

8 hábitos de seguridad

Hay muchas lecciones de seguridad que hemos aprendido de la pandemia de la COVID-19. Haga que el 2021 sea más seguro adoptando estos hábitos:

① **Lávese las manos por 20 segundos** con jabón y agua tibia o fría después de regresar de un lugar público, antes y después de la preparación de las comidas, después de usar el baño, antes de comer y en cualquier momento que tenga contacto con una persona enferma. Use un desinfectante de manos a base de alcohol al 60% si no hay agua y jabón disponibles.



② **Limpie las manijas y las perillas de las puertas** con un desinfectante al menos una vez por semana o más si vive con alguien que está enfermo.

③ **Use protector solar y gafas de sol para protegerse de los rayos dañinos del sol siempre** que esté al aire libre; esto sigue siendo importante en los meses de invierno.

④ **Elimine el desorden antes de salir de un área.** Si su área de trabajo o su hogar están llenos de desorden, entonces tiene un mayor riesgo de accidentes. Adquiera el hábito de guardar lo que saca después de usarlo.

⑤ **Asegúrese de que se sigan todos los procedimientos de seguridad** y que todos los protectores de seguridad del equipo estén en su lugar antes de comenzar un trabajo.

⑥ **Haga preguntas,** especialmente si no sabe cómo realizar una tarea de manera segura. Nunca está de más hacer un repaso.

⑦ **Inspeccione su equipo de protección personal antes de usarlo.** Luego siga las pautas para su equipo de protección personal específico con respecto al uso y el desecho.

⑧ **Evite los atajos.** Adquiera el hábito de realizar cada tarea de manera minuciosa. La mayoría de los accidentes ocurre cuando uno está apurado.



Es el Mes de medidas de protección contra el radón a nivel nacional.

Asegúrese de examinar su casa en busca de gas radón, un asesino mortal y silencioso. Contrate a un profesional o hágalo usted mismo con un kit para radón que puede comprar en una ferretería.

Principios básicos de las carretillas elevadoras de horquilla

Las carretillas elevadoras de horquilla son excelentes para tener en el lugar de trabajo, pero los operadores y compañeros de trabajo están en peligro de varios riesgos, como caídas, volcaduras y colisiones. Asegúrese de operar una carretilla de manera segura siguiendo estas pautas de la OSHA:

Cerciórese de estar adecuadamente capacitado y certificado para operar una carretilla elevadora.

Siga las instrucciones del fabricante.

Asegúrese de que la carretilla elevadora esté en buen estado de funcionamiento, esté limpia y sin grasa antes de usarla.

Utilice el asidero y la base adecuada al entrar en la carretilla elevadora.

Use el cinturón de seguridad.

Nunca exceda la carga nominal y asegúrese de que la carga esté equilibrada y estable.

Observe el límite de velocidad y esté atento a los peatones.

No suba ni baje la carga mientras esté en movimiento.

Esté atento a otros vehículos y trabajadores en su camino o área de trabajo.

Asegúrese de tener una visibilidad clara y de tener suficiente espacio libre al levantar, cargar y operar una carretilla elevadora.

Utilice bocinas en pasillos transversales y áreas con obstrucciones.



Cuando hay que conducir de noche

La noche es uno de los momentos más peligrosos para conducir. En primer lugar, lo más probable es que uno esté combatiendo la fatiga si trabaja durante el día. En segundo lugar, la visión nocturna comprometida, incluida la percepción de profundidad y el deslumbramiento causado por los faros, hace que sea aún más difícil ver. Si tiene que conducir de noche, a continuación le ofrecemos algunos consejos para hacerlo con mayor seguridad:

Asegúrese de que los faros estén limpios y dirigidos en la dirección correcta. Obtenga más información sobre cómo ajustar los faros delanteros en el manual del propietario de su automóvil o en su concesionario de automóviles.

Limpie su parabrisas.

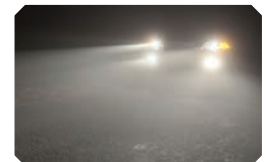
Conduzca más lentamente y tenga paciencia.

No conduzca cuando esté fatigado, especialmente si ha estado despierto por más de 16 horas. Duerma al menos de siete a nueve horas todos los días, en particular si su horario incluye conducir de noche.

Minimice las distracciones.

Conduzca a la defensiva y tenga en cuenta que es probable que más personas conduzcan con una capacidad disminuida durante la noche que durante el día.

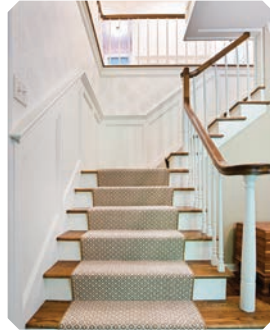
Hágase una prueba de la vista anualmente.



Lista de control de la seguridad del hogar

Dado que muchos de nosotros estamos quedándonos y trabajando en casa con más frecuencia, es un buen momento para usar esta lista de verificación de seguridad en el hogar para asegurarse de que su entorno sea seguro:

- ☐ Los pasillos están libres de obstáculos.
- ☐ Los enchufes eléctricos no están sobrecargados.
- ☐ Los cables eléctricos no atraviesan las áreas por donde se camina.
- ☐ Las escaleras están libres de obstáculos y desorden. Los pasamanos son seguros.
- ☐ Las escaleras y los pasillos tienen buena iluminación.
- ☐ El hogar es a prueba de niños si niños pequeños viven ahí o lo visitan con frecuencia, lo que incluye asegurarse de que los productos de limpieza doméstica, los medicamentos, los fósforos y los pesticidas estén guardados bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- ☐ Los detectores de humo y monóxido de carbono tienen baterías nuevas y se prueban mensualmente.
- ☐ Los materiales inflamables y combustibles están almacenados lejos de hornos, chimeneas y elementos calefactores.
- ☐ Los extintores de incendios son accesibles y no están vencidos.
- ☐ Las alfombras pequeñas tienen esterillas antideslizantes.
- ☐ Las puertas se cierran con llave cuando está fuera de casa, solo en casa y por la noche cuando se acuesta.
- ☐ Se han colocado lamparillas en los pasillos, cerca de las escaleras y en los baños.
- ☐ Los baños tienen tapetes antideslizantes en las duchas y alfombrillas antideslizantes en los pisos cerca de las bañeras y duchas.
- ☐ Los números de emergencia y control de intoxicaciones están visibles, almacenados en teléfonos inteligentes y es fácil tener acceso a ellos.
- ☐ Los artículos afilados se guardan de forma segura, incluidos los cuchillos que deben guardarse en sus protectores.
- ☐ Las ventanas están aseguradas para que los niños pequeños no puedan abrirlas, pero los adultos aún pueden abrirlas fácilmente en una emergencia.



LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Lo que se debe y no se debe hacer con respecto a las mascarillas faciales

El uso de una mascarilla ayuda a proteger a los demás en caso de que uno esté infectado con COVID-19 pero sea asintomático (no tenga síntomas). Siempre use su mascarilla en público, cerca de personas que no vivan en su hogar y cuando el distanciamiento social (seis pies de distancia) sea difícil.

A continuación incluimos algunas de las cosas que debe y no debe hacer para su seguridad contra la enfermedad por coronavirus (COVID-19):

LÁVESE las manos antes de tocar la mascarilla.

TOQUE solo las bandas o lazos al ponerse y quitarse la mascarilla

ASEGÚRESE de que su mascarilla le cubra la boca y la nariz y se ajuste de manera segura debajo de la barbilla.

Si necesita ajustar la mascarilla, lávese las manos o use un desinfectante para manos antes y después. Asegúrese de poder respirar con facilidad.

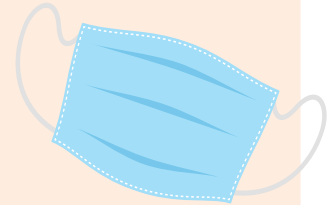
LAVE su mascarilla reutilizable a diario. Tire las mascarillas desechables cuando estén visiblemente sucias o dañadas.

NO deje la nariz o la boca descubierta.

NO comparta su mascarilla con familiares o amigos.

NO toque su mascarilla mientras la esté usando.

NO baje la mascarilla hasta la barbilla cuando quiera comer, beber o hacer alguna actividad en la que no pueda usar una mascarilla. Quítesela por completo; de lo contrario, se contaminará. **Sugerencia:** Colóquela en una bolsa de papel limpia o sobre una toalla de papel limpia (el exterior de la mascarilla hacia abajo con los lazos colocados hacia afuera).



Peligros de las payasadas y los juegos bruscos

Bromear en el trabajo puede parecer inofensivo; sin embargo, los juegos bruscos, las bromas pesadas y las travesuras a menudo pueden provocar lesiones graves. Por su seguridad y la seguridad de sus compañeros de trabajo, siga estas pautas:

- **Observe todas las regulaciones del lugar de trabajo** para garantizar su seguridad y la seguridad de los demás.
- **Utilice equipos de protección** y resguardos de la manera correcta; nunca bromee con los protectores de seguridad.

- **No use el equipo como una broma;** por ejemplo, nunca apunte a alguien con una pistola de clavos o una manguera de aire.
- **Nunca arroje una herramienta** o un equipo.
- **No esconda el equipo de protección personal de alguien,** no deje un interruptor encendido ni apague las luces como una broma.

- **Nunca corra,** persiga ni empuje a alguien en el lugar de trabajo.
- **Nunca viaje** en el cucharón de un montacargas o en la parte trasera de un vehículo de trabajo.
- **Reporte las payasadas** a su supervisor y no tome represalias si resulta ser el objeto de la broma.