Working Alone: Isolation, Emergency Response and Check-In Systems Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar solo significa que, si algo sale mal, no hay nadie cerca a quien pedir ayuda, que pueda prestar primeros auxilios o que siquiera se dé cuenta de que estás en apuros. La mayoría de las lesiones no son mortales, pero solo si la ayuda llega a tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los trabajadores solitarios se enfrentan a los mismos riesgos que cualquier otra persona, pero con uno más: nadie está ahí para velar por su seguridad. Los incidentes que serían leves si hubiera un compañero cerca pueden convertirse en una amenaza para la vida cuando se trabaja solo.

Emergencias Médicas sin Testigos: Un ataque al corazón, una reacción alérgica o un episodio diabético que ocurra delante de compañeros de trabajo se atiende en cuestión de minutos. El mismo incidente, si ocurre en soledad en una zona remota o en una habitación cerrada con llave, puede ser mortal antes de que llegue la ayuda.

Resbalones, Tropiezos y Caídas

- Una simple caída que provoque una lesión en la cabeza o una fractura puede dejarte incapacitado para pedir ayuda
- Caer en un espacio confinado o remoto hace que sea más difícil encontrarte
- No hay nadie que te estabilice, te aplique presión o te mantenga despierto

Entornos Peligrosos Trabajar solo cerca de productos químicos, sistemas eléctricos o en espacios confinados multiplica el riesgo. Si se produce una exposición o una descarga eléctrica, necesitas ayuda inmediata y, si estás solo, esa ayuda debe provenir de un sistema que hayas configurado antes de comenzar.

Quedarse Atrapado o Perdido En instalaciones grandes, sitios remotos o edificios desconocidos, un trabajador puede quedar atrapado, desorientado o inaccesible.

Sin un sistema de registro, pueden pasar horas antes de que alguien se dé cuenta de que algo anda mal.

Violencia y Riesgos de Seguridad

- Los trabajadores que están solos en puestos de cara al público a altas horas de la noche o en lugares aislados se enfrentan a un mayor riesgo de robo o agresión
- No hay refuerzos ni testigos inmediatos
- Las situaciones se agravan más rápido cuando no hay nadie más presente

COMO PROTEGERSE

Cuando trabajas solo, tu sistema de seguridad es el que tú mismo establezcas antes de empezar.

Usa el Sistema de Registro — Siempre. Si tu lugar de trabajo cuenta con un sistema de registro para trabajadores solitarios —ya sea una llamada telefónica, una aplicación o un registro manual—, úsalo siempre, sin excepción. Estos sistemas solo funcionan cuando se utilizan de manera constante. Si te saltas un registro, la respuesta adecuada de tu supervisor es tratarlo como una emergencia. No te lo saltes porque el trabajo parezca corto o rutinario.

Dile a Alguien Adónde Vas

- Antes de comenzar a trabajar solo, avísale a un supervisor o compañero de trabajo tu ubicación, qué vas a hacer y cuánto tiempo esperas estar fuera
- Dales una hora en la que deben esperar tener noticias tuyas
- Si los planes cambian —te trasladas a otra zona o el trabajo lleva más tiempo— avísales de inmediato

Lleve Consigo un Medio de Comunicación en todo Momento. Su teléfono, radio o dispositivo de emergencia debe estar consigo, no dejado en un banco, en una bolsa o en la camioneta. Si se lesiona y no puede moverse, ese dispositivo debe estar al alcance de la mano. Confirme que tenga señal o batería antes de comenzar. En áreas sin cobertura celular, asegúrese de tener una radio bidireccional o un dispositivo satelital en su lugar.

Conozca a la Perfección sus Procedimientos de Emergencia

- Sepa cuál es el número de emergencia de su sitio de trabajo y guárdelo en su teléfono antes de que lo necesite
- Sepa dónde están el botiquín de primeros auxilios, la estación de lavado de ojos y la salida más cercanos —antes de comenzar, no después de que ocurra algo
- Si se siente mal mientras trabaja solo, detenga la tarea y comuníquese con la persona a cargo de su supervisión de inmediato —no insista en continuar

Adapta los Controles al Riesgo. No todo el trabajo en solitario conlleva el mismo nivel de riesgo. Archivar documentos en una oficina vacía es muy diferente a trabajar solo cerca de equipos energizados o productos químicos. Conoce los peligros que implica tu tarea específica y asegúrate de que la frecuencia de tus contactos y tus herramientas de comunicación se adapten a ese nivel de riesgo. El trabajo en solitario de mayor riesgo puede requerir contactos más frecuentes o un dispositivo de alerta personal que se active si dejas de moverte.

CONCLUSIÓN

Nadie planea encontrarse en la situación de necesitar ayuda y no poder conseguirla. Establece un sistema de control antes de empezar, ten tu dispositivo de comunicación a mano y nunca des por sentado que el trabajo es demasiado corto o sencillo como para que algo salga mal.