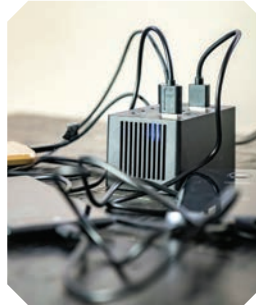


## Prueba breve QuikQuiz™: Mes de la seguridad a nivel nacional:



¿Piensa que conoce los puntos básicos de los peligros en su lugar de trabajo? Ponga a prueba sus conocimientos:

1. Las personas que trabajan desde una oficina en casa deben estar conscientes de lo siguiente:
  - a. Desorden en los pasillos.
  - b. Uso excesivo de cables de extensión.
  - c. Ergonomía.
  - d. Todo lo anterior.
2. Si ocurre un cuasi-accidente en su lugar de trabajo, usted deberá:
  - a. Mantener un registro en caso de que vuelva a suceder; no es necesario reportarlo ya que no sucedió nada.
  - b. Reportarlo solamente si existe la posibilidad de que vuelva a ocurrir.
  - c. Reportarlo de inmediato, incluso si no pasó nada.
  - d. Considerarlo como parte de la experiencia.
3. Cuando levante un objeto que esté a mayor altura que su cabeza, siga estos pasos:
  - a. Levántelo lo mejor que pueda; solo asegúrese de que no se caiga.
  - b. Use una escalera de mano resistente para elevarse hasta que la carga le quede a nivel del pecho, acerque el objeto y siga los procedimientos básicos para levantar algo de manera segura.
  - c. Déjelo en el camino para la próxima persona que venga.
  - d. No realice ninguna de estas acciones.
4. Para mantener los alimentos seguros, debe (puede elegir más de una respuesta):
  - a. Echarlos a la basura antes de la fecha antes de la que es mejor usar o **consumir un producto** ("Best if used by date").
  - b. Si la comida huele mal, si parece viscosa o tiene moho, deséchela.
  - c. Prestar atención a las fechas de vencimiento.
  - d. Ninguna de las opciones anteriores.
5. Para evitar la exposición a sustancias químicas y la intoxicación accidental, siga este consejo de los CDC:
  - a. Siga todas las instrucciones que aparecen en las etiquetas de los productos.
  - b. Use equipo de protección, como guantes de goma gruesos o desechables, cuando limpie.
  - c. No mezcle productos químicos y siempre utilice los productos en un área bien ventilada.
  - d. Haga todo lo anterior.



### RESPUESTAS:

1. **d** — Todo lo anterior. Las oficinas en el hogar tienen muchos de los mismos riesgos de seguridad que las oficinas en el lugar de trabajo.
2. **c** — Los cuasi-accidentes — los que se definen como una lesión, daño a la propiedad o muerte que pudo fácilmente haber ocurrido pero que no ocurrió — siempre deberán reportarse, incluso si no sucedió nada.
3. **b** — Use un banquillo, escabel o escalera de mano resistente para ascender a un nivel que permita que la carga esté a la altura de su pecho y siga las instrucciones para levantar objetos de

manera segura. **Sugerencia:** Si algo es demasiado pesado como para levantarlo, pida ayuda o use una carretilla.

4. **b, y c** — Deséchelos después de la fecha de vencimiento y recuerde que el aspecto y el olfato son las mejores maneras de juzgar si su comida es segura para comer. Las fechas de antes de la que es mejor usar o **consumir un producto** indican cuándo estos alimentos están lo más frescos o son de mejor calidad, y que no es peligroso consumirlos.

5. **d** — Todo lo anterior.

## LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

### Quemaduras de pavimento

El verano está aquí y, en la mayor parte del país, está haciendo más calor. Puede tener la tentación de andar descalzo, pero puede sufrir quemaduras en el pavimento, especialmente en el asfalto que absorbe el calor. A temperaturas máximas, el pavimento puede calentarse lo suficiente como para causar quemaduras de segundo grado. **Para evitar quemaduras causadas por el pavimento:**

**Use protección para los pies**, incluso si solo está recogiendo el correo.

**Vigile a los niños.** Asegúrese de que estén usando protección para los pies antes de salir al aire libre en un día caluroso.

**Recuerde** que las superficies más oscuras suelen absorber el calor con mayor facilidad.

#### Proteja a sus mascotas.

Pasee a sus perros por el césped o invierta en botines para perros o cera para patas.



## Alerta de equipo pesado

Si trabaja con o cerca de equipo pesado, debe estar más alerta para mantenerse seguro.

- ↔ **Repase** los procedimientos para el funcionamiento, la seguridad y la parada en el manual del usuario antes de trabajar con un nuevo equipo.
- ↔ **Inspeccione** el equipo antes de comenzar a trabajar. Asegúrese de que las bocinas y las alarmas de retroceso estén funcionando.
- ↔ **Use** tres puntos de contacto (dos manos, un pie) cuando ingrese o salga del equipo.
- ↔ **Abróchese** el cinturón de seguridad, incluso si su equipo tiene una estructura de protección contra volcaduras.
- ↔ **Reconozca** y manténgase alejado de los puntos ciegos del operador de equipo pesado.
- ↔ **Póngase** el equipo de protección personal requerido, incluidos cascos y ropa muy visible.

# Cómo identificar las estafas de contratistas

**Proceda con precaución cuando contrate a contratistas.** Si algo parece demasiado bueno como para que sea cierto, es así. Esté atento a estas señales de alarma comunes:

## Hace contacto no solicitado.

A veces, los contratistas poco éticos contactan a los propietarios sobre reparaciones (techo, chimenea, camino de entrada), indicando que notaron algo que debe repararse de inmediato.

**Utiliza tácticas de venta muy agresivas, como ofertas por tiempo limitado.** Tenga cuidado si el contratista le dice que necesita hacer un depósito de inmediato para asegurar un lugar en su programa o para obtener un buen precio por el material.

**Le pide que firme algo antes de contratarlo, como un presupuesto o una autorización.** **ADVERTENCIA:** Usted podría estar firmando un contrato.

**Ofrece un descuento** por usar su casa como demostración.

**Exige el pago por adelantado en su totalidad.** No debe pagar por adelantado en su totalidad por ningún trabajo.

**Acepta solo efectivo.** Esto es siempre una señal de advertencia.

**No proporciona ningún contrato ni presupuestos por escrito.** Insista en presupuestos por escrito y un contrato que incluya información de contacto, programa de trabajo y listado de costos. **Lea los detalles en letra pequeña.**

**Dificulta el contacto.** Verifique la dirección comercial de un contratista. Si es un apartado postal o la dirección no es local, tenga cuidado.

**No proporciona referencias.** Busque contratistas que puedan conectarlo con clientes anteriores. Verifique la calificación de la Oficina de Buenas Prácticas Comerciales (Better Business Bureau) de todos los contratistas.

**No tiene seguro ni licencia.** Pida ver un comprobante de seguro y la licencia correspondiente.

**Ofrece cotizaciones sustancialmente más bajas que todos los demás contratistas.** Obtenga múltiples ofertas de diferentes contratistas.



## LISTA DE VERIFICACIÓN: ¿Su botiquín de primeros auxilios es de primera categoría?

**¿Qué debe tener en un botiquín de primeros auxilios? Utilice esta práctica lista de verificación de la Cruz Roja para asegurarse de tener:**

- Dos vendajes de compresa absorbente (5 x 9 pulgadas).
- Veinticinco vendas adhesivas en varios tamaños.
- Una cinta de tela adhesiva.
- Cinco sobrecitos de ungüento antibiótico.
- Cinco paquetes de toallitas antisépticas.
- Dos sobrecitos de aspirina y/u otros analgésicos.
- Una manta de emergencia.
- Una barrera respiratoria (con válvula unidireccional).
- Una compresa fría instantánea.
- Dos pares de guantes que no contengan látex (tamaño: grande).
- Dos paquetes de ungüento de hidrocortisona.
- Un vendaje de gasa en rollo (3 pulgadas de ancho).
- Un vendaje en rollo (4 pulgadas de ancho).
- Cinco gasas estériles (3 x 3 pulgadas).
- Cinco gasas estériles (4 x 4 pulgadas).
- Termómetro de uso oral (que no contenga mercurio y no sea de vidrio).
- Dos vendajes triangulares.
- Pinzas.
- Guía de primeros auxilios de emergencia.
- Autoinyector de epinefrina.

**Nota:** Reemplace inmediatamente los artículos que haya utilizado.

## Use distintas ramas para seguridad

**Ha decidido construir la casa de árbol de los sueños de su hijo. Aquí le ofrecemos diez sugerencias para garantizar que sea segura:**

- 1 Elija un árbol fuerte y sustancial (roble, arce o nogal) con un tronco de al menos 12 pulgadas de diámetro para su casa en el árbol.
- 2 Seleccione una madera resistente para construir la casa del árbol; si está utilizando madera reciclada, verifique cuidadosamente que no haya daños ni descomposición. Asegúrese de que el piso pueda soportar hasta 300 libras.
- 3 Construye la casa del árbol a menos de diez pies del suelo. **Sugerencia:** Tenga en cuenta el crecimiento del árbol.
- 4 Cree una forma segura de subir y bajar de la casa del árbol. No use cuerdas o cadenas debido a los riesgos de estrangulamiento.
- 5 Construya la casa del árbol lejos de cables eléctricos.
- 6 Use paredes de barrera sólidas, no barandas, de al menos 38 pulgadas de altura.
- 7 Rodee la base del árbol (área debajo de la casa del árbol) con una superficie protectora como mantillo o bolitas de jebe. Asegúrese de que la superficie se extienda 72 pulgadas alrededor de la base del árbol.
- 8 Inspeccione la casa del árbol antes de usarla para asegurarse de que no haya peligros, como por ejemplo clavos expuestos, madera astillada o tablas sueltas.
- 9 Siempre brinde la supervisión de un adulto mientras los niños juegan en la casa del árbol.
- 10 Vuelva a comprobar la seguridad de la casa del árbol después de mal tiempo.



6.2021