



Del 26 al 30 de abril se celebra la Semana de información sobre las zonas de trabajo a nivel nacional.

Navegando los caminos y carreteras

Los trabajadores en caminos y carretera no siempre pueden confiar en que los conductores estén conscientes de su presencia: hay demasiadas distracciones. De manera que si trabaja en caminos o carreteras, tome estas precauciones:

Observe el plan de control / seguridad del tráfico que su empleador o las autoridades locales hayan desarrollado y recuerde que todas las tareas deben cumplirse de acuerdo con este plan específico para el lugar de trabajo.

Instale barreras de tráfico adecuadas (conos, barricadas, barriles) para protegerse.

Ponga señales delante del lugar de trabajo para ayudar a los conductores.

Vístase con ropa reflectante muy visible y equipo de protección personal adecuado mientras esté en el trabajo.

Dependiendo de su situación, use prendas de seguridad etiquetadas como Clase 1, 2 o 3, designadas por la OSHA.

Sepa cuáles son las rutas que utilizarán los vehículos de construcción.

Esté atento a los alambres y cables aéreos.

Entienda las señales de mano utilizadas en el lugar de trabajo si usted es un operador de equipo o un señalizador.

Asegúrese de estar debidamente capacitado y certificado si es señalizador o abanderado.

Planee una ruta de escape en caso de que un vehículo cruce a la zona de trabajo.

Almacene equipo y suministros en áreas seguras y de fácil acceso.

Observe cualquier tráfico de peatones o bicicletas alrededor de su área de trabajo y despeje una vía para que las personas puedan viajar con seguridad.

Considere el clima y las condiciones de los caminos y carreteras.

Tome nota de las condiciones de iluminación y la ubicación del sol que podrían afectar la visibilidad de los conductores.

Trabaje de frente al tráfico tanto como le sea posible para que pueda ver el tráfico que se aproxima.

Manténgase enfocado a lo largo de la jornada laboral y tome descansos programados.



LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Del 20 al 26 de abril se celebra la Semana de seguridad con las ventanas.

Seguridad con las ventanas

Hay muchas formas de garantizar que sus ventanas no sean entradas para ladrones o intrusos. Mantenga su hogar seguro con estos pasos:

Cerciórese de que las ventanas estén cerradas con cerrojo. Para una medida de seguridad adicional, instale pasadores de fijación y asegure las puertas y ventanas corredizas con dispositivos de bloqueo secundarios como una clavija o un bloque de madera.

Instale alarmas de ventana y sensores de rotura de cristales.

Utilice luces con sensor de movimiento alrededor del exterior de su casa.

Mantenga los setos y arbustos por debajo del nivel de las ventanas y lejos de sus ventanas. Debe tener una vista clara de su propiedad mirando hacia afuera de sus ventanas.

Instale rejas o barras de seguridad en las ventanas del sótano y en las ventanas a nivel de la calle.



Las lluvias de abril pueden traer MOHO en mayo

Lluvia, goteras y humedad son parte de la temporada de primavera pero pueden contribuir a la formación de moho. La humedad y las goteras pueden exacerbar el crecimiento de moho si no se controlan. Haga de su parte para evitar los efectos nocivos del moho para la salud siguiendo estas recomendaciones.

- >> **Elimine** el agua estancada y la humedad con una aspiradora para sólidos y líquidos. Use ventiladores para ayudar a secar.
- >> **Elimine** todos los materiales porosos que hayan estado mojados por más de 48 horas.
- >> **Use** un respirador N-95 para evitar respirar las esporas de moho durante la limpieza.
- >> **Ponga** los materiales dañados por el moho en una bolsa de plástico y deséchelos.
- >> **Limpie** el moho de las superficies duras con detergente y agua y deje que las superficies se sequen completamente. Luego, desinfecte con una solución de ¼ de taza de blanqueador y un galón de agua.



Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus).



El mes de abril es el Mes de la seguridad en los deportes juveniles.

Use la cabeza: Regreso al juego en 6 pasos

Si bien el protocolo para conmociones cerebrales en los deportes ha mejorado enormemente a lo largo de los años, todavía existe un riesgo para las personas que han sufrido lesiones en la cabeza. Después de una lesión en la cabeza o conmoción cerebral, y varios días de descanso, los CDC recomiendan el siguiente protocolo de **6 pasos para el regreso al juego** para los deportistas:

- 1 Reanudar** las actividades habituales, como la escuela o el trabajo; sin actividad aeróbica.
- 2 Actividad** aeróbica ligera como caminar, trotar ligero durante cinco a 10 minutos.
- 3 Actividad** moderada para aumentar la frecuencia cardíaca del atleta. Esto puede incluir trotar, ciclismo estacionario de intensidad moderada y levantamiento de pesas de intensidad moderada.
- 4 Actividad** pesada sin contacto, como correr, sprints, levantamiento de pesas, ciclismo estacionario y ejercicios sin contacto.
- 5 Práctica** controlada y contacto total.
- 6 Regreso** a la competencia.



Nota: El tiempo que requiere cada paso varía para cada individuo y depende de la gravedad de la lesión en la cabeza y el profesional de atención médica debe monitorearlo. Un atleta solo debe pasar al siguiente paso si no presenta ningún síntoma nuevo en el paso actual.



LA SEGURIDAD Y LAS SIERRAS DE MANO

Las sierras de mano pueden ser eléctricas o manuales. Los modelos motorizados tienen un mayor potencial de ser peligrosos. De acuerdo con la OSHA, cuando se opera una sierra manual eléctrica, hay que asegurarse de tomar las siguientes precauciones:

- Inspeccione la sierra para detectar daños antes de usarla.
- Inspeccione la madera en busca de nudos, piezas de metal, clavos o tornillos antes de cortar.
- Asegúrese de que el material esté firmemente asegurado en su lugar.
- Utilice una hoja del tipo y tamaño adecuados para la tarea.
- Use la protección adecuada para los ojos, la cara y las manos para protegerse de las partículas que salen disparadas por el aire.
- Dirija la hoja lejos de las personas que puedan estar cerca.
- Utilice el protector de la hoja si está disponible en la sierra que está utilizando.
- Mantenga las hojas afiladas y guárdelas de forma segura.

LIMPIEZA GENERAL:

Cómo usar sustancias químicas con seguridad

Desde la pandemia del COVID-19, es seguro decir que todos hemos usado productos de limpieza domésticos con más frecuencia. Sin embargo, algunos productos de limpieza tienen sus propios peligros. Para mantenerse seguro mientras limpia su hogar, siga este consejo:

Use productos naturales y ecológicos como opción. **Nota:** Los productos etiquetados como “verdes” no siempre son más seguros. Obtenga más información en [epa.gov/saferchoice](https://www.epa.gov/saferchoice).

Use guantes y mascarillas (si es necesario) cuando trabaje con productos químicos de limpieza.

Siga las instrucciones de las etiquetas.

Utilice solo la cantidad recomendada de blanqueador y utilícelo en un área bien ventilada.

Evite mezclar ácidos con bases. **Sugerencia:** Nunca mezcle lejía con otros productos de limpieza, especialmente amoníaco, que pueden producir un gas tóxico y posiblemente mortal. Incluso una mezcla aparentemente inofensiva de peróxido de hidrógeno y vinagre puede producir un ácido potencialmente tóxico que puede irritar la piel, los ojos y el sistema respiratorio.

Llame al 911 si usted u otra persona comienza a mostrar síntomas graves por inhalación o ingestión de algo tóxico, como dificultad para respirar, convulsiones o pérdida del conocimiento. O si comienza a sentirse enfermo y presenta síntomas menores como dolor de cabeza, sudoración, visión borrosa, dolor de estómago, ojos llorosos o ardor en los ojos, la garganta, el pecho y la piel, llame al centro de control de intoxicaciones para obtener asistencia inmediata.

Nota: Si ha estado expuesto a gases tóxicos, salga al aire libre inmediatamente. Si su ropa o su piel están expuestas a una sustancia química, quítese la ropa y lávese la piel inmediatamente con abundante agua.

Guarde todos los productos de limpieza bajo llave y fuera del alcance.

