



San Diego Services

La Atención Inmediata Puede Prevenir Infecciones

(Prompt Care Can Prevent Infection)

MAYO 1 SEMANA

Las cortaduras, raspones, y heridas por perforación son parte de la vida. Aun cuando usted siga las prácticas de seguridad en el trabajo, estas lesiones menores pueden suceder en el trabajo. No importa que tan cuidadoso sea usted, también ocurren fuera del trabajo, en el hogar, y durante las vacaciones. Aunque a estas lesiones las llamamos "menores," pueden llegar a ser muy graves si usted no recibe atención médica de inmediato.

No desatienda las pequeñas cosas: Muchos trabajadores de la construcción le dan muy poca importancia a las lesiones tales como quemaduras, cortaduras, moretones, y perforaciones, y continúan trabajando y no se molestan en obtener tratamiento de primeros auxilios. En realidad, es peligroso desatender estas lesiones que parecen menores porque se pueden complicar con una infección. Lo más seguro y sensato es pedir primeros auxilios para todas las lesiones. No es exageración decir que cuando los rasguños, pequeños raspones, y quemaduras no son tratados o son tratados en forma inapropiada, pueden ser causas de riesgos importantes para la salud.

Cuando se rompe la barrera protectora: Su piel actúa como un escudo protector contra los microbios, suciedad, y bacterias en la superficie. Cuando hay una cortadura en la piel, la barrera de protección se pierde y los microbios entran en la herida abierta y se multiplican y la infectan. Una vez que se desarrolla una infección, a menos que sea tratada apropiadamente, se puede propagar rápidamente. Las infecciones pueden ser causa de dolor intenso, incapacidad permanente— e incluso la muerte.

Síntomas de infección: El dolor es con frecuencia el primer síntoma de una infección. Otros síntomas incluyen imposibilidad o dificultad para mover la parte afectada del cuerpo,

entumecimiento, enrojecimiento, inflamación, y calentura. Si usted tiene estos síntomas, aun después de haber recibido atención médica, visite inmediatamente a su profesional de atención médica.

Primeros auxilios: En cada sitio de trabajo, hay botiquines de primeros auxilios. Normalmente están en la oficina o en el remolque del superintendente. Lo principal es recordar que si usted se lesiona en o fuera del trabajo, un profesional entrenado en medicina debe revisar su lesión. El tomar el tiempo para recibir atención médica puede significar la diferencia entre sanar o tener una infección.

Después de los primeros auxilios: Las lesiones que contienen cuerpos extraños tales como las astillas de madera, vidrio, u otros pequeños fragmentos son lesiones que tienen muchas más probabilidades de infectarse. Entre más tiempo permanezca el cuerpo extraño en la lesión, más probable será que se desarrolle una infección. El tétano también puede ser un punto preocupante en las lesiones profundas o lesiones por perforación. Si usted recibe una lesión punzante y no ha recibido una vacuna de tétano durante los últimos cinco años, tal vez necesite esta vacuna.

La mayoría de las lesiones pequeñas sanan en pocos días, pero usted no quiere tomar ningún riesgo con su salud. Cuando tenga duda, obtenga ayuda médica.

.....
SAFETY REMINDER

¡Las víctimas de mordeduras de animales o picaduras de insectos deben pedir atención médica! Las infecciones o reacciones alérgicas graves pueden poner en peligro su vida.

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

Un Buen Estado Mental Hacia la Seguridad

(A Safe State of Mind)

MAYO 2 SEMANA

¿Qué es un buen estado mental hacia la seguridad? ¿Se puede conseguir? ¿Siquiera lo desea? Vamos a hablar primero sobre la primera pregunta. Usted habrá escuchado a alguien decir "Tiene un buen estado mental". Eso significa usualmente que la persona tiene una actitud positiva, que está contenta, que ve el vaso medio lleno. Cuando usted tiene un buen estado mental hacia la seguridad, usted está siempre alerta a los peligros a su alrededor, anticipa los problemas, usa con naturalidad su equipo personal de protección(PPE) porque se sentiría desnudo sin él. Cuando usted tiene un buen estado mental hacia la seguridad, la seguridad es su primer pensamiento y su primera acción, no tan solo algunas veces, sino todo el tiempo. Recuerde que no basta solamente con pensar en las formas de tener seguridad o en recordar las reglas de seguridad; usted debe poner en acción esos pensamientos.

tido a otros, incluyendo sus hijos. Si ellos crecen con un buen estado mental hacia la seguridad, estarán más sanos y sufrirán menos lesiones y huesos rotos. Haga un esfuerzo en desarrollar un buen estado mental hacia la seguridad en usted, en sus compañeros de trabajo, y en su familia.

La construcción es una profesión muy peligrosa. Como industria que somos, necesitamos obtener mayores logros en prevenir accidentes. Los accidentes no solamente suceden porque sí. Hay causas que los originan. Si usted se tiene un buen estado mental hacia la seguridad hay más probabilidades de que se de cuenta de la posible causa de un accidente antes de que ocurra. Usted puede tomar acción para eliminar la causa. Si no hay causa, no hay accidente; si no hay accidente, ¡no hay lesiones! Podemos reducir los índices de accidentes en la construcción si cada uno de los trabajadores desarrolla un buen estado mental hacia la seguridad.

¿Se puede conseguir un buen estado mental hacia la seguridad? Sí, pero toma tiempo y esfuerzo. Primero, tiene que aprender. Si usted va a evitar los peligros, tiene que conocer cuáles son. Después, tiene que entrenarse a pensar acerca de la seguridad—todo el tiempo. Haga un esfuerzo en buscar los peligros y en tomar las mejores acciones dondequiera que vaya. Eventualmente, empezará a pensar acerca de la seguridad automáticamente.

Cuando usted tiene un buen estado mental hacia la seguridad, la seguridad se vuelve algo natural; casi ni tiene que pensar en ella. Qué mejor momento que el comienzo de un año nuevo para trazarse como meta la seguridad: manténgase siempre en un buen estado mental hacia la seguridad. Esto le ayudará a mantenerlo seguro, sano y vivo.

¿Siquiera desea usted un buen estado mental hacia la seguridad? ¡Sí! Si todos tenemos un buen estado mental hacia la seguridad, habrán menos accidentes y preservaremos vidas, tiempo y dinero. El preservar todo eso es bueno para todos nosotros. Además, su buen estado mental será transmi-

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

Los mejores trabajadores son los que trabajan con seguridad.

Empiece cada día bién...

piense en la seguridad—actúe con seguridad.

NOTES:

MEETING DOCUMENTATION

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

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

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

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



San Diego Services

Las Actitudes Seguras Salvan Vidas

(Safe Attitudes Save Lives)

MAYO 3 SEMANA

Hay días en los que usted está en armonía. Todo está a su favor, empezando por el tráfico de la mañana sin demoras, y terminando con la reseña deportiva en las noticias de la noche. Otros días es todo lo contrario; y parece que usted lleva la de perder. No importa lo que se le presente, recuerde que es su actitud la que determinará como sobrellevará cada evento. Tratándose de la seguridad, todo depende de su actitud hacia la seguridad.

Su actitud hacia la seguridad afecta el enfoque que usted le da a los peligros, igualmente determina la manera en que usted se enfrenta a cada situación. Una actitud positiva en cuanto a la seguridad es la mejor protección contra los accidentes y lesiones. Una actitud negativa en cuanto a la seguridad sólo puede causar accidentes. Esto tiene sentido: una actitud negativa en cuanto a la seguridad produce acciones inseguras que a su vez pueden provocar un accidente. Si usted tiene una actitud negativa hacia la seguridad, necesita mejorarla, porque representa un peligro para su bienestar al igual que el de sus compañeros de trabajo.

**Actitud negativa → Acciones inseguras →
 Accidentes y lesiones**

La actitud afecta el comportamiento. Al cambiar su actitud hacia la seguridad, usted debe evitar acciones inseguras y reemplazarlas con prácticas de seguridad en el trabajo. Algunas de las acciones inseguras que usted debe evitar incluyen: andar de prisa, tomar riesgos, ser indiferente en cuanto a las normas de OSHA, y tomar atajos en cuanto a la

seguridad. Conservar una buena actitud en cuanto a la seguridad es un hábito que usted **puede adquirir**. Concéntrese en cada tarea que desempeña. No se distraiga con conversaciones cercanas u otras actividades. Organice su trabajo; tómese unos minutos adicionales para planear la tarea y así reducir las posibilidades de lesiones.

Si ponemos el ejemplo trabajando de una forma segura, podemos influir a los demás por lo que ven y oyen. Las actitudes cambian y crecen, y como todo lo que crece se hace más fuerte dentro de un ambiente favorable. Los aprendices, ayudantes, y los trabajadores son influenciados por el comportamiento de los encargados, mayordomos, supervisores, y la gerencia.

La seguridad necesita ser parte del plan y parte de la discusión. Todos necesitan saber sobre los accidentes a punto de suceder, accidentes y sus causas para que de esta manera puedan ser eliminados. Usted puede tomar la delantera siendo el ejemplo. Su actitud segura se manifiesta en sus hábitos de trabajo. Asegúrese que usted transmite esa actitud y esos hábitos a los demás. Recuerde que todas las personas en su lugar de trabajo y en casa son afectadas por la actitud de usted hacia la seguridad.

.....
SAFETY REMINDER

La ignorancia no es una excusa.

Si usted no sabe como desempeñar su labor de una manera segura, hable con su supervisor.

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

Administración del Estrés

(Stress Management)

MAYO 4 SEMANA

El estrés es parte de nuestras vidas diarias. Las formas ligeras de estrés pueden motivarnos y energizarnos. Sin embargo, si su nivel de estrés es alto y prolongado, puede causar problemas físicos y emocionales tales como enfermedades del corazón, dolor de espalda, problemas gastrointestinales, ansiedad, y depresión. Es importante aprender a hacer frente al estrés de manera positiva; de lo contrario, puede afectar su desempeño y relaciones en el trabajo y en casa.

Generalmente pensamos en el estrés como algo causado por eventos externos, pero los eventos en sí no son estresantes. En realidad, es la manera en que interpretamos y reaccionamos a los eventos que causan el estrés. El estrés puede suceder no sólo por experiencias negativas de la vida sino también por experiencias positivas. Los principales cambios en la vida que pueden causar estrés incluyen el matrimonio, un nuevo trabajo, el embarazo, divorcio, y la muerte de un ser querido. Aunque todo mundo responde al estrés de manera diferente, los síntomas más comunes del estrés incluyen cansancio, problemas del estómago, músculos tensos del cuello, irritabilidad, cambios dramáticos en el estado de ánimo, dolores de cabeza, y cambios en las formas de dormir y comer.

El primer paso en cómo responder al estrés es identificar las cosas que causan el estrés. Éstas pueden incluir problemas familiares, presiones de tiempo, problemas financieros, problemas de salud, relaciones, competencia, desilusiones, y cambios inesperados. Segundo, reconozca lo que usted puede cambiar y aprenda a aceptar el hecho de que existirán situaciones que están fuera de su alcance o control. El preocuparse de los problemas realmente fuera de su control causa estrés pero no cambia el problema o la situación.

Finalmente, enfóquese en el lado positivo de las situaciones. Canalice su energía en tratar de resolver el problema en vez de sólo preocuparse del mismo.

Existen varias estrategias para hacer frente al estrés que usted puede adoptar para reducir los efectos del estrés en su vida. Aprenda a usar su tiempo prudentemente. Fíjese metas reales. Evite comprometerse a fechas límites no alcanzables. Reconozca y acepte sus limitaciones. Consuma comidas balanceadas. Beba alcohol con moderación. Mantenga el consumo de cafeína al mínimo posible. Haga ejercicio periódicamente. Practique técnicas de relajamiento tales como la respiración profunda y la meditación. Desarrolle algunas relaciones y amistades de apoyo mutuo. Evite la competencia innecesaria. Recuerde que el relajamiento es una parte importante de su vida. No se sienta culpable de disfrutar de un pasatiempo, una siesta, un baño caliente, o de hacer deportes con amigos en el gimnasio como una fuente de relajamiento. Recuerde ser comprensivo y apoyar a los miembros de su familia y compañeros de trabajo cuando tengan mucho estrés en sus vidas.

Cada persona reacciona diferente al estrés. Al reconocer y responder en forma proactiva al estrés en su vida, usted puede evitar los problemas emocionales y físicos que éste puede causar.

.....
SAFETY REMINDER

Las risas y carcajadas pueden ayudar a reducir su nivel de estrés, pero recuerde que las bromas, chistes y travesuras no son aceptables en el lugar de trabajo.

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

Compañeros en la seguridad: Sus compañeros y usted

(Partners in Safety: Your Co-Workers and You)

MAYO 5 SEMANA

Cuando usted piensa en toda la actividad que hay en una obra de construcción, verá trabajadores involucrados en muchas tareas y obras diferentes. Algunos están moviendo materiales y suministros; otros están operando grúas y cargas aéreas oscilantes; mientras que otros están martillando, excavando, cableando, o supervisando y dirigiendo el trabajo. Puesto que todas estas actividades suceden en un área relativamente pequeña, las acciones de una persona pueden afectar la seguridad de muchas otras personas.

De distintas maneras, la seguridad de su compañero de trabajo está vinculada con su seguridad. Lo que está haciendo su compañero de trabajo cuando está trabajando desde lo alto puede afectarle a usted si está trabajando abajo. Si un compañero de trabajo guarda una herramienta dañada o defectuosa en la caja de herramientas un día, esto le afecta a usted el día siguiente. Y cualquier producto químico peligroso que usted está manejando (o mal manejando) puede tener un efecto sobre las personas trabajando en el área adyacente.

Aunque todos estamos trabajando en trabajos distintos, todos tenemos la misma meta: terminar el trabajo y hacerlo en forma segura. Tome en cuenta que cada día en los Estados Unidos, 1,300 trabajadores de la construcción regresan a casa lesionados o enfermos, y 3 ni siquiera regresan a casa. La seguridad dentro de la industria de la construcción **es responsabilidad de todos**, y es importante que nos vigilemos los unos a los otros para reducir el número de accidentes, accidentes a punto de suceder, lesiones y muertes en el trabajo.

Además de tomar en cuenta su propia seguridad antes de comenzar una tarea, acostúmbrese a pensar en la seguridad de las demás personas que trabajan a su alrededor. Por ejemplo,

si está esmerilando un pedazo de metal, sabe que necesita usar protección para los ojos y la cara. ¿Pero ha pensado en los demás que no están protegidos de las chispas errantes? Usted no querrá que un compañero de trabajo entre a su área y sin querer usted lo salpique con chispas errantes. Considere hacer su trabajo en un mejor lugar o colocar letreros visibles para evitar los accidentes y lesiones.

De igual manera, si usted es un carpintero usando una pistola de clavos o herramienta accionada con pólvora, asegúrese de pensar en la gente que pudiera estar parada del otro lado de la pared. Es posible que al disparar la herramienta, el sujetador le pegue a un compañero de trabajo en el ojo o cause una herida mortal por perforación. Tome en cuenta cómo su trabajo pudiera crear peligros para otros que están cerca y luego tome los pasos para reducir o eliminar dichos peligros.

Hable con sus compañeros de trabajo acerca de cómo reconocer los peligros. Tal vez la persona que trabaja junto a usted le indique un peligro que usted ni siquiera había visto. No se ofenda—agradezca el hecho que alguien está viendo por usted. Inmediatamente repórtele a su supervisor cualquier compañero de trabajo que esté trabajando en forma imprudente o que esté poniendo en peligro la seguridad de los demás. Todo mundo quiere regresar a casa sano y salvo al final del día.

SAFETY REMINDER

Si está usando EPP para hacer su trabajo en forma segura, tal vez la gente a su alrededor también necesita usar el mismo EPP. Avísele a todo el personal cercano antes de que se expongan a cualquier peligro.

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.