Safety Tips for Childcare Workers – Spanish



RESBALONES Y CAÍDAS

Trabajar rodeado de niños pequeños, muebles pequeños, numerosos juguetes y derrames frecuentes aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. A fin de minimizar la probabilidad de lesiones por resbalones o caídas, los trabajadores de cuidado de niños deben usar zapatos resistentes, cómodos y con buena tracción.

Además:

- Recoja y guarde adecuadamente los juguetes que queden tirados en el piso entre actividades.
- Fije las alfombras, los alambres eléctricos y los cables.
- Mantenga los pasillos y las áreas de trabajo bien iluminados y sin desechos.
- Limpie los derrames.
- Mire por dónde camina.
- Camine lentamente y evite hacerlo apresuradamente, especialmente al llevar niños u otras cargas.
- Cerciórese de poder ver por encima de la carga que lleve.
- En las áreas de juego al aire libre, fíjese que no haya superficies desniveladas, hoyos ni raíces de árboles.

ENFERMEDADES E INFECCIONES

El uso constante de los procedimientos de higiene correctos es esencial para el control y prevención de enfermedades, infecciones y contaminación de alimentos en las instalaciones para el cuidado de niños. Los trabajadores de cuidado de niños y los niños mismos deberán aplicar buenas prácticas

de higiene. Es obligatorio que los trabajadores de cuidado de niños se vacunen contra la tuberculosis (TB) y además se recomienda que se vacunen contra la varicela, la hepatitis B, el sarampión, la rubéola, las paperas, la poliomielitis, el tétano y la difteria.

El aspecto más importante de la buena higiene es el lavado frecuente de las manos y la práctica de precauciones universales, especialmente después de atender a niños enfermos, cambiar pañales, limpiar narices, ayudar a los niños en el baño, antes de preparar alimentos, antes y después de comer, al administrar primeros auxilios y antes de retirarse al final del día. Siempre use

guantes al realizar estas tareas.

Lave frecuentemente las superficies de trabajo como las mesas, mostradores o lavabos y la ropa como las batas, delantales, toallas o sábanas con una solución suave de lejía.

Desaliente el uso compartido de peines, cepillos, toallas, sombreros, cascos y ropa de cama, y desaliente el uso compartido de otros artículos personales.

Guarde los artículos peligrosos en un área protegida lejos de alimentos, bebidas o fuentes de calor.

Elimine con regularidad los desperdicios y la basura.

Coloque en un sitio fácilmente accesible los números telefónicos de emergencia y los botiquines de primeros auxilios.

Al estar en exteriores, use sombrero y bloqueador solar, y use ropa adecuada para la temperatura y condiciones meteorológicas.

Sin embargo, para que usted pueda brindar la mejor atención a esos niños, es necesario que esté atento a su propia salud y seguridad personal.

Debe estar preparado para los esfuerzos físicos y psicológicos del trabajo, comenzando cada día bien reposado y sin estrés. Duerma bien por la noche, coma una dieta balanceada y después continúe hidratándose durante todo el día.

Antes de que lleguen los niños, realice un poco de ejercicio de estiramiento y calentamiento para aumentar la flexibilidad.

Medite o practique otras técnicas de relajación. Consejos de seguridad para trabajadores de cuidado de niños.

Los trabajadores de cuidado de niños proporcionan un servicio esencial a los padres, a los niños y a la comunidad. Ustedes son los maestros, los cuidadores y los modelos de conducta para los niños que tienen a su cargo.

No se olvide, los niños bajo su cuidado le observan y aprenden de usted. Si usted demuestra que cuida de su salud y seguridad personal, los niños que usted atiende adquirirán conciencia de ello y darán importancia a su propia salud y seguridad.

ESGUINCES Y TORCEDURAS

En el transcurso de sus actividades cotidianas, ponga especial atención a las siguientes áreas de alto riesgo para los trabajadores de cuidado de niños:

Los trabajadores de cuidado de niños realizan actividades de levantamiento cientos de veces durante el día. Ellos levantan niños, juguetes o equipos, y limpian una diversidad de productos derramados. Siempre que realice estas actividades, ponga en práctica las técnicas de levantamiento apropiadas a fin de protegerse la espalda contra lesiones causadas por esguinces o torceduras.

- Elija alternativas antes de realizar levantamientos. Aliente a los niños de corta edad a que caminen o trepen y bríndeles ayuda de manera segura. Instruya a los niños a que limpien lo que ensucien y que recojan y guarden

sus juguetes.

- Levante solamente pesos que usted pueda levantar de manera segura. Divida las cargas grandes en cargas más pequeñas. Realice varios viajes o solicite ayuda con la carga.
- Al levantar a un niño o un objeto para colocarlo sobre, dentro o fuera de una estructura, manténgase lo más cerca posible del niño o del objeto y cerca del lado de la estructura. Si la estructura es una cuna, baje los rieles laterales de la cuna antes de intentar levantar al bebé.
- Use caretillas, carriolas, carritos o plataformas con ruedas para transportar niños o equipos.
- Evite girar la espalda mientras transporta una carga, gire todo su cuerpo en la dirección en la que desea desplazarse.
- Flexione sus rodillas y agáchese hasta la altura del niño, una mesa baja o cuna, siéntese en un banco portátil o arrodíllese sobre rodilleras acolchadas.
- Ajuste las mesas para cambiar pañales o las mesas de preparación hasta la altura de la cintura y guarde los artículos pesados o de uso frecuente a la altura de la cintura.
- Cuando tenga que permanecer de pie durante mucho tiempo, alterne la pierna que le soporta, o descanse un pie colocándolo sobre una superficie o peldaño levemente elevados.