

Seguridad

En Esta Edición:

- **Primeros Auxilios Son Esenciales para Todos**
- **Proteja Sus Ojos en el Trabajo y en el Hogar**
- **Que No Se Le Congelen los Pies en el trabajo**
- **Dele Una Patada a las Excusas**
- **Nunca es Tarde Para Ponerse en Forma**
- **Cumplimiento de Codificación por Color**

PRIMEROS AUXILIOS SON ESENCIALES PARA TODOS

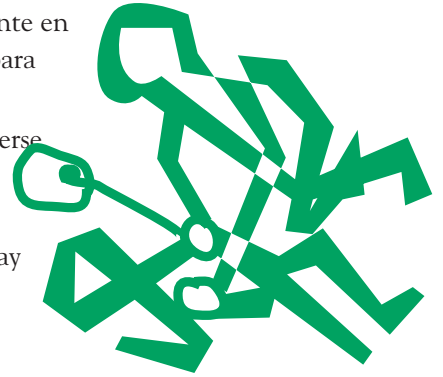
Lo que sucede en los primeros minutos después de una lesión es crítico. El tratamiento apropiado puede ser la diferencia entre una lesión menor y un problema de salud serio inclusive, entre la vida o la muerte.

Proporcionar primeros auxilios va desde limpiar una simple cortada en un dedo, hasta proporcionar RCP (Resucitación Cardiopulmonar) para una víctima con ataque cardíaco. Primeros auxilios es la asistencia que se le proporciona a una víctima hasta que la ayuda médica llega. En los primeros momentos críticos de una enfermedad o accidente serio, usted puede reducir los efectos de la lesión e inclusive salvar una vida.

Aun cuando una persona no ha sido capacitada formalmente en primeros auxilios, los siguientes consejos son una guía básica para cualquiera en caso de emergencia:

- Revise la escena del accidente antes de entrar para evitar ponerse en peligro. Tenga cuidado con peligros eléctricos, de incendio, químicos, gases, vehículos o maquinaria en movimiento.
- Mantenga a todos en calma, manteniéndose en calma. Cuando hay otra persona, solicite que llame a una ambulancia. De otra forma hágalo usted mismo antes de ayudar a la víctima. El despachador puede darle indicaciones hasta que lleguen los paramédicos.
- Siempre manténgase con la persona lesionada. Únicamente mueva a la persona cuando usted o la víctima están en peligro inmediato como la probabilidad de incendio, explosión u otra catástrofe.
- Cuidadosamente examine a la víctima, observando señales de vida incluyendo respiraciones, consciencia, fracturas o sangrado.
- Inicie respiración de salvamento o RCP cuando sea necesario, pero no proporcione ayuda más allá de sus habilidades y capacitación.
- Para ayudar a controlar sangrado, recuerde las 3 P's: Posición del paciente. Posición de la lesión sobre el nivel del corazón. Presión con algún material o vendaje limpio sobre la lesión. Cuando algún objeto esta incrustado en la lesión presione en cualquier de los lados.
- Afloje ropa muy entallada, como el botón superior de una camisa, o corbata y cinturón, para ayudar a que la victima respire. Cuando la víctima esta consiente, hablele con voz de confianza. Cuando la lesión es severa, no discuta los pormenores con otras personas o permita que la victima la vea por que puede ocasionar estado de shock.
- Mantenga a la persona cálida, calmada y acostada para prevenir estado de shock. Sin embargo, algunas personas se sentirán más a gusto sentadas cuando tienen dificultad para respirar.

Estas son algunas de las cosas que una persona capacitada en primeros auxilios puede proporcionar a otros. No importa si usted aprende primeros auxilios para tratar una lesión menor, o ayudar en la escena de un accidente, estos son conocimientos muy útiles. Capacitación de primeros auxilios es proporcionada por Layne. Pregunte a su supervisor cuando puede recibir el curso apropiado.





PROTEJA SUS OJOS EN EL TRABAJO Y EN EL HOGAR

En el trabajo o en el hogar, lesiones en los ojos puede ocurrir rápidamente sin previo aviso. El resultado puede ser ojos irritados, causados por polvo. Sin embargo, la lesión puede ser ceguera permanente causada por químicos o un golpe en el ojo.

Los ojos son una de las partes más vulnerables del cuerpo. Son susceptibles a diferentes lesiones cuando no son protegidos adecuadamente.

- 👁️ Sus ojos pueden recibir quemaduras cuando son salpicados o rociados con solventes orgánicos, metales y sustancias ácidas o alcalinas.
- 👁️ Partículas, polvo y rebabas pueden rasguñar los ojos.
- 👁️ Los ojos pueden ser perforados por objetos filosos o astillas o golpes con objetos pesados.
- 👁️ Temperaturas extremas, químicos, gases, aerosoles, y vapores en el aire pueden dañar los ojos.

Como con la mayoría de las lesiones, usted sabe que ha recibido una lesión en los ojos inmediatamente cuando siente dolor inmediato. Pero en algunas situaciones, usted no sentirá nada y la pérdida de la visión es gradual.

Existen diferentes tipos de protección ocular en el trabajo. Cuando no está seguro del tipo adecuado consulte al supervisor, para elegir la protección ocular adecuada para el tipo de tarea que realiza. Cuando trabaje con químicos revise la HDSM para mayor información.

- 👁️ **Lentes de Seguridad** – ofrecen protección contra impactos frontales únicamente.
- 👁️ **Lentes de seguridad con protección lateral** – proporcionan protección frontal y lateral.
- 👁️ **Visores** – protegen los ojos enfrente, en los lados, arriba y abajo.
- 👁️ **Visores contra salpicaduras** – para protección contra químicos.
- 👁️ **Visores de soldado** – con lentes que filtran luces y reflejos.
- 👁️ **Visores con micas** – con micas resistentes a chispas y polvo.
- 👁️ **Caretas** – se utilizan con lentes de seguridad o visores para protección contra quemaduras, partículas de metal, y salpicaduras químicas.
- 👁️ **Caretas completas con casco para soldado** – deben utilizarse con lentes de seguridad.

TAMBIÉN RECUERDE UTILIZAR SU PROTECCIÓN OCULAR CUANDO TRABAJE EN EL HOGAR:

- 👁️ Utilice lentes de seguridad para protección contra astillas, ramas y piedras, mientras hace trabajo de jardinería o corta el césped.
- 👁️ Utilice protección contra salpicaduras cuando utilice aerosoles tales como limpiadores de hornos, pinturas e insecticidas.
- 👁️ Lentes con protección contra impactos deben utilizarse cuando esté cortando madera, amartillando, perforando, utilizando una sierra mecánica, poniendo aislante en paredes o reparando su automóvil.

ALGUNAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TAMBIÉN REQUIEREN PROTECCIÓN OCULAR:

- 👁️ Utilice lentes contra el sol con protección contra rayos ultravioleta cuando vaya a lagos, mientras esquía, básicamente siempre que este afuera.
- 👁️ Lentes diseñados especialmente con protección contra impacto son necesarios para deportes como raquet-bol.
- 👁️ Utilice visores que protegen contra quemaduras e impactos durante tiro al blanco.

No importa el tipo de protección ocular que elija, verifique que es del tamaño adecuado para su cara y cómoda. Usted debe evitar que se resbalen fácilmente y por supuesto no desea que sean tan apretados que ocasionan dolor de cabeza.

Existen innumerables cosas que usted puede hacer para evitar lesiones oculares en el trabajo y en el hogar. Layne le reembolsa hasta el equivalente a \$60 dólares por lentes normales y \$70 por lentes bifocales de seguridad anualmente. Consulte al supervisor para mayores detalles.

QUE NO SE LE CONGELAN LOS PIES EN EL TRABAJO

¿Que esta en Juego?

Cuando se le “Congelan los Pies” generalmente significa que usted no puede seguir que está nervioso sobre alguna situación. Pero si su trabajo requiere tareas a la intemperie en temperaturas extremadamente frías, tener los pies congelados puede ser un problema serio.

¿Cual es el Peligro?

Cuando usted trabaja afuera y los pies se le enfrían-o peor se enfrían y están mojados-usted corre el riesgo de desarrollar hipotermia, congelación o quemaduras por hielo.

Explicando los Peligros

Mojarse o sudar en condiciones frías puede ocasionar hipotermia, esto puede suceder aun cuando la temperatura está por encima del punto de congelación (32 F o 0 C). Es importante mantener todas las partes de cuerpo cálidas y secas, los pies mojados pierden temperatura 25 veces más rápido que los pies secos. Esto puede causar hipotermia, una baja peligrosa de la temperatura corporal, o congelación, una condición dolorosa causada por la exposición de la piel a temperaturas bajo el punto de congelación.

Como Protegerse

MANTÉNGASE CÁLIDO Y CONFORTABLE EN CONDICIONES FRÍAS Y MOJADAS CON ESTOS CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA LOS PIES:

- Utilice calcetas invernales. Calcetas de lana son cálidas, pero mantenga un par extra en caso de que se moje los pies. Existen calcetas de materiales sintéticos que tiene un tejido mejorado, lo que significa que remueven la humedad alrededor de los pies.
- Utilice botas o calzado suficientemente alto para evitar que entre nieve y repelente a el agua para evitar que se mojen los pies.
- Coloque plantillas dentro de su calzado de trabajo manteniendo los pies cálidos.
- Puede utilizar cubiertas aislantes sobre su calzado de trabajo.
- Utilice aislantes que se colocan sobre los tobillos dentro y fuera de las botas.

Resumen

Hipotermia y congelación no son los únicos problemas en temperaturas frías para sus pies. Cuando usted se distrae pensando que tiene frio en los pies y no se concentra en la tarea, se incrementan las posibilidades de un accidente. Protéjase en temperaturas frías.

DELE UNA PATADA A LAS EXCUSAS

Excusas, excusas. Existen infinidad de excusas para que las personas no utilicen calzado protector, pero todas las excusas son invalidas comparadas con una lesión en los pies.

“ME LASTIMAN LOS PIES.”

Pero no lastiman tanto como si les cayera un barril de 150 litros.

Cuando el calzado de seguridad es incomodo, probablemente indica que no le queda bien. Tenga cuidado cuando selecciona su calzado para tener la medida apropiada. Cuando el casquillo protector oprime cualquiera de los dedos, elija otro estilo o medio numero más grande. Una plantilla acojinada puede también ayudar a que se sientan mejor.

“CON CALZADO DE SEGURIDAD, NO SIENTO POR DONDE CAMINO.”

Afortunadamente, el calzado de seguridad evita sentir desechos metálicos en el piso. Pero existe calzado con suelas flexibles para otras actividades como alpinismo o automovilismo.

“NO ESTÁN DE MODA SON MUY FEOS.”

Pero es más feo un pie apachurrado. Existe calzado de seguridad en diferentes modelos de moda. Los puede encontrar en varios estilos tipo tenis, botas vaqueras, botas de cacería, mocasines, e inclusive tipo zapatilla.

“SE VEN TORPES Y VOLUMINOSOS.”

Igual que un pie enyesado. Hoy en día el calzado de seguridad está construidos con materiales ligeros y solo pesan un poco más que el calzado regular.

“SON MUY CALUROSOS.”

Tener los pies en hielo por que recibió una lesión en el trabajo no es divertido ni cómodo.

Cuando su calzado de seguridad es muy caluroso y hace que los pies suden trate de comprar calzado de piel en lugar de materiales sintéticos la piel permite mayor circulación de aire. Plantillas también puede mejorar la ventilación.

“SON MUY FRÍOS.”

La fría realidad es que el calzado común es inadecuado para tener protección en el trabajo. Existe calzado y calcetas con aislante para proteger los pies contra el frio y la probabilidad de congelación. Cuando el calzado es construido apropiadamente, un forro separa el pie del casquillo metálico.

“SON MUY CAROS.”

Sillas de ruedas y muletas también son muy caras. Calzado de seguridad cuesta más que el calzado normal pero vale la pena. También, Layne le reembolsa hasta el equivalente a \$50 dólares anualmente para la compra de/o proporciona calzado de seguridad que cumple con el estándar ANSI Z41 con prueba de 75 libras (40 Kilos).

“NO ENCUENTRO UN PAR DE MI TAMAÑO.”

Siga buscando. Diferentes fabricantes, en zapaterías, en catálogos o en línea donde existen infinidad de tamaños.

“EN MI TRABAJO, NO EXISTE PELIGRO DE QUE ALGO ME CAIGA EN LOS PIES.”

No se confié. Inclusive empleados en oficinas corren riesgos de lesiones en los pies por caída de objetos y tropiezos.

“ES DIFÍCIL ESCOGER EL CALZADO ADECUADO CON TANTOS TIPOS.”

Diferentes peligros requieren diferente calzado. Consulte al supervisor para información sobre el calzado necesario. Existen diferentes diseños y materiales para proteger contra diferentes peligros tales como químicos, aceites, chispas, metal fundido, calor, humedad, e inclusive cansancio.





“Bueno...por lo menos no tengo que usar calzado de seguridad fuera del trabajo.”

¿Porque no? Sus dedos delicados enfrentan muchos peligros inclusive fuera del trabajo, desde podadoras hasta sierras mecánicas a caída de rocas. Calzado anti resbalante inclusive hace de los pisos de la cocina un lugar más seguro y calzado anti conductor hace más seguro el uso de herramientas de poder en el hogar.

Realmente no existe una excusa justificable para no utilizar el calzado protector de seguridad.

NUNCA ES TARDE PARA PONERSE EN FORMA

Ahora estamos en el año nuevo. ¿Hizo una resolución para ponerse en forma este año? ¿Está cumpliendo con ella? O ¿Simplemente le gustaría sentirse mejor y tener más energía durante el día? Existen muchas razones para ponerse en forma. Esto no significa sudar por horas en algún gimnasio o levantar pesas. Inclusive una caminata acelerada diariamente o una hora en el gimnasio varios días de la semana puede ser suficiente para mejorar su condición física. Si usted aun no ha iniciado, los siguientes consejos le ayudaran a iniciar un programa de mejoramiento físico:

1. Elija el Programa Adecuado

Muchas personas cometen el error de meterse en un programa sin tener conocimiento cuando es apropiado. Lo primero que debe hacer es evaluar su condición actual y decidir sus metas de condición física. ¿Quiere perder peso, moldear musculatura, resistencia, flexibilidad o la combinación de estos? Una vez que toma una determinación, encuentre el programa que cumple con esas metas y va de acuerdo con su condición y habilidad. Cuando usted no se prepara, se desilusionara cuando no obtenga los resultados.

2. Consulte a Su Medico

Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa. De acuerdo a los consejos del doctor, usted quizás tendrá que modificar o evitar ciertas actividades tales como levantamiento de pesas o trotar cuando tiene ciertas condiciones o lesiones previas.

PREGUNTAS QUE DEBE HACER A SU DOCTOR:

- ✓ ¿Qué tipo de ejercicio es el indicado para mí?
- ✓ ¿Cuánto puedo hacer diariamente?
- ✓ ¿Cuántas veces puede ejercitar a la semana?
- ✓ ¿Cuáles actividades debo evitar?
- ✓ ¿Necesito tomar el pulso mientras ejercito?
- ✓ ¿Debo tomar mis medicamentos a diferentes horas?

10 CONSEJOS PARA AYUDAR A EVITAR LESIONES:

1. Antes de iniciar siempre estire y caliente los músculos.
2. Haga ejercicio de una forma controlada.
3. Si levanta pesas, empiece con poco peso e incremente gradualmente.
4. No trate de realizar su máximo durante las primeras semanas.
5. Reciba instrucciones, practique y después perfeccione la técnica.
6. Recuerde que debe respirar de acuerdo al ejercicio que realiza.
7. Mantenga la espina dorsal propiamente alineada.



8. Fortifique los músculos abdominales para mejorar el apoyo de la espalda.

9. No ponga las rodillas completamente derechas.

10. Incluya tiempo de enfriamiento en su rutina de ejercicio.

3. **Conozca Su Punto de Inicio**

También es una buena idea calcular el contenido de índice del grosor del cuerpo (siglas en inglés BMI), el cual es una medida del contenido de grasa en el cuerpo basada en la altura y peso. (Una Calculadora BMI está disponible completamente gratis en <http://www.safetysmart.com/health/bmi.html>.)

No importa si usted hizo una resolución de año nuevo para ponerse en forma o usted desea sentirse mejor a partir de hoy, ¡nunca es tarde para ponerse en movimiento!

Marzo = Blanco y Azul

CUMPLIMIENTO DE CODIFICACIÓN POR COLOR

Como parte del Programa de Asegurado de Tierra, este mes todos los cables eléctricos deben inspeccionarse y marcarse con cinta Blanca (color trimestral) y cinta Azul (color mensual) ¡Este no es un programa voluntario, es mandatorio! Utilizando el sistema de codificación por color verifica que cualquier empleado que debe utilizar un equipo eléctrico sabe que ha sido inspeccionado en el último mes y puede utilizarse con confianza.

Seguridad Laboral

Layne
Christensen

6

Seguridad

MARZO, 2010

Primeros Auxilios Son Esenciales para Todos . . .	1
Proteja Sus Ojos en el Trabajo y en el Hogar	2
Que No Se Le Congelen los Pies en el trabajo	3
Dele Una Patada a las Excusas	4
Nunca es Tarde Para Ponerse en Forma	5
Cumplimiento de Codificación por Color	6

He tenido la oportunidad de leer, comprender y hacer preguntas con respecto al material presentado.

Firma

Nombre

Fecha

Oficina

RFC#

Asistió a la junta mensual de Seguridad? Sí No

Envíe Electrónicamente cualquier comentario o sugerencia al
Oficina de Seguridad, Salud y el Medio Ambiente a la dirección electrónica
<http://www.laynesafety.com>

REPORTE APROXIMACIONES DE ACCIDENTES EN EL REVERSO DE ESTA PAGINA.