

Protección definitiva para las manos

Las lesiones en las manos ocupan el segundo lugar después de las lesiones en la espalda como la parte del cuerpo que se lesiona más comúnmente en el trabajo, según la Oficina de Estadísticas Laborales. ¿Cómo puede protegerse las manos?

- Use su EPP (Equipo de Protección Personal), incluidos los guantes de protección adecuados para el tipo de trabajo que está realizando.
- Asegúrese de que la configuración de su escritorio sea ergonómicamente correcta. Mantenga las muñecas en un ángulo de 90 grados al escribir con un teclado.
- No agarre, pellizque ni cargue un peso excesivo en las muñecas durante largos períodos de tiempo.
- Tome descansos frecuentes cuando realice tareas repetitivas con las manos.
- Use un agarre neutral con la muñeca recta, cambie de mano con regularidad y alterne el uso de los dedos cuando use dispositivos electrónicos.
- Asegúrese de que todos los protectores de las máquinas estén en su lugar y evite usar joyas cuando trabaje con equipo en movimiento.
- No ponga las manos entre una carga y un objeto fijo cuando manipule o mueva materiales.



- Lávese las manos inmediatamente después de usar productos químicos, incluso si usó guantes.
- Utilice las herramientas eléctricas con cuidado, siga siempre las instrucciones y nunca desactive el dispositivo de seguridad.
- Tome descansos cuando trabaje con herramientas manuales que causen vibración, mantenga las manos calientes y agarre la herramienta ligeramente mientras la esté usando para no aumentar la transferencia de vibración y prevenir el síndrome de vibración mano-brazo.

Vacaciones sin estafas

¿Listo para escaparse? Asegúrese de observar estas directrices de la FTC para que pueda realmente relajarse en sus próximas vacaciones:

Investigue. Pida recomendaciones a sus amigos y familiares; verifique los comentarios y las alertas de estafas; consulte las reglas de cancelación y reembolso; tenga cuidado con los cargos, tasas e impuestos adicionales; y traiga copias de los detalles de la confirmación.

Use una tarjeta de crédito. El usar una tarjeta de crédito para gastos de viaje le ofrece más protección.

Considere comprar un seguro de viaje. Si va a realizar un viaje costoso, asegúrese de comprar un seguro de viaje, lea la letra pequeña para ver qué está cubierto y qué no, y consulte ustia.org para asegurarse de que la compañía de seguros de viaje tenga licencia.

Amplíe sus conocimientos sobre las ESCALERAS

La seguridad de la escalera es básica — coloque la escalera en un suelo estable y nivelado; inspeccione la escalera antes de usarla; mantenga tres puntos de contacto al subir y bajar la escalera; nunca lleve herramientas u otros objetos en las manos mientras usa una escalera y use zapatos con agarre.

Sin embargo, existen pautas adicionales para las escaleras de extensión:

Lea las instrucciones específicas del fabricante con respecto a las escaleras de extensión; existen diferentes pautas para situaciones especiales.

Asegúrese de no colocar una escalera de extensión al revés.

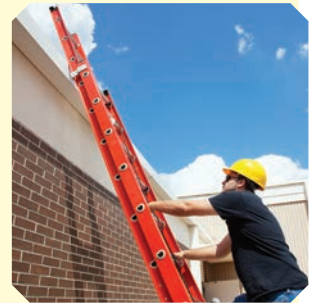
Coloque la escalera en el ángulo correcto. Por ejemplo, al apoyar una escalera contra una pared, la parte inferior de la escalera debe estar a un cuarto de la longitud de trabajo/extendida de la escalera de distancia de la pared. No pise ni se pare a un nivel más alto que la etiqueta de escalón que marca el nivel más alto para pararse.

Siempre extienda la escalera tres pies por encima del área donde va a pararse cuando acceda a una superficie de trabajo elevada.

Tenga especial cuidado al bajarse de la escalera y al subirse a ésta. Evite inclinar la escalera hacia los lados o hacer que la base se deslice.

Nunca use una escalera extensible horizontalmente como una plataforma.

No exceda la capacidad de carga de su escalera. No se olvide de incluir el peso de las herramientas, los materiales y el equipo.



No pague por vacaciones que haya ganado. Además, tenga cuidado cuando busque ofertas de tiempo compartido o de complejos turísticos; esté atento a las ventas de alta presión y no firme nada si la gente intenta apresurarlo.

Proteja su identidad. Lleve solo las identificaciones, tarjetas de crédito y tarjetas de débito que necesite. Haga una copia de su tarjeta de seguro para llevarla consigo.



Guarde el resto de sus documentos bajo llave en casa. **Consejo:** haga copias de sus documentos para dejar en casa; en caso de robo, sabrá qué perdió.

LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Ponga fin al robo de vehículos

Más de tres cuartos de millón de vehículos fueron robados en los Estados Unidos en el año 2017 y, según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras, casi la mitad de esos robos se debieron a errores del conductor. Utilice estas medidas para reducir su riesgo de robo:

Asegure su vehículo cerrándolo con seguro.

Llévese las llaves consigo.

Oculte los objetos de valor o lléveselos con usted.

Estacionese en áreas bien iluminadas.



Alivie el dolor del trabajo al aire libre

Si trabaja al aire libre, es probable que encuentre un insecto que pique. Si bien las picaduras de insectos pueden doler, a veces también pueden causar reacciones graves. Esté preparado y protéjase con estos consejos:

Use ropa limpia, lisa y de colores claros. Se recomiendan enfáticamente las mangas y los pantalones largos.

Meta los pantalones dentro de los calcetines o botas.

Evite usar colonia, perfume, lociones o desodorantes perfumados.

Mire su área de trabajo antes de comenzar a trabajar para detectar panales y hormigueros.

Manténgase alejado de las plantas con flores, de ser posible.

Mantenga limpia su área de trabajo. Limpie especialmente después del almuerzo, ya que los insectos se sienten atraídos por los alimentos desechados.

Lleve un autoinyector de epinefrina y use una pulsera de identificación médica que indique su alergia si tiene reacciones alérgicas graves a las picaduras de insectos.

Tenga cuidado al levantar cosas del suelo. Podría estar perturbando abejas mineras u hormigueros.

Advertencia: Nunca perturbe los hormigueros (especialmente en un área geográfica infestada de hormigas coloradas).

Obtenga atención médica de inmediato si una picadura le causa dolor de pecho intenso, náusea, sudoración profusa, hinchazón grave o dificultad para hablar.



10 consejos para celebrar el 4 de julio de manera segura

El Mes de la seguridad de los fuegos artificiales nos recuerda que encender bengalas y otra pirotecnia requiere tener cuidado. Si tiene pensado encender fuegos artificiales más pequeños, éstas son diez maneras de mantenerse seguro:

- 1 Consulte las leyes estatales y locales sobre fuegos artificiales y sígalas.
- 2 Evite comprar fuegos artificiales envueltos en papel marrón, ya que generalmente son solo para uso profesional.
- 3 Nunca permita que los niños enciendan fuegos artificiales. **Nota:** Las bengalas arden a 2000 ° F, lo suficientemente caliente como para derretir algunos metales.
- 4 Encienda los fuegos artificiales a una distancia segura de los materiales inflamables, los niños y las mascotas.
- 5 Mantenga las partes del cuerpo alejadas cuando encienda una mecha y retroceda inmediatamente después de encenderla. Solo encienda un fuego artificial a la vez.
- 6 Nunca vuelva a encender o recoger fuegos artificiales que no se hayan encendido.
- 7 Tenga un balde de agua o una manguera cerca en caso de fuego.
- 8 Nunca apunte ni arroje fuegos artificiales a otra persona.
- 9 No lleve fuegos artificiales en el bolsillo ni los dispare en un recipiente de metal o vidrio.
- 10 Apague los fuegos artificiales usados con abundante agua antes de desecharlos.



En pocas palabras: Deje los fuegos artificiales a los expertos.

7.2021