



Espacios Encerrados—¡Si Empieza a Dudar, Hay Que Revisar!

(Confined Spaces—When in Doubt, Check it Out!)

Todos los años mueren trabajadores en espacios encerrados principalmente por mala ventilación, pero también por caídas, ahogamiento, atrapamiento y explosiones. Los posibles rescatadores con frecuencia mueren con sus compañeros de trabajo al meterse en el mismo espacio encerrado sin la protección adecuada.

Un espacio encerrado es cualquier espacio que tiene medios de entrada o salida que están limitados o restringidos, y que no está diseñado para ocuparse continuamente. Ejemplos de espacios encerrados incluyen, sin limitar, tanques, contenedores, bóvedas de servicios, drenajes subterráneos, bóvedas de electricidad, fosas o compartimientos para almacenaje.

Hay varios puntos de los que necesita estar enterado con respecto a los espacios encerrados. Una atmósfera peligrosa, con vapores y gases venenosos o la falta de oxígeno, puede causar la sofocación. Otras atmósferas peligrosas, tales como el exceso de oxígeno o la presencia de ciertos gases, vapores y partículas de polvo pueden causar explosiones. Mantenga un nivel apropiado de oxígeno. Éste debe ser de por lo menos un 19.5% pero no más de un 23.5%. Ciertos espacios encerrados como los silos o calentadores pueden contener materiales que pueden atrapar a un trabajador. La forma que tiene el espacio encerrado puede crear un peligro de atrapamiento. Los trabajadores también deben estar al tanto de la posibilidad de caídas, de los peligros de ahogamiento y de la presencia de víboras, arañas o roedores que muerdan.

Usted necesita conocer los procedimientos a utilizarse cuando haga trabajos en espacios encerrados, *antes* de que entre en ellos:

- Esté completamente entrenado sobre la entrada a los espacios encerrados.
- Conozca los procedimientos y requerimientos de entrada de su patrón. Háblelo con su supervisor.
- Haga pruebas del aire con frecuencia para los gases tóxicos y para los niveles de oxígeno. No se confíe de sus sentidos.
- Ventile el espacio y asegúrese de hacer otra prueba antes de entrar después de los descansos, o después de estar alejado del espacio por cualquier cantidad de tiempo.
- Siga los procedimientos requeridos de cancelado y etiquetado para todas las fuentes de energía.
- Consiga permiso y coloque todos los permisos requeridos.
- Tenga a un acompañante entrenado cerca, que esté en constante contacto con usted y que pueda pedir ayuda.
- Use el Equipo Personal de Protección (PPE) requerido para el trabajo.

Tome estas reglas y procedimientos con seriedad. ¡Hay que revisar! Asegúrese que toda entrada a un espacio encerrado termina con una salida segura.

SAFETY REMINDER

Si usted sospecha que algo está mal, ¡sálgase del espacio inmediatamente!

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

SAFE CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Administración del Estrés

(Stress Management)

El estrés es parte de nuestras vidas diarias. Las formas ligeras de estrés pueden motivarnos y energizarnos. Sin embargo, si su nivel de estrés es alto y prolongado, puede causar problemas físicos y emocionales tales como enfermedades del corazón, dolor de espalda, problemas gastrointestinales, ansiedad, y depresión. Es importante aprender a hacer frente al estrés de manera positiva; de lo contrario, puede afectar su desempeño y relaciones en el trabajo y en casa.

Generalmente pensamos en el estrés como algo causado por eventos externos, pero los eventos en sí no son estresantes. En realidad, es la manera en que interpretamos y reaccionamos a los eventos que causan el estrés. El estrés puede suceder no sólo por experiencias negativas de la vida sino también por experiencias positivas. Los principales cambios en la vida que pueden causar estrés incluyen el matrimonio, un nuevo trabajo, el embarazo, divorcio, y la muerte de un ser querido. Aunque todo mundo responde al estrés de manera diferente, los síntomas más comunes del estrés incluyen cansancio, problemas del estómago, músculos tensos del cuello, irritabilidad, cambios dramáticos en el estado de ánimo, dolores de cabeza, y cambios en las formas de dormir y comer.

El primer paso en cómo responder al estrés es identificar las cosas que causan el estrés. Éstas pueden incluir problemas familiares, presiones de tiempo, problemas financieros, problemas de salud, relaciones, competencia, desilusiones, y cambios inesperados. Segundo, reconozca lo que usted puede cambiar y aprenda a aceptar el hecho de que existirán situaciones que están fuera de su alcance o control. El preocuparse de los problemas realmente fuera de su control causa estrés pero no cambia el problema o la situación.

Finalmente, enfóquese en el lado positivo de las situaciones. Canalice su energía en tratar de resolver el problema en vez de sólo preocuparse del mismo.

Existen varias estrategias para hacer frente al estrés que usted puede adoptar para reducir los efectos del estrés en su vida. Aprenda a usar su tiempo prudentemente. Fijese metas reales. Evite comprometerse a fechas límites no alcanzables. Reconozca y acepte sus limitaciones. Consuma comidas balanceadas. Beba alcohol con moderación. Mantenga el consumo de cafeína al mínimo posible. Haga ejercicio periódicamente. Practique técnicas de relajamiento tales como la respiración profunda y la meditación. Desarrolle algunas relaciones y amistades de apoyo mutuo. Evite la competencia innecesaria. Recuerde que el relajamiento es una parte importante de su vida. No se sienta culpable de disfrutar de un pasatiempo, una siesta, un baño caliente, o de hacer deportes con amigos en el gimnasio como una fuente de relajamiento. Recuerde ser comprensivo y apoyar a los miembros de su familia y compañeros de trabajo cuando tengan mucho estrés en sus vidas.

Cada persona reacciona diferente al estrés. Al reconocer y responder en forma proactiva al estrés en su vida, usted puede evitar los problemas emocionales y físicos que éste puede causar.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Las risas y carcajadas pueden ayudar a reducir su nivel de estrés, pero recuerde que las bromas, chistes y travesuras no son aceptables en el lugar de trabajo.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

SAFE CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings **Select Edition**

Safety Training for the Construction Industry

© 2018 Safety Meeting Outlines, Inc.

Paragon Services Engineering

Week of 10/15/2018

Consejos Útiles Acerca del Ruido

(Sound Advice)

En las obras de construcción hay muchos ambientes ruidosos y ese ruido puede tener un impacto directo en su audición y su vida. Las fuentes del ruido para los trabajadores de la construcción incluyen herramientas y equipo pesado; cosas como grúas, taladros manuales, martillos, retroexcavadoras, martillos hidráulicos, sierras de cadena, y compresores de aire. La exposición repetida al ruido en el trabajo puede dar motivo a la pérdida permanente de la audición. Puesto que el daño a su audición sucede gradualmente, para cuando usted se da cuenta, el daño ya es irreversible. Si los sonidos los escucha distorsionados o amortiguados, usted puede estar teniendo un problema.

El ruido no sólo daña su audición. Si está sufriendo de la pérdida de la audición, usted está expuesto a peligros adicionales de lesión o muerte en una obra de construcción porque su capacidad de comunicarse con los demás compañeros de trabajo, y se reduce la efectividad de las señales audibles de advertencia como las alarmas de retroceso/reversa. La pérdida de la audición también puede afectar su equilibrio y podrá convertirse en tinnitus, un zumbido continuo en los oídos. Otros problemas causados por la exposición al ruido incluyen el cansancio, un aumento en la presión sanguínea, tensión, y nerviosismo, y algunos de estos padecimientos pueden ocasionar enfermedades del corazón.

¡No tiene que sufrir la pérdida de la audición! Aprenda reconocer cuando el nivel de sonido a su alrededor esté un nivel peligroso y use su equipo de protección personal, como tapones para los oídos u orejeras. OSHA tiene reglas específicas respecto a la cantidad de tiempo que puede quedar expuesto al nivel de ruido antes de tener que usar

protección para la audición. Cuando el nivel de ruido es de 95 dBA (decibeles ajustados), puede trabajar sin protección para la audición durante sólo 4 horas. Tenga en cuenta que el nivel de sonido de un teléfono timbrando es de 80 dBA, de un taladro manual de 98 dBA, una sierra de cadena de 110 dBA, y una sirena de ambulancia de 120 dBA (decibeles ajustados). Si necesita hablar en voz más alta a alguien que se encuentra a sólo un metro de distancia de usted para que lo escuche, tal vez haya demasiado ruido en el sitio y probablemente necesita usar protección para la audición.

Una manera de reducir el ruido a sus oídos es aumentar su distancia del ruido. Cuando sea posible, pase su tiempo de descanso lejos de las áreas ruidosas. Use protección para los oídos cuando sea necesario. Hay diferentes tipos de protección para la audición para cada tipo de ruido. Cierta protección permite escuchar voces e impide el paso de otros ruidos alrededor de usted. La protección para la audición debe ser usada al operar sierras abrasivas o esmeriladoras, herramientas de impacto, martillos de demolición, taladros tubulares, taladros de piedra, martillos cinceladores, pistolas de punta de aguja, e hincadores de pilotes. Si tuviera una pregunta acerca de la protección para la audición, hable con su supervisor o con el departamento de seguridad. Proteja su audición tanto en el trabajo como fuera para que pueda gozar de la belleza de la música y de las voces de sus seres queridos durante muchos años más.

SAFETY REMINDER

Un sonido corto e intenso como una explosión puede causar la pérdida inmediata y permanente de la audición.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

SAFE CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



La Puesta o Conexión a Tierra de las Herramientas Eléctricas Portátiles

(Grounding Portable Electric Tools)

Una de las causas más comunes de las descargas eléctricas al usar herramientas eléctricas portátiles es que la herramienta no está adecuadamente conectada a tierra. La electricidad siempre toma el camino de la menor resistencia. Si la herramienta que está usando no tiene un aislamiento doble o no está equipada con un enchufe de 3 espigas de contacto, usted está arriesgándose a que el camino de la menor resistencia sea a través de su cuerpo y hacia la tierra. Una adecuada conexión a tierra es cuestión de vida o muerte.

Los reglamentos de OSHA les prohíben a los empleadores proporcionar o permitir el uso de herramientas inseguras. Todas las herramientas deben ser inspeccionadas visualmente antes de ser usadas, especialmente las herramientas eléctricas de potencia. ¿Tiene la herramienta un doble aislamiento? Muchos fabricantes graban en relieve la cubierta de la herramienta o colocan autoadhesivos para indicar que la herramienta tiene doble aislamiento. Si no tiene doble aislamiento, el cable eléctrico de la herramienta debe tener un enchufe con 3 espigas de contacto, el cual deberá estar enchufado en un enchufe de pared o receptáculo de 3 cables adecuadamente conectado a tierra. El sistema de 3 cables proporciona la conexión a tierra necesaria para la seguridad. Si tiene que usar un receptáculo de solamente dos agujeros, use un adaptador y asegúrese de que el cable del adaptador esté adecuadamente colocado a una conexión a tierra ya identificada.

Durante la inspección visual, verifique que no haya defectos o fallas obvias. ¿Tiene grietas la cubierta de la herramienta? ¿Se ha doblado o abollado la cubierta por haberse caído? ¿El cable eléctrico está cortado, deshilachado o desgastado? ¿Están bien ajustadas las conexiones en ambos extremos del cable

eléctrico? Este tipo de defectos puede reducir la efectividad de los conductores a tierra o del aislamiento doble. Si usted no está satisfecho con el estado de la herramienta, entréguesela a su supervisor para que sea reparada. Nunca intente reparar una herramienta eléctrica; deje que ese trabajo lo haga un electricista competente.

Las herramientas eléctricas portátiles nos facilitan mucho el trabajo, pero pueden ser bastante peligrosas si no son conservadas en buenas condiciones y si no son usadas en forma segura. Guarde todas las herramientas eléctricas en un lugar seco y nunca las use en áreas húmedas o mojadas. Los cables eléctricos deberán ser desenchufados con la mano; no le dé un tirón al cable para desenchufarlo del receptáculo. Evite usar una escalera de metal cuando utiliza herramientas eléctricas; el metal de la escalera puede convertirse en un conductor para la electricidad. Si usa un cable de extensión, asegúrese de que esté clasificado para la herramienta que está usando y que también tenga un enchufe con 3 espigas de contacto.

No hay ninguna excusa para usar herramientas eléctricas portátiles inseguras. Inspecciónelas cuidadosamente antes de usarlas y asegúrese de que estén adecuadamente conectadas a tierra o que tengan doble aislamiento para garantizar la seguridad. Recuerde, ¡solamente se necesita una vigésima parte de un amperio para matarlo!

.....
SAFETY REMINDER
.....

Las escaleras de madera puede conducir electricidad si están mojadas o húmedas.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

SAFETY CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Almacenamiento de Materiales Inflamables

(Storage of Flammables)

Los productos inflamables, tales como la acetona, adelgazadores de laca, gasolina y alcohol, pueden alimentar los incendios y explosiones fatales. El uso y almacenamiento correcto reducirán en gran medida las probabilidades de lesiones y pérdidas de propiedad. Esta es una oportunidad para que tenga un impacto directo en su historial de seguridad. Cada vez que trabaje con o cerca de productos inflamables, piense en tres cosas.

Los recipientes: ¿en qué están almacenados los materiales? La ubicación: ¿en dónde están almacenados o son usados? Y el medio ambiente: ¿cuáles son las condiciones existentes en donde son almacenados o usados los productos inflamables? Los recipientes: Almacene los productos inflamables en sus recipientes o envases originales o en recipientes aprobados para líquidos inflamables. Nunca use frascos de vidrio o jarras de plástico no aprobadas. Cualquier recipiente debe ser diseñado para controlar adecuadamente el vapor del líquido que se encuentra dentro del recipiente. Esto generalmente significa algún tipo de ventila que automáticamente liberará cualquier presión excesiva adentro del recipiente.

La ubicación: Los líquidos inflamables o combustibles no deben ser almacenados en áreas usadas como salidas, escaleras o espacio normalmente usado para el paso seguro de la gente. No se deben de almacenar más de 25 galones de producto inflamable o líquido combustible en un cuarto sin un armario. Los productos inflamables deben almacenarse fuera de los rayos directos del sol cuando sea posible

y lejos de fuentes de calor. Nunca guarde gasolina en la cajuela de su vehículo.

Medio ambiente: Mantenga los líquidos inflamables y vapores lejos de fuentes de ignición tales como trabajos de soldadura, llamas descubiertas, pilotos y motores. Recuerde que muchos recipientes automáticamente liberan vapores cuando aumenta la presión. Dichos vapores también representan peligros de incendio y explosión. Use los productos inflamables afuera o en áreas bien ventiladas para evitar altas concentraciones de vapores.

Los gases y vapores inflamables presentan problemas adicionales: generalmente son invisibles. Muchos gases combustibles son más pesados que el aire; esto significa que bajarán y pueden encharcarse o acumularse en lugares bajos y áreas encerradas. Piense dos veces al entrar a un nivel más bajo, a un foso, pozo de escalera, etc. al principio de un turno de trabajo o hasta después de regresar de comer. ¿Se usaron gases inflamables en el área? ¿Puede haber una acumulación de gas lista para encenderse?

Puede encontrar información adicional y los requisitos específicos de almacenamiento en la norma de OSHA 1926.152.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Si usted o alguien ingiere un material o sustancia química, localice la etiqueta y/o la Hoja MSDS, llame a 911 y al Centro de Control de Venenos.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.