# Choices at Home and Safety on the Job Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las decisiones en casa pueden afectar a la seguridad en el trabajo (Charla sobre seguridad)

Hay muchas decisiones que tomamos en casa que pueden tener efectos importantes en el trabajo. Tanto si se trata de elecciones relacionadas con la seguridad como con el estilo de vida, muchas de estas elecciones tienen repercusiones que se trasladan del hogar al lugar de trabajo.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**ELECCIONES / PROCEDIMIENTOS**

En el mundo de alto riesgo de las operaciones de los servicios públicos, la seguridad depende en gran medida de las decisiones que se toman en todos los niveles de una organización. Las decisiones que se toman sobre cómo manejar una situación particular determinan la seguridad de todos los involucrados.

Cuando las decisiones o elecciones se toman por conveniencia y no de acuerdo con los procedimientos establecidos, es seguro que se producirá una lesión.

**HÁBITOS**

Cuando las personas se encuentran en situaciones, especialmente las que son estresantes, vuelven a lo que les ha funcionado antes. En las operaciones de servicios públicos, este "**hábito**" puede conducir rápidamente a errores en las decisiones o elecciones que hacemos. Entonces es sólo cuestión de tiempo que se produzca un incidente. Para ayudar a evitar esta situación, es importante reconocer las cosas que forman nuestros hábitos:

**Conocimiento:** entender la tarea y los procesos o procedimientos de seguridad para esa tarea es primordial para formar buenos hábitos de seguridad. Podemos educar a las personas en la forma correcta de realizar las tareas y la mejor manera es enseñarles al principio de su carrera.

**Habilidad:** la capacidad de realizar una tarea de forma segura incluye la experiencia con esa tarea en particular. Muchos trabajadores de línea se han lesionado porque se les dio una nueva tarea que no habían realizado antes y trataron de realizarla “fanfarroneando”.

**Actitud:** la parte del deseo o la “voluntad” de la ecuación de seguridad, la actitud se refiere a la persona cuya seguridad o vida está en juego. Los supervisores deben tener una comunicación abierta con los trabajadores, que permita a los empleados acudir al supervisor con problemas que puedan afectar a su rendimiento.

## COMO PROTEGERSE

Las NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD no evitan los incidentes. Es el seguimiento de esas NORMAS Y PROCEDIMIENTOS lo que aumenta las posibilidades de que no se produzca un incidente.

**1. Establezca un puesto de trabajo ergonómico**

### Proporcione a sus empleados los recursos necesarios para establecer su puesto de trabajo ergonómico.

- Utilice una silla rodante equipada con soporte para la espalda y amplio acolchado.
- Coloque los monitores a 20-30 pulgadas de su cara, centrados en línea recta. El nivel de sus ojos debe estar en el tercio superior de la pantalla.
- Siéntese con la espalda y los hombros rectos, con unos pocos centímetros de separación entre la parte posterior de las rodillas y el borde de la silla.
- Sigue la regla 20/20/20: Cada 20 minutos, mira un objeto a 6 metros o más de distancia durante al menos 20 segundos.

**2. Levantarse, estirarse y mantenerse activo**

Recuerde a sus empleados la importancia de estirar las piernas y mantenerse activos aunque estén confinados en sus casas. Fija una alarma para hacer descansos con regularidad. Realizar sencillos estiramientos a lo largo de la jornada laboral les ayuda a mantenerse relajados y a prevenir lesiones por sobreesfuerzo.

**3. Evitar resbalones, tropiezos y caídas**

Los resbalones, los tropezones y las caídas son algunos de los tipos más comunes de lesiones en el lugar de trabajo. Cuando sus empleados trabajan desde casa, su entorno no cuenta con las normas de seguridad que usted tiene en la oficina.

- Prevenga los resbalones utilizando un calzado adecuado, incluso dentro de su casa: evite los calcetines resbaladizos. Limpie inmediatamente los derrames, así como el barro o el agua arrastrada por los zapatos.
- Para evitar tropiezos, mantenga los pasillos de su casa despejados. Mantenga su casa bien iluminada y asegúrese de que los cables están bien sujetos. Evite las distracciones, como el teléfono, mientras camina.
- Evite las caídas por las escaleras encendiendo siempre las luces y utilizando un pasamanos al subir o bajar las escaleras. No intente cargar con demasiadas cosas: deje una mano libre para agarrarse si tropieza.

**4. Preste atención a su entorno**

Anime a sus empleados a estar atentos a su entorno mientras trabajan desde casa. Si es posible, el área de trabajo del empleado debe estar en una habitación con la puerta cerrada para evitar distracciones. Los empleados deben reservar un tiempo cada semana para revisar su área de trabajo. Las mejores prácticas incluyen:

- Tener un extintor y un plan de salida de incendios para el hogar
- Prevenir los riesgos eléctricos manteniendo los escritorios libres de recipientes de líquidos abiertos, como el café o el té
- Desechar la basura al final de cada día

**5. Mantenga abiertas las líneas de comunicación**

Manténgase conectado con su plantilla mientras los empleados trabajan a distancia. Decida qué canales de comunicación son los más valiosos y utilícelos para mantenerse en contacto. Las conferencias telefónicas pueden ayudar a reunir a los equipos. Las llamadas individuales con empleados concretos pueden revelar los problemas que puedan tener en su nuevo espacio de trabajo.

## CONCLUSIÓN

Sea consciente de la conexión entre las decisiones que toma en casa y cómo afectan al trabajo. Ya no nos representamos sólo a nosotros mismos en esta época de tecnología. Representamos todo aquello de lo que formamos parte en nuestra vida profesional y personal, y todo está interconectado.