

Antídotos para el estrés

Al tener que enfrentar una nueva normalidad durante la pandemia y un futuro incierto, muchos de nosotros estamos estresados. Y el estrés a menudo está relacionado con problemas de salud y problemas mentales, lo que resulta en accidentes en el trabajo.

A continuación presentamos algunos eliminadores de estrés demostrados diseñados para mantener su mente y cuerpo sanos y seguros.

Respire profundamente. Esta es una de las formas más fáciles de calmarse en una situación estresante. Interrumpa lo que está haciendo. Inhale y exhale profundamente tres veces.

Evalúe la situación. ¿Está más allá de su control? Si es así, respire profundamente y repítase que debe calmarse y sepa que está fuera de su control.

Elija una cosa (incluso una pequeña cosa) que ha estado posponiendo y hágala. A veces, simplemente el aligerar su carga puede energizarlo y calmarlo.

Salga afuera. El tomar un descanso y respirar aire fresco es rejuvenecedor. Los entornos naturales pueden inducir pensamientos calmantes.

Haga ejercicio. La actividad física libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo. Haga del ejercicio parte de su rutina diaria y, si se siente particularmente estresado, tómese un breve descanso para moverse.

Pruebe el diálogo interno positivo. La autoafirmación puede contribuir en gran medida a bloquear los pensamientos negativos y estresantes. Cuando se sienta abrumado, deténgase, tómese un descanso y dese palabras de ánimo. Sonría mientras lo hace. Practique estas palabras de ánimo con regularidad: dos veces al día para convertirlas en un hábito.

Escriba en un diario, en su computadora o use una aplicación. Sea honesto acerca de sus sentimientos y sensaciones mientras vaya escribiendo, e incluso podría encontrar soluciones a lo que le estresa.

Tome una barra de goma de mascar sin azúcar. Las investigaciones han confirmado que masticar goma de mascar puede reducir el estrés.

El mes de febrero es el Mes del corazón en los Estados Unidos.



4 PASOS para un uso seguro del respirador

Todos hemos tenido práctica con el uso de mascarillas. El usar un respirador en el trabajo tiene pasos similares. Repasemos estos pasos de la OSHA:

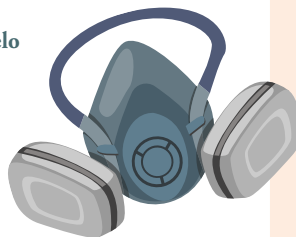
Lávese las manos o use un desinfectante a base de alcohol al 60% antes de tocar su respirador. (Si está reutilizando un respirador, use guantes cuando lo inspeccione y se lo ponga. Evite tocarse la cara.)

❶ **Inspeccione el respirador para detectar daños.** Si está dañado o gastado, deséchelo y obtenga uno nuevo.

❷ **Póngase el respirador sujetándolo con la mano ahuecada**, con la pieza del puente de la nariz en la punta de los dedos. Cúbrase la boca y la nariz, asegurándose de que no queden separaciones. Coloque la correa sobre la cabeza y asegúrese de que le quede bien ajustada sobre la parte posterior de la cabeza. Si hay un clip de metal para poner sobre el puente de la nariz, use las yemas de los dedos para moldearlo a su nariz.

❸ **Ajuste el respirador y pruébelo colocando ambas manos sobre él**, inhalando y luego exhalando. Si siente una fuga de aire, ajuste el puente de la nariz y las correas hasta que obtenga un sellado adecuado. Evite tocar el respirador después de eso. Si necesita ajustarlo durante el uso, lávese las manos antes de hacerlo.

❹ **Lávese las manos antes de quitarse el respirador** y deséchelo correctamente o guárdelo adecuadamente si piensa volver a usarlo.



LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Pasarelas y pasajes helados

En muchas partes del país, las pasarelas y los pasajes helados son parte del invierno. Incluso si camina por sendas despejadas, aún puede encontrar hielo. A continuación le indicamos cómo navegar el hielo sin sufrir una caída.

- Suponga que todas las áreas mojadas y oscuras del pavimento están resbaladizas y heladas.
- No mantenga las manos en los bolsillos ni intente cargar algo por una superficie helada. Extienda los brazos hacia los lados para mantener el equilibrio. Tenga en cuenta que una mochila o un bolso pesados pueden alterar su equilibrio.
- Vaya despacio, observe por dónde camina y use pequeños pasos, arrastrando los pies al cruzar una superficie helada.
- Siempre utilice pasamanos cuando baje escalones nevados o resbaladizos.

Tome medidas contra la distracción

Teléfonos celulares. Conversaciones. Redes sociales. Soñar despierto. Fechas límites. Presión.

Todas son distracciones y, en el trabajo, estas distracciones pueden provocar accidentes o lesiones. Por eso es tan importante estar atento y prestar atención a la tarea en cuestión, ya sea trabajar en la tarea presente o simplemente cruzar la calle. Esta es la manera como puede ayudar a eliminar las distracciones en el trabajo:

- ➔ **Planifique** su día si puede.
- ➔ **Complete** una tarea a la vez.
- ➔ **Tómese** el tiempo que necesite. No se apresure a realizar una tarea bajo presión.
- ➔ **Preste** atención a la tarea que tienes entre manos.
- ➔ **Dígale** a los demás que necesita concentrarse. Del mismo modo, no moleste a sus compañeros de trabajo mientras realizan su trabajo.
- ➔ **Tómese** un descanso después de terminar una tarea o si siente que su atención comienza a decaer.
- ➔ **No use** su teléfono celular en el trabajo. Guárdelo para sus descansos.



- ➔ **Nunca** envíe ni lea mensajes de texto mientras conduce. Según la OSHA, los estudios muestran que los conductores que reciben o envían mensajes de texto desvían su atención del camino por un promedio de 4.6 segundos. Si conduce a 55 mph, es como conducir a lo largo de un campo de fútbol con los ojos vendados.
- ➔ **Haga** frente y encárguese del estrés. Si se siente demasiado estresado, tómese un breve descanso para respirar profundamente o hacer ejercicio.



Del 7 al 13 de febrero se celebra la Semana de concientización sobre las quemaduras.

Prevención de las quemaduras eléctricas

Una quemadura eléctrica es una quemadura grave que puede ocurrir cuando la electricidad entra en contacto con el cuerpo. **IMPORTANTE:** Si sufre una quemadura eléctrica, acuda a su profesional de salud inmediatamente.

¿Por qué? Si bien las quemaduras eléctricas solo pueden causar daños leves en la piel, no obstante puede haber daños graves en los órganos y tejidos internos.

A continuación le indicamos cómo uno puede prevenir las quemaduras eléctricas:

Apague el disyuntor antes de trabajar en cualquier cosa eléctrica.

Use cubiertas de seguridad para niños en los tomacorrientes si tiene niños o si niños visitan su hogar.

Manténgase alejado del agua cuando esté usando electricidad.

Siga todas las instrucciones del fabricante cuando utilice equipos eléctricos o electrodomésticos.

Deseche los cables eléctricos dañados. No utilice cinta aislante para reparar un cable deshilachado o dañado.

Utilice interruptores de circuito de falla a tierra (GFCI por sus siglas en inglés) en lugares húmedos, obras de construcción y otras áreas de alto riesgo.

Manténgase alejado de cables eléctricos caídos.



Comportamiento de seguridad: No es mi problema

“Es responsabilidad de alguien que gana más que yo.” “No es mi trabajo.” “No es mi problema.” ¿Cuántas veces hemos escuchado estas frases en el trabajo? Las prácticas no seguras son su problema cuando se trata de su lugar de trabajo. Si observa a alguien que está realizando una tarea de manera insegura, omitiendo pasos importantes de seguridad o creando un peligro, entonces es su deber detener a la persona o reportar el incidente a su supervisor.

Recuerde que usted es responsable de:

- ✓ Cumplir con todas las políticas y procedimientos del lugar de trabajo.
- ✓ Cumplir con los procedimientos y normas de seguridad de la OSHA de su estado y de su empleador.
- ✓ Asistir a capacitaciones regulares para su trabajo.
- ✓ Plantear inquietudes sobre la seguridad (utilice los procedimientos de su organización para presentar una inquietud).



CORRECCIÓN

En la sección titulada "Seguridad de las estufas de leña" (edición de diciembre de 2020) digimos que una estufa de leña debe mantenerse a 36 pies de distancia de todo artículo combustible. La distancia correcta es de 3 pies.