

Mire hacia ABAJO

A todos nos ha sucedido. Dejamos caer algo accidentalmente desde arriba, solo con la esperanza de que no se rompa, o peor aún, golpee a alguien. En el trabajo, donde a veces se utilizan herramientas y equipos en alturas, dejar caer algo puede provocar una tragedia.

Incluso algo pequeño, como un teléfono inteligente o una cinta métrica, puede causar lesiones graves o la muerte si el objeto se deja caer desde una gran altura. Tome estas precauciones para asegurarse de no tener que gritar: “¡Cuidado allá abajo!”

Retire los artículos (teléfonos, herramientas, llaves) de los bolsillos sueltos o sin sellar.

Use barandillas con malla, rodapiés u otra protección lateral en plataformas elevadas. No cuelgue objetos sobre las barandillas.

Asegure las herramientas que pesen más de cinco libras a un punto de anclaje o amárrelas y permita un fácil acceso a estas herramientas. **Advertencia:** Preste atención a la capacidad de carga de la correa o atadura.

Use cinturones de herramientas, fundas, cuerdas de salvamento con mosquetones, bolsillos, bolsas pequeñas o grandes y baldes con tapas para llevar herramientas livianas.

No coloque herramientas sobre andamios o plataformas por donde se camina; son un peligro de tropiezo.

Mantenga los materiales de trabajo al menos a tres pies de distancia del borde de la plataforma.

Exija cascos en áreas con riesgo de caída de objetos. **Lo mejor:** Coloque barricadas en áreas cuando esté trabajando a una altura por encima de la cabeza para eliminar la posibilidad de que las personas trabajen debajo de un área donde pueden caer objetos.



Del 9 al 15 de agosto se celebra la **Semana para estar sanos y seguros.**

¿Por qué no revisar las pautas de su lugar de trabajo sobre prácticas laborales seguras?



Desgaste de las PRENDAS

Todos sabemos que el equipo de protección personal (EPP) está destinado a protegerlo de los peligros, pero ¿cómo puede saber si sigue siendo eficaz? A continuación presentamos algunas pautas básicas para el equipo de protección personal.

CASCOS

Reemplace los cascos si muestran signos de decoloración o daño: abolladuras, grietas o penetración. Nunca pinte ni aplique etiquetas o alcomanías a los cascos. **Nota:** La vida útil de los cascos depende de los entornos de trabajo y las recomendaciones del fabricante. La exposición a altas temperaturas, productos químicos o luz solar puede requerir un reemplazo más frecuente.

CALZADO

Inspeccione y reemplace el calzado si ocurren grietas, agujeros, separación de materiales o hebillas rotas. Siempre revise las suelas para detectar desgaste y materiales incrustados como piedrecitas o fragmentos de metal. Reemplace los cordones rotos (y asegúrese de que siempre estén atados).

PROTECCIÓN PARA LOS OÍDOS

Limpie los tapones para los oídos con regularidad y reemplace los que no pueda limpiar. Reemplace la protección auditiva si hay grietas o cualquier otro daño.

ROPA Y GUANTES

Reemplace la ropa y los guantes gastados, rotos, perforados o dañados.

Nota: Los trabajadores de la alimentación y el cuidado de la salud tienen diferentes protocolos para reemplazar el EPP. Obtenga más información en [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD



El mes de agosto es el Mes de la seguridad y salud de los ojos de los niños.

5 CONSEJOS para seleccionar gafas de sol para los niños

Los niños menores de seis meses deben mantenerse fuera de la luz del sol, de ser posible. Después de seis meses, deberían comenzar a usar gafas de sol, según los expertos en cuidado de la vista. Aquí hay cinco consejos para seleccionar las gafas de sol adecuadas.

- 1 Compre gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UVA y UVB.
- 2 Busque gafas de sol envolventes. **Sugerencia:** Deben ajustarse cómodamente a la cara de su niño.
- 3 Seleccione lentes de policarbonato resistentes a los impactos y a los arañazos, con monturas flexibles e irrompibles.
- 4 Dé a sus hijos la posibilidad de elegir entre unos cuantos pares de gafas de sol que cumplan con estas especificaciones de seguridad. Será más probable que los usen si los eligen.
- 5 Dé un buen ejemplo al usar usted mismo gafas de sol.

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.coronavirus.gov).

REGRESO al trabajo

Si está regresando al trabajo después de una lesión o enfermedad prolongada, aquí le ofrecemos algunas pautas para hacerlo de manera segura:

SEPA que regresar al trabajo puede ser un proceso lento.

MANTÉNGASE en contacto con su empleador durante su recuperación.

PRÉSTELE atención a su cuerpo y a su profesional médico. Recuerde que, incluso si se siente mejor, nunca deberá regresar al trabajo a menos que su profesional de salud le dé el visto bueno primero.

REÚNASE con su profesional de salud y con su empleador antes de regresar a trabajar para hablar sobre sus destrezas y su horario de trabajo.

PIDA adaptaciones razonables o restricciones laborales por un período de tiempo, como por ejemplo descansos adicionales, reducción de horas de trabajo o no levantar objetos pesados, si corresponde.

ESTABLEZCA una rutina de ejercicios con la guía de su profesional de salud para ayudarlo a desarrollar la resistencia si su trabajo requiere trabajo físico.

NO se exceda ni sobreestime su capacidad para completar las tareas de su trabajo.

USE herramientas que quizás no haya usado antes para ayudarlo a hacer su trabajo. Por ejemplo, considere usar una carretilla de mano o un reposamuñecas en su escritorio.

COMPLETE las tareas más difíciles al comienzo del día antes de que comience a sentirse fatigado.



De regreso a la PLAYA

No hay duda de que la gente regresará a la playa en cantidades récord este verano. Si es uno de ellos, asegúrese de mantenerse seguro con estos conceptos básicos de playa:

Mantenga su distancia. Si bien ya tenemos vacunas contra el COVID-19, sigue siendo importante mantener la distancia social. Trate de mantenerse al menos a seis pies de la persona más cercana fuera de su grupo.

Úntese protector solar. Asegúrese de aplicar un protector solar de amplio espectro (UVA/UVB) resistente al agua con un factor de protección solar FPS de 30 o más en todo el cuerpo 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicarlo después de dos horas o después de nadar.

Verifique las condiciones climáticas y del agua antes de ingresar al agua. Busque banderas de advertencia y obedézcalas.

Nade solo en las áreas designadas para nadar con salvavidas en servicio. Manténgase lejos — a por lo menos 100 pies — de estructuras como muelles y espigones.

Use zapatos o sandalias cuando camine por la playa para evitar quemaduras causadas por la arena caliente o cortaduras producidas por conchas o pedazos de vidrio.

Supervise a los niños en la playa y quédese con los niños pequeños mientras estén en el agua.

No excave túneles ni agujeros profundos (no más profundos que las rodillas de la persona más pequeña de su grupo) en la arena. Rellene los agujeros antes de irse del área.

Nota: Debido a las condiciones de pandemia en constante cambio, las circunstancias actuales pueden diferir.



Para evaluar su patio de recreo, busque el boletín de calificaciones del patio de recreo en playgroundsafety.org.

Información básica sobre LOS PATIOS DE RECREO

¿Es seguro su patio de recreo local? La supervisión de un adulto es su protección número uno contra lesiones en los patios de recreo, pero asegúrese de que su patio de recreo esté a la altura.

- ▶ Elija un área de juegos apropiada para la edad de su niño. Por ejemplo, el equipo debe estar más cerca del suelo para los niños pequeños.
- ▶ Asegúrese de que todo el equipo y la superficie estén en buenas condiciones.
- ▶ Asegúrese de que la cubierta del suelo absorba los golpes en caso de caídas. Use virutas de madera, mantillo, arena o gravilla (con una profundidad de 12 pulgadas o más) o esteras de caucho o de material similar al caucho. Todas las superficies protectoras deben extenderse por lo menos seis pies en todas las direcciones debajo del equipo de juego.
- ▶ Compruebe si hay piezas del equipo que sean peligrosas, como ganchos en forma de S, bordes afilados y pernos que sobresalgan.
- ▶ Asegúrese de que las superficies elevadas tengan lados o barandas. **Precaución:** Verifique que las barandillas y el espacio entre los peldaños de la escalera midan menos de 3,5 pulgadas o más de 9 pulgadas.

8.2021