Seven Basic General Industry Safety Rules Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SIETE REGLAS BÁSICAS DE SEGURIDAD DE LA INDUSTRIA EN GENERAL

1. **Mantenga limpias las áreas de trabajo.** Una limpieza adecuada puede contribuir en gran medida a prevenir las lesiones. Las lesiones como resbalones, tropiezos, caídas, laceraciones, esguinces, torceduras, etc. pueden reducirse manteniendo las áreas de trabajo organizadas y limpias.
2. **Utilice la herramienta adecuada para el trabajo.** Evite el primer impulso de utilizar cualquier herramienta (u objeto) que esté a su alrededor para realizar una tarea. Utilizar la herramienta incorrecta para el trabajo puede provocar una lesión o dañar la herramienta, lo que puede llevar a una lesión en el futuro.
3. **Lleve siempre el EPP adecuado para la tarea de trabajo.** La falta de EPP, o el uso de un EPP inadecuado, provoca muchas lesiones en el lugar de trabajo. El EPP es la última línea de defensa a la hora de protegerse de los peligros de su trabajo. Si entra en contacto con un peligro cuando no lleva el EPP correcto, la lesión será más grave que si lo llevara puesto.
4. **Nunca trabaje en equipos con tensión.** Trabajar en equipos energizados es un acto inseguro que puede resultar en lesiones graves o mortales. Siga siempre los procedimientos adecuados de bloqueo y etiquetado antes de realizar cualquier trabajo de mantenimiento o reparación en el equipo.
5. **Asegúrese de que los productos químicos están correctamente etiquetados y almacenados.** OSHA emite cada año muchas citaciones relacionadas con la comunicación de riesgos. Un etiquetado y almacenamiento inadecuados pueden provocar lesiones o pérdidas materiales debido a incendios, corrosión, etc.
6. **Comunique los peligros al resto del personal.** Nunca dé por sentado que un compañero de trabajo entiende los peligros de una tarea, especialmente si es nuevo o no tiene experiencia en la misma. Cuando los planes de trabajo o las condiciones cambien, tómese el tiempo necesario para informar a los demás de los impactos que los cambios tienen en la seguridad.
7. **Detenga el trabajo cuando sea necesario para abordar los peligros.** Detenga siempre el trabajo para tomarse el tiempo necesario para abordar los peligros y hacer que la tarea sea segura. Tanto si necesita involucrar a otro personal, como a un supervisor, como si necesita tomarse tiempo para

conseguir la herramienta adecuada para el trabajo, tómese siempre el tiempo necesario para hacerlo.

CUÁL ES EL PELIGRO

La seguridad en el trabajo es importante para todas las industrias

Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las tres principales causas de lesiones en el lugar de trabajo que representaron al menos un día de ausencia del trabajo en 2015 (las estadísticas más recientes disponibles) fueron:

- Resbalones, tropiezos y caídas
- Esfuerzo excesivo al levantar objetos (como una distensión o un esguince causados por levantar algo demasiado pesado)
- Contacto con un objeto o equipo (ser golpeado por algo)

Aunque algunas lesiones pueden ser poco probables en una oficina o en otro entorno de riesgo relativamente bajo, lo cierto es que una lesión por resbalón o por levantar algo es posible en cualquier lugar.
Reducir los peligros en la medida de lo posible y formar a los empleados sobre los riesgos puede contribuir en gran medida a la prevención.

COMO PROTEGERSE

FUNDAMENTOS DE LA SEGURIDAD

Las investigaciones en el campo de la reconstrucción de accidentes han concluido que hay razones específicas por las que se producen los accidentes. Descubrieron que la seguridad de los trabajadores depende de su comportamiento y de los factores humanos. Desarrollaron diez reglas de seguridad que vale la pena repetir.

ESTAR ALERTA – y permanecer vivo. Cuanto más despierto esté un trabajador, menos probabilidades tendrá de lesionarse. Si no está seguro de cómo manejar el equipo o realizar una tarea, pregunte a su supervisor. No adivine ni se complique. Asegúrese de conocer de antemano la forma correcta y segura de hacerlo.

VÍSTASE CON LA ROPA ADECUADA: la ropa de trabajo debe ajustarse correctamente. Todo lo que pueda engancharse en la maquinaria o hacerle tropezar es peligroso. Utilice la ropa y el equipo de protección necesarios.

UTILICE LAS HERRAMIENTAS CORRECTAS – si necesita un martillo, consiga un martillo. Puede ser más práctico utilizar unos alicates, una llave inglesa o un destornillador, pero es más probable que se lesione.

APRENDE A LEVANTAR – Levantar requiere algo más que músculo; es un arte. No intente demostrar lo fuerte que es; puede acabar en un hospital. Pida ayuda para manejar cualquier cosa que sea demasiado pesada o incomoda para usted.

NO SEA BROMISTA: las bromas pesadas y las payasadas pueden ser peligrosas, sobre todo cuando hay maquinaria pesada. Si siente el impulso de jugar, resista hasta después del trabajo.

SEA ORDENADO – Una buena limpieza reduce los riesgos en el lugar de trabajo o en su casa. Guarde siempre las herramientas cuando no las utilice. Mantenga el

suelo limpio, recoja los restos y limpie los derrames. Un resbalón o un tropezón pueden ser fatales.

INFORMAR ES IMPORTANTE – Nunca deje de informar sobre accidentes, equipos defectuosos o condiciones inseguras.

OBTENGA PRIMEROS AUXILIOS INMEDIATAMENTE – si está herido – incluso si parece menor. El descuido de una lesión puede conducir a una infección grave, a semanas de pérdida de tiempo y posiblemente a una lesión permanente.

APOYE SU PROGRAMA DE SEGURIDAD – Si tiene una idea que cree que reducirá los accidentes, comuníquesela a su supervisor. Dé ejemplo obedeciendo las normas de seguridad. Coopere con su comité de seguridad.

NO SE ARRIESGUE NUNCA – Junto con la falta de cuidado, los atajos son probablemente el mayor asesino de todos. Por ahorrar un minuto o dos, puede perder toda una vida. Haga lo que haga, si no lo hace con seguridad, no lo está haciendo bien.

CONCLUSIÓN

La seguridad nunca se toma vacaciones, ni siquiera durante una fracción de segundo. Un momento de distracción o falta de atención puede tener consecuencias de por vida que afectan a la vida de los trabajadores, sobre todo en las duras operaciones de construcción.