Take Safety With You Off The Job – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Debemos preocuparnos por nuestra seguridad, ya sea en el trabajo en la planta, en la obra o en la oficina, o en las horas libres. Las lesiones provocadas por los accidentes de trabajo reducen la calidad de vida en general. La capacitación en materia de seguridad que se recibe en el trabajo se traduce en seguridad para muchas situaciones fuera del trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La prueba para todos los trabajadores es utilizar la capacitación en materia de seguridad en el trabajo y trasladarla a las situaciones de seguridad fuera del trabajo.

Sería una victoria vacía si un trabajador siguiera religiosamente el protocolo de seguridad en el trabajo, pero no aplicara la capacitación en el trabajo a su vida no laboral.

COMO PROTEGERSE

A continuación, le recordamos cómo mantenerse seguro y saludable cuando esté fuera del trabajo.

- Póngase el cinturón de seguridad siempre que esté en un automóvil.
- La mayoría de los accidentes ocurren cerca de casa y a baja velocidad, así que no guarde el cinturón de seguridad sólo para viajar por la carretera.
- No conduzca nunca bajo los efectos del alcohol o de cualquier otra droga. Recuerde que hay otros factores que también pueden mermar su capacidad para conducir, como el cansancio, la ira y la rabia.
- Mantenga su casa libre de riesgos de caída. No deje objetos en las escaleras. Repare los suelos rotos o las moquetas desgarradas. Mantenga las zonas de tránsito libres de desorden y obstáculos. No permita que se acumulen objetos en las aceras y escalones. Mantenga una iluminación adecuada.
- Coloque detectores de humo y manténgalos regularmente cambiando las pilas y

manteniéndolos limpios.
- Organice periódicamente simulacros de incendio para que todos los miembros de su hogar sepan cómo escapar de la casa. Asegúrese de incluir dónde reunirse en el exterior.
- Instale extintores tanto en su casa como en sus vehículos. Aprenda a utilizarlos y manténgalos correctamente.
- Realice inspecciones periódicas de la vivienda para detectar riesgos de incendio. Entre ellos se encuentran las acumulaciones de materiales combustibles y líquidos inflamables, las averías eléctricas y los dispositivos de calefacción mal colocados.
- Esté atento a los posibles peligros de descarga eléctrica. Mantenga los equipos eléctricos en buen estado y no intente nunca realizar reparaciones improvisadas. No manipule los aparatos eléctricos con las manos mojadas. Utilice interruptores de circuito por fallo de tierra (GFCI) siempre que se utilicen equipos eléctricos al aire libre o cerca de la humedad, como en la cocina, el baño y el sótano.
- El equipo de protección personal (EPP) es importante fuera del trabajo. Asegúrese de llevar gafas de seguridad cuando utilice herramientas eléctricas como equipos para trabajar la madera e incluso el cortacésped. Lleve calzado con puntera de seguridad y guantes cuando la situación requiera este tipo de protección. El casco tiene incluso usos en casa, por ejemplo, durante los proyectos de construcción de fin de semana. Y no se olvide de llevar el EPP adecuado para hacer deporte.
- Almacene y manipule con cuidado los productos químicos y otras sustancias peligrosas. Manténgalos debidamente etiquetados y almacenados en los recipientes correctos. Los líquidos inflamables deben almacenarse en una zona con buena ventilación, lejos de cualquier fuente potencial de ignición.
- Aprenda a nadar para poder salvar su propia vida. No mezcle nunca el alcohol con los deportes acuáticos, como la natación y la navegación. Y nunca se sumerja en aguas desconocidas.
- Averigüe cómo proteger su seguridad personal. Evite las zonas oscuras y desiertas donde pueda ser víctima de un delito. Mantenga las puertas y ventanas de su casa seguras, y tenga su casa bien iluminada para disuadir a los intrusos.

CONCLUSIÓN

Recuerde que debe llevar la seguridad fuera del trabajo.