10 Basic Safety Rules – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La seguridad en el lugar de trabajo puede ser un tema complejo, pero aprender y adherirse a unos pocos fundamentos de seguridad puede ayudar mucho a mantener a los empleados seguros en el trabajo. Muchas lesiones y muertes en el lugar de trabajo están directamente relacionadas ya sea con el hecho de no saber cómo hacer algo e intentarlo de todos modos o con la comisión de actos inseguros por falta de atención o por otras razones.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La mayoría de las personas cuerdas no se pondrían un par de esquís por primera vez y bajarían una pista de expertos, y mucho menos una colina para principiantes, sin tomar clases de esquí. Sin embargo, muchos trabajadores que carecen de entrenamiento se suben a un montacargas e intentan operarlo o tratan de pasar por un proceso que no entienden y esperan lo mejor.

Ejemplo

Un joven trabajador estaba intentando llenar un recipiente de gas nitrógeno cuando explotó, matándolo y causando graves lesiones en las piernas y las manos a un cliente que estaba cerca. El trabajador no estaba entrenado para reconocer que el recipiente que se le había pedido que llenara era de baja presión, en lugar de un modelo de alta presión.

El bidón de baja presión explotó cuando fue expuesto a unas 20 veces su capacidad de presión máxima. Irónicamente, el supervisor y entrenador del joven trabajador, que se habría dado cuenta inmediatamente del peligro de llenar un recipiente de baja presión con gas nitrógeno a alta presión, se tomaba su primer día libre en seis meses el día de la explosión.

COMO PROTEGERSE

Protéjase en el lugar de trabajo siguiendo estas 10 reglas básicas de seguridad:

1. Si no ha recibido formación y no está calificado para operar una pieza de maquinaria, permanezca lejos de ella. Conducir una carretilla elevadora no es como conducir un coche ni manejar una pistola de clavos neumática como

usar un martillo. Si se le ocurre la pregunta “¿qué tan difícil puede ser?”, detengase ahí antes de averiguarlo.

2. Si no está seguro de algún aspecto de su entrenamiento, hable **SIEMPRE** con su supervisor para que le aclare algo antes de intentar realizar una tarea. Muchos trabajadores no quieren parecer despistados haciendo una pregunta “estúpida”, por lo que intentan averiguar un procedimiento por su cuenta, a menudo con graves consecuencias.
3. Utilice siempre el equipo de protección personal **(EPP)** recomendado antes de intentar cualquier tarea. Si no sabe qué tipo de guantes, protección ocular o respirador usar, pregunte a alguien que sí lo sepa.
4. Antes de usar cualquier producto químico o producto, lea la hoja de datos de seguridad (del material) o la etiqueta para saber cómo usarlo de forma segura y qué hacer si se produce una emergencia.
5. Si ve un peligro, como un derrame en el suelo, una bombilla quemada en un área crítica o un desorden en una escalera, atiéndalo. No lo deje en manos de otra persona. Alguien podría resultar fácilmente herido en el transcurso.
6. Nunca intente levantar un objeto que sea demasiado pesado o incómodo para usted. Pida ayuda o encuentre un dispositivo de elevación como un carro de mano o una carretilla. Revise el camino que desea seguir para otros trabajadores u obstáculos y asegúrese de que puede ver a dónde va con la carga.
7. Cuando tiene prisa, puede ser tentador correr. No lo haga. Podría meterse en el camino de los montacargas u otra maquinaria o trabajadores, o resbalar, tropezar o caer. Tenga especial cuidado al abrir las puertas cuando no pueda ver quién o qué hay al otro lado.
8. Utilice la herramienta adecuada para el trabajo. Los alicates no son llaves inglesas. Pueden deslizarse fácilmente de una tuerca, causando una lesión. Del mismo modo, una llave no debe ser usada como un martillo y cualquier herramienta que tenga un mango, una mecha o una hoja dañada debe ser retirada de servicio. También es peligroso usar una herramienta con una cuchilla o mordida sin filo, porque la presión extra requerida para hacerla cortar puede hacer que se atasque o se rebote.
9. Saber qué hacer en una emergencia. Si se produjera un incendio, ¿sabría qué hacer? ¿Ha sido entrenado para operar un extintor de incendios? ¿Podría encontrar uno rápidamente? ¿Podría salir de un edificio que se llenara rápidamente de humo? Si no ha recibido entrenamiento en procedimientos de emergencia, hable con tu supervisor.
10. No tome atajos. Saltarse pasos o apurarse para hacer el trabajo puede fácilmente resultar en graves lesiones o muerte en el trabajo. Y la calidad de su trabajo sufre frecuentemente cuando toma atajos. Haga el trabajo bien y hagalo con seguridad.

CONCLUSIÓN

Mantenerse seguro en el trabajo se reduce a estar adecuadamente entrenado, mantenerse concentrado y no desviarse de los métodos seguros de realizar los procedimientos. Los trabajadores que hacen las cosas de manera correcta son mucho más propensos a retirarse con todos los dedos de las manos y los pies intactos.