



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2012 Safety Meeting Outlines, Inc.

Select
Edition

San Diego Services

¡Ahora Escúcheme Bien!

(Now Hear This!)

MARZO 1 SEMANA

Cuando usted está trabajando en una obra de construcción, usted está rodeado de toda clase de ruidos: compresores de aire, equipo pesado, herramientas, generadores, tráfico—estas fuentes pueden sumarse a tanto ruido como para causarle daño permanente en el oído. Al paso del tiempo, su oído será lastimado si usted no lo protege. Piense con qué frecuencia utiliza su oído. Usted escucha a sus hijos o nietos llamarlo por su nombre. Usted escucha la radio en su coche o en su camioneta. Usted escucha a su supervisor dándole instrucciones al comienzo de su turno. ¡Usted lo está utilizando ahorita!

dañan su oído de inmediato y en forma importante—es como pegarle a este tablón de 2X10 con una hacha.

La pérdida del oído en la construcción puede evitarse completamente a través de una combinación de equipo más silencioso, programas de conservación del oído, y del uso de un buen equipo de protección para el oído. El ruido puede reducirse en tres formas diferentes: 1) reduciendo la cantidad de ruido en la fuente que lo produce con controles de ingeniería, 2) reduciendo el ruido al cambiar el curso entre la fuente del ruido y el oído y 3) reduciendo el ruido en el oído usando protección personal (tapones u orejeras) o reduciendo el tiempo de exposición con la rotación de trabajos. Si usted usa tapones para los oídos u orejeras, necesita asegurarse que le quedan bien y que sí los usa. Todos los artefactos de protección para el oído están etiquetados con una Clasificación de Reducción del Ruido (NRR) que indica cuántos decibeles absorben los tapones o las orejeras. Asegúrese que absorben el ruido suficiente para proteger sus oídos. ¡El ponerse nada más algodón adentro de los oídos no es aceptable! Proteja su oído **antes** que sea demasiado tarde. Consulte el reglamento de la Dirección de Seguridad y Salubridad Industrial (OSHA) número 29 CFR 1926.52, para mayor información.

La unidad de medida para el ruido es el decibel. La abreviación para el decibel es dB. Un número elevado indica que hay un ruido más fuerte. Los científicos han determinado que los niveles de ruido tan bajos como los 90 dB pueden dañar el oído humano a lo largo de períodos prolongados de tiempo. Ruidos muy fuertes como los de explosiones, sirenas e impactos, pueden causar daño **inmediato** y la pérdida del oído. Vamos a comparar cómo se daña su oído y cómo un tablón de 2X10 puede ser dañado. Sonidos suaves como el hablar normal y el escuchar la radio son como el rozar un pedazo de papel o tela sobre la orilla del tablón de 2X10. El papel no deja ninguna marca sobre el tablón aún después de exponerlo repetidamente. El nivel del sonido no le daña el oído. El estar expuesto a ruidos más fuertes, en una escala de los 90 dB, es como el pasar un raspador sobre la orilla de ese tablón de 2X10. Al principio, parecerá que no hay ningún cambio; pero si lo hace durante todo el día, el tablón de 2X10 tendrá una marca grande. Este nivel de ruido daña lentamente su oído y el efecto se va acumulando. Ruidos muy fuertes

.....
SAFETY REMINDER
.....

La edad, las enfermedades, el ruido, y algunas medicinas pueden afectarle su oído. No ignore los dolores de oído, los zumbidos, o los ruidos sordos—¡consiga ayuda profesional!

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



San Diego Services

Respirando con Facilidad

(Breathing Easy)

MARZO 2 SEMANA

Los respiradores figuran entre las muchas piezas importantes de equipo de protección personal usados en una obra de construcción. Un respirador es un dispositivo de seguridad que cubre por lo menos su nariz y boca; lo protege contra el aire que contiene contaminantes dañinos y le permite respirar en forma segura en estos ambientes peligrosos. Algunas de las operaciones en la obra de construcción que requieren el uso de respiradores incluyen la limpieza por chorro de arena, la aplicación y eliminación de pintura, la limpieza industrial, ciertos trabajos de soldadura, el revestimiento de la parte interior de los recipientes y buques, y parte del trabajo que se lleva a cabo en los espacios confinados.

Cuando usted selecciona, usa, y mantiene su respirador correctamente, usted se puede estar protegido de los peligros respiratorios incluyendo: partículas y polvo que contienen sílice o plomo; vapores y gases como el monóxido de carbono; los agentes biológicos tales como las esporas de moho y los virus; los agentes físicos incluyendo las partículas radiactivas; y de las atmósferas Inmediatamente Peligrosas para la Vida y la Salud (IDLH por sus siglas en inglés) tales como los ambientes carentes de oxígeno.

Si el trabajo que usted efectúa requiere el uso de un respirador, su empleador tiene la responsabilidad de establecer e implementar un programa de protección de las vías respiratorias por escrito con procedimientos específicos al sitio de trabajo. Usted debe consultar este plan para ayudarlo a entender y aplicar los procedimientos respecto a

la selección y uso correcto de los respiradores. El plan tendrá procedimientos para las evaluaciones médicas y pruebas de ajuste facial, así como para la limpieza, desinfección, almacenamiento, inspección, reparación, desecho, y mantenimiento de los respiradores.

Usted debe recibir entrenamiento para aprender el uso correcto de los respiradores y los peligros respiratorios a los cuales usted pudiera estar expuesto en su sitio de trabajo. Ponga atención y participe. Antes de usar un respirador en un ambiente peligroso, asegúrese de saber cómo usar ese respirador en particular y saber de los peligros involucrados. Si tuviera cualquier pregunta o si hay algo que no entiende, hable con su supervisor.

Recuerde que el uso incorrecto o indebido de los respiradores puede resultar en la exposición a contaminantes peligrosos, sofocación, daños respiratorios permanentes, cáncer, enfermedades del corazón, y la muerte. El uso de un respirador incorrecto en un trabajo o uno que no le queda bien ajustado puede ser tan peligroso como no usar uno. Si tiene problemas para respirar o siente que están respirando contaminantes cuando tiene puesto un respirador, sálgase del área inmediatamente.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Si usted está debidamente entrenado en el uso de los respiradores, usted ¡puede entrar a un ambiente peligroso y respirar con facilidad!

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



San Diego Services

Lesiones de las Manos

(Hand Injuries)

MARZO 3 SEMANA

La protección de sus manos es crítica. Usted usa sus manos para cepillar sus dientes, comer, manejar su automóvil, cortar el césped, y sujetar sus herramientas. ¿Puede usted pensar en un periodo de dos minutos desde que se despertó esta mañana cuando no haya usado sus manos para hacer algo? Usted usa sus manos todo el tiempo. Necesita cuidarlas mucho.

Vamos a tomar unos cuantos minutos para identificar algunas cosas que usted puede hacer para evitar las lesiones de las manos.

- **Use guantes**—pues son su principal defensa contra las cortaduras, raspones, ampollas, y quemaduras:
 - o Seleccione los guantes correctos para el trabajo y asegúrese de que le queden cómodamente.
 - o Use guantes resistentes a los productos químicos al trabajar con sustancias químicas, especialmente productos cáusticos y ácidos.
 - o Mantenga limpio el interior de sus guantes. Los contaminantes en sus guantes pueden causar ampollas y quemaduras.
 - o Póngase guantes al usar cuchillos, cortacajas, etc. Siempre corte en sentido opuesto a su cuerpo.
- **Tenga cuidado con los peligros causados por las máquinas**—evite que cualquier parte de su cuerpo sea prensada o amputada:
 - o Quite anillos, relojes, brazaletes, etc., para reducir la posibilidad de quedar enredado o atrapado.

- o Aléjese de los puntos de pellizco y de las flechas girando.
- o Siempre mantenga los resguardos de protección en su lugar. Nunca trate de evadir o pasar por alto un resguardo o dispositivo de seguridad.
- o Use un cepillo, o pala—no sus manos—para limpiar las rebabas o limaduras de las áreas de trabajo.
- **Esté pendiente de su trabajo**—las decisiones sencillas evitarán las lesiones:
 - o No agarre el vidrio roto, las varillas de refuerzo, cortadores, y otros objetos punzocortantes con las manos sin protección.
 - o Mantenga sus manos lejos de los bordes afilados, agujas, clavos salientes, y astillas.
 - o Tenga cuidado al cargar cualquier objeto. Los marcos de las puertas y las barandillas de las escaleras pueden machucar sus manos y dedos.
 - o Aprenda a reconocer y evitar los puntos de pellizco antes de que lo pellizquen.

Sus manos pueden sujetar, empujar, jalar, guiar, agarrar, doblar, y sentir. Son indispensables e irremplazables. Requieren de adecuado cuidado y atención.

.....
SAFETY REMINDER

Asegúrese siempre de tener una correcta sujeción de las cosas; ya sea que esté usando una herramienta o la carga que está moviendo.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



San Diego Services

Previniedo las Lesiones de las Manos

(Preventing Hand Injuries)

MARZO 4 SEMANA

Sus manos figuran entre las herramientas más complejas y frágiles que usted jamás usará. Los nervios, tendones, huesos, y piel trabajan juntos para permitirle llevar a cabo una variedad de tareas que no pueden ser efectuadas por ninguna otra parte de su cuerpo. Sin el uso de sus manos, las tareas sencillas tales como manejar, abrir puertas, comer, y abrochar su camisa serían muy difíciles o casi imposibles de hacer. Sus habilidades como trabajador de la construcción y su capacidad de ganarse la vida dependen en gran parte de los trabajos que usted efectúa con sus manos.

Sin embargo, a pesar de lo importante que son las manos, los trabajadores frecuentemente se olvidan de proteger sus manos con el fin de evitar una lesión. Una lesión de la mano— aún una lesión bastante leve— puede dar motivo a la pérdida del movimiento, pérdida de la agilidad, y pérdida de un buen agarre o sujeción. La buena noticia es que las lesiones a las manos son evitables y previsibles. Las causas más comunes de lesiones de las manos son debido al descuido, la falta de conscientización, una distracción del trabajo siendo llevado a cabo, y el no tomar en cuenta los procedimientos de seguridad.

Algunas de las lesiones más comunes de las manos y las excusas por la lesión incluyen:

- ☞ Los golpes de los martillos: *“Mi intención era pegarle al clavo pero le pegué a mi mano.”*
- ☞ Los pellizcos entre dos objetos: *“No estaba poniendo atención en donde estaban mis dedos cuando puse el triplay sobre la mesa.”*
- ☞ Las cortaduras con objetos punzocortantes: *“El cuchillo que uso para pelar los alambres está muy afilado y me gusta cortar hacia mi cuerpo.”*

- ☞ Las lesiones por astillas: *“Si solamente hubiera tenido puesto los guantes que mi jefe me dio.”*
- ☞ Las quemaduras con objetos calientes: *“Acababa de usar un soplete de corte y agarré el extremo equivocado del soplete.”*
- ☞ Las quemaduras por sustancias químicas: *“Yo sé que debo usar guantes para sustancias químicas, pero son gruesos y estorbosos.”*
- ☞ Al quedar atrapado por maquinaria en movimiento: *“Sólo traté de quitar un pedazo de desperdicio lo cual me iba a tomar un segundo.”*

Si algunas de estas excusas suenan conocidas, es hora de pensar en la seguridad y enfocarse en la prevención de las lesiones de las manos. Conozca los peligros involucrados en cada tarea que haga. Seleccione los guantes correctos para el trabajo correspondiente. Suena obvio, pero ponga atención a lo que está haciendo—tenga cuidado del descuido y de la complacencia. No use anillos, brazaletes, o ninguna joyería suelta al trabajar cerca de cualquier maquinaria. No quite los resguardos o dispositivos de seguridad del equipo. Siempre desconecte el servicio eléctrico o la potencia antes de limpiar, lubricar, o ajustar la maquinaria.

.....
SAFETY REMINDER

Toda lesión de las manos requiere de primeros auxilios. Repórtele a su supervisor hasta las lesiones leves de las manos para que pueda recibir la atención médica necesaria.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.