



San Diego Services

Protección para los Pies

(Foot Protection)

ABRIL 1 SEMANA

¿Qué pasaría si se aplastara su pie? Piense más allá del dolor y sufrimiento por un momento, porque eventualmente esos padecimientos se aliviarán. ¿Qué pasaría con su manera de ganarse la vida? ¿Podría mantener su trabajo? Usted usa sus pies en el trabajo todos los días; y los pies también están expuestos a los peligros de su trabajo todos los días. Necesita pararse, agarrar las cosas, excavar, caminar, subir y bajar de las escaleras y cargar materiales. Tal vez tenga que manejar un vehículo u operar una maquinaria que usa pedales para los pies. Ahora piense en cómo podría hacer esas tareas sin sus pies o los dedos de sus pies. El calzado de protección le ayuda a proteger sus pies de las lesiones causadas por aplastaduras; de las quemaduras químicas; y de otras lesiones molestas tales como las cortaduras, raspones y ampollas.

químicas en el cemento mojado pueden causar quemaduras graves, especialmente después de una exposición prolongada. Aunque suena obvio, si algo entra en una bota, sáquelo. La arena, una roca triturada, o hasta una piedra pequeña puede hacer doloroso e inseguro el tener que caminar. Si no puede apoyar todo su peso encima de su pie porque hay una piedra pequeña adentro de su bota, es más fácil que se resbale y se caiga.

Muchas lesiones de los pies en el trabajo son causadas por pequeños objetos que pesan no más de diez libras y que caen de una altura de no más de cuatro pies. El calzado o las botas de seguridad con puntera de acero evitarán estas lesiones o por lo menos reducirán su gravedad. En algunos casos, usted podrá usar sus botas normales de trabajo y usar cubiertas de protección hechas de acero encima de los dedos de los pies. En ambientes más peligrosos, tal vez tenga que usar botas con puntera de acero y placas de acero encima de sus pies. Las botas con puntera de acero pueden prevenir otras lesiones también. Protegerán a los dedos de sus pies de una hacha o un pico usado incorrectamente. También reducirán la velocidad de la cuchilla de una sierra de cadena o de una cortadora de disco abrasivo.

Usted tiene dos decisiones que evaluar: proteger sus pies o sufrir las consecuencias. La decisión de protegerlos será la menos dolorosa.

SAFETY REMINDER

Use siempre calzado o botas resistentes cuando pade el pasto y cuando use una recortadora de hierbas malas.

NOTES:

MEETING DOCUMENTATION

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

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

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

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



San Diego Services

Previnando las Cortaduras: Todo Está en Sus Manos

(Preventing Cuts: It's All in Your Hands)

ABRIL 2 SEMANA

Las cortaduras, especialmente de las manos y dedos, están entre los tipos más comunes de lesiones dentro de industria de la construcción. Las herramientas de corte, tales como cortadores de cajas, navajas para rasurar, cinceles, serruchos, y otros objetos punzocortantes causan muchas cortaduras y laceraciones. Para prevenir estas lesiones, aprenda a usar todas sus herramientas correctamente y en forma segura. Muchas otras cortaduras y raspones son causados por otros objetos afilados o ásperos que se encuentran en el sitio de trabajo. Estos incluyen las varillas de acero reforzado, la malla metálica, los clavos tornillos salientes, desperdicio, y madera despedazada. Usted debe protegerse usando el correcto equipo de protección personal (EPP).

Una de las claves en la prevención de cortaduras es siempre usar cada herramienta de acuerdo a su diseño. Nunca improvise ni use otras herramientas no diseñadas para trabajo en particular. Tal vez esto le ahorre tiempo pero puede costarle un dedo. Usted puede evitar lesiones usar y manejar las herramientas en forma segura. Por ejemplo, al usar un cuchillo, siempre corte en dirección opuesta a su cuerpo. Al usar cortadores de cajas, mantenga la hoja adentro de su estuche de protección y use solamente la parte necesaria de la hoja.

Usted también puede evitar cortaduras al mantener sus herramientas en buenas condiciones. Una herramienta afilada es más segura que una herramienta desafilada porque trabaja más fácilmente y corta mejor. Las herramientas desafiladas que no cortan bien pueden requerir el uso excesivo de fuerza que pueden provocar algún accidente. Asegúrese de evitar cargar las herramientas en sus bolsillos. Carguelas en sus estuches de protección o en sujetaherramientas.

El equipo de protección personal es su primera línea de protección contra las cortaduras. Es esencial el uso de guantes para proteger sus manos. Su EPP le ayudará a prevenir una cortadura o raspón si se le resbala su herramienta. Recuerde que un guante cortado puede ser reemplazado en unos cuantos minutos, pero un dedo cortado puede requerir puntadas y el uso de vendajes durante semanas. Los guantes también le protegen de bordes afilados y ásperos en el material que usted maneja. Haga un esfuerzo para reconocer y evitar los bordes afilados durante el día.

Nunca ignore una cortadura sin importar lo insignificante que le parezca. Recuerde que una cortadura desatendida puede convertirse en una herida infectada. Las lesiones insignificantes fácilmente pueden convertirse en problemas graves si no son atendidas a la brevedad posible. Debe haber un botiquín de primeros auxilios en cada sitio de trabajo. Si sufre una cortadura o raspón leve, trátelo rápidamente. Lave el área lesionada con agua y jabón. Aplique un vendaje limpio para detener la sangre y cubra la herida con un vendaje apropiado. Si la cortadura o raspón es serio, o si usted desarrolla otros síntomas de complicaciones tales como fiebre, obtenga atención médica inmediatamente.

SAFETY REMINDER

Repórtele a su supervisor cualquier lesión—sin importar si es insignificante.

Con ello conseguirá la atención médica que necesita.

Y ayuda a crear la conscientización para prevenir cualquier lesión similar.

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

¡Es Tan Solo una Cortadita!

(It's Just a Little Cut!)

ABRIL 3 SEMANA

“¡Es tan solo una cortadita!” Puede que lo sea, pero esto significa que hay una abertura en su piel por donde bacterias y virus pueden entrar. Su piel es su órgano más extenso, diseñado para mantener afuera cualquier cosa ajena a su cuerpo. Cualquier daño que sufra su piel debe ser tratado seriamente. Por supuesto, el prevenir las cortadas es la mayor cura. Si usted no se corta, entonces no necesita preocuparse. Sin embargo, en la realidad de nuestro mundo, las cortadas y los raspones ocurren regularmente. Muchas veces usted ni siquiera se da cuenta que se ha cortado hasta que lo ve. Otras veces usted lo sabe inmediatamente ya que la herida le duele. El dolor es un buen indicador que algo ha pasado.

Las bacterias y los virus están presentes por doquier; algunos son inofensivos, pero muchos harán que se enferme. Cuando usted se corte, no se espere; atienda la herida. Los botiquines de primeros auxilios se proporcionan en cada obra. Típicamente puede encontrarlos en una oficina, en un trailer para las herramientas, o en un vehículo de la compañía. Asegúrese que usted sabe en dónde están guardados. Recuerde que las cortadas pequeñas, las hinchazones y los moretones pueden infectarse si no se atienden rápida y correctamente. Las cortadas ocurren con frecuencia—todo lo que toma es un descuido con la mano, un movimiento equivocado, o tan solo el manejar los materiales incorrectamente. Cuando usted se corte, busque atención médica con prontitud. Dése el tiempo de tomar un curso para que pueda proporcionar tratamiento de primeros auxilios cuando sea necesario.

Una vez que le hayan atendido su lesión, su tarea no termina ahí. Dependiendo de las instrucciones del doctor o del que proporcione los primeros auxilios, usted pudiera necesitar cambiar la curación o el vendaje con regularidad. En todos los casos, usted necesita observar el proceso curativo para asegurarse que no se inicia una infección. Una pequeña cortada puede transformarse en una herida peligrosa si se infecta. ¿Cómo sabrá usted si tiene una cortada infectada? Su cuerpo se lo dirá... tan solo observe si hay síntomas como hinchazón, enrojecimiento, sensación de calor alrededor de la cortada, pus, fiebre, o la aparición de líneas rojas alrededor de la herida. Si usted ve cualquiera de estos síntomas, notifíquelo a su supervisor o al representante de seguridad y consiga que un profesional médico le atienda la herida, de preferencia uno que conozca sobre lesiones relacionadas con el trabajo.

No hay diferencia alguna entre una cortada que le ocurre en el trabajo y una que le ocurre en casa—ambas requieren una atención inmediata. Observe a sus hijos también. Cuando tengan hinchazones, cortadas y raspones asegúrese de limpiar y cubrir las heridas. ¡Una cortada descuidada puede significar una herida infectada!

.....
SAFETY REMINDER

¡Deje saber al alguien si los suministros están bajos!

Si es su responsabilidad, mantenga los botiquines de primeros auxilios bien surtidos.

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

Agentes Patógenos Transmitidos por la Sangre

(Bloodborne Pathogens)

ABRIL 4 SEMANA

Cuando le da los primeros auxilios a un compañero de trabajo lastimado, lo primero que usted piensa es en ayudarlo, pero usted siempre debe tomar precauciones para protegerse de los riesgos a la salud causados por la exposición a la sangre y a otros fluidos corporales potencialmente infecciosos. El riesgo de exposición al virus de inmunodeficiencia humana (VIH—el virus que causa el SIDA), el virus de la hepatitis B (VHB), y de la hepatitis C (VHC) está presente cada vez que usted se expone a un fluido corporal infectado. Puede exponerse cuando le da los primeros auxilios a un compañero de trabajo lastimado o cuando ayuda a limpiar la sangre después de un accidente, o de un sangrado por la nariz, o incluso de una cortadura pequeña.

Los agentes patógenos transmitidos por la sangre pueden ser transmitidos cuando la sangre contaminada u otros fluidos corporales infecciosos entran en contacto con membranas mucosas de los ojos, nariz y boca, o con cortaduras, raspones, quemaduras, cortes superficiales o urticaria de la piel.

Lo mejor que usted puede hacer es recordar y practicar las "Precauciones universales" diseñadas para evitar la transmisión de agentes patógenos transmitidos por la sangre, y asegurarse de usar siempre el equipo de protección personal adecuado. Aquí presentamos algunos puntos claves para recordar:

- La sangre y los fluidos corporales siempre deben ser

- tratados como si fueran infecciosos.
- Use barreras protectoras como guantes desechables de látex, protección para los ojos, y caretas faciales.
- Evite la resucitación boca a boca sin usar protección; use dispositivos respiratorios mecánicos o máscaras de bolsillo.
- Nunca toque superficies u objetos manchados con sangre.

Si ocurre una exposición o si sospecha que estuvo expuesto:

- Lave sus manos y las áreas expuestas con jabón y agua tibia.
- Enjuague con agua sus ojos, nariz, boca u otras membranas mucosas expuestas.
- Reporte inmediatamente a su supervisor cualquier exposición posible.
- Pida ayuda y/o asesoramiento a un profesional de la salud.

En su tarea por salvar una vida haciendo uso de su conocimiento de primeros auxilios, no debe arriesgarse a dañar en forma permanente su salud. Ante todo protéjase a sí mismo, y luego use con confianza sus habilidades para ayudar cuando se necesite ayudar.

.....
SAFETY REMINDER

No tenga miedo. Esté preparado.

Use las precauciones universales cuando proporcione ayuda para que su seguridad nunca corra peligro.

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.