estimada de las instalaciones de servicios, como drenaje, teléfono, combustible, tuberías de agua o cualquier otra instalación subterránea que razonablemente pueda ser encontrada durante el trabajo de excavación, deber ser determinada antes de empezar una excavación.*

- **Llama al 811** de cualquier parte del país **unos días antes de trabajar** en excavaciones y la llamada automáticamente será encaminada al centro de llamadas local.
- Antes de la excavación y la llamada antes de cavar, algunos estados requieren que los contratistas marquen una **“línea blanca”** en el área **propuesta para la excavación.**
- Haz la **“Línea blanca”** en el área pintando flechas, guiones, puntos o líneas en el área que el equipo estará cavando antes de que llegue el servicio de ubicación.

OSHA Estándar 1926.651(b)(2) dice que *las compañías de servicios o sueños deben ser contactados dentro de los tiempos de respuesta establecidos o habituales, avisados del trabajo propuesto y preguntado de la ubicación de las instalaciones subterráneas antes de empezar con la excavación.*

| CÓDIFICA POR COLOR PARA MARCAR LOS SERVICIOS SUBTERRÁNEOS |
|---|
| PROPUESTA PARA LA EXCAVACIÓN |
| ESTUDIA TEMPORALMENTE LAS MARCAS |
| ELECTRICIDAD – ENERGIA |
| COMBUSTIBLE – PETRÓLEO – VAPOR |
| TELÉFONO – COMUNICACIONES |
| AGUA POTABLE |
| AGUA RECUPERADA |
| DRENAJE – LÍNEAS DE DRENAJE |

Prevención de Lesión de Espalda

Volumen 1 Cien Rápido Edición 12C-1

A pesar de todo el equipo, herramientas y maquinaria que usa en la construcción, el trabajo manual es aún necesario para hacer la mayoría del trabajo. Esto significa que cada trabajador está expuesto a lesiones potenciales a su espalda por simplemente hacer tareas normales de cada día que a menudo ni siquiera piensan. De acuerdo a los Centros de Control de Enfermedades (CDC): “En la construcción, 25 por ciento de las lesiones son lesiones de espalda... [y] Cada año, la lesión de espalda causa que 1 en cada 100 trabajadores de la construcción falten al trabajo – usualmente faltan alrededor de 7 días laborales, pero a veces más de 30.”

OSHA Estándar 1926.21(b)(2) dice que el empleador debe instruir a cada empleado en el reconocimiento y evasión de condiciones inseguras y las regulaciones aplicables a su entorno laboral para controlar o eliminar cualquier riesgo u otra exposición a enfermedad o lesión.

Las tareas que pueden causar o agravar una lesión existente de la espalda incluyen:

- Agacharse, encorvarse o ponerse en cuclillas
- Empujar materiales pesados
- Arrodillarse por largos periodos de tiempo
- Cavar, torsión o posiciones raras del cuerpo
- Levantar materiales del piso
- Colocar materiales arriba

OSHA Estándar 1926.25(a) Durante el tiempo de la construcción, alteración o reparación, desechos de madera con clavos prominentes y todos los otros escombros, deben mantenerse fuera del área de trabajo, pasillos y escaleras, en y alrededor de edificios y otras estructuras.

- La limpieza es una parte importante para prevenir lesiones de espalda – asegúrate siempre de que las áreas de trabajo estén libres de desorden y posibles riesgos de tropiezo.
- Reduce un poco a cargar materiales cuando sea posible al mandarlos llevar cerca de donde serán usados.
- Usa herramientas para manejar los materiales como carritos, carretillas, carretilla hidráulica y montacargas si es posible para limitar el levantamiento manual.
- Considera nuevas herramientas y dispositivos para eliminar la necesidad de agacharse y encorvarse como herramientas con asas extensibles.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

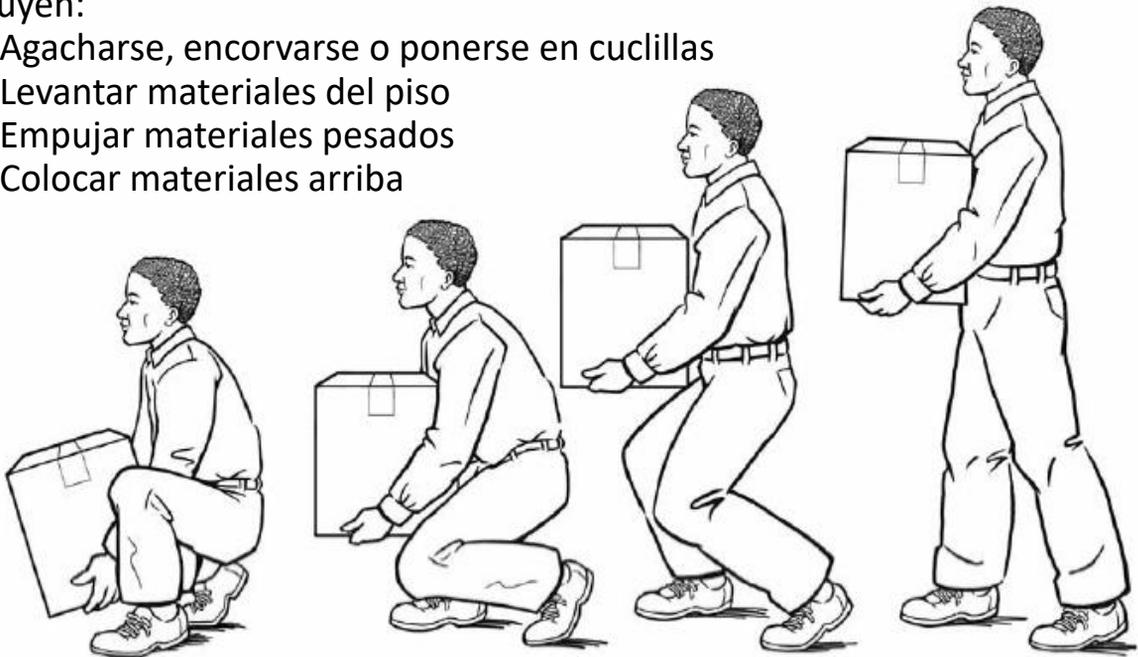
Levantamiento Apropiado

Volumen 1 Cien Rápido Edición 12C-2

A pesar de todo el equipo, herramientas y maquinaria que usa en la construcción, el trabajo manual es aún necesario para hacer la mayoría del trabajo. Esto significa que cada trabajador está expuesto a lesiones potenciales a su espalda por simplemente hacer tareas normales de cada día que a menudo ni siquiera piensan. De acuerdo a los Centros de Control de Enfermedades (CDC): “En la construcción, 25 por ciento de las lesiones son lesiones de espalda.

Las tareas que pueden causar o agravar una lesión existente de la espalda incluyen:

- Agacharse, encorvarse o ponerse en cuclillas
- Levantar materiales del piso
- Empujar materiales pesados
- Colocar materiales arriba



Ejemplo de técnica de levantamiento/colocación apropiado de acuerdo a las “Simples Soluciones Ergonómicas para Trabajadores de la Construcción” de la CDC.

- Reduce un poco a cargar materiales cuando sea posible al mandarlos llevar cerca de donde serán usados.
- Cuando debes de levantar o cargar materiales: 1) Mantén la carga lo más cercano a tu cuerpo como puedas. 2) Trata de no hacer torsión, mejor mueve todo tu cuerpo. 3) Levanta con tus piernas, no tu espalda. 4) Levanta la carga usando un agarre sólido con dos manos. 5) Levanta y baja los materiales en una manera estable y suave, trata de no sacudir la carga.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

En la construcción, el potencial de lesiones comienza al llegar al sitio de trabajo. Los riesgos de la construcción pueden estar presentes incluso antes de que un trabajador salga de su vehículo o cuando conduzca alrededor del sitio.

Los trabajadores deben practicar procedimientos de seguridad al manejar todos los tipos de vehículos y equipos de construcción para evitar crear riesgos para ellos mismos y sus compañeros. Hacer reversa con equipo o vehículos puede ser especialmente peligroso si los trabajadores no siguen los procedimientos de operación segura.

- Usa las entradas y áreas de acceso designadas en la construcción cuando saldas y entres a los sitios de trabajo.
- Todos los vehículos que serán utilizados deben ser inspeccionados para asegurar que están en buenas condiciones para operaciones seguras y libres de daño aparente que pueda llevar a un accidente.
- Notificar a la persona apropiada y tener certeza que cualquier daño o defecto será corregido antes de usar el vehículo.
- Quitar de servicio cualquier vehículo motorizado que se haya encontrado defectuosa o tenga dispositivos de seguridad deficientes.
- Los vehículos para transportar empleados deben tener asientos asegurados para el número de trabajadores requeridos.
- Cinturones de seguridad deben ser proporcionados y usados por todos los trabajadores usando vehículos y equipo para mover tierra como cargadora, excavadora y camiones fuera de la carretera.
- ¡Nunca uses un vehículo con cinturón de seguridad dañado!
- Muchos estados tienen reglas estrictas en contra de transportar personal en la parte trasera de una camioneta de carga. Sigue siempre las regulaciones y los procedimientos de seguridad en tus sitios para transportar trabajadores en un sitio.
- Evita incidentes por reversas al asegurar que las alarmas de reversa estén funcionando, revisando el área detrás de ti antes de hacer reversa, nunca dando reversa sin tener una visión clara y usando un observador altamente visible y bien entrenado.

Usando un Observador

Volumen 1 Cien Rápido Edición 13C-2

Los trabajadores deben practicar procedimientos de seguridad al manejar todos los tipos de vehículos y equipos de construcción para evitar crear riesgos para ellos mismos y sus compañeros. Hacer reversa con equipo o vehículos puede ser especialmente peligroso si los trabajadores no siguen los procedimientos de operación segura.

Evita incidentes por reversas al asegurar que las alarmas de reversa estén funcionando, revisando el área detrás de ti antes de hacer reversa, nunca dando reversa sin tener una visión clara y usando un observador altamente visible y bien entrenado.

Vehículos Causantes de Más Reversas

en orden de incidents fatales

Camión Volquete

Semi-Remolque

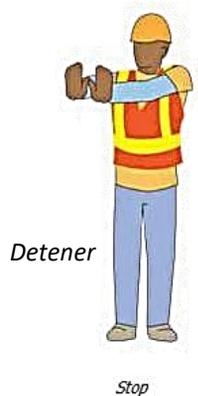
Camión

Montacargas

Camión de Basura

Camioneta de Carga

OSHA Integrated Management Information System Data



Señales Sugieras de Observación— OSHA.gov

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Los riesgos eléctricos pueden ser encontrados en cada proyecto de construcción. Ejemplos incluyen:

- Líneas eléctricas aéreas
 - Alambres energizados expuestos en paneles eléctricos o enchufes
 - Herramientas o cables de extensión dañados
 - Equipo aislado incorrectamente
 - Prácticas de trabajo inseguras
 - Cableado dañado o con patillas a tierra faltantes
- Nunca uses escaleras de metal al trabajar con o cerca de equipo eléctrico energizado.

OSHA Estándar 1926.1053(b)(12) dice que *las escaleras deben tener barandales no conductivos si son utilizadas donde el empleado o la escalera puedan entrar en contacto con equipo eléctrico energizado expuesto...*

OSHA Estándar 1926.416(a)(1) establece que *ningún empleador debe permitir que un empleado trabaje tan cercano a ninguna parte de un circuito de electricidad que el empleado pueda estar en contacto con el circuito eléctrico durante el trabajo, a menos que el empleado este protegido en contra de descargas eléctricas al quitar la energía del circuito y haciendo conexión a la tierra o al resguardarlo efectivamente con aislamiento y otros medios.*

- ¡Los trabajadores deben estar protegidos de las partes eléctricas energizadas!
- Las cubiertas deben estar en su lugar y con candado, si es necesario, para evitar contacto accidental con personas no calificadas para trabajar en equipo eléctrico.
- Las aperturas en los paneles eléctricos deben ser cubiertos, resguardados o protegidos para prevenir descargas o electrocución accidental.

OSHA Estándar 1926.300(a) Condición de las herramientas. *Todas las herramientas de mano o eléctricas y equipo similar, ya sea suministrada por el empleador o por el empleado, deben ser mantenidas en una condición segura.*

- ¡Nunca uses herramientas eléctricas dañadas o defectuosas!
- Inspecciona siempre tus herramientas eléctricas antes de usarlas.
- Nunca intentes reparar herramientas eléctricas o equipo a menos que estés calificado para el trabajo.

Protectores Faciales

Volumen 1 Cien Rápido Edición 15C-1

La protección de ojos y cara es extremadamente importante pero a menudo se da por sentado. Recuerda siempre usar protección para tus ojos y cuando sea necesario también tu cara para evitar lesiones potencialmente permanentes. El uso de protectores faciales además de lentes de seguridad se encuentra al hacer actividades donde puede haber riesgos como:

- Soldadura
- Moliendo con un triturador de mano o uno pesado de mesa
- Usando una sierra para cortar concreto o acero corrugado
- Operando una motosierra
- Vertiendo, lavando o esparciendo químicos o materiales

OSHA Estándar 1926.102(a) (1) dice que los *empleados deben ser proporcionados con equipo de protección de ojos y cara cuando las maquinas u operaciones presentan potencial de lesiones en ojos y cara por agentes físicos, químicos o de radiación.*

Nunca pongas en riesgo tu cara y ojos ni por unos cuantos minutos de soldadura, cortes o triturados. ¡El daño puede pasar rápidamente y ser permanente! Usa siempre protección de cara y ojos que sea diseñada para la protección de la seguridad y calificada como lo requieren las regulaciones de OSHA.

OSHA Estándar 1926.102(a) dice que el **(2)** *equipo de protección de ojos y cara requerido por esta Parte debe cumplir con los requisitos especificados en el Instituto de Estándares Nacionales Americanos, Z87.1-1968, Práctica para la Protección Ocupacional y Educacional de Ojos y Cara.* Y **(6)** dice que ellos **deben proporcionar protección en contra de riesgos particulares para los que están diseñados.**

- Los lentes de seguridad no siempre son suficientes – a veces necesitas tanto los **lentes para proteger tus ojos** Y un **protector de cara para proteger tu cara.**
- Sigue siempre las recomendaciones del fabricante para el protector de cara específico.
- Usa el tipo de protector de cara adecuado para la tarea específica.
- Los protectores de cara de malla son excelentes para tareas de corte donde partículas grandes pueden golpear tu cara.
- Los protectores transparentes de plástico/acrílico son mejores para tareas donde partículas pequeñas, salpicaduras o chispas puedan golpear la cara.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Monóxido de Carbono

Volumen 1 Cien Rápido Edición 16C-1

El monóxido de carbono (CO) es un gas venenoso, sin olor y sin sabor. El CO puede ser encontrado en áreas de construcción donde los trabajadores pueden estar quemando materiales como madera, carbón o petróleo y usando combustibles como gasolina o keroseno.

OSHA Estándar 1926.57(a) *Cuando existen o se producen sustancias riesgosas como polvos, gases, nieblas o vapores en el curso de un trabajo de construcción, sus concentraciones no deben exceder los límites [de riesgo]...*

- El Monóxido de Carbono (CO) es un gas tóxico porque daña la habilidad de la sangre para llevar oxígeno al cuerpo. El CO no es irritante y puede dominar a un trabajador sin advertencia.
- Los trabajadores pueden no darse cuenta que están siendo expuestos a niveles altos de CO en el aire que están respirando.
- ¡Sal del área y dile a tu supervisor inmediatamente si te sientes mareado, adormilado o estas experimentando náusea!

Muchas personas mueren de envenenamiento por CO, usualmente mientras usan **herramientas que funcionan con gasolina y generadores en edificios o espacios semicerrados sin ventilación adecuada.**

- Sigue todas las instrucciones y advertencias para los equipos y herramientas que usan gasolina, diésel y keroseno. Mantén equipo y herramientas que produzcan CO en buenas condiciones para reducir la formación de CO.
- Usa herramientas alimentadas por electricidad o aire comprimido en áreas cerradas cuando sea posible.
- Abre ventanas y puertas en espacios cerrados para evitar la acumulación de CO.
- Reporta cualquier situación donde puede haber posibilidad de una acumulación de CO.
- Equipo como montacargas que usan gasolina o incluso calefactores radiantes que usan propano en interiores también pueden ser una fuente de monóxido de carbono (CO).
- Incluso trabajar en exteriores con equipo que ocupa gas como sopladoras de hojas, allanadoras mecánicas y herramientas similares pueden exponerte a los peligros del CO después de un uso prolongado.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Excavadoras, Cargadoras, y Motoniveladoras

Volumen 1 Cien Rápido Edición 17C-1

El equipo pesado es necesario en casi todos los proyectos de construcción y los trabajadores a menudo se olvidan de los peligros potenciales que vienen al trabajar con y cerca de este tipo de maquinaria.

Los trabajadores de la construcción deben recordar que trabajar con y cerca de equipo pesado los pone en riesgo de golpes, quedas atrapados y otros riesgos. Los trabajadores deben siempre asegurar que sólo operan equipo para el que están entrenados y autorizados a usar. Además, mantener el equipo pesado en buenas condiciones es un buen negocio y a menudo puede prevenir incidentes serios o incluso fatales.

OSHA Estándar 1926.602 cubre los *requisitos para equipo que mueve tierra como raspadoras, cargadoras, tractores de cadena o llantas, excavadoras, camiones fuera de carretera, motoniveladoras, tractores agrícolas e industriales y equipo similar*. Además, el **OSHA Estándar 1926.20(b)(4)** dice que *el empleador debe permitir operar equipo y maquinaria solo a aquellos empleados calificados por entrenamiento o experiencia*.

- ¡Las bocinas y alarmas de reversa deben estar instaladas y trabajando!
- Los operadores necesitan inspeccionar su equipo para asegurar que todos los dispositivos y alarmas de seguridad estén funcionando.

OSHA Estándar 1926.602(a)(9)(i) *Todas las máquinas bidireccionales, como rodillos, compactadores, cargadoras de parte delantera, excavadoras y equipo similar, deben estar equipadas con una bocina, distinguible del nivel de ruido de los alrededores, la cual debe ser operada como sea necesario cuando la máquina se esté moviendo en cualquier dirección. La bocina debe ser mantenida en condición operativa.*

- ¡Nunca muevas u operes equipo para mover tierra o compactarla que tenga visión obstruida a la parte trasera a menos que el equipo tenga alarma de reversa u otro trabajador sea el observador!
- Se deben proporcionar cinturones de seguridad y ser usados por todos los trabajadores que usan equipo para mover tierra como cargadoras y excavadoras.

OSHA Estándar 1926.602(a)(2)(i) *Se debe proporcionar cinturones de seguridad en todos los equipos cubiertos por ésta sección...*

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Operador de máquina falleció en el Sunshine Circle

Michael P. Mayko, Staff Writer Updated 11:03 pm, Sunday, January 8, 2012

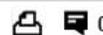


Photo: Stephen Krauchick



IMAGE 1 OF 5

El operador de una mini-excavadora que trabajaba en el sitio de Bridgeport Housing Authority murió el Domingo por la tarde cuando fue lanzado de su asiento y sostenido en contra de la casa por el equipo.

Como se reporte en éste artículo por ctpost.com "El jefe dijo que parece que el operador no estaba usando el cinturón de seguridad y estaba cavando cuesta arriba cuando fue expulsado de la excavadora. La máquina luego rodó hacia atrás, apresándolo entre el equipo y la casa."
<http://bit.ly/1OqbV59>

OSHA Estándar 1926.602(a)(2)(i) *Se debe proporcionar cinturones de seguridad en todos los equipos cubiertos por ésta sección...*

- Se deben proporcionar cinturones de seguridad y ser usados por todos los trabajadores que usan equipo para mover tierra como cargadoras y excavadoras.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Prevenir Lesiones de Ojos

Volumen 1 Cien Rápido Edición 18C-1

- Cada día alrededor de 2000 trabajadores de E.U.A tienen lesiones de ojos relacionadas al trabajo que requieren tratamiento médico. Alrededor de un tercio de las lesiones son tratadas en los departamentos de emergencia del hospital y más de 100 de estas lesiones resultan en uno o más días de trabajo perdido.
- La mayoría de estas lesiones resultan de pequeñas partículas u objetos golpeando o dañando el ojo. Ejemplos incluyen astillas de metal, virutas de madera, polvo y virutas de cemento que son lanzadas por herramientas, por aire o caen de encima del trabajador. Algunos de estos objetos, como clavos, grapas o astillas de madera o metal penetran el globo ocular y resultan en una pérdida de visión permanente.
- Objetos grandes también pueden golpear el ojo/cara o un trabajador puede chocar con un objeto causando un trauma por fuerza contundente en el globo ocular o cuenca del ojo.
- Las quemaduras químicas en uno o los dos ojos de salpicaduras de químicos industriales o productos de limpieza con comunes. Las quemaduras térmicas en los ojos también ocurren.

OSHA Estándar 1926.102(a)(1) *Se debe proporcionar a los empleados equipo de protección para ojos y cara cuando las máquinas u operaciones presentan lesiones potenciales de ojos o cara por agentes físicos, químicos o de radiación.*

- ¡Nunca arriesgues tu seguridad o la de tus compañeros; cuando martillees, uses cinceles o actividades similares usa lentes de seguridad o goggles apropiados diseñados para riesgos de impacto!
- Usa siempre los goggles de seguridad u otras gafas de seguridad al usar rociadores o al manejar cualquier químico o material.
- Usar herramientas cortadoras o trituradoras como sierras para cortar, sierras para concreto y trituradoras de mano pueden ser extremadamente peligrosas para tus ojos.
- Si tienes polvo o partículas en tus ojos NUNCA LOS FROTES, sólo hará la lesión peor y puede causar daño permanente.
- Si tienes cualquier cosa en tus ojos, especialmente químicos, usa agua limpia para enjuagar tus ojos del material y busca atención médica inmediatamente.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

De acuerdo a la Oficina de Estadística Laboral de E.U.A., en años recientes, más de 200 trabajadores mueren anualmente como resultado de incendios y explosiones. Los trabajadores necesitan reconocer los riesgos potenciales de incendios y tomar cada precaución de seguridad para evitar situaciones potencialmente mortales en sus sitios de trabajo.

OSHA Estándar 1926.152(g)(8) dice que *no se debe fumar ni tener llamas abiertas en áreas usadas para poner combustible, dar servicio a sistemas de combustible para motores de combustión, recibir o despachar líquidos inflamables.* Y **1926.152(g)(9)** dice que *deben publicarse señales visibles y legibles que prohíban el fumar.*

- ¡La prevención de incendios es la responsabilidad de cada trabajador!
- Mantente alerta en tus actividades y evita crear riesgos de incendio.
- Fuma solamente en áreas designadas.

OSHA Estándar 1926.150(a)(1) *El empleador debe ser responsable del desarrollo de un programa de protección en contra de incendios a ser seguido a lo largo de todas las fases del trabajo de construcción y demolición y debe proporcionar equipo para combatir el fuego como se especifica en ésta subsección. Como hay riesgos de fuego, no debe haber demora en proveer el equipo necesario.*

- Conoce donde se ubican los extinguidores de fuego en tu sitio de trabajo.
- Reporta inmediatamente los extinguidores, faltantes, dañados o gastados.
- Familiarízate con las partes de un extinguidor de fuego y cómo saber si ha sido descargado.
- ¡Nunca intentes usar un extinguidor de fuego a menos que hayas sido entrenado para hacerlo!
- Usa siempre los contenedores correctos para usar, guardar o transportar combustibles.
- ¡Reporta inmediatamente cualquier incendio o posible incendio!

Inspeccionando Escaleras Extensible

Volumen 1 Cien Rápido Edición 20C-1

Las escaleras están involucradas en 20 por ciento de las lesiones por caídas entre los trabajadores y **81 por ciento de las lesiones por caídas de trabajadores de la construcción.**

La inspección de la escalera extensible es un paso muy importante para evitar lesiones serias o incluso mortales. OSHA requiere que los empleadores aseguren que las escaleras son inspeccionadas en una base periódica. Sin embargo, incluso con inspecciones periódicas es de todos modos parte del trabajo de todos los trabajadores estar seguros que la escalera que están a punto de usar está en condiciones seguras para trabajar.

OSHA Estándar 1926.1053(b)(15) *Las escaleras deben ser inspeccionadas por una persona competente para revisar defectos visibles en una base periódica y después de cualquier situación que pueda afectar su uso seguro.*

¡Recuerda estos importantes consejos de seguridad cuando inspecciones las escaleras extensibles para prevenir lesiones!

- Inspecciona siempre visualmente los pies de la escalera para asegurar que los protectores de pie y ensamblado de los pies estén presentes y en buena condición. Protectores de pies dañados o faltantes pueden causar que te resbales o pierdas balance y sufras una caída mortal.
- ¡Nunca intentes reparar una escalera! No uses cables, tornillos, pernos o cinta eléctrica o para ductos como una manera de arreglar la escalera; en cambio etiquétala y quítala de servicio.
- Inspecciona los peldaños, candados, cuerda y ensamble de polea de una escalera de extensión y asegura que todas las partes funcionen apropiadamente.
- ¡Es muy importante asegurar que la cuerda y polea están trabajando y que los candados de la escalera no se resbalen!
- Las inspecciones de escaleras deben incluir asegurar que las etiquetas son legibles y no han sido dañadas ni se ha pintado sobre ellas.
- Revisa si los peldaños tienen lodo, grasa o suciedad para evitar riesgos potenciales de resbalones/caídas.
- Sigue las recomendaciones del fabricante para una inspección apropiada y uso de escalera específica.
- ¡Quita de servicio cualquier escalera defectuosa!

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Inspeccionando Escaleras de Peldaños

Volumen 1 Cien Rápido Edición 20C-2

Las escaleras están involucradas en 20 por ciento de las lesiones por caídas entre los trabajadores y **81 por ciento de las lesiones por caídas de trabajadores de la construcción.**

La inspección de escalera de peldaño es un paso muy importante para evitar lesiones serias o incluso mortales. OSHA requiere que los empleadores aseguren que las escaleras son inspeccionadas en una base periódica. Sin embargo, incluso con inspecciones periódicas es de todos modos parte del trabajo de todos los trabajadores estar seguros que la escalera que están a punto de usar está en condiciones seguras para trabajar.

OSHA Estándar 1926.1053(b)(15) *Las escaleras deben ser inspeccionadas por una persona competente para revisar defectos visibles en una base periódica y después de cualquier situación que pueda afectar su uso seguro.*

¡Recuerda estos importantes consejos de seguridad cuando inspecciones escaleras de peldaños para prevenir lesiones!

- Inspecciona siempre visualmente los pies de la escalera para asegurar que los protectores de pie y ensamblado de los pies estén presentes y en buena condición. Protectores de pies dañados o faltantes pueden causar que te resbales o pierdas balance y sufras una caída mortal.
- ¡Nunca intentes reparar una escalera! No uses cables, tornillos, pernos o cinta eléctrica o para ductos como una manera de arreglar la escalera; en cambio etiquétala y quítala de servicio.
- Inspecciona la tapa de arriba, todos los peldaños, barandillas laterales y barras de tensión en una escalera antes de usarla.
- Unas barras de tensión sueltas pueden causar que la escalera se tambalee y resulte inestable.
- Las inspecciones de escaleras deben incluir asegurar que las etiquetas son legibles y no han sido dañadas ni se ha pintado sobre ellas.
- Revisa si los peldaños tienen lodo, grasa o suciedad para evitar riesgos potenciales de resbalones/caídas.
- Sigue las recomendaciones del fabricante para una inspección apropiada y uso de escalera específica.
- ¡Quita de servicio cualquier escalera defectuosa!

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

De acuerdo a OSHA, aproximadamente 85 por ciento de la población general desarrollará una alergia si se exponen a hiedra venenosa, roble o zumaque. Los trabajadores necesitan reconocer los riesgos de y evitar el contacto con plantas potencialmente dañinas.

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en el sitio de trabajo donde estén presentes plantas dañinas o animales, los empleados que podrían estar expuestos deben ser instruidos en relación a los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primer auxilios a ser usados en el evento de una lesión.

- Prevenir el contacto con plantas dañinas es la precaución de seguridad más grande que los trabajadores pueden tomar.
- Plantas dañinas como la hiedra venenosa, roble venenoso y zumaque venenoso liberan un aceite dañino llamado urushiol al cual la mayoría de los humanos son altamente alérgicos.
- Evita contacto directo con la planta al igual que contacto indirecto al tocar herramientas o ropa que ha sido contaminado por el aceite o savia de la planta.
- Usa el equipo de protección personal (PPE) adecuado al trabajar en exteriores y áreas donde es posible tener contacto con plantas dañinas. Pantalones largos, camisas con mangas, guantes y botas de trabajo pueden prevenir contacto accidental con plantas venenosas.
- Lava las herramientas y ropa con agua jabonosa caliente para reducir el contacto y difusión del aceite dañino.
- Nunca quemes plantas o pilas de maleza que puedan contener hiedra venenosa, roble venenoso o zumaque venenoso.
- ¡Inhalar el humo de la quema de plantas dañinas o pequeñas partículas al cortar/ tala puede causar reacciones severas en el pulmón!
- Lava tu piel con jabón y agua si entras en contacto con una planta venenosa.
- Si tienes una reacción a la planta dañina evita rascar y reventar las ampollas ya que puede llevar a una infección.

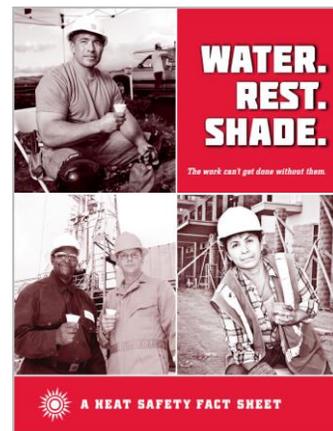
Prevenir Estrés por Calor

Volumen 1 Cien Rápido Edición 22C-1

El calor es un riesgo serio para los trabajadores de la construcción. No solo cuando los trabajadores están en exteriores sino también durante actividades en interiores ya que el cuerpo acumula calor y puede ser difícil eliminar el calor extra. Los trabajadores necesitan estar conscientes de sus limitaciones específicas y recordad que a veces su cuerpo puede no enfriarse lo suficientemente rápido.

Factores que pueden aumentar la posibilidad de estrés por calor incluyen:

- Temperatura alta y humedad
- No tomar suficiente agua
- Exposición directa al sol (sin sombra) o calor extremo
- No tener brisa o viento
- Actividad física sin descansos
- Uso de equipo y vestimenta de protección voluminosa



OSHA Estándar 1926.21(b)(2) dice que el empleador debe instruir a cada empleado en el reconocimiento y evasión de condiciones inseguras y las regulaciones aplicables a su entorno de trabajo para controlar o eliminar cualquier riesgo u otra exposición a enfermedades o lesiones.

Agua. Descanso. Sombra. El programa OSHA del estado de California ha creado una gran manera de recordar tres maneras importantes para **prevenir el estrés por calor**.

- Agua – los trabajadores necesitan empezar a tomar agua antes de llegar al sitio de trabajo. Esta es una excelente manera de mantener el cuerpo hidratado y listo para el trabajo duro.
- ¡Sigue tomando agua! Comienza el día hidratado y luego continúa alimentando tu cuerpo con agua.
- Si la temperatura es alta y la humedad es alta, OSHA recomienda alrededor de cuatro tazas de agua por hora.
- Descansa – durante periodos de calor alto y humedad alta, pequeños descansos en la sombra son una gran manera de dejar que el cuerpo libere algo del calor extra.
- Usa vestimenta suelta y ligera y evita la luz solar directa cuando sea posible.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Reconocer Estrés por Calor

Volumen 1 Cien Rápido Edición 22C-2

El calor es un riesgo serio para los trabajadores de la construcción. No solo cuando los trabajadores están en exteriores sino también durante actividades en interiores ya que el cuerpo acumula calor y puede ser difícil eliminar el calor extra. Factores que pueden aumentar la posibilidad de estrés por calor incluyen:

- Temperatura alta y humedad
- No tomar suficiente agua
- Exposición directa al sol (sin sombra) o calor extremo
- No tener brisa o viento
- Actividad física sin descansos
- Uso de equipo y vestimenta de protección voluminosa



¡Llama al 911 en caso de Golpe de Calor!

Reconoce las señales de estas condiciones por estrés por calor:

Los **calambres por calor** usualmente son experimentados como espasmos de músculo o calambres en el estómago, brazos o la parte trasera las piernas o pantorrillas.

Los síntomas del **agotamiento por calor** incluyen dolor de cabeza, mareo, debilidad, piel mojada, confusión, náusea o vómito.

¡El **golpe de calor** es mortal! Reconoce los síntomas del golpe de calor que puede incluir piel roja, caliente y seca, confusión, desmayo y convulsiones.

Los trabajadores deben seguir estos pasos de emergencia:

- **Calambres por calor** – toma más agua y toma descansos frecuentes, si se encuentra disponible toma una bebida deportiva que contenga electrolitos.
- **Agotamiento por calor** – 1) mueve inmediatamente al trabajador afectado del área caliente y dale líquidos para tomar. 2) Enfría al trabajador con compresas frías en la cabeza, cuello y cara o haz que el trabajador lave su cabeza, cara y cuello con agua fría. 3) Lleva al trabajador a una clínica o sala de emergencias para evaluación médica y tratamiento.
- **Golpe de calor** – si un trabajador está mostrando señales de golpe de calor, especialmente si dejan de sudar y tienen piel seca y caliente, 1) inmediatamente llama al 911 o servicios de emergencia 2) mueve al trabajador a un área más fresca 3) enfría al trabajador al quitar vestimenta exterior y abanicando al trabajador y aplica toallas o trapas mojados sobre su cuerpo.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

A menudo ignoradas, las lesiones y muertes por abejas, arañas y otros insectos son una preocupación que las compañías deberían manejar tan seriamente como cualquier otro riesgo en el lugar de trabajo.

Si ocurren lesiones fatales en el trabajo como resultado de mordeduras y picaduras de insectos y arañas.

Inspecciona tu área de trabajado antes para revisar señales de hormigas.

- Usa ropa de color claro, de acabado liso para cubrir la mayor parte posible del cuerpo.
- Mantén las áreas de trabajo limpias. Los insectos pueden ser atraídos por desechos de comida.

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

- Las hormigas rojas atacan cualquier cosa que moleste su montículo (nido). ¡Evita molestar sus montículos!
- Las hormigas rojas no solo muerden sino también pican. Son agresivas e inyectan veneno que causa una sensación de quemazón.
- Después de ser mordido, se forman abultamientos rojos en el sitio de la picadura y usualmente un día o dos después se tornan en pústulas llenas de fluido blanco.
- Si eres atacado, sal del área inmediatamente y sacúdelas con la mano con guante o usando un paño.
- Busca atención médica inmediata si una mordida o picadura de insecto causa dolor de pecho severo, náusea, sudoración severa, pérdida de aliento, inflamación seria o dificultad para hablar.
- El veneno de las abejas puede ser extremadamente tóxico para algunas personas e incluso puede ser fatal.
- Si los trabajadores están conscientes de que tienen una alergia severa a la mordedura o picadura de insectos deben considerar usar un brazalete, collar o tarjeta médica de precaución.

A menudo ignoradas, las lesiones y muertes por abejas, arañas y otros insectos son una preocupación que las compañías deberían manejar tan seriamente como cualquier otro riesgo en el lugar de trabajo.

Si ocurren lesiones fatales en el trabajo como resultado de mordeduras y picaduras de insectos y arañas, la mayoría de estas muertes suceden por picaduras de abejas

Inspecciona tu área de trabajado antes para revisar señales de abejas y avistas.

- Usa ropa de color claro, de acabado liso para cubrir la mayor parte posible del cuerpo.
- Mantén las áreas de trabajo limpias. Los insectos pueden ser atraídos por deshechos de comida.

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

- Cuando una abeja pica, su aguijón, el saco de veneno y otras partes del cuerpo de la abeja se arrancan y dejan atrás, matando a la abeja.
- Los aguijones de las abejas deben ser retirados lo más pronto posible ya que el saco de veneno se mantiene unido cuando la abeja vuela y puede seguir inyectando veneno.
- Una avispa retiene su aguijón y puede picar muchas veces. Los aguijones de las avispas también tienen una pequeña cantidad de veneno que puede causar irritación e infección.
- Busca atención médica inmediata si una mordida o picadura de insecto causa dolor de pecho severo, náusea, sudoración severa, pérdida de aliento, inflamación seria o dificultad para hablar.
- Si los trabajadores están conscientes de que tienen una alergia severa a la mordedura o picadura de insectos deben considerar usar un brazalete, collar o tarjeta médica de precaución.
- Trabajadores con un historial de reacciones alérgicas severas a mordeduras o picaduras de insectos deben cargar un auto-inyector de epinefrina y considerar advertir a sus compañeros inmediatos antes de empezar a trabajar.

Negro Arañas Viuda

Volumen 1 Cien Rápido Edición 24C-1

A menudo ignoradas, las lesiones y muertes por abejas, arañas y otros insectos son una preocupación que las compañías deberían manejar tan seriamente como cualquier otro riesgo en el lugar de trabajo.

Si ocurren lesiones fatales en el trabajo como resultado de mordeduras y picaduras de insectos y arañas.

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

- Las arañas del tipo viuda negra son identificadas por el patrón de coloración roja en la parte inferior de su cuerpo.
- A menudo pueden ser encontradas en sitios que tengas áreas intactas como pilas de madera, debajo de aleros, cercas y otras áreas donde se acumulan escombros.
- Las mordeduras a menudo ocurren cuando los humanos entran en contacto directo con sus telarañas.
- La mordedura de la viuda negra puede ser reconocida por dos marcas de mordedura que deja en la piel
- El veneno produce dolor en el área de la mordedura y puede esparcirse al pecho, abdomen o al cuerpo entero.
- Si eres mordido por una araña viuda negra:
 - Limpia el área de mordida con jabón y agua.
 - Aplica hielo al área de la mordedura para frenar la absorción del veneno.
 - ¡Busca atención médica inmediatamente!
- Busca atención médica inmediata si una mordedura de insecto causa dolor de pecho severo, náusea, sudoración severa, falta de aliento, inflamación seria o dificultad para hablar.



Fotografía – Michael McDonald. Black Widow Spider. <https://www.flickr.com/photos/62047567@N00/2593164670/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Arañas Reclusa Parda

Volumen 1 Cien Rápido Edición 24C-2

A menudo ignoradas, las lesiones y muertes por abejas, arañas y otros insectos son una preocupación que las compañías deberían manejar tan seriamente como cualquier otro riesgo en el lugar de trabajo.

Si ocurren lesiones fatales en el trabajo como resultado de mordeduras y picaduras de insectos y arañas.

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

- La araña reclusa parda tiene una marca café oscuro, en forma de violín en la parte superior del cuerpo y también son conocidas como araña violinista. También tienen 3 pares de ojos, en vez de los usuales 4 pares que otras arañas tienen.
- La araña reclusa parda prefiere áreas oscuras y resguardadas.
- La mordedura de una araña reclusa parda es venenosa. El tejido en el área de la mordedura muere y eventualmente se desprende y puede infectarse severamente.
- Si eres mordido por una araña reclusa para:
 - Limpia el área de la mordedura con jabón y agua.
 - Aplica hielo al área de la mordedura para frenar la absorción del veneno.
 - ¡Busca atención médica inmediatamente!
- Busca atención médica inmediata si una mordedura de insecto causa dolor de pecho severo, náusea, sudoración severa, falta de aliento, inflamación seria o dificultad para hablar.



A menudo ignoradas, las lesiones y muertes por abejas, arañas y otros insectos son una preocupación que las compañías deberían manejar tan seriamente como cualquier otro riesgo en el lugar de trabajo.

Si ocurren lesiones fatales en el trabajo como resultado de mordeduras y picaduras de insectos y arañas.

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

- Los trabajadores pueden estar expuestos en el exterior a enfermedades esparcidas por mordeduras de garrapatas infectadas.
- Las garrapatas puede tener bacterias, parásitos o virus, incluyendo la enfermedad de Lyme.
- Las garrapatas pueden ser encontradas en áreas boscosas, con hierba alta o arbustos gruesos.
- Las garrapatas son vistas durante la primavera, verano y otoño, pero en áreas más calientes pueden estar activas todo el año.
- Busca garrapatas en la piel y vestimenta a diario.
- Si eres mordido por una garrapata, debe ser retirada lo más pronto posible.
- Para retirar una garrapata sigue estos pasos:
 - Usando pinzas toma la garrapata firmemente, lo más cerca de tu piel posible.
 - Jala el cuerpo de la garrapata lejos de tu piel en un movimiento estable.
 - Limpia el área con jabón y agua.



Fotografía – John Tann. Tick. <https://www.flickr.com/photos/31031835@N08/6368335425/>

Fotografía – Fairfax County. Tick Removal. <https://www.flickr.com/photos/fairfaxcounty/7209178238/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Herramientas Eléctricas

Volumen 1 Cien Rápido Edición 25C-1

Las herramientas son vitales para cualquier trabajo de construcción y las herramientas eléctricas con especialmente importantes. Desafortunadamente, las herramientas eléctricas pueden presentar riesgos significativos. Los trabajadores deben estar seguros que están familiarizados con los riesgos específicos de las herramientas que usan incluyendo riesgos como:

Descarga eléctrica Cortadas y amputaciones Lesiones de ojos

Las lesiones con herramientas a menudo tienen lugar cuando los trabajadores no las usan como se debe, quitan protecciones diseñadas para su propia seguridad u olvidan inspeccionarlas antes de usar. Los trabajadores deben ser entrenados y recordados de seguir prácticas seguras en el trabajo cada vez que usen sus herramientas.

OSHA Estándar 1926.300(a) dice que *todas las herramientas manuales, eléctricas y equipo similar, ya sea suministrado con el empleador o empleado, debe ser mantenido en condiciones seguras.*

- Siempre inspecciona tus herramientas eléctricas y los cables de extensión antes de usarlos.
- Inspecciona las herramientas por cualquier daño como corte o cordón rasgado, grietas o señales de daño eléctrico.
- Asegura que las herramientas no estén cubiertas de pintura, grasa o suciedad que pueda crear un riesgo o esconder un defecto serio.

OSHA Estándar 1926.302(a)(1) *Las herramientas operadas con electricidad deben ser del tipo **aprobadas por aislamiento doble** o con contacto a tierra de acuerdo a la Sub-parte K de esta parte.*

- Usa solamente herramientas eléctricas que tengan patillas a tierra adecuadas o diseñadas con protección de doble aislamiento.

OSHA Estándar 1926.300(b)(1) *Cuando las herramientas operadas por electricidad estén diseñadas para tener protecciones, deben estar equipadas con dichas protecciones cuando estén en uso.*

- Inspecciona las protecciones y dispositivos de seguridad antes de usar la herramienta.
- Nunca quites o hagas hacia atrás las protecciones en sierras circulares u otras herramientas.
- ¡Usa siempre los aditamentos, agarraderas y empuñaduras proporcionados por el fabricante!

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Serpientes Mocasín

Volumen 1 Cien Rápido Edición 26C-1

Para ciertos trabajadores puede haber una oportunidad muy real de encontrarse con serpientes venenosas en los Estados Unidos. Cualquiera de los siguientes trabajos podría exponer a los individuos a los peligros de las serpientes:

- Silvicultura
- Poda de árboles
- Limpieza en general
- Paisajismo
- Mantenimiento de áreas
- Construcción de caminos
- Despeje de sitio
- Respuesta a desastres naturales

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

La serpiente mocasín puede ser grande, usualmente alrededor de cuatro a cinco pies de largo. Las serpientes mocasín adultas tienen un color de piel café oscuro, café o casi negro, usualmente con bandas cruzadas en color negro o café oscuro. Las serpientes mocasín más jóvenes a menudo tendrán un patrón de bandas cruzadas más visible de color café o naranja con una cola amarilla.



Las serpientes mocasín pueden ser encontradas en los estados del Sureste. Los trabajadores pueden encontrar serpientes mocasín en o alrededor de agua como lagos, corrientes y pantanos poco profundos y de movimiento lento. La serpiente mocasín puede dar una mordida dolorosa e incluso fatal. La serpiente mocasín se defenderá a sí misma cuando se sienta amenazada y no se asusta fácilmente. Cuando se sienten amenazadas, las serpientes mocasín mantendrán su posición al enrollar su cuerpo y mostrar sus colmillos.

Recuerda estos consejos para evitar y reducir los peligros de las serpientes:

- **Observa** donde pones tus manos y pies al retirar escombros y limpiar el exterior. Considera usar guantes pesados especialmente cuando trabajas en exterior y estas lidiando con arbustos, hojas y pilas de leña. Considera usar botas de al menos 10 pulgadas de alto especialmente si trabajas cerca de áreas con agua donde puede haber serpientes.
- Recuerda que a menudo las serpientes sólo muerden cuando se sienten amenazadas. Si **ves una serpiente, da un paso atrás** y deja que siga su camino.
- **Si eres mordido, llama al 911** inmediatamente! **Pon atención** al color y forma de la cabeza de la serpiente para ayudar con el tratamiento. Haz que alguien tome una foto, si es posible.
- Mantén a las víctimas de mordedura en calma y reduce los movimientos para detener el posible esparcimiento del veneno. Recuesta a la víctima para que la mordedura esté debajo del nivel del corazón, cubre la mordida con un paño limpio y seco. **NUNCA cortes la herida o intentes succionar el veneno.**

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Serpientes Cobriza

Volumen 1 Cien Rápido Edición 26C-2

Para ciertos trabajadores puede haber una oportunidad muy real de encontrarse con serpientes venenosas en los Estados Unidos. Cualquiera de los siguientes trabajos podría exponer a los individuos a los peligros de las serpientes:

- Silvicultura
- Poda de árboles
- Limpieza en general
- Paisajismo
- Mantenimiento de áreas
- Construcción de caminos
- Despeje de sitio
- Respuesta a desastres naturales

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

Las **serpientes cobrizas** varían en color de rojizo a bronceado dorado con bandas de color en forma de reloj de arena en su cuerpo. Las cobrizas adultas usualmente tienen 18-36 pulgadas de largo. Las cobrizas a menudo se encuentran en áreas boscosas, bosques, entre rocas o cerca de fuentes de agua como pantanos, ríos, arroyos o estanques. Las serpientes cobrizas usualmente no son agresivas y a menudo se congelarán en su lugar y mantendrán sin moverse hasta que pase la amenaza.



Los trabajadores tienen más probabilidad de ser mordidos cuando sin querer pisan sobre o muy cerca de una cobriza. Las cobrizas pueden ser encontradas en los estados del Este tan lejos como el oeste de Texas.

Recuerda estos consejos para evitar y reducir los peligros de las serpientes:

- **Observa** donde pones tus manos y pies al retirar escombros y limpiar el exterior. Considera usar guantes pesados especialmente cuando trabajas en exterior y estas lidiando con arbustos, hojas y pilas de leña. Considera usar botas de al menos 10 pulgadas de alto especialmente si trabajas cerca de áreas con agua donde puede haber serpientes.
- Recuerda que a menudo las serpientes sólo muerden cuando se sienten amenazadas. Si **ves una serpiente, da un paso atrás** y deja que siga su camino.
- **Si eres mordido, llama al 911** inmediatamente! **Pon atención** al color y forma de la cabeza de la serpiente para ayudar con el tratamiento. Haz que alguien tome una foto, si es posible.
- Mantén a las víctimas de mordedura en calma y reduce los movimientos para detener el posible esparcimiento del veneno. Recuesta a la víctima para que la mordedura esté debajo del nivel del corazón, cubre la mordida con un paño limpio y seco. **NUNCA cortes la herida o intentes succionar el veneno.**

Fotografía – Patrick Feller. Southern Copperhead. <https://www.flickr.com/photos/nakrnsn/4595374273/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Serpientes Coral

Volumen 1 Cien Rápido Edición 26C-3

Para ciertos trabajadores puede haber una oportunidad muy real de encontrarse con serpientes venenosas en los Estados Unidos. Cualquiera de los siguientes trabajos podría exponer a los individuos a los peligros de las serpientes:

- Silvicultura
- Poda de árboles
- Limpieza en general
- Paisajismo
- Mantenimiento de áreas
- Construcción de caminos
- Despeje de sitio
- Respuesta a desastres naturales

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

Las **serpientes corales** tienen un patrón de color distintivo donde las **bandas rojas tocan las bandas amarillas**. Una frase común a recordar para saber si es una víbora coral venenosa es “Rojo toca amarillo, muere un individuo. Rojo toca negro, amigo.”

Los trabajadores pueden encontrar serpientes coral escondidas en pilas de hojas o madrigueras en la tierra.

Las serpientes corales casi siempre intentaran huir de una amenaza sólo morderán como último recurso. Las serpientes corales pueden encontrarse en áreas boscosas, arenosas o pantanosas del Sur de Estados Unidos.

Serpiente Coral



Recuerda estos consejos para evitar y reducir los peligros de las serpientes:

- **Observa** donde pones tus manos y pies al retirar escombros y limpiar el exterior. Considera usar guantes pesados especialmente cuando trabajas en exterior y estas lidiando con arbustos, hojas y pilas de leña. Considera usar botas de al menos 10 pulgadas de alto especialmente si trabajas cerca de áreas con agua donde puede haber serpientes.
- Recuerda que a menudo las serpientes sólo muerden cuando se sienten amenazadas. Si **ves una serpiente, da un paso atrás** y deja que siga su camino.
- **Si eres mordido, ¡llama al 911** inmediatamente! **Pon atención** al color y forma de la cabeza de la serpiente para ayudar con el tratamiento. Haz que alguien tome una foto, si es posible.
- Mantén a las víctimas de mordedura en calma y reduce los movimientos para detener el posible esparcimiento del veneno. Recuesta a la víctima para que la mordedura esté debajo del nivel del corazón, cubre la mordida con un paño limpio y seco. **NUNCA cortes la herida o intentes succionar el veneno.**

Fotografía – Ralph Arvesen. Coral Snake. <https://www.flickr.com/photos/rarvesen/8451778802/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Víboras de Cascabel

Volumen 1 Cien Rápido Edición 26C-4

Para ciertos trabajadores puede haber una oportunidad muy real de encontrarse con serpientes venenosas en los Estados Unidos. Cualquiera de los siguientes trabajos podría exponer a los individuos a los peligros de las serpientes:

- Silvicultura
- Poda de árboles
- Limpieza en general
- Paisajismo
- Mantenimiento de áreas
- Construcción de caminos
- Despeje de sitio
- Respuesta a desastres naturales

OSHA Estándar 1926.21(b)(4) dice que en áreas de trabajo donde existan plantas dañinas o animales, los empleados que puedan estar expuestos deben ser instruidos sobre los riesgos potenciales y como evitar lesiones y los procedimientos de primeros auxilios a ser utilizados en el evento de una lesión.

Las **víboras de cascabel** hace un sonido de precaución distintivo usando sus colas cuando se sienten amenazadas.

Hay muchas especies de víboras de cascabel en los Estados Unidos y son el tipo de serpiente más reconocible.

Las víboras de cascabel pueden ser encontradas tomando el sol cerca de troncos, piedras o áreas abiertas.

Se encuentran en casi todas las áreas de trabajo exterior, las víboras de cascabel pueden ser encontradas a lo largo de Estados Unidos incluyendo las montañas, praderas, desiertos y playas.

Recuerda estos consejos para evitar y reducir los peligros de las serpientes:

- **Observa** donde pones tus manos y pies al retirar escombros y limpiar el exterior. Considera usar guantes pesados especialmente cuando trabajas en exterior y estas lidiando con arbustos, hojas y pilas de leña. Considera usar botas de al menos 10 pulgadas de alto especialmente si trabajas cerca de áreas con agua donde puede haber serpientes.
- Recuerda que a menudo las serpientes sólo muerden cuando se sienten amenazadas. Si **ves una serpiente, da un paso atrás** y deja que siga su camino.
- **Si eres mordido, llama al 911** inmediatamente! **Pon atención** al color y forma de la cabeza de la serpiente para ayudar con el tratamiento. Haz que alguien tome una foto, si es posible.
- Mantén a las víctimas de mordedura en calma y reduce los movimientos para detener el posible esparcimiento del veneno. Recuesta a la víctima para que la mordedura esté debajo del nivel del corazón, cubre la mordida con un paño limpio y seco. **NUNCA cortes la herida o intentes succionar el veneno.**

Fotografía – Ed Schipul. Rattlesnake Rattle. <https://www.flickr.com/photos/eschipul/2480606032/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.



Víbora de Cascabel

La construcción se encuentra entre las industrias más peligrosas y en los años recientes, la Oficina de Estadística Laboral encontró que hay **más de 800 lesiones fatales en el trabajo de los trabajadores de la construcción anualmente** en E.U.A. – más que en cualquier otra industria. Los riesgos de caída pueden ser encontrados en una variedad de actividades:

- Trabajando desde escaleras
- Trabajo en techos, cerca de tragaluces o agujeros en
- Cerca de excavaciones o agujero para cimientos
- En andamios, elevadores de tijera o de extensión de brazo
- Dentro de áticos o espacio para gatear elevado
- Usando plataformas o superficies tipo andamio improvisadas incluyendo tinas
- Durante la construcción de caminos en puentes o pasos elevados

OSHA Estándar 1926.501(b)(1) establece que *Cada empleado en una superficie de tránsito/trabajo (superficie horizontal o vertical) con un lado o esquina sin protección que sea de 6 pies (1.8 m) o más arriba de un nivel más bajo debe estar protegido para caídas con el uso de sistemas de rieles, sistemas de redes de seguridad o sistemas de protección personal de caídas.*

- Los trabajadores deben reconocer posibles riesgos de caídas especialmente cuando trabajen a alturas arriba de 6' de un nivel más bajo. En las actividades generales de construcción la protección contra caídas es requerida cuando se trabaja a alturas arriba de 6' del nivel más bajo.
- Si existen lados o esquinas sin protección un barandal puede ser una opción para prevenir los riesgos de caídas.
- ¡Los trabajadores nunca deben estar expuestos a riesgos de caídas sin protección de caídas adecuada!
- Riesgos de caída a nivel de la tierra deben estar protegidos.
- Barreras, barreras temporadas y líneas de precaución pueden ayudar a alertar a los trabajadores de posibles riesgos.
- Señales de peligro, advertencia y precaución deben ser utilizados adecuadamente para prevenir a los trabajadores de riesgos de caída potenciales presentes.
- Al trabajar en andamios, los empleados deben tener protección para caídas, como barandales, instalados cuando estén a más de 10' arriba del nivel más bajo.

OSHA Estándar 1926.451(g)(1) establece que *cada empleado en un andamio a más de 10 pies (3.1 m) arriba del nivel más bajo deben estar protegidos contra caídas a ese nivel más bajo.*

Ejemplos de los Riesgos de Caídas

Volumen 1 Cien Rápido Edición 27C-2

¿Puedes ver los riesgos de caídas potenciales en estas fotos?



No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Cuando los trabajadores piensan en equipo de protección personal (PPE) a menudo se enfoca en cascos, gafas de seguridad o guantes. Sin embargo, la protección de piernas y pies es igual de importante y no debe pasarse por alto. Los trabajadores pueden estar expuestos a lesiones de pierna o pie por tareas, actividades o áreas que involucren lo siguiente:

- Caída o rodamiento de objetos
- Exposición a sustancias calientes o riesgos eléctricos
- Caminar en superficies resbaladizas o mojadas o superficies con objetos filosos como clavos
- Operar herramientas como compactadora o taladradora
- Vaciando, lavando o rociando químicos
- Levantando o trabajando con objetos pesados como barriles

OSHA Estándar 1926.95(a) dice que *el equipo de protección, incluyendo el equipo de protección personal para ojos, cara, cabeza y extremidades, vestimenta protectora, dispositivos respiratorios y guardas y barreras protectoras deben ser proporcionadas, usadas y mantenidas...* Además, **OSHA Estándar 1926.95(d)(2)** dice que *no es requerido que el empleador pague por calzado de protección de dedos del pie no especializado (incluyendo zapatos con punta de acero o botas con punta de acero) y gafas de seguridad de prescripción no especializadas, siempre que el empleador permita que esos artículos sean usados fuera del sitio de trabajo.*

- Botas básicas de punta de acero o de punta dura deben ser consideradas al realizar actividades de construcción comunes como levantar objetos pesados. Los zapatos de punta de acero o dura deben cumplir con estándares específicos de protección.
- Además de protección a los dedos del pie, usar algunas herramientas como taladradoras y compactadoras pueden requerir la adición de protección del metatarso. **Las guardas de metatarso protegen los huesos en la parte de arriba del pie.**
- Considera usar protección para pies diseñada para ambientes lodosos, empapados de agua o mojados como botas de goma a prueba de agua o cubierta de botas e impermeables de pecho.
- Las cubiertas de botas o botas de goma resistentes a químicos deben ser usadas al trabajar con concreto mojada o cemento y químicos similares.
- Asegura que tus botas estén etiquetadas como “resistentes a aceite y caídas” al caminar en superficies resbaladizas o mojadas.

Los trabajadores de la construcción o aquellos con trabajos físicamente demandantes pueden estar estresados frecuentemente sobre lesiones relacionadas al trabajo, dolor crónico, las demandas físicas que requiere el trabajo, relaciones con compañeros y supervisores o problemas personales que afectan su habilidad para concentrarse completamente en el trabajo poniéndose a sí mismos y a sus compañeros en riesgo. Las demandas del trabajo, la presión para proveer a la familia y preocupación sobre perder el empleo previene a muchos de buscar ayuda lo cual aumenta su riesgo de lesiones, angustia mental, depresión y ansiedad.

OSHA Estándar Sección 5(a)(1) *Cada empleador debe proporcionar a sus empleados un empleo y lugar de trabajo libres de riesgos conocidos que estén causando o puedan causar muerte o daño físico serio a sus empleados.*

PREVENCIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS

- Maneja la carga de trabajo y establece niveles de prioridad para las tareas con un plan de trabajo realista.
- Come nutritivamente, evita la comida chatarra y cafeína en exceso.
- Evita el alcohol y drogas recreativas y no fumes.
- Obtén suficientes horas de sueño y descanso.
- Fuera del trabajo, realiza actividades placenteras.
- Ejercítate regularmente, el cuerpo puede luchar contra el estrés mejor cuando está en forma y ejercitarse es a menudo una forma inmediata de aliviar el estrés.
- Identifica la fuente específica del estrés laboral y propón ideas enfocadas a eliminar o reducir el estresor exacto. La administración debe estar abierta a escuchar ideas de los trabajadores que pueden hacer un ambiente de trabajo menos estresante para los empleados.
- Menciona si algo está causando estrés en el trabajo – a menudo, la administración no sabrá de la situación y esa es la razón por la cual no se ha hecho nada para arreglarlo.
- Aprende a reconocer las señales tempranas de advertencia de reacciones de estrés y busca ayuda si es necesario.

Los trabajadores de la construcción o aquellos con trabajos físicamente demandantes pueden estar estresados frecuentemente sobre lesiones relacionadas al trabajo, dolor crónico, las demandas físicas que requiere el trabajo, relaciones con compañeros y supervisores o problemas personales que afectan su habilidad para concentrarse completamente en el trabajo poniéndose a sí mismos y a sus compañeros en riesgo. Las demandas del trabajo, la presión para proveer a la familia y preocupación sobre perder el empleo previene a muchos de buscar ayuda lo cual aumenta su riesgo de lesiones, angustia mental, depresión y ansiedad.

Síntomas comunes del estrés pueden incluir enojo, irritabilidad, tensión física o emocional, miedo y ansiedad sobre el future, dificultad al tomar decisiones y comunicar pensamientos, problemas de concentración, dificultad para recordar instrucciones, ser insensible a los sentimientos propios, dolores de cabeza, dolor de espalda o problemas de estómago, pérdida de interés en actividades normales, incremento en el uso de alcohol y drogas, pérdida de apetito, tristeza y/o llanto, problemas para dormir, incapacidad de relajarse fuera del trabajo, síntomas de resfriado o gripa, y/o toma de riesgos innecesarios.

CAUSAS DE ESTRÉS LABORAL QUE LOS TRABAJADORES Y EMPLEADORES DEBEN RECONOCER:

- **El Diseño de las Tareas.** Carga de trabajo pesada, descansos infrecuentes, horas de trabajo y turnos largos; tareas caóticas y rutinarias que no utilizan el potencial completo de los trabajadores.
- **Estilo de Gestión.** Mala comunicación, estilo de gestión de dictadura, sin involucramiento del trabajador en la toma de decisiones en el trabajo.
- **Relaciones Interpersonales.** Entorno social en el trabajo que carece de apoyo o incapacidad de obtener apoyo de compañeros y supervisores cuando se necesita.
- **Roles Laborales.** Expectativas de trabajo conflictivas, incertidumbre de lo esperado, mucha responsabilidad.
- **Preocupaciones Profesionales.** Inseguridad del trabajo, falta de oportunidades de promoción, muchos cambios en el trabajo sin la preparación adecuada para que los trabajadores se adapten.
- **Condiciones del Entorno.** Condiciones de trabajo inseguras o desagradables como multitudes, ruido, contaminación del aire, problemas ergonómicos o ambiente de trabajo hostil.

Camiones Volquete

Volumen 1 Cien Rápido Edición 30C-1

Los trabajadores de la construcción deben recordar que trabajar con y alrededor de equipo pesado los pone en riesgo de ser golpeados, atrapados y otros riesgos. Los camiones volquete, equipo de transporte y camiones volquetes articulados presentan estos riesgos también. Además, los trabajadores deben siempre asegurar que solo operan el equipo para el que han sido entrenados y autorizados a usar.

OSHA Estándar 1926.602 cubre *los requisitos para equipo de movimiento de tierra como rascadoras, cargadoras, tractor de cadena o llantas, excavadoras, camiones fuera de carretera, tractores agrícolas e industriales y equipo similar.*

- Los camiones volquete, sus operadores y personal que este parado o trabajando cerca están en riesgo durante las operaciones de volquete.
- Cuando la plataforma se eleva, hay un aumento en la probabilidad de que el camión se volqué, especialmente cuando manejan sobre tierra irregular o suave.
- Despeja siempre las áreas alrededor del sitio de volquete y haz que el operador baje la plataforma lo más pronto posible.
- Los operadores siempre deben observar por líneas de energía potenciales en la parte superior antes de levantar la plataforma.
- Operadores deben estar protegidos durante las operaciones de carga por una cubierta o escudo de la cabina.

OSHA Estándar 1926.601(b)(6) dice que *todos los vehículos de carga, cuya área de carga se carga por medio de grúas, palas eléctricas, cargadoras o equipo similar, deben tener una **cabina escudada y/o con cubierta** adecuada para proteger al operador de materiales que se muevan o caigan.*

- ¡Los riesgos de ser aplastado o atrapado son serios! Los camiones volquete tienen muchas áreas donde los riesgos de quedar atrapado son posibles incluyendo debajo de la plataforma, entre la cabina y el cuerpo, la cubierta o la puerta trasera.
- Si se debe hacer servicio, mantenimiento u otro trabajo debajo de una plataforma elevada, la plataforma debe ser apoyada por un dispositivo lo suficientemente fuerte para soportar la carga.
- Nunca te coloques debajo de una plataforma de volquete elevada sin dispositivos de seguridad para prevenir un incidente.
- El personal puede sufrir serias lesiones si se les permite estar debajo de una puerta trasera abierta. Dependiendo del modelo del camión la puerta trasera puede pesar casi media tonelada.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Prevenir Lesiones por Caídas

Volumen 1 Cien Rápido Edición 31C-1

De acuerdo a estadísticas recientes de lesiones fatales (BLS.gov), hay más de 600 caídas fatales anualmente. Muchos trabajadores pueden estar sorprenderse de escuchar que 2 de cada 3 caídas son de una altura menos a 20 pies. Los trabajadores deben estar muy conscientes de su trabajo en cualquier altura.

OSHA Estándar 1926.501(b)(1) *"Lados y esquinas sin protección."* Cada empleado en una superficie para caminar/trabajar (superficie horizontal y vertical) con un lado o esquina sin protección que este a 6 pies (1.8 m) o más arriba de un nivel más abajo debe ser protegido contra caídas...

- Nunca trabajes cerca de tragaluces, lados o esquina sin protección.
- Los supervisores y trabajadores deben realizar una inspección del sitio antes de empezar a trabajar para encontrar cualquier riesgo potencial de caídas.
- Todos los trabajadores usando elevadores como elevadores de extensión telescópica u otros tipos de elevadores aéreos deben tener entrenamiento antes de usarlos.
- La protección contra caídas como lo requiere el fabricante del elevador debe ser utilizada al trabajar en elevadores articulados o con brazo extensible para evitar ser arrojados fuera de la canasta del elevador.
- Workers need fall protection when working near unprotected side or edge which is 6 feet or more above a lower level.
- Todos los trabajadores necesitan entrenamiento para reconocer y evitar riesgos potenciales de caídas.
- Nunca te pares en el peldaño superior de una escalera.
- Siempre da la cara a la escalera cuando subas o bajes de la escalera y trabajes.

OSHA Estándar 1926.1053(b)(13) *La parte superior o peldaño superior de una escalera no debe ser usado como un peldaño.*



Tarjeta de Bolsillo OSHA para concientización de la prevención de caídas. **PLANEA. PROPORCIONA. ENTRENA.** ¡Las caídas de escaleras, andamios y techos pueden ser prevenidas!

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Elevadores de Tijera

Volumen 1 Cien Rápido Edición 32C-1

Los elevadores de tijera son una excelente alternativa a escaleras y andamios impulsados manualmente. Ellos proveen una plataforma de trabajo segura y estable cuando se usan de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.

- **¡Solo operadores entrenados y autorizados pueden usar los elevadores de tijera!** Los empleados deben recibir entrenamiento sobre la operación segura de los elevadores para que entiendan y eviten condiciones inseguras que lleven a lesiones.
- Riesgos comunes encontrados con elevadores de tijera incluyen:
 - Electrocutación por contacto accidental con cables energizados
 - Riesgos de volcadura por manejar en superficies empinadas o inestables
 - Riesgos de colisiones o golpes
 - Riesgos de caídas por mal uso de los elevadores
- **Siempre busca líneas de energía y electricidad** que alimenten edificios y estructuras adyacentes. Señales de peligro deben ser publicadas para advertir a operadores de elevadores de tijera de riesgos potenciales.
- **¡Evita riesgos de volcadura!**
 - **Nunca alteres o deshabilites dispositivos de advertencia** o los switches de límite – están ahí para ayudarte a evitar riesgos de volcadura.
 - **Revisa el área** donde el elevador será usado antes de mover o manejar el elevador para identificar y evitar riesgos potenciales como banquetas, baches, excavaciones u hoyos en el piso.
 - Nunca uses un elevador de tijera en superficies irregulares.
- Nunca te sientes o subas a la orilla de la canasta o uses tablas, escaleras u otros dispositivos en un elevador de tijera.
- Asegura que los barandales, cadenas de seguridad y rejas estén cerradas y con llave para la protección de caída adecuada al operar un elevador.
- Muchos elevadores de escalera están equipados con controles que pueden ser usados desde el piso para que puedas maniobrar el elevador a través de áreas pequeñas de manera segura.

OSHA Estándar 1926.452(w)(5) *Los andamios deben ser estabilizados para prevenir movimientos de volcadura.* **OSHA Estándar 1926.452(w)(6)** *Los empleados no deben ser permitidos a montar en el andamio a menos que... la superficie en la que el andamio vaya a ser movido esté dentro de 3 grados de nivel y libre de agujeros, hoyos y obstrucciones.*

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Incidentes por Elevador de Tijera

Volumen 1 Cien Rápido Edición 32C-2

Los elevadores de tijera son una excelente alternativa a escaleras y andamios impulsados manualmente.

Ellos proveen una plataforma de trabajo segura y estable cuando se usan de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.

- **¡Solo operadores entrenados y autorizados pueden usar los elevadores de tijera!** Los empleados deben recibir entrenamiento sobre la operación segura de los elevadores para que entiendan y eviten condiciones inseguras que lleven a lesiones.
- **¡Evita riesgos de volcadura! Revisa el área donde el elevador será usado antes de mover o manejar el elevador para identificar y evitar riesgos potenciales como banquetas, baches, excavaciones u hoyos en el piso. Nunca uses un elevador de tijera en superficies irregulares.**



Imagen de la investigación de una fatalidad donde un trabajador de medio tiempo de 42 años murió cuando el elevador de tijera que estaba operando se elevó y lo sujetó contra la cabecera de una puerta interior. REPORTE FACE Interno NIOSH 2003-01



Imágenes de la investigación de una fatalidad donde un pintor murió cuando su elevador de tijera se volcó y cayó después de que lo movió a un drenaje de lluvia. Reporte de Investigación MIFACE: #13MI091

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Herramientas de Mano

Volumen 1 Cien Rápido Edición 33C-1

Las herramientas son parte de cada trabajo de construcción y las herramientas de mano son necesarias para casi cualquier tarea. Sin embargo, cuando las herramientas de mano son usadas inapropiadamente o no se mantienen en buenas condiciones, puede resultar en lesiones muy serias. Los trabajadores deben estar seguros que cuidan bien sus herramientas de mano y evitan lesiones comunes como:

- Cortes severos que pueden requerir puntos
- Raspones y moretones que a menudo terminan en infecciones de la piel
- Lesiones de ojos por astillas o tallado
- Shock eléctrico por usar herramientas aisladas inadecuadamente para trabajo eléctrico

OSHA Estándar 1926.301(a) dice que los *empleadores no deben proveer o permitir el uso de herramientas de mano inseguras.*

OSHA Estándar 1926.301(d) *Las manijas de madera de las herramientas deben mantenerse libres de astillas o grietas y deben mantenerse firmes en la herramienta.*

Las herramientas de mano tienen que ser inspeccionadas antes del uso. Busca cualquier daño como grietas en manijas, bordes afilados o astillado. Asegura que las herramientas no estén cubiertas de pintura, grasa o suciedad que pueda causar peligro o esconder un defecto serio.

OSHA Estándar 1926.301(b) *Las llaves, incluyendo las ajustables, para tubo, de boca y tubular no deben ser usadas cuando las mandíbulas estén tan desgastadas al punto que un desliz pueda ocurrir.*

- ¡Nunca uses herramientas oxidadas, con grietas o deformadas!
- Las llaves que estén deformadas, oxidadas o saltadas pueden resultar en una quebradura o deslizamiento que llevaría a lesiones serias de mano.
- Picos, palas y otras herramientas de mango largo no deben ser utilizadas a menos que estén en buenas condiciones.

OSHA Estándar 1926.301(c) *Herramientas de impacto, como botadores, cuñas y cinceles, deben mantenerse libres de cabezas de hongo.*

- ¡Usa siempre los aditamentos, manijas y empuñaduras proporcionados por el fabricante!
- Nunca uses herramientas de impacto que tienen cabeza de hongo. Pueden astillarse y mandar piezas volando como proyectiles.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

El Análisis de Riesgos en el Trabajo (JHA, sus siglas en inglés) es una manera de ayudar a los trabajadores a enfocarse en la prevención de accidentes al escribir los pasos, riesgos posibles y controles para cualquier trabajo específico. Un análisis de riesgos en el trabajo puede ayudar a los trabajadores y sus supervisores encontrar riesgos antes de que se conviertan en accidentes.

- El Análisis de Riesgos en el Trabajo a veces se conoce por diferentes nombres como:
 - ✓ Análisis de Riesgos Antes de la Tarea
 - ✓ Análisis de la Tarea de Trabajo
 - ✓ Planes Antes del Trabajo
 - ✓ Análisis Seguridad en el Trabajo (JSA)
 - ✓ Planeación Antes de la Tarea
 - ✓ Tarea de Análisis de Seguridad
- El análisis de riesgos en el trabajo es un ejercicio de trabajo de detective. La meta es descubrir lo siguiente:
 - ✓ ¿Qué puede salir mal?
 - ✓ ¿Cómo pueden suceder lesiones?
 - ✓ ¿Qué causaría que sucediera un accidente?
 - ✓ ¿Qué tan probable es que el riesgo suceda?

OSHA Estándar Sección 5(a)(1) *Cada empleador debe proveer a cada uno de sus empleados un empleo y lugar de empleo que estén libres de riesgos reconocibles que estén causando o puedan causar muerte o daño físico serio a sus empleados.*

- Una tarea de trabajo específica puede ser separada a series de pasos simples. Se deben identificar riesgos en cada paso.
 - Mientras se identifican pasos requeridos para completar un trabajo o tarea es importante pensar sobre los tipos de riesgos. Considera estos tipos de riesgos comunes y asegúrate que estén incluidos en el JHA:
 - Golpeado en contra de
 - Golpeado por
 - Contacto Con
 - Contacto Por
 - Atrapado En
 - Atrapado Sobre
 - Atrapado Entre
 - Caída – Mismo Nivel
 - Caída hacia abajo
 - Sobreesfuerzo
 - Exposición
- Más ejemplos de tareas o riesgos que llevan a accidentes:
- Trabajar en alturas, superficies resbaladizas, partes de maquinaria en movimiento expuestas, fuego, explosión, ruido, electricidad, emisiones tóxicas, químicos corrosivos, oxígeno bajo, tareas repetitivas, levantamiento pesado, trabajo en partes superiores, actividades de manipulación, uso de equipo pesado o trabajar con herramientas accionadas con energía.

Análisis de Riesgos en el Trabajo

Volumen 1 Cien Rápido Edición 34C-2

El Análisis de Riesgos en el Trabajo (JHA, sus siglas en inglés) es una manera de ayudar a los trabajadores a enfocarse en la prevención de accidentes al escribir los pasos, riesgos posibles y controles para cualquier trabajo específico. Un análisis de riesgos en el trabajo puede ayudar a los trabajadores y sus supervisores encontrar riesgos antes de que se conviertan en accidentes.

- Análisis de Riesgos en el Trabajo a veces se llama de diferentes maneras y muchas compañías tienen sus propias formas y procesos – la idea básica es encontrar riesgos y prevenir lesiones.
- Los trabajadores y supervisores son las mejores fuentes para identificar riesgos en el trabajo que realizan.
- Para cada paso en el trabajo los riesgos deben ser identificados, escritos o revisados.
- Por cada riesgo descubierto debe haber un control de seguridad o método de prevención de accidentes escrito.
- Los JHAs a menudo se hacen al principio de un nuevo trabajo y pueden ser requeridos diariamente.
- Unos pocos minutos usados para escribir un buen JHA puede ahorrar horas o días perdidos por una lesión.
- Una tarea de trabajo específica puede ser separada a series de pasos simples. Se deben identificar riesgos en cada paso.
- El análisis de riesgos en el trabajo es un ejercicio de trabajo de detective.

Para cada riesgo escrito es importante tomar el siguiente paso y escribir una manera de reducir, eliminar o controlar el riesgo. Considera estas ideas como algunos ejemplos de control de seguridad:

- ✓ ¿Manijas y guardas de seguridad para herramientas y equipo disponibles?
- ✓ ¿Puedes mover el trabajo a nivel del piso o preparar en el piso y levantarlo a un área segura?
- ✓ ¿Se están usando las herramientas, materiales y equipo adecuado?
- ✓ ¿Hay un elevador o andamio disponible en vez de escaleras?
- ✓ ¿Se pueden apagar las fuentes de poder eléctrico u otro?

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Requisitos de Excavación

Volumen 1 Cien Rápido Edición 35C-1

El trabajo de excavación y cavado plantea muchos riesgos como derrumbes, incidentes por golpes con equipo, caídas potenciales y golpear servicios subterráneos.

OSHA Estándar 1926.650(b) *"Excavación" significa cualquier corte, cavidad, zanja o depresión en la superficie de la tierra hecha por el hombre, formada al remover tierra.*

- Las regulaciones de OSHA consideran cualquier actividad de cavado como excavación.
- Llama al 811 de cualquier parte del país unos días antes de trabajar en zanjas o excavaciones.
- Los trabajadores deben estar protegidos de las rocas, escombros, tierra suelta u otros materiales que pudieran caer a la excavación cuando estén trabajando.
- Raspa o tira las piedras sueltas de los lados de las excavaciones y zanjas para prevenir que caigan sobre los trabajadores.
- Localiza pilas de escombros a 2' de la orilla de la excavación para crear un área de trabajo más segura.

OSHA Estándar 1926.651(j)(1) *Se debe proveer protección adecuada para proteger a los empleados de piedras sueltas o tierra que pudiera presentar un riesgo al caer o rodar de los lados de la excavación...*

- Las zanjas y excavaciones saturadas con agua son extremadamente peligrosas para aquellos que trabajan dentro de ellas.
- Nunca trabajes en zanjas o excavaciones sin protección que tienen agua acumulándose o están saturadas de agua.
- Se deben usar bombas de agua u otros dispositivos para controlar el agua que se filtra a las zanjas o excavaciones. Todos los dispositivos de control de agua deben ser inspeccionados y mantenidos.

OSHA Estándar 1926.651(h)(1) *Los empleados no deben trabajar en excavaciones en las que hay agua acumulada o en excavaciones en donde se acumula agua, a menos que se hayan tomado precauciones adecuadas para proteger a los empleados en contra de los riesgos presentados por la acumulación del agua.* **OSHA Estándar 1926.651(h)(3)** *... excavaciones sujetas a escurrimientos por fuertes lluvias requerirán una inspección por una persona competente.*

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Estorbos en la Superficie

Volumen 1 Cien Rápido Edición 35C-2

El trabajo de excavación y cavado plantea muchos riesgos como derrumbes, incidentes por golpes con equipo, caídas potenciales y golpear servicios subterráneos.

OSHA Standard 1926.650(b) "Excavation" means any man-made cut, cavity, trench, or depression in an earth surface, formed by earth removal.

Las excavaciones en o cerca de caminos, cerca de edificios y otras estructuras pueden poner riesgos adicionales a los trabajadores por "estorbos en la superficie." Los estorbos en la superficie pueden ser cualquier estructura existente que pudiera hacer el trabajo de excavación inestable. Ejemplos incluyen:

- Excavar debajo de banquetas, aceras o caminos
 - Escavar cerca de electricidad, postes de servicios o árboles
 - Excavar cerca de una residencia, edificio, pared o cerca
- Asegura siempre que los estorbos en la superficie estén apoyados o sujetos para proteger a los trabajadores.

OSHA Estándar 1926.651(a) Estorbos en superficie. Todos los estorbos en la superficie que estén localizados en puntos que pueden crear un riesgo para los empleados deben ser removidos o apoyados, como sea necesario para proteger a los empleados.



El camino de concreto puede ser considerado un estorbo en la superficie. Nota que la excavación debajo del camino requiere apoyo.

Fotografía – Gordon Werner. Jackson at First Hill. <https://www.flickr.com/photos/gordonwerner/11034175433/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Los riesgos eléctricos son un área de principal preocupación de seguridad en la construcción y contabilizan un gran número de lesiones y fatalidades.

¡Nunca des por sentado la electricidad! No importa que tan pequeño sea el trabajo, usa siempre prácticas de trabajo seguras como:

- ✓ Pon atención a las señales de Peligro Eléctrico y Advertencia alrededor del sitio de trabajo.
- ✓ Usa herramientas adecuadamente aisladas si trabajas con electricidad.
- ✓ Usa el tipo correcto de guantes u otro equipo de protección personal al trabajar con electricidad.
- ✓ Notifica a los administradores de riesgos eléctricos al encontrarlos.
- ✓ ¡No trabajes en equipo eléctrico a menos que hayas sido entrenado, calificado y equipado!

OSHA Estándar 1926.416(a)(1) establece que *ningún empleador debe permitir que un trabajador trabaje cerca de cualquier parte de un circuito eléctrico que el empleado pueda contactar el circuito eléctrico en el curso del trabajo, a menos que el empleado este protegido en contra de shock eléctrico al des-energizar el circuito y haciendo conexión a tierra o resguardándolo efectivamente con aislamiento u otros medios.*

- Determina siempre donde están las posibles líneas y partes eléctricas energizadas o “calientes” antes de trabajar.
- Nunca trabajes alrededor de líneas energizadas, caves donde hayan líneas enterradas o toques partes eléctricas “calientes” sin protección y entrenamiento apropiado.
- Usa guantes aislados que están diseñados, probados, inspeccionado y calificados para trabajo eléctrico y para el voltaje correcto.

OSHA Estándar 1926.416(a)(2) *En áreas de trabajo donde se desconoce la ubicación exacta de líneas eléctricas subterráneas, los empleados que trabajen con martillos neumáticos, barras u otras herramientas manuales que podrían entrar en contacto con una línea deben ser proporcionados con guantes aislados de protección.*

- Evita el contacto con partes eléctricas expuestas y reporta riesgos eléctricos inmediatamente.

Los riesgos eléctricos son un área de principal preocupación de seguridad en la construcción y contabilizan un gran número de lesiones y fatalidades. **¡Nunca des por sentado la electricidad!**

OSHA Estándar 1926.416(a)(1) establece que *ningún empleador debe permitir que un trabajador trabaje cerca de cualquier parte de un circuito eléctrico que el empleado pueda contactar el circuito eléctrico en el curso del trabajo, a menos que el empleado este protegido en contra de shock eléctrico al des-energizar el circuito y haciendo conexión a tierra o resguardándolo efectivamente con aislamiento u otros medios.*

- Reconoce los riesgos eléctricos como partes eléctricas expuestas en paneles eléctricos o dañados o cables eléctricos rasgados.
- Asegura que el equipo eléctrico expuesto este resguardado, cubierto o bajo llave para prevenir contacto accidental.
- Evita el contacto con partes eléctricas expuestas y reporta riesgos eléctricos inmediatamente.

OSHA Estándar 1926.403(i)(2)(i) *...partes funcionales del equipo eléctrico operando a 50 voltios o más deben ser resguardados en contra de contacto accidental por gabinetes u otras formas de cubiertas...*

- Nunca intentes trabajar en el equipo eléctrico energizado.
- Sólo personas calificadas, entrenadas y equipadas deben trabajar en equipo eléctrico.
- Si usas herramientas en partes eléctricas, deben estar adecuadamente aisladas y deben ser calificadas para el voltaje eléctrico esperado específico.
- ¡Usa solo las herramientas adecuadas para el trabajo! ¡Extractor de fusibles y no pinzas!

OSHA Estándar 1926.416(d) *Fusibles. Cuando los fusibles son instalados o retirados con una o ambas terminales energizadas, se deben usar herramientas especiales aisladas para el voltaje.*

Los riesgos de caída son reconocidos como uno de los “Cuatro Grandes de OSHA” que contabilizan por la mayoría de las fatalidades en la industria de la construcción.

OSHA Estándar 1926.503(a)(1) *El empleador debe proveer un programa de entrenamiento para cada empleado que pueda estar expuesto a riesgos de caídas. El programa debe permitir a cada empleado a reconocer los riesgos de caídas y debe entrenar a cada empleado en los procedimientos a ser seguidos para minimizar estos riesgos.*

- Sistemas Personales Anti-Caídas (PFAS) típicamente consisten de un Punto de Anclaje, un Arnés de Cuerpo y Conector como una cuerda.
- Los trabajadores deben ser entrenados en la protección contra caídas y los tipos específicos de Sistemas Personales Anti-Caídas que usarán en el trabajo.
- Los sistemas anti-caídas deben ser inspeccionados antes de cada uso.
- Las inspecciones de sistemas anti-caídas deben incluir la búsqueda de cualquier señal de daño, desgaste excesivo, óxido o daño químico.
- ¡Cualquier sistema anti-caídas que sea defectuoso debe ser removido de servicio inmediatamente!



Los trabajadores deben estar entrenados en protección de caídas y los tipos específicos de Sistemas Personales Anti-Caídas que usarán en el trabajo. Los temas de entrenamiento pueden incluir:

- Como poner arneses
- Como inspeccionar el equipo
- Las limitaciones del equipo de protección para caídas
- Que es un anclaje seguro o “atado”

Inspeccionar Sistemas Anti-Caídas

Volumen 1 Cien Rápido Edición 37C-2

Los riesgos de caída son reconocidos como uno de los “Cuatro Grandes de OSHA” que contabilizan por la mayoría de las fatalidades en la industria de la construcción.

OSHA Estándar 1926.502(d)(21) *Los sistemas personales anti-caídas deben ser inspeccionados antes de cada uso para buscar desgaste, daño y otro deterioro y los componentes defectuosos deben ser removidos de servicio.*

Los sistemas anti-caídas (PFAS) deben ser inspeccionados antes de cada uso.

- Los trabajadores deben buscar cualquier señal de daño en conectores, clips, mosquetones o las correas o cuerdas usadas.
- ¡Artículos con uso excesivo, desgaste o rasgaduras deben ser removidos de servicio inmediatamente!
- Componentes oxidados, correas que han sido quemadas o empapadas en químicos o pinturas no deben ser utilizados.
- Las inspecciones de sistemas anti-caídas deben incluir la búsqueda de cualquier señal de daño, desgaste excesivo, óxido o daño químico.
- ¡Cualquier sistema anti-caídas que sea defectuoso debe ser removido de servicio inmediatamente!
- Las inspecciones del equipo de protección para caídas deben ser documentadas usando una etiqueta de inspección u otra documentación.
- Los trabajadores deben estar entrenados en protección de caídas y los tipos específicos de Sistemas Personales Anti-Caídas que usarán en el trabajo.

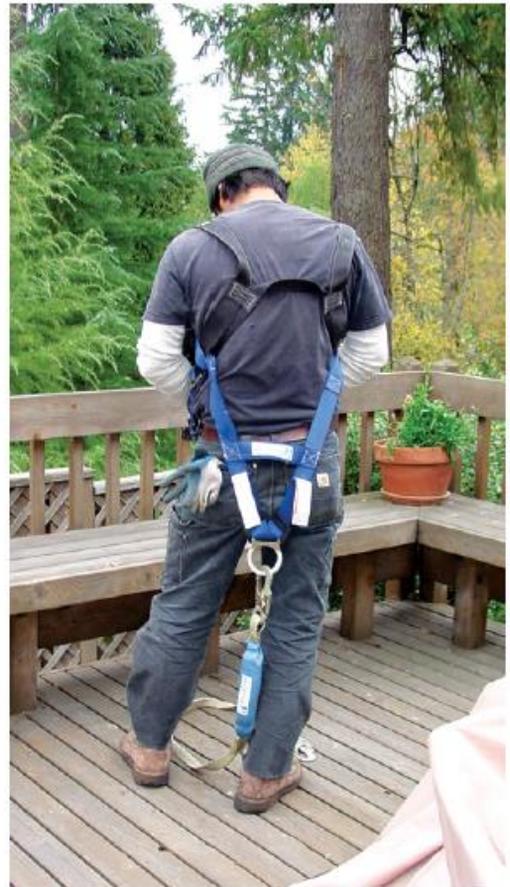


Photo: Renee Stapleton, Oregon OSHA

No puedes asumir que los empleados saben cómo protegerse a sí mismos de caídas. Este puso su sistema personal anti-caídas al revés.

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, garganta y pulmones. De acuerdo a la CDC, la mayoría de los expertos creen que la gripe se esparce cuando las personas que ya tienen el virus tosen, estornudan o hablan cerca de otros. La gripe también puede ser esparcida a veces al tocar una superficie que tiene el virus y luego tocar la cara. Alguien puede ser contagioso 1 día antes de que desarrollen los síntomas de la gripe y hasta 5 a 7 días después de enfermarse.

La temporada de gripe comienza alrededor de Octubre y dura hasta Mayo, pero la mayoría de la actividad de gripe ocurre en los meses de **Diciembre, Enero y Febrero** cada año.

La gripe usualmente comienza de repente, con estos síntomas:

- Fiebre (pero no todos lo que tienen gripe tendrán fiebre)
- Escalofríos
- Escurrimiento nasal
- Congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Náusea
- Tos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta

La gripe puede enfermarse a cualquiera, incluso a aquellos que usualmente parecen fuertes y saludables. Los empleados deben tener su inyección de influenza anual para protegerse en contra de esta enfermedad y para prevenir la pérdida de tiempo inesperado en el trabajo.

La mayoría de las personas que tienen la gripe se recuperarán en unos días y casi siempre dentro de dos semanas, pero algunas personas pueden desarrollar complicaciones como neumonía, que puede terminar siendo peligroso, por lo tanto es importante **tomar en serio la gripe** y no seguir 'trabajando durante el padecimiento'.

La mayoría de las personas con gripe no necesitan cuidado médico o medicinas antivirales. Si te enfermas con síntomas de gripe en muchos casos, deberías **quedarte en casa y evitar el contacto con otras personas** excepto tu cuidado médico.

Si tienes gripe, quédate en casa y recupérate. **No vayas al trabajo** y arriesgues infectar a tus compañeros.

Si los síntomas de la gripe no paran, busca atención médica inmediatamente si estos síntomas ocurren: dificultad para respirar, vómito severo, confusión, o dolor de pecho.

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, garganta y pulmones. De acuerdo a la CDC, la mayoría de los expertos creen que la gripe se esparce cuando las personas que ya tienen el virus tosen, estornudan o hablan cerca de otros. La gripe también puede ser esparcida a veces al tocar una superficie que tiene el virus y luego tocar la cara. Alguien puede ser contagioso 1 día antes de que desarrollen los síntomas de la gripe y hasta 5 a 7 días después de enfermarse.

La temporada de gripe comienza alrededor de Octubre y dura hasta Mayo, pero la mayoría de la actividad de gripe ocurre en los meses de **Diciembre, Enero y Febrero** cada año.

De acuerdo a la CDC, la **prevención es mejor que la cura** cuando se trata de cualquier enfermedad, incluyendo la gripe. Cada año, en promedio, 5% - 20% de la población obtiene la gripe y esto cuesta billones de dólares anualmente.

La gripe puede enfermarse a cualquiera, incluso a aquellos que usualmente parecen fuertes y saludables. Los empleados deben tener su inyección de influenza anual para protegerse en contra de esta enfermedad y para prevenir la pérdida de tiempo inesperado en el trabajo.

CONSEJOS PARA RECORDAR DURANTE LA TEMPORADA DE GRIPE:

- Ponte la vacuna de la gripe anualmente
- CDC recomienda que todos los de 6 meses y más reciban una vacuna anual contra la gripe como el primer y más importante paso en la protección en contra de la gripe.
- Anima a los que están a tu alrededor a ponerte la vacuna de la gripe
- Practica buenos hábitos de salud, lávate las manos seguido
- Evita tocar tus ojos, nariz y boca
- Evita el contacto cercano con otros que están enfermos

Remember to "Take 3" actions to fight flu this season
Recuerda "tomar 3" acciones para combatir la gripe esta temporada.

1 Get your Flu Vaccine
Also available in mist
Obtén tu vacuna de la gripe

2 Take preventative actions
Toma acciones preventivas

3 Take antivirals
if you get the flu, as prescribed by your doctor.
Toma antivirales si te los prescriben

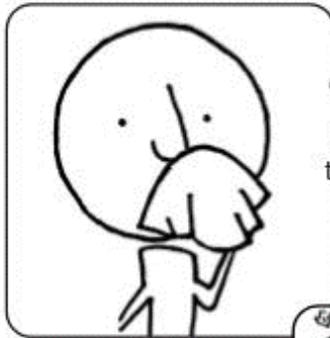
Cubre tu Tos

Volumen 1 Cien Rápido Edición 38C-3

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra SU tos

Si tienes gripe, quédate en casa y recupérate. **No vayas al trabajo** y arriesgues infectar a tus compañeros.



Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude

tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.



Deseche el kleenex sucio en un basurero.

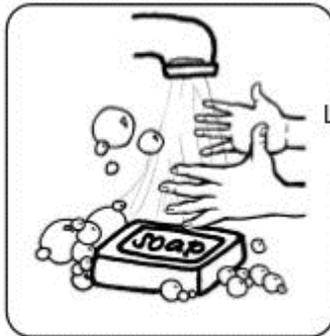


DETÉN EL ESPARCIMIENTO DE GÉRMENES EN EL TRABAJO

Evita contacto cercano con personas enfermas
Quédate en casa y lejos de otros cuando estés enfermo
Evita tocar tus ojos, nariz y boca

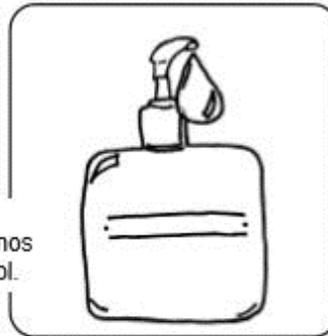
Lávese las manos

después de toser o estornudar.



Lávese con agua tibia y jabón

límpiense con un limpiador de manos a base de alcohol.



No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Aunque es una de las herramientas más comunes en un sitio de construcción, si se usa incorrectamente, las escaleras de peldaños pueden llevar a lesiones serias o incluso incidentes fatales. Una investigación encontró que las escaleras están involucradas en 20 por ciento de las lesiones por caída entre los trabajadores y **81 por ciento de lesiones de caída entre los trabajadores de la construcción.**

Recuerda, usa siempre la escalera como se debe y sigue todas las advertencias del fabricante para el tipo específico de escalera para la que está entrenado.

OSHA Estándar 1926.1060(a) establece que *el empleador debe proveer un programa de entrenamiento para cada empleado que use escaleras, como sea necesario... para reconocer riesgos relacionados a escaleras...*

Recuerda estas importantes precauciones de seguridad al trabajar con escaleras:

- Inspecciona siempre visualmente todos los peldaños de la escalera antes de usarla para defectos como: escalones faltantes/quebrados, pernos, calas, tornillos y componentes sueltos.
- Quitar escaleras defectuosas de servicio inmediatamente.
- Nunca te pares en el último peldaño de la escalera. ¡Esto hace que la escalera sea muy inestable y tenga posibilidad de voltearse!
- Nunca uses una escalera de peldaño doblada y recargada en una pared u otra área. ¡Esto hace la escalera muy inestable y con posibilidad de voltearse!
- ¡Nunca des la espalda a la escalera! ¡Esto fácilmente puede causar una caída!
- ¡Nunca te estires demasiado en una escalera!
- Lee siempre las etiquetas de advertencia de las escaleras y sigue las recomendaciones de uso del fabricante.
- Asegura que la escalera este calificada para el tipo correcto para cada uso como resistente o industrial, las cuales son las más comunes para proyectos de construcción/industriales
- Sólo usa una escalera que está calificada para soportar el peso de tu cuerpo y tus herramientas.

Riesgos de las Escaleras de Peldaños

Volumen 1 Cien Rápido Edición 39C-2

¿Puedes ver los riesgos de las escaleras de peldaños en estas fotos?



No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Riesgos por Golpes

Volumen 1 Cien Rápido Edición 40C-1

Los riesgos de golpes pueden venir de una variedad de actividades, entornos de trabajo y tareas como:

- Trabajar en o cerca de caminos, puentes o carreteras
- Trabajar debajo de estructuras elevadas como andamios o donde hay grúas levantando materiales
- Usar aire comprimido, herramientas neumáticas o herramientas eléctricas
- Trabajar cerca de equipo pesado como excavadoras, retroexcavadoras o grúas
- Trabajar cerca de zanjas o excavaciones
- Trabajar como mecánico o cerca de maniobras, levantamiento u operaciones de manejo de materiales
- Usando herramientas manuales como cinceles, martillos o cortadora de cables

OSHA Estándar 1926.102(a)(2) *El empleador debe asegurar que cada empleado afectado use protección de ojos que de protección de lado cuando hay un riesgo de objetos voladores.*

Recuerda estos consejos para reconocer y evitar posibles riesgos de golpes:

- Los trabajadores deben ser entrenados y estar familiarizados con el uso de herramientas incluyendo las neumáticas, eléctricas y accionadas por pólvora.
- Todos los dispositivos de seguridad, guardas e interruptores deben ser mantenidos en su lugar y usados para prevenir la descarga accidental de la herramienta.
- Los trabajadores en zanjas y excavaciones deben estar en la línea de visibilidad de los operadores de equipo para evitar ser golpeados por el equipo.
- Los trabajadores deben usar ropa de alta visibilidad como chalecos de seguridad para hacerlos visibles a los operadores de equipo, sitio o tráfico de la carretera.
- El equipo con vista obstruida a la parte trasera debe ser equipado con alarmas audibles y bocinas en funcionamiento.

OSHA Estándar 1926.451(h)(1) *Además de usar cascos cada empleado en un andamio debe ser proporcionado con protección adicional de herramientas de mano, escombros y otros objetos pequeños que pueden caer... Cuando los objetos que caen son muy grandes, pesados o masivos para ser contenidos o desviados... el empleador debe colocar esos objetos en caída potencial lejos de la orilla de la superficie de donde pudieran caer y debe asegurar esos materiales como sea necesario para prevenir su caída.*

Los riesgos de golpes pueden venir de una variedad de actividades, entornos de trabajo y tareas como usar aire comprimido, herramientas neumáticas o herramientas eléctricas.

OSHA Estándar 1926.302(b)(3) *Todos los martillos, engrapadoras y equipo neumático similar proporcionado con un sujetador de alimentación automático, que opere a más de 100 p.s.i. de presión en la herramienta debe tener un dispositivo de seguridad en la boca para prevenir que la herramienta expulse los sujetadores, a menos que la boca esté en contacto con la superficie de trabajo.*

- Los trabajadores deben ser entrenados y familiarizados con el uso de herramientas de poder incluyendo las herramientas neumáticas, eléctricas y de poder.
- Todos los dispositivos de seguridad, guardas e interruptores deben ser mantenidos en su lugar y usados para prevenir la descarga accidental de la herramienta.

OSHA Estándar 1926.102(a)(2) *El empleador debe asegurar que cada empleado afectado use protección de ojos que de protección de lado cuando hay un riesgo de objetos voladores.*



Fotografía – Don Hankins. OUCH!!! Bad nail gun. <https://www.flickr.com/photos/23905174@N00/498906682/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Riegos por Golpes en Caminos

Volumen 1 Cien Rápido Edición 40C-3

Los riesgos de golpes pueden venir de una variedad de actividades, entornos de trabajo y tareas como trabajar en o cerca de caminos, puentes o carreteras, trabajar cerca de equipo pesado como excavadoras, retroexcavadoras o grúas, y trabajar como mecánico o cerca de maniobras, levantamiento u operaciones de manejo de materiales.

OSHA Estándar 1926.21(b)(2) *El empleador debe instruir a cada empleado en el reconocimiento y evasión de condiciones inseguras y las regulaciones aplicables a su entorno laboral para controlar o eliminar cualquier riesgo u otra exposición a dolencias o lesiones.*

- Personal trabajando en o cerca de caminos debe estar protegido de riesgos de golpe del tráfico.
- Barricadas, señales de control de tráfico, conos y otras barreras deben ser establecidas correctamente de acuerdo a los requisitos del Estado específico.
- Los trabajadores en zanjas y excavaciones deben estar en la línea de visibilidad de los operadores de equipo para evitar ser golpeados por el equipo.
- El equipo con vista obstruida a la parte trasera debe ser equipado con alarmas audibles y bocinas en funcionamiento.



- Los trabajadores deben usar ropa de alta visibilidad como chalecos de seguridad para hacerlos visibles a los operadores de equipo, sitio o tráfico de la carretera.

Fotografía – U.S. Army Corps of Eng. <https://www.flickr.com/photos/usacehq/5937286657/>

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Más de 500,000 empleados son enviados a emergencias anualmente por lesiones de manos. Aunque muchas lesiones de manos son prevenibles, los trabajadores deben estar alertas a los peligros comunes y las maneras en que los guantes pueden prevenir las lesiones de manos. Los trabajadores pueden estar expuestos a lesiones de manos por tareas, actividades o áreas que involucran lo siguiente:

- Exposición a sustancias calientes, chispas, flamas o riesgos eléctricos
- Manejar materiales que contiene asbesto, pinturas con plomo o desechos humanos o animales
- Trabajo con herramientas filosas, cuchillos o trabajo con ductos
- Manejar materiales filosos como hojas de metal o vidrio
- Vacío, lavado o rociado de químicos o materiales
- Manejar materiales con clavos salidos

OSHA Estándar 1926.95(a) dice que *el equipo de protección, incluyendo el equipo de protección personal para ojos, cara, cabeza y extremidades, ropa de protección, dispositivos respiratorios y escudos y barreras de protección, deben ser proporcionados, usados y mantenidos...*

- Los trabajadores necesitan reconocer los riesgos a sus manos cuando trabajen con herramientas filosas o cuchillos.
- El uso adecuado de materiales filosos como hojas de metal o vidrio es importante pero puede no ser suficiente para prevenir cortes, abrasiones o incluso amputaciones.
- Nueva tecnología de guantes se encuentra disponible y los trabajadores pueden usar guantes especialmente cubiertos con malla de metal, Kevlar u otras formas para manejar vidrio, hojas de metal o incluso desarrollar buen trabajo con el uso de cuchillos.
- Trabajadores que manejan materiales que contienen asbesto, pinturas con plomo u otros materiales contaminados quizá necesiten usar guantes específicos al tipo de químico. ¡No todos los guantes resistentes a químicos son seguros para usar con todos los materiales!
- Vaciar concreto, lavar ladrillo o mampostería o rociar pintura y teñir cemento puede requerir guantes resistentes a químicos.
- Trabajo con sustancias calientes, chispas o flamas requiere el uso de piel de uso pesado o material retardante de fuego.
- Trabajo con equipo potencialmente energizado o eléctrico requerirá guantes que estén calificados para un rango de voltaje específico.

Además de los riesgos físicos que pueden ser encontrados en la construcción, hay muchos riesgos de salud de los que los trabajadores deben tener conciencia para su propia protección. El plomo plantea un riesgo posible que los trabajadores necesitan estar conscientes y reconocer. El plomo puede ser encontrado en muchas áreas y tareas como pintar, corte de pedazos de metal y reciclaje, renovación de edificios, trabajo en puentes, demolición, manufactura de baterías, producción de metal, trabajo con cerámica, soldadura, y plomería.

OSHA Estándar 1926.62 (l) (1) (ii) *El empleador debe entrenar a cada empleado que esté sujeto a la exposición de plomo... o este sujeto a la exposición de compuestos de plomo que pueden causar irritación de piel u ojos. Y el OSHA Estándar 1926.62 (l) (1) (iii)* *El empleador debe proporcionar el programa de entrenamiento como entrenamiento inicial antes del tiempo de asignación de trabajo...*

¿Por qué es tan peligroso el plomo? De acuerdo a OSHA, **el plomo daña el cerebro, sistema nervioso, sangre y riñones.** Niveles bajos de plomo en la sangre puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento en niños de menos de seis años. Y algunos efectos dañinos del plomo son permanentes.

Los trabajadores pueden no saber que están contaminados porque los síntomas de estos riesgos a la salud pueden tomar tiempo para desarrollarse después de la exposición al material con plomo. Además, los trabajadores que entren en contacto con plomo durante una demolición, eliminación de pintura o incluso operaciones de soldado o trituración pueden llevar el plomo a casa en su ropa y exponer a sus familias.

- Nunca entres a un área contaminada sin el entrenamiento y equipo adecuado.
- Solo trabajadores que estén especialmente entrenados y equipados pueden trabajar con o desarrollar trabajo de eliminación o demolición con materiales que contienen plomo.
- Nunca dejes un área contaminada sin seguir los procedimientos de seguridad correctos incluyendo la eliminación de ropa, lavado y asear las herramientas también.
- El equipo de protección adecuado debe ser usado en todo momento.
- Los trabajadores que manejen materiales que contengan plomo pueden tener que pasar por exámenes de sangre antes y después del trabajo para asegurar que no absorbieron plomo en su cuerpo.

Los trabajadores de la construcción deben recordar que trabajar con y alrededor de equipo pesado los pone en riesgo de golpes, quedar atrapados y otros riesgos. Las grúas plantean estos riesgos y muchos más.

Los operadores de grúas requieren entrenamiento especializado. Trabajadores que manipulan la carga a ser movida y aquellos que guían o trabajan como observadores también deben ser entrenados especialmente en sus deberes y tareas específicas.

- Los operadores de grúas y todo el personal que trabaja cerca o con la grúa deben estar protegidos de posibles líneas de energía que se encuentren por encima.
- Una evaluación de riesgos debe ser llevada a cabo y la cantidad de voltaje de las líneas de energía encima debe ser determinada antes de cualquier actividad con grúa.
- Barricadas, zonas de trabajo seguro y personas designadas quizá deban ser usadas para asegurar que la grúa no se acerque mucho a una línea de energía encima.
- ¡Los riesgos de ser aplastado o atrapado son serios! Las grúas tienen muchas áreas con posibles riesgos de ser atrapado.

OSHA Estándar 1926.1424(a)(2)(i) dice que *la compañía debe entrenar a cada empleado asignado a trabajar...como reconocer áreas de riesgos de golpe y apretar/aplastar por superestructuras en rotación.*

- Los trabajadores deben estar conscientes del “radio de giro” de la grúa y no posicionarse donde la grúa puede causarles un golpe o pueden ser atrapados por cualquier área en movimiento o en rotación. Señales de precaución y barricadas deben ser colocadas y los trabajadores deben reconocer estas áreas.
- ¡Los trabajadores y el público deben de estar lejos de cargar en caída potencial y volcaduras potenciales de las grúas!
- Una ruta segura para el movimiento de la carga debe ser establecida antes de que el operador levante y mueva la carga.
- Sólo personas entrenadas y autorizadas deben estar cerca de la carga.

Incidente con Derrumbe en Zanja

Volumen 1 Cien Rápido Edición 44C-1



LECCIONES APRENDIDAS

Los trabajadores que hacen actividades en y alrededor de excavaciones deben estar alertas a la posibilidad real de un derrumbe de zanja. En la mayoría de las situaciones un derrumbe puede suceder y los trabajadores deben estar consciente del tipo de protección específica que necesitan para mantenerlos seguros al trabajar en una zanja o excavación. La regla más importante es ***¡nunca entre a una excavación o zanja sin protección!***

OSHA Estándar 1926.652(a)(1) *Cada empleado en una excavación debe estar protegido de derrumbes por un sistema de protección adecuado...*

NIOSH Michigan Case Report: 05MI084

Un trabajador de 24 años murió cuando fue enterrado bajo una pared de la zanja en la que trabajaba. La excavación no tenía protección contra derrumbes. La pared de la excavación y parte de la banqueta a lado del piso de concreto del garaje se colapsó sobre él mientras trataba de colocar un nuevo tubo de PVC. Un compañero también quedó atrapado en el colapso. Otros dos trabajadores en el sitio, vecinos que escucharon sus llamados de ayuda y bomberos que arribaron a la escena pudieron sacar al compañero de manera segura de la excavación. Sin embargo, el otro trabajador murió y su cuerpo fue recuperado de la excavación alrededor de 8 horas después de que la pared colapsó.



Escena de un derrumbe de zanja fatal después de que se instaló protección para derrumbes para remover el cuerpo del trabajador fallecido de manera segura.



Dos vistas de la escena del derrumbe de zanja fatal. Nota que no hay protección puesta para evitar los riesgos de derrumbe.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Protección de Derrumbes

Volumen 1 Cien Rápido Edición 45C-1

Trabajar dentro de zanjas y excavaciones es muy peligroso. Trabajadores mueren en el trabajo cada año cuando quedan atrapados en una excavación o derrumbe de zanja.

- La primera regla es ¡Nunca entrar a una zanja o excavación sin protección!
- Todas las excavaciones y zanjas deben ser inspeccionadas por una Persona Competente antes de que los trabajadores entren.
- Las excavaciones de más de 5 pies de profundidad deben tener protección de derrumbes.
- Una manera segura para entrar a una excavación o zanja es requerida cuando es de 4' o más profunda.

OSHA Estándar 1926.652(a)(1) *Cada empleado en una excavación debe ser protegido de derrumbes por un sistema de protección adecuado diseñado de acuerdo al párrafo (b) o (c) de esta sección excepto cuando: (i) Excavaciones están hechas por completo de piedra estable; (ii) las excavaciones son de menos de 5 pies (1.52 m) de profundidad y la examinación del suelo por una persona competente no provee indicación de un derrumbe potencial.*

Antes de que los trabajadores entren a una excavación o zanja, ésta debe ser inspeccionada por una Persona Competente y debe existir protección de derrumbes. La protección de derrumbes puede ser proporcionada usando cualquiera de los sistemas mencionados debajo:

- "Inclinación (Sistema de inclinación)" excavar para formar lados de una excavación que estén inclinados hacia afuera de la excavación para prevenir derrumbes
- "Banqueo (Sistema de banqueo)" excavar los lados de una excavación para formar uno o una serie de niveles o escalones horizontales, usualmente con superficies verticales o casi verticales entre los niveles.
- "Apuntalamiento (Sistema de apuntalamiento)" un sistema de apuntalamiento con estructura de metal hidráulica, mecánica o de madera que soporte los lados de una excavación y la cual sea diseñada para prevenir derrumbes.
- "Caja para zanja o escudo para zanja (Sistema de escudo)" significa una estructura que puede soportar un derrumbe y proteger a los trabajadores dentro del escudo o caja.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

De acuerdo a la Oficina de Estadística Laboral, en años recientes existen más de 800 lesiones anualmente que involucran pisos, pasillos y superficies. OSHA emite cientos de citas a compañías por violaciones de mala limpieza y OSHA enlista la limpieza en su lista de las 100 citas más frecuentes. Los trabajadores deben cumplir su parte para evitar y prevenir lesiones e incidentes al tener buenas prácticas de limpieza en cada trabajo y cada sitio de trabajo.

OSHA Estándar 1926.25(a) dice que *durante el curso de la construcción, alteración o reparación, madera y pedazos con tornillos sobresalientes y todo otro escombros, debe mantenerse lejos de las áreas de trabajo, pasillos y escaleras, en y alrededor de los edificios y otras estructuras.*

- Quita siempre o martilla los tornillos de los pedazos de madera y otros escombros.

OSHA Estándar 1926.252(c) *Todos los escombros de madera, material de desecho y basura debe ser removido del área de trabajo inmediato mientras el trabajo progresa.*

- Durante la construcción separa los desechos o escombros de materiales del área de trabajo inmediato para evitar crear riesgos de tropiezos y resbalamiento.
- Mantén las áreas libres mientras el trabajo progresa.
- Almacena tubos, conductos, varillas y otros materiales de rodamiento lejos de los pasillos y senderos para evitar crear riesgos de tropiezos.

OSHA Estándar 1926.252(a) dice que *cuando se descartan materiales a más de 20 pies a cualquier punto afuera de las paredes exteriores del edificio, un tobogán de madera o un material equivalente debe ser utilizado.*

- Usa los contenedores de basura designados, contenedores de reciclaje y contenedores para escombros de metal.
- Al deshacerse de desechos o materiales en un sitio de construcción de varios pisos usa toboganes o zonas designadas para entrega para evitar posibles riesgos de caída.

Barandales adecuados son un requisito esencial para la seguridad en muchos sitios de trabajo.

- Los barandales deben ser construidos adecuadamente.
- ¡Los barandales deben poder soportar el uso en construcción y prevenir que alguien caiga!
- Barandales dañados o quebrados deben ser reparados o reemplazados inmediatamente después de la detección.

OSHA Estándar 1926.501(b)(1) *cada empleado en una superficie de tránsito/trabajo (superficie horizontal o vertical) con un lado o esquina sin protección que sea de 6 pies (1.8 m) o más arriba de un nivel más bajo debe estar protegido para caídas con el uso de sistemas de rieles, sistemas de redes de seguridad o sistemas de protección personal de caídas.*

- Los barandales típicamente consisten de una barra superior, una barra media, y un rodapiés.
- Las barras superiores deben ser construidas a una altura de 42" (más o menos 3") y deben poder soportar 200 lbs de fuerza hacia abajo y afuera en dirección del riesgo o área de caída.

OSHA Estándar 1926.502(b) *establece que los barandales deben tener una barra superior de 42" de alto y suficientemente fuerte para soportar 200lbs de fuerza, la barra media debe tener 21" de alto y suficientemente fuerte para soportar 150lbs de fuerza.*

- Las barras medias deben ser instaladas a una altura de 21" o en el medio entre la superficie y la barra superior y deben poder soportar 150 lbs de fuerza.
- Los rodapiés deben tener al menos 3.5" de altura y diseñadas para soportar 50 lbs de fuerza.
- Los rodapiés son una parte importante de la protección de objetos que caen para trabajadores en los niveles más bajos del sitio de construcción.

OSHA Estándar 1926.502(j)(1) *Los rodapiés, cuando se usan como protección de objetos que caen, deben ser construidos a la orilla de la superficie superior para caminar/trabajar...1926.502(j)(2) Rodapiés deben poder soportar, sin falla, una fuerza de al menos 50 libras...1926.502(j)(3) los rodapiés deben tener un mínimo de 3 ½ pulgadas (9cm) de altura vertical de su orilla superior al nivel de la superficie para caminar/trabajar.*

OSHA puede hacer inspecciones a cualquier sitio de trabajo comercial o residencial y raramente dará una notificación por adelantado. Estas inspecciones pueden cubrir un el área completa de trabajo o construcción o sólo algunas de las operaciones.

OSHA Estándar 1926.3(a)(1) establece que *cualquier representante autorizado debe tener el derecho de entrar a cualquier sitio de desempeño de contrato...para inspeccionar o investigar sobre el cumplimiento de los estándares de seguridad y salud...*

DURANTE LA INSPECCIÓN:

- Se cooperativo.
- No evadas preguntas o trates de esconder nada.
- Contesta las preguntas con la verdad, pero no especules.
- No seas voluntario a aceptar culpa.
- Toma notas, medidas y fotos.
- Si es posible, arregla cualquier violación inmediatamente.

Por qué OSHA puede seleccionar una compañía para inspección:

1. Peligro Inminente
2. Accidentes Fatales o Catastróficos
3. Quejas de Empleados
4. Inspecciones Programadas
5. Énfasis en Programas Especiales
6. Inspecciones de Seguimiento

CUANDO UN OFICIAL DE CUMPLIMIENTO OSHA LLEGA AL SITIO:

- Notifica a la persona responsable del sitio como el supervisor, administrador, superintendente del proyecto o dueño.
- Pide una identificación, escribe el nombre y número de ID del Oficial de Cumplimiento y pregunta qué área de oficina representan. El propósito de la inspección debe ser declarada por el Oficial de Cumplimiento antes o durante una conferencia de apertura al principio de la visita.
- Durante la caminata de inspección, el Oficial de Cumplimiento tiene permitido tomar notas y fotografías y debe cumplir con las reglas de seguridad y salud requeridas en el sitio de trabajo. Un administrador debe acompañar al Oficial de Cumplimiento en todo momento. Un representante de la compañía debe tomar notas y fotos de todas las actividades de inspección.
- Los empleados pueden ser entrevistados o se les puede pedir declaraciones escritas.
- Una conferencia de cierre será organizada para permitir que el Oficial de Cumplimiento revise cualquier violación observada y haga referencia a los estándares OSHA aplicables. Instrucciones sobre procedimientos de seguimiento serán proporcionados al final de la inspección.

Los camiones elevadores (a veces llamados plataformas hidráulicas) son una excelente herramienta usada en muchas industrias. Los camiones elevadores proporcionan una plataforma de trabajo segura y estable en una variedad de situaciones y cuando se usa de acuerdo a las recomendaciones específicas de los fabricantes.

Es importante notar que todos los camiones elevadores vienen con manuales de operación específicos del fabricante para el modelo y tipo particular de camión elevador. **¡Si el manual de operación no está disponible el dispositivo no debería ser usado!**

OSHA Estándar 1910.67(c)(2)(ii) establece que solo personas entrenadas deben operar un elevador aéreo. Y OSHA Estándar 1926.21(b)(2) dice que el empleador debe instruir a cada empleado en el reconocimiento y evasión de condiciones inseguras y las regulaciones aplicables a su entorno de trabajo para controlar o eliminar cualquier riesgo u otra exposición a enfermedades o lesiones.

Riesgos comunes encontrados con camiones elevadores:

- Electrocutión por contacto accidental con cables energizados.
- Riesgos de volcadura por colocarse en superficies empinadas o inestables y no usar soportes.
- Riesgos de colisión o golpes por tráfico en caminos.
- Riesgos de caída por uso inadecuado de los elevadores.

Precauciones de seguridad al trabajar con camiones elevadores:

- ¡Sólo operadores entrenados y autorizados pueden usar los camiones elevadores!
- Párate firmemente dentro del elevador y nunca te sientes o subas a la orilla de la canasta o uses cajas u otros artículos para obtener altura adicional.
- Busca líneas de poder y electricidad antes y durante la operación.
- Revisa el área, coloca estabilizadores o soportes si están disponibles y control de tráfico.
- ¡Usa protección de caídas cada vez al trabajar en la canasta!
- ¡Usa la protección de caídas adecuada para el tipo específico de camión elevador y sigue las recomendaciones del fabricante!

De acuerdo al Departamento de Transportación (DOT) federal una “zona de trabajo es un área de una carretera con actividades de trabajo de construcción, mantenimiento o servicios públicos. Una zona de trabajo típicamente está marcada por señales, dispositivos canalizadores, barreras, marcas en el pavimento y/o vehículos de trabajo.” Los trabajadores de carreteras, caminos, calles, puentes, túneles, servicios públicos y otros en la infraestructura de la carretera están expuestos a riesgos de afuera y adentro de la zona de trabajo.

OSHA Estándar 1926.200(g) Señales de tráfico. (g)(1) Las áreas de construcción deben estar anunciadas con señales de tráfico legibles en los puntos de riesgo. (g)(2) Todas las señales de control de tráfico o dispositivos usados para la protección de los trabajadores deben ajustarse a la Parte VI del MUTCD, Edición 1988, Revisión 3, o Parte VI del MUTCD, Edición Milenio, incorporado por referencia en la Sec. 1926.6.

- Los trabajadores necesitan estar visibles ante cualquier tráfico potencial y equipo pesado.
- Quizá se necesite usar chalecos de seguridad con cascos para ayudar al trabajador a sobresalir y ser visible en el tráfico.
- Las zonas de trabajo necesitan ser identificadas claramente para la seguridad tanto de los trabajadores como el público.
- Los estándares Federales y del Estado regulan los tipos de señales, barreras, obstáculos o dispositivos de canalización.
- Límites de velocidad, tipo de trabajo y hora del día son todos factores que los trabajadores deben conocer cuando requieren establecer zonas de trabajo.
- Los trabajadores deben obedecer los requerimientos de la zona de trabajo incluyendo usar el equipo de seguridad correcto.
- Reporta daño de barreras, señales, conos o dispositivos de control de tráfico faltantes inmediatamente y reemplázalos lo más pronto posible.
- Los señalizadores deben ser entrenados adecuadamente y equipados con las herramientas correctas para desarrollar el trabajo.
- Las estaciones de los señalizadores deben ser colocadas correctamente de acuerdo a los requerimientos de control de tráfico.

Señalizadores por Zonas de Trabajo

Volumen 1 Cien Rápido Edición 50C-2

De acuerdo al Departamento de Transportación (DOT) federal una “zona de trabajo es un área de una carretera con actividades de trabajo de construcción, mantenimiento o servicios públicos. Una zona de trabajo típicamente está marcada por señales, dispositivos canalizadores, barreras, marcas en el pavimento y/o vehículos de trabajo.” Los trabajadores de carreteras, caminos, calles, puentes, túneles, servicios públicos y otros en la infraestructura de la carretera están expuestos a riesgos de afuera y adentro de la zona de trabajo.

OSHA Estándar 1926.201(a) Señalizadores. El señalamiento por banderas y uso de señalizadores, incluyendo vestimenta de advertencia usada por los señalizadores, debe conformarse a la Parte VI del Manual sobre Dispositivos Uniformes de Control de Tráfico (Edición 1988, Revisión 3 o Edición Milenio), incorporada por referencia en Sec. 1926.6.

- Ciertas zonas de trabajo requerirán el uso de señalizadores u hombres abanderados.
- Los señalizadores deben ser entrenados adecuadamente y equipados con las herramientas correctas para desarrollar el trabajo.
- Las estaciones de los señalizadores deben ser colocadas correctamente de acuerdo a los requerimientos de control de tráfico.
- Las estaciones de los señalizadores deben estar ubicadas para que un vehículo errante tenga espacio adicional para detenerse sin entrar al espacio de trabajo.
- El señalizador debe identificar una ruta de escape a usar para evitar ser golpeado por un vehículo errante.

Uso de Dispositivos de Señales Manuales por Señalizadores

Figure 6E-3. Use of Hand-Signaling Devices by Flaggers

PREFERRED METHOD
STOP/SLOW Paddle

EMERGENCY SITUATIONS ONLY
Red Flag



Del Manual sobre Dispositivos Uniformes de Control de Tráfico (MUTCD)

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Prevenir Estrés por Frío

Volumen 1 Cien Rápido Edición 51C-1

Cualquiera que trabaje en un entorno frío puede tener riesgo de estrés por frío. Esto puede incluir un lugar de trabajo interior como almacenamiento frío o un trabajo de construcción en exterior o agricultura. La exposición prolongada al frío y/o temperaturas congelantes durante el trabajo puede causar problemas de salud serios como pie de trinchera, congelación e hipotermia. En casos extremos, la exposición a temperaturas frías puede llevar a la muerte.

*Aunque OSHA no tiene un estándar específico que cubra trabajar en entornos fríos, bajo el **Acto de Seguridad Ocupacional y Salud (OSH Acta) de 1970**, los empleadores tienen el deber de proteger a los trabajadores de riesgos reconocidos, incluyendo riesgos de estrés por frío, que estén causando o tengan probabilidad de causar muerte o daño físico serio en el lugar de trabajo.*

Factores de riesgo para estrés por frío incluyen:

- Sobreexposición a temperaturas frías
- Aumento en velocidad del viento y efecto frío del viento
- Ropa mojada y/o piel mojada
- Vestir de manera inadecuada para el clima
- Agotamiento
- Condiciones de salud como presión alta, hipotiroidismo, diabetes o asma
- Mala condición física
- Entrenamiento inadecuado sobre cómo trabajar de manera segura en temperaturas frías

CONSEJOS IMPORTANTES PARA PREVENIR EL ESTRÉS POR FRÍO:

- Usa vestimenta adecuada para las condiciones frías, mojadas y con viento.
- Toma descansos cortos frecuentes en refugios cálidos y secos.
- Programa el trabajo para la parte más cálida del día.
- Evita el agotamiento o fatiga.
- Mantén vestimenta extra a la mano en caso que la ropa se moje.
- Toma bebidas cálidas y dulces y evita bebidas con cafeína o alcohol.
- Come alimentos calientes y altos en calorías.
- Usa un sistema de amigos – trabaja en parejas para que un trabajador pueda reconocer las señales de peligro.
- Mantente seco en el frío porque la humedad o humectación, incluso por sudor, puede aumentar la tasa de pérdida de calor del cuerpo.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Cualquiera que trabaje en un entorno frío puede tener riesgo de estrés por frío. Esto puede incluir un lugar de trabajo interior como almacenamiento frío o un trabajo de construcción en exterior o agricultura. La exposición prolongada al frío y/o temperaturas congelantes durante el trabajo puede causar problemas de salud serios como pie de trinchera, congelación e hipotermia. En casos extremos, la exposición a temperaturas frías puede llevar a la muerte.

*Aunque OSHA no tiene un estándar específico que cubra trabajar en entornos fríos, bajo el **Acto de Seguridad Ocupacional y Salud (OSH Acta) de 1970**, los empleadores tienen el deber de proteger a los trabajadores de riesgos reconocidos, incluyendo riesgos de estrés por frío, que estén causando o tengan probabilidad de causar muerte o daño físico serio en el lugar de trabajo.*

TIPOS COMUNES DE ESTRÉS POR FRÍO

Hipotermia es cuando la temperatura normal del cuerpo (98.6°F) baja a menos de 95°F. La exposición al frío causa que el cuerpo pierda calor más rápido de lo que puede ser producido. La hipotermia puede ocurrir en temperaturas arriba de los 40°F si uno se enfría por lluvia, sudor o agua fría.

Síntomas: escalofríos incontrolables, pérdida de coordinación, confusión y balbuceo.

Primeros Auxilios: Mueve al trabajador a un área cálida y seca, remueve vestimenta mojada y reemplaza con vestimenta seca, envuelve el cuerpo completo en capas de mantas y busca atención médica inmediatamente.

El **congelamiento** ocurre cuando los tejidos del cuerpo se congelan y puede ocurrir en temperaturas arriba de la congelación por viento frío y puede resultar en daño permanente o amputación. La congelación típicamente ocurre en dedos de manos y pies, nariz y orejas.

Síntomas: adormecimiento, piel roja que puede desarrollar parches grises/blancos, piel que se siente dura, a veces ampollas.

Primeros Auxilios: Protege el área envolviendo holgadamente en una manta seca. No frotes el área afectada, no apliques nieve o agua, no rompas las ampollas y no intentes dar calidez al área. Busca atención médica inmediatamente.

El **pie de trinchera** es una lesión al pie causada por exposición a condiciones mojadas y frías. Los pies fríos pierden calor 25x más rápido que los pies secos y los trabajadores pueden tener pie de trinchera en temperaturas tan altas como 60°F si los pies están mojados constantemente.

Síntomas: Cosquilleo, dolor, inflamación, calambres, adormecimiento y ampollas.

Primeros Auxilios: Remueve zapatos/botas y calcetines mojados, seca los pies, evita caminar, mantén los pies elevados y busca atención médica.

Señales del Sitio de Trabajo

Volumen 1 Cien Rápido Edición 52C-1

Las Señales son una parte importante de la seguridad del área de trabajo que protege a trabajadores, visitantes y el público general. Si hay un riesgo potencial, las señales deben ser visibles en todo momento.

OSHA Estándar 1926.200(a) *Señales (...) requeridas (...) deben estar visibles en todo momento cuando se lleva a cabo el trabajo y deben ser removidas o cubiertas rápidamente cuando los riesgos ya no existan.*

Señales son las advertencias de riesgo, colocadas o situadas temporalmente o permanentemente, en ubicaciones donde existen riesgos. Todas las señales de seguridad deben ser visibles y legibles. Si una señal activa sufrió de vandalismo, se oxida o se está cayendo de su ubicación, debe ser reemplazado inmediatamente. Cualquier señal que ya no sea relevante debe ser cubierta o removida inmediatamente.

ROJO >> PELIGRO >> donde existen riesgos inmediatos
AMARILLO >> PRECAUCIÓN >> para advertir de riesgos potenciales
NARANJA >> ADVERTENCIA >> barreras o avisos

- Las señales de peligro indican que hay una amenaza inmediata y se necesitan precauciones especiales. Rojo debe ser el color principal en la parte superior de una señal en blanco y negro de Peligro.
- No asumas que todos están conscientes del peligro claro y presente, ¡las señales son importantes! Usa señales de Peligro para marcar áreas riesgosas para prevenir lesiones serias potenciales a empleados y otros que pudieran estar en el área en cualquier momento.
- Las señales de precaución advierten sobre riesgos potenciales o precaución en contra de prácticas inseguras, que si no se evitan, pueden resultar en lesiones menores o moderadas. Las señales de precaución son amarillas y negras para asegurar que son fácilmente visibles.
- Las señales de advertencia indican una situación potencialmente riesgosa.
- Las señales de instrucciones de seguridad se usan para proveer información, procedimientos o instrucciones.
- Las señales de notificación a menudo son azules y proveen información que es considerada importante pero no directamente riesgosa (ejemplo: seguridad o higiene).

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Barricadas son una parte importante de la seguridad del área de trabajo que protege a trabajadores, visitantes y el público general. Si hay un riesgo potencial, las señales deben ser visibles en todo momento y cuando sea necesario, barreras adecuadas deben ser colocadas.

Barreras significan una obstrucción para impedir el paso a personas o vehículos. Las barreras deben ser inspeccionadas diariamente (o más seguido) para asegurar que aún están en su lugar y funcionando como se deseaba.

Ejemplos de Barreras



- Una barrera delinea o bloquea un área peligrosa y advierte de un límite que no se debe cruzar para asegurar la seguridad del empleado y público. Es una obstrucción para impedir el paso de personas o vehículos.
- Cintas, pantallas, conos, cuerdas, cables, cadenas o señales pueden ser barreras si se colocan adecuadamente.

(*1) Fotografía – Ryan McKnight. Road construction.. <https://www.flickr.com/photos/branderguard/14356903028/>

(*2) Fotografía – Grant Hollingworth. Construction zone. <https://www.flickr.com/photos/granth/390755991/>

Las escaleras son una superficie para caminar muy común en la mayoría de los sitios de construcción ya que están siendo construidas y luego durante la fase construcción mientras se usan para mover materiales de un nivel a otro. Los empleadores deben tomar medidas en sus lugares de trabajo para proteger a los empleados de resbalamientos, tropiezos o riesgos de caídas en cualquier superficie de caminado/trabajo y los empleados tienen la responsabilidad de usar las escalera correctamente, como debe ser.

OSHA Estándar 1052(c)(1) *Las escaleras que tengan cuatro o más peldaños o se eleven a más de 30 pulgadas (76 cm), lo que sea menor, deben estar equipadas con al menos un barandal y un sistema de barandilla junto a cada lado u orilla sin protección.*

- Cada tramo de escaleras que tenga al menos 4 peldaños debe estar equipado con sistema de barandilla y/o barandal.
- Los lados y esquinas sin protección de las plataformas de descanso deben ser proporcionadas sistemas de barandillas. Las escaleras bajo construcción deben tener barricadas de seguridad colocadas.

Los empleadores son responsables de asegurar que todas las escaleras que estén en uso en el lugar de trabajo sean seguras. Los trabajadores deben alertar a la administración de cualquier cuestión insegura o riesgos potenciales notados en o cerca de las escaleras.

La mayoría de los incidentes de escaleras ocurren cuando un empleado no está poniendo atención, ellos están apurándose y no están viendo donde pisan.



- Nunca lleve una carga con ambas manos al subir o bajar escaleras.
- Mantenga las herramientas sueltas y basura fuera de las escaleras para prevenir riesgos de tropiezo.
- Nunca corra hacia arriba o abajo de la escalera y evite distracciones como tratar de obtener la atención de compañeros de trabajo o ver su celular.
- Reporte cualquier situación en la que no haya suficiente iluminación proporcionada en cualquier escalera del lugar de trabajo, en interior o exterior.

Planes de Acción de Emergencia

Volumen 1 Cien Rápido Edición 54C-1

Las emergencias en el lugar de trabajo pueden suceder en cualquier sitio de trabajo y pueden tener el potencial de lesiones severas a trabajadores e incluso daños extremos a la propiedad. Los Planes de Acción de Emergencia proporcionan procedimientos específicos al sitio para que los trabajadores sepan que se espera y que hacer en caso de una emergencia.

OSHA Estándar 1926.35(a) *El plan de acción de emergencia debe estar por escrito y debe cubrir las acciones designadas a empleadores y empleados a tomar lugar para asegurar la seguridad de los empleados de incendios y otras emergencias.* **1926.35(e)(3)** *Para aquellos empleadores con 10 o menos empleados el plan puede ser comunicado oralmente a los empleados y el empleador no necesita mantener un plan por escrito.*

Los planes de acción de emergencias (PAE) específicos al sitio deben ser colocados en cada sitio de trabajo. El PAE debe tener letra fácil de leer y debe ser publicado en ubicaciones múltiples a lo largo del sitio de trabajo para que todos los trabajadores tengan la oportunidad de revisarlo cuando sea necesario.



El PAE básico publicado debe incluir:

- Dirección y descripción de la ubicación del sitio
- Números de emergencias para el 911, departamento de bomberos, policía y personal de emergencias
- Nombre y dirección de las instalaciones médicas más cercanas
- Mapa a las instalaciones médicas más cercanas

- Todos en el sitio de trabajo deben estar conscientes del Plan de Acción de Emergencia y deben familiarizarse con los diagramas de evacuación publicados.
- Todos los empleados deben saber cómo reportar una situación de emergencia.
- Todos los empleados deben estar conscientes de su rol durante una situación de emergencia. La mayoría de los trabajadores seguirán los procedimientos de seguridad de evacuación o refugio en el lugar pero algunos tendrán roles de facilitador de seguridad, rescate médico u operaciones críticas.
- Al trabajar en interiores, las salidas de emergencia deben ser claramente marcadas, iluminadas y visibles en todo momento. Las salidas de emergencia NUNCA deben ser bloqueadas, ni temporalmente.
- ¡Excelente consejo! Una copia del PAE más actualizado debe mantenerse en cada vehículo de flota.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

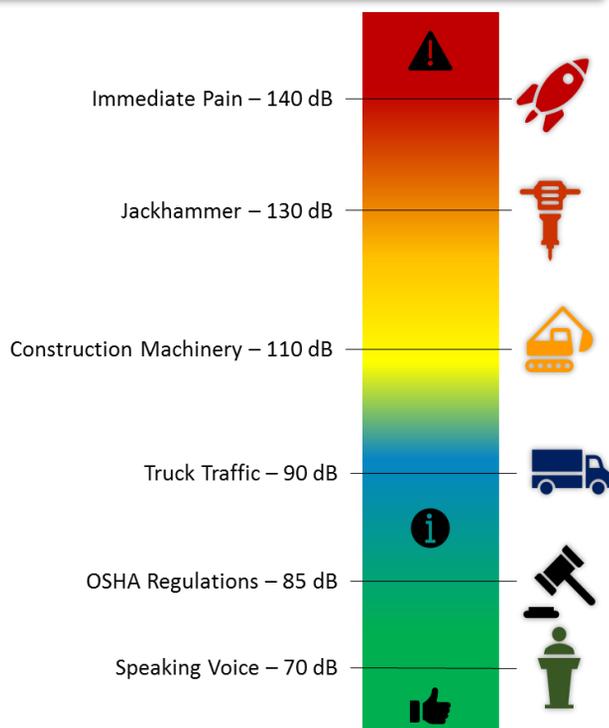
Protección Auditiva

Volumen 1 Cien Rápido Edición 55C-1

Los negocios de E.U.A. pagan más de \$1.5 millones en sanciones anualmente por no proteger a los trabajadores del ruido, y la pérdida de la audición impacta directamente la calidad de vida no solo para aquellos trabajadores sino también para sus familias.

OSHA Estándar 1926.52(b) *Cuando los empleados están sujetos a niveles de sonido que exceden aquellos en la Tabla D-2 de esta sección, se deben utilizar controles administrativos o de ingeniería factibles. Si dichos controles fallan en reducir los niveles de sonido dentro de los niveles de la tabla, **equipo de protección personal** como es requerido en la Subsección E, **debe ser proporcionada** y utilizada para reducir los niveles de sonido dentro de los niveles de la tabla.*

- Las regulaciones OSHA establecen que 85 decibeles (dB) es el nivel de acción donde los trabajadores pueden necesitar usar protección auditiva.
- La protección auditiva debe ser proporcionada para el nivel y/o rango de ruido al que los trabajadores serán expuestos durante sus horas de trabajo.
- La mejor protección auditiva es una solución que se use apropiadamente por el trabajador cada vez que estén expuestos a ruidos fuertes en el trabajo.
- Nunca improvise una protección auditiva al rellenar con algodón, pañuelo, cera u otros artículos en sus oídos.
- Al elegir la protección auditiva, considere las necesidades auditivas del empleado en el trabajo, su habilidad auditiva actual, conveniencia, facilidad de uso, el ambiente de trabajo y la compatibilidad con cualquier otro PPE que el trabajador puede necesitar.
- Donde los niveles de ruido son extremadamente peligrosos o los niveles de impacto potencial del ruido estén presentes, los trabajadores pueden necesitar usar dos capas de protección auditiva como una combinación de tapones de oídos y orejeras.



No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

El uso de los respiradores, incluso los simples como máscaras anti-polvo, es serio y requiere que los trabajadores entiendan los tipos de riesgos a los que podrían estar expuestos, el tipo de respirador específico necesario, como usarlo y sus límites. El incumplimiento de todos los requerimientos para usar adecuadamente un respirador puede ser peligroso y potencialmente mortal.

OSHA Estándar 1910.134(d)(1)(i) *El empleador debe seleccionar y proporcionar un respirador apropiado basado en riesgos respiratorios a los cuales el trabajador este expuesto y lugar de trabajo y factores del usuario que afecten el desempeño y fiabilidad del respirador.*



Los estándares de protección respiratoria para Construcción son los mismos que para la Industria General establecidos en el Estándar 1910.134.



- Los respiradores protegen al usuario ya sea filtrando la contaminación del aire o proporcionando aire limpio de otra fuente.
- Algunos respiradores usan cartuchos y filtros especializados. Los trabajadores deben saber cómo identificar el tipo de filtros y como instalar o reemplazar estos filtros o cartuchos.
- Los respiradores deben mantenerse en condición limpia y sanitaria.
- Los respiradores deben almacenarse adecuadamente para evitar daños. Empaca y almacena los respiradores de manera segura para prevenir la deformación de la pieza para la cara y válvula de exhalación.
- Usa siempre el respirador adecuado para la tarea y situación específica.
- Nunca uses un respirador a menos que hayas sido adecuadamente autorizado, tenido una prueba de ajuste y entrenamiento.
- Los trabajadores deben saber cómo colocar y usar adecuadamente su respirador.

La soldadura y el corte son técnicas de trabajo caliente que son usadas para unir, cortar, soldar o formar metales a altas temperaturas. Se deben tomar precauciones específicas durante este trabajo de alto riesgo para prevenir lesiones personales y daño en el lugar de trabajo.

Puntos importantes a recordar para evitar descargas eléctricas:

- Los operadores deben ser aislados adecuadamente del trabajo y del suelo.
- Nunca toque el electrodo o partes de metal del sujetador del electrodo con la piel o ropa mojada.
- Use siempre guantes secos que estén en buena condición.
- Sólo técnicos calificados deben intentar dar servicio o reparar el equipo de soldadura.
- Inspeccione el sujetador del electrodo antes de trabajar. Asegure que el aislamiento del cable de soldadura y el sujetador del electrodo permanezcan en buena condición. Repare o reemplace el aislamiento dañado antes de usarlo.
- Recuerde, incluso cuando no esté encendido, el equipo de soldadura aún puede tener de 20 a 100 voltios en el circuito de soldadura. Incluso una descarga de 50 voltios o menos puede ser suficiente para causar una lesión.

OSHA Estándar 1926.352(d) *El equipo para extinguir incendios debe estar disponible inmediatamente en el área de trabajo y debe mantenerse en un estado de disponibilidad para uso inmediato.*

- Ropa de piel o algodón tratado para resistir flamas se recomienda en ambientes de soldadura.
- Las pieles de soldadura se recomiendan cuando se requiere soldadura vertical o encima de la cabeza.
- No suba sus mangas o pantalones ya que las chispas o metal caliente puede meterse en los pliegues y quemar a través de la ropa.
- Incluso al usar un casco, siempre use goggles de seguridad con escudos en los lados o goggles para prevenir que chispas o restos golpeen los ojos.
- Guantes pesados, resistentes a la flama deben ser usados siempre al desempeñar trabajo caliente.
- Usar protección de oídos si se trabaja en un área con niveles altos de ruido.
- Las áreas de soldadura requieren ventilación adecuada. En ciertas áreas, ventilación mecánica como un abanico, sistema de escape o campanas de extracción pueden ser requeridas para retirar humo y gases potencialmente peligrosos del área de trabajo.

Cascos duros, si se usan apropiada y consistentemente, pueden proteger a miembros del equipo de objetos de caen o vuelan, riesgos de descarga eléctrica y golpes fuertes accidentales en contra de objetos fijos.

OSHA Estándar 1926.100(a) *Los empleados que trabajan en áreas donde hay un peligro posible de lesión en la cabeza por impacto o por objetos que caen o vuelan, o de descarga eléctrica y quemaduras, deben ser protegidos con cascos de protección.*

- Siempre se consciente de cualquier riesgo posible a la cabeza.
- ¡No todos los cascos de protección son iguales! El tipo de protección puede ser muy diferente dependiendo del tipo de casco de protección.
- OSHA requiere que los cascos de protección cumplan con requerimientos especiales y sean marcados con ANSI Z89.1.
- Los trabajadores expuestos a riesgos eléctricos deben usar la protección de cabeza apropiada para el tipo de riesgo eléctrico.
- Inspeccione su casco duro a diario buscando señales de daño.
- Algunos riesgos a la cabeza pueden requerir que los trabajadores usen cascos de protección diseñados para impacto en los lados al igual que la parte superior de la cabeza.
- Los trabajadores necesitan entrenamiento para reconocer los tipos de riesgos que requieran protección de cabeza, como usar adecuadamente y mantener su protección de cabeza y cuando reemplazarla.
- ¡Asegure que su casco duro se ajuste apropiadamente! Si su casco duro es muy grande o muy pequeño, incluso si cumple con todos nos requisitos, no lo protegerá adecuadamente.
- Los accesorios del casco duro no deben comprometer los elementos de seguridad del casco de protección.
- Siempre reemplace el casco duro si ha sufrido cualquier tipo de impacto, incluso si el daño no es evidente. Reemplace los cascos duros si tienen grietas o muestran señales de daño.



Bloqueo se refiere al acto de colocar una barrera física, como un candado, cubierta o cadena, que previene que la máquina o componente de equipo de encenderse o ser activado. **Etiquetado** es la aplicación de una marca o etiqueta colocada cerca del bloqueo que alerta a otros del estado de bloqueo del equipo. **El Bloqueo y Etiquetado siempre deben ser utilizados juntos para maximizar la seguridad.**

OSHA Estándar 1926.702(j) *Ningún empleado debe ser permitido a desempeñar actividades de mantenimiento o reparación en equipo (como mezcladoras de compresoras, pantallas o bombas usadas para actividades de concreto y construcción de mampostería) donde la operación accidental del equipo pudiera ocurrir y causar lesión, a menos que todas las fuentes de energía potencialmente peligrosa hayan sido bloqueadas y etiquetadas. Las etiquetas deben decir No Encender o un lenguaje similar para indicar que el equipo no debe ser operado.*



Tipos de energía dañina incluyen:

1. Química – como químicos almacenados en pipas, tanques y/o mantenidos bajo presión.
2. Neumática – compactadores de basura, compresores, equipo de levantamiento.
3. Térmica – calor extremo de elementos de calefacción u hornos o energía fría de unidades de refrigeración o gases comprimidos.
4. Eléctrica – equipo eléctrico ya sea cableado u operado por un cable y enchufe.
5. Mecánica – energía almacenada en partes rotatorias o en movimiento o cintas transportadoras.
6. Otra – como rayos x, laser, microondas, radiofrecuencia u otros.

- Fallar al bloquear y etiquetar adecuadamente un equipo puede resultar en lesiones a los trabajadores que están dando servicio, reparando o ajustando el equipo.
- Reconoce cuando un equipo está bloqueado, etiquetado, o ambos – busca etiquetas, señales o candados en los puntos de inicio, interruptores, válvulas o paneles de control.
- ¡Nunca manipules o quites un dispositivo de bloqueo o etiquetado!
- Solo el personal que ha recibido entrenamiento específico y siguen los procedimientos correctos están autorizados a realizar bloqueo etiquetado.
- Identifique y etiquete todas las fuentes de energía peligrosa en el lugar de trabajo.
- Cuando hay potencial para que más de un trabajador preste servicio al mismo equipo que requiere que se coloquen los procedimientos de bloqueo y etiquetado, es mejor que cada trabajador tenga su propio bloqueo y etiquetado en el equipo para asegurar que la seguridad de cada individuo se mantenga.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Comunicación de Riesgos

Volumen 1 Cien Rápido Edición 60C-1

La Comunicación de Riesgos es una frase específica de OSHA que trata con los riesgos de químicos en el lugar de trabajo.

HCS es el Estándar de Comunicación de Riesgos el cual es un estándar OSHA con el objetivo de asegurar que los empleadores y trabajadores conozcan sobre los riesgos químicos y como protegerse a sí mismos.

El estándar de Comunicación de Riesgos OSHA es importante para los trabajadores porque impone la idea que **los trabajadores tienen derecho a saber sobre:**

- ¿Qué químicos están en las áreas en las que estarás trabajando?
- ¿Cuáles son los riesgos de esos químicos?
- ¿Cómo protegerte de esos riesgos?

OSHA Estándar 1910.1200(g)(8) *El empleador debe mantener en el lugar de trabajo copias de las fichas técnicas de seguridad requeridas para cada químico riesgoso, y debe asegurar que estén accesibles durante cada turno de trabajo para los empleados cuando estén en sus áreas de trabajo.*



- Los trabajadores necesitan saber que químicos hay en su lugar de trabajo, especialmente si tienen que usarlos como parte de su trabajo.
- Una parte importante del Estándar OSHA sobre HCS es que los fabricantes e importadores de químicos deben desarrollar una Ficha Técnica de Seguridad o SDS para cada químico dañino que producen o importan.
- Las SDS contienen información valiosa sobre los riesgos de los químicos y como protegerte. Un SDS debe ser mantenido para cada químico en el sitio de trabajo.
- Nunca use químicos en contenedores que no estén bien etiquetados.
- Reporta al administrador o supervisor cualquier contenedor que se encuentre sin etiquetas adecuadas.
- Si las etiquetas se dañan o quitan notifica al administrador o supervisor inmediatamente.

IMPORTANTE → **OSHA Estándar 1926.59** *Los requisitos aplicables al trabajo de construcción bajo esta sección son idénticos a los que se exponen en 1910.1200.*

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Herramientas Neumáticas

Volumen 1 Cien Rápido Edición 61C-1

Herramientas neumáticas, alimentadas por aire comprimido, pueden ser una adición útil y portátil en sitios de construcción. Los compresores de aire que alimentan las herramientas neumáticas deben ser utilizados correctamente para asegurar la seguridad de todos los trabajadores en el sitio de trabajo. Todos los trabajadores que estén autorizados para usar herramientas neumáticas deben ser entrenados en la operación segura de herramientas al igual que inspección, riesgos del aire comprimido, requerimientos de PPE adecuado y almacenamiento de herramientas.

- Ser golpeado por un aditamento o sujetados que sale volando puede causar una lesión seria. → Use siempre un clip de seguridad o retenedor para prevenir que los aditamentos sean expulsados durante la operación de la herramienta.
- Una manguera que se desconecta mientras aún está bajo mucha presión puede azotar alrededor de manera salvaje y golpear al personal en el área. → Aseguro que todas esas conexiones de manguera estén fijadas por dispositivos de bloqueo positivo para prevenir una desconexión accidental durante su uso.
- Contactos eléctricos dentro del motor del compresor de aire o interruptor de presión puede sacar una chispa, creando un riesgo de incendio o explosión. → Opere los compresores de aire en un área bien ventilada lejos de materiales combustibles.
- El sobrecalentamiento puede ocurrir cuando las aberturas de ventilación en el compresor de aire están bloqueadas. → No coloque objetos sobre o contra el compresor de aire que puedan restringir el flujo de aire.

OSHA Estándar 1926.302(b)(4) *El aire comprimido no debe ser utilizado con propósito de limpieza excepto donde sea reducido a menos de 30 p.s.i y entonces sólo con guardas efectivas para virutas y equipo de protección personal.*

- Las herramientas neumáticas pueden ser ruidosas así que es importante usar **protección auditiva** al usar herramientas alimentadas por aire o al trabajar en el área donde son utilizadas regularmente.
- **Protección de ojos** es requerida y **protección de cabeza y cara** es recomendada para los empleados que trabajan con herramientas neumáticas.
- Se deben usar **guantes** al usar herramientas neumáticas para proteger sus manos.
- Las **máscaras de polvo** deben ser usadas al usar herramientas que creen polvo y gases en el área de trabajo que puedan ser riesgosos.
- Si se usan herramientas neumáticas en áreas donde otros estén trabajando considera agregar **pantallas o escudos** para proteger a otros empleados de fragmentos voladores, virutas, polvo y ruido excesivo.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

Patógenos Transmitidos por Sangre

Volumen 1 Cien Rápido Edición 62C-1

Los patógenos transmitidos por sangre son microorganismos infecciosos en la sangre y fluidos corporales que causan enfermedades. Los trabajadores en muchas ocupaciones, incluyendo construcción, están en riesgo de exposición a patógenos transmitidos por sangre. De hecho, cualquier persona que esté administrando primeros auxilios tiene la oportunidad de estar expuesta a patógenos transmitidos por sangre.

Los tres patógenos transmitidos por sangre más comunes son:

- Virus de la Hepatitis B (HBV)
- Virus de la Hepatitis C (HCV)
- Virus de Inmunodeficiencia Humana (HIV)

Los patógenos transmitidos por sangre pueden ser transmitidos por ingesta, a través de la sangre y ciertos fluidos corporales. En el lugar de trabajo, los patógenos transmitidos por sangre pueden ser transmitidos de una persona infectada a través de agujas, mordidas de humanos, cortes, abrasiones o a través de membranas mucosas (ojos y nariz).



- Trate toda la sangre y ciertos fluidos corporales como si fuera sabido que son infecciosos con patógenos transmitidos por sangre.
- Evite contacto directo o indirecto con la sangre y fluidos corporales de cualquier otra persona.
- Siempre use guantes desechables cuando brinde atención de primeros auxilios.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca durante o después de proporcionar primeros auxilios.
- Elimine las cosas afiladas en los contenedores designados para cosas afiladas inmediatamente después de usarlos. Las cosas filosas usualmente son agujas usadas pero podría incluir cualquier vidrio quebrado, navajas o cuchillos.
- Retire los guantes desechables sin hacer contacto con la parte sucia de los guantes y deséchelos inmediatamente en un contenedor apropiado.
- Limpie sus manos (y cualquier otra área) minuciosamente inmediatamente después de proporcionar cuidados.
- Todo el equipo, herramientas, PPE, superficies de trabajo y pisos deben ser limpiados minuciosamente y descontaminados después de la exposición a sangre o fluidos corporales.
- Si cree haber estado expuesto a patógenos transmitidos por sangre, busque seguimiento médico inmediatamente.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

El andamio es una estructura temporal utilizada en sitios de trabajo interiores y exteriores como una superficie de caminado o trabajo para que los equipos de trabajo ayuden en el mantenimiento, construcción y reparación. Cuando se construyen y usan adecuadamente, los andamios proporcionan una plataforma segura para completar el trabajo a alturas y áreas que serían difíciles de alcanzar de otra manera.



OSHA Estándar 1926.451(g)(1) establece que *cada empleado en un andamio de más de 10' encima de un nivel inferior debe estar protegido de caer a ese nivel inferior.*

Al trabajar en alturas de 10' o más en un andamio, los empleados deben usar protección contra caídas personal, como un arnés de cuerpo y/o asegurar que un barandal esté en su lugar.

- Los empleados no deben trepar a través de refuerzos o marcos, a menos que los marcos sean diseñados para ser trepados.
- Una escalera de acceso, torre de escalera o acceso seguro equivalente debe ser proporcionado para todos los andamios.
- No use escaleras o dispositivos improvisados encima de andamios para aumentar altura.
- Los empleados tienen prohibido trabajar en andamios cubiertos con nieve, hielo u otros materiales resbalosos, excepto para retirar estas sustancias.
- No brincar en planchas o plataformas.
- No cargar un andamio en exceso de su carga de trabajo considerada.
- No mover ningún andamio mientras los empleados estén sobre él.
- No mezcle los componentes del andamio o fuerce piezas para que embonen al construir el andamio. Esto puede comprometer severamente la fuerza del sistema de andamio.
- Ponga candado a ruedas y llantas cuando el andamio esté en su lugar.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.

El polvo de sílice cristalina respirable se crea durante actividades normales de construcción al cortar, serruchar, moler, perforar o aplastar cualquier material que tenga sílice como el concreto, ladrillo y piedra. Estas partículas de sílice súper-finas se liberan en el aire y los trabajadores están en peligro de inhalar el polvo de sílice y desarrollar condiciones de salud serias como resultado.



OSHA Estándar 1926.1153(c)(2) *Para las tareas desempeñadas usando métodos mojados, aplique agua en rangos de flujo suficientes para minimizar la liberación de polvo visible. Para tareas desempeñadas en interiores o en áreas cerradas, proporcione un medio de escape como sea necesario para minimizar la acumulación del polvo visible en el aire.*

Para limitar la exposición al polvo de sílice dañino, estos métodos de control pueden proporcionar un ambiente de trabajo más seguro :

- Aplicar agua a la cuchilla de la sierra al cortar materiales o usar herramientas equipadas con un sistema de entrega de agua integrado.
- Usar herramientas equipadas con cubiertas y sistemas de recolección de polvo comercialmente disponibles.
- Instalar una ventilación local o usar aspiradoras para recolectar polvo.
- Evitar trabajar en ambientes de trabajo polvoso cuando sea posible y usar un respirador cuando sea necesario/requerido.
- Mojar el polvo antes de barrerlo o aspirar el polvo en vez de barrerlo.
- No comer o tomar cerca de áreas de trabajo polvosas.
- Estacionar carros y camiones lejos del área de trabajo para que no se cubran con polvo de sílice.
- Bañarse (si es posible) y cambiarse a ropa limpia antes de dejar el sitio de trabajo para prevenir cargar polvo de sílice lejos del lugar de trabajo.

Mantente seguro esta temporada vacacional de invierno al planear antes de tiempo y tomando buenas decisiones al viajar. Cuando te prepares para viajar, ten consciencia de las condiciones climáticas actuales y pronosticadas. Ten tu carro listo para el clima frío antes de que llegue el invierno y asegura que está bien equipado para las condiciones de la carretera.

Recuerda las tres Ps del Manejo Seguro en Invierno:

PREPARATE para el viaje >> **PROTEGETE** a ti mismo >> **PREVIENE** accidentes en la carretera

Consejos de Seguridad para Manejar en Invierno

- Los límites de velocidad están basados en condiciones de camino normal, así que reduce tu velocidad cuando hay hielo o nieve.
- Mantente al menos 200 pies detrás si estás atrás de un quitanieves.
- Los puentes, rampas y pasos elevados se congelan primero, así que usa precaución extrema.
- Conoce como maniobrar un vehículo de manera segura si ocurren derrapes en hielo.
- Mantén al menos tres veces la distancia normal al manejar en nieve o hielo.
- Se consciente del ‘hielo negro’ el cual es una capa casi invisible de hielo que puede desarrollarse en caminos y causar que el conductor pierda el control rápidamente. El hielo negro es especialmente común durante la noche.
- Evita viajar durante avisos meteorológicos de invierno.
- Evita la fatiga, descansa lo suficiente antes del viaje y si vas a manejar, detente cada tres horas y rota los conductores si es posible.
- No mandes mensajes o te distraigas de otra manera al manejar.
- Considera unirte a la AAA u otro club de viaje para asistencia en el camino y viaje por si se necesita inesperadamente.
- Planea tu ruta antes de tiempo; di a tus amigos o familia tu ruta de viaje y hora esperada de llegada.
- Carga contigo un teléfono celular; asegura que siempre esté cargado. Carga un pequeño kit de primeros auxilios al viajar.
- Usa fluido limpiador de invierno para limpiaparabrisas. Mantén un tanque de gas lleno para evitar el hielo en el tanque y líneas de combustible.