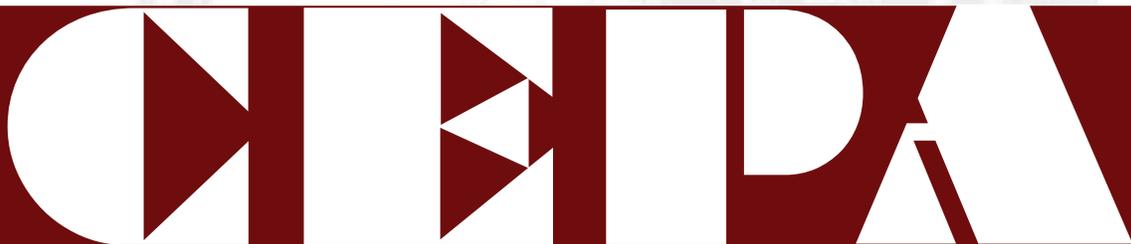


"CEPA, un programa por Proyecto Defensa Laboral, enseña a los trabajadores cómo ser más seguro en el trabajo y cómo mejorar las condiciones de construcción."

—LOS TRABAJADORES DE PROYECTO DEFENSA LABORAL



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD** EN **CONSTRUCCIÓN**

PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

INTRODUCCIÓN A CEPA

EL PROPÓSITO Y LOS OBJETIVOS

¿Por qué hacer una capacitación de 15 minutos?

Esta guía le servirá en la capacitación para prevenir accidentes causados por peligros en el trabajo. La capacitación está diseñada para ser breve y fácil de realizar, y para cumplir con los requisitos establecidos por OSHA.

Use la guía con los siguientes materiales educativos:

1. La Libreta FOCUS-4: sirve como ayuda visual durante la capacitación
2. Fotos de Peligros: sirve como ayuda visual durante la capacitación
3. Los Folletos Informativos: distribuya copias a los trabajadores para que los pueden consultar durante y después de la capacitación

La guía le ayudará a dirigir la capacitación:

- Las instrucciones para los capacitadores aparecen en cuadros rojos.
- Las respuestas posibles a las preguntas aparecen en cuadros azules. Espere que los trabajadores respondan y luego agregue los puntos no mencionados o aclare la información según sea necesario.

¡RECUERDE!

Si se reserva tiempo para preguntas y para tener un diálogo sobre el tema, será más probable que los trabajadores recuerden la información que recibieron.

INTRODUZCA LA CAPACITACIÓN

EMPIECE LA CAPACITACIÓN (30 segundos)

Lea en voz alta:

Hoy vamos a hablar sobre los peligros comunes entre personas que trabajan en la construcción.

¿Sabían ustedes que cada 2.5 días un trabajador muere en el estado de Texas?

En los siguientes 30 minutos, vamos a hablar de los peligros del calor, de trabajar en alturas y de la electricidad.

Cerramos con algunas estrategias para protegerse a si mismo y a sus compañeros de trabajo.



PROTEJÁSE DE CALOR (3min)

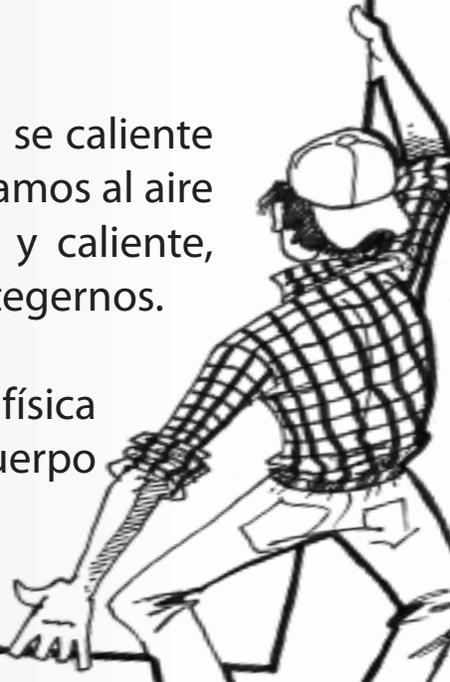
INTRODUZCA EL TEMA DE CALOR ¡Protejase del estrés por calor! (1 minuto)

1. Lea en voz alta:

Empezamos la capacitación con los efectos del calor, un peligro muy común para los que trabajan en Texas.

No queremos que el cuerpo se caliente demasiado, y cuando trabajamos al aire libre, en un clima húmedo y caliente, bajo el sol, necesitamos protegernos.

Cuando hacemos actividad física y trabajos pesados, el cuerpo también produce calor.



2. Reparta la hoja informativa sobre el calor a cada persona.

CONSEJO: Usted y los participantes puedan consultar la hoja informativa mientras realiza esta parte de la capacitación.

CALOR (continuación)

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (2 minutos)



¡RECUERDE!

Los facilitadores deben usar la hoja para aclarar y/o para agregar puntos claves durante la capacitación.

¿Cuáles son algunos de los primeros síntomas que se notan cuando el cuerpo se está calentando demasiado?:

- Sudor
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Piel húmeda
- Nausea o vómitos



REVISE LOS PUNTOS CLAVES (Continuación)

¿Y cuál es la diferencia entre estrés por el calor y la insolación?:

- Piel seca, sin sudor, y caliente
- Confusión mental o pérdida de conocimiento
- Convulsiones o ataques



¿Cómo se puede evitar el estrés por calor? ¿Qué debe hacer el trabajador, y qué debe hacer el patron?:

- Conozca las señales y síntomas de las enfermedades del calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor; descanse regularmente.
- Tome un vaso de agua cada 15 minutos mientras trabajar en condiciones húmedas calientes. Evite el alcohol, la cafeína y las comidas pesadas.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (Continuación)

Para terminar esta sección, lea en alta voz:

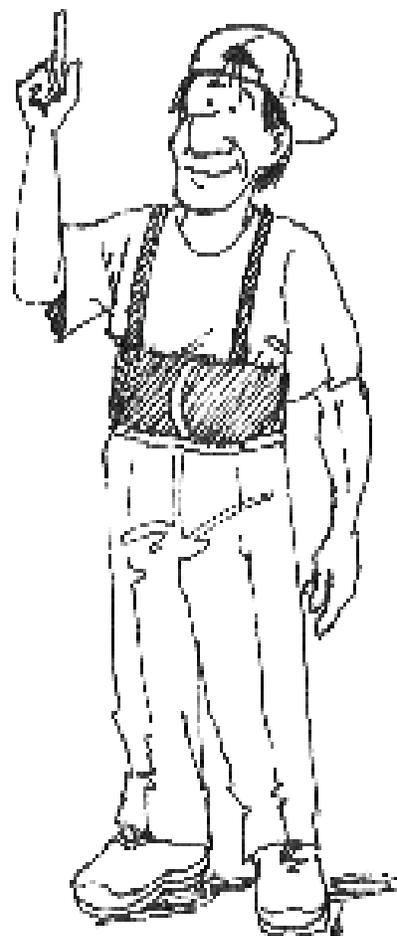
Los primeros síntomas indican que es necesario refrescarse, descansar y tomar agua para que el cuerpo se recupere.

Si un compañero muestra estos síntomas, llame al 911 inmediatamente.

Mientras esperar ayuda, mueva la persona a un lugar fresco y sombreado, suéltelo o quítele la ropa ajustada o pesada, y póngale agua fresca.

Los patrones tienen dos responsabilidades muy importantes:

1. Ofrecer a los trabajadores agua limpia y fresca
2. En la ciudad de Austin, la ley requiere que deses un descanso de 10-15 minutos cada 3.5 horas.



PROTEJÁSE DE ALTURAS (3 min)

INTRODUZCA EL TEMA

!Protejáse de los peligros de trabajar en alturas! (1 minuto)

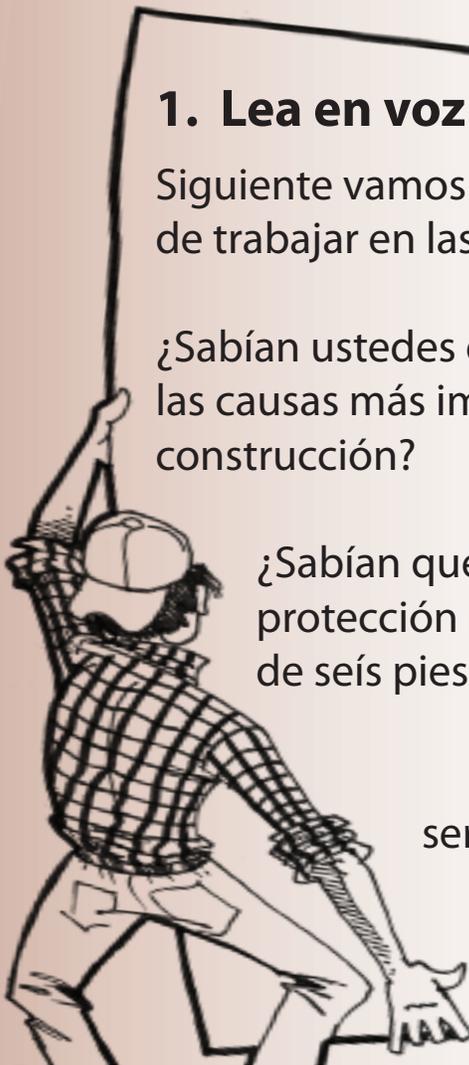
1. Lea en voz alta:

Siguiente vamos a hablar sobre los peligros de trabajar en las alturas en la construcción.

¿Sabían ustedes que las caídas son uno de las causas más importantes de muerte en la construcción?

¿Sabían que se requiere algún tipo de protección mientras trabajar en alturas de seis pies y arriba?

Vamos a hablar de cómo ser seguro con las escaleras, los andamios, y lados desprotegidos.



2. Reparta la hoja informativa sobre alturas y muéstrela a la cuadrilla el libro FOCUS-4.

CONSEJO: Usted y los participantes puedan consultar la hoja informativa y el FOCUS-4 mientras realiza esta parte de la capacitación.

ALTURAS (continuación)

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (2 minutos)

1. Empiece a la página de “La Seguridad de las Escaleras” en FOCUS-4 y pregunte:

¿Cómo ser seguro con las escaleras portátiles?

- Asegúrese que las escaleras son bastantes largas para alcanzar al área de trabajo.
- Mantenga las escaleras y los zapatos libres de aceite, grasa, lodo, u otros riesgos de resbalón.
- Utilice las escaleras en superficies estables, y asegure la escalera de arriba y de abajo para prevenir su movimiento.
- No cargue nada en las manos mientras sube o baja de una escalera.

2. Gire a la página de “El Andamio” y pregunte:

¿Cómo es un andamio seguro?

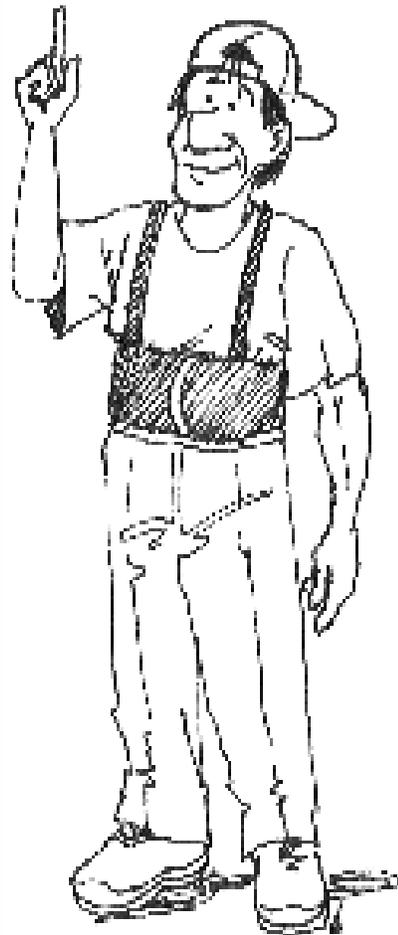
- Los andamios deben ser diseñados y contruidos adecuadamente
- Nunca utilice ladrillos, bloques, o barriles para apoyar un andamio. Tampoco use escaleras portátiles encima de los andamios para alcanzar más, ni para subirse a un andamio.
- Todos los andamios deben poder soportar hasta 4 veces la carga prevista.

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (continuación)

3. Utilice la página de “Protéjase use los arneses para evitar una caída” y lea en alta voz:

¿Cuáles Son los Sistemas Personales de Detención de Caídas, y cuándo usarlos?:

- Los tipos de protección de caídas son los sistemas de barandillas, las coberturas, y los sistemas personales de detención, como arneses de cuerpo entero.
- La protección contra caídas es obligatoria cuando los empleados podrían caerse 6 pies o mas y mientras trabajan sobre equipos peligrosos.
- ¡Recuerde! Los patrones tienen la responsabilidad de proveer equipo de protección y capacitación para evitar o reducir al mínimo los peligros de caídas.





PROTEJÁSE DE ELECTRICIDAD (3 min)

INTRODUZCA EL TEMA

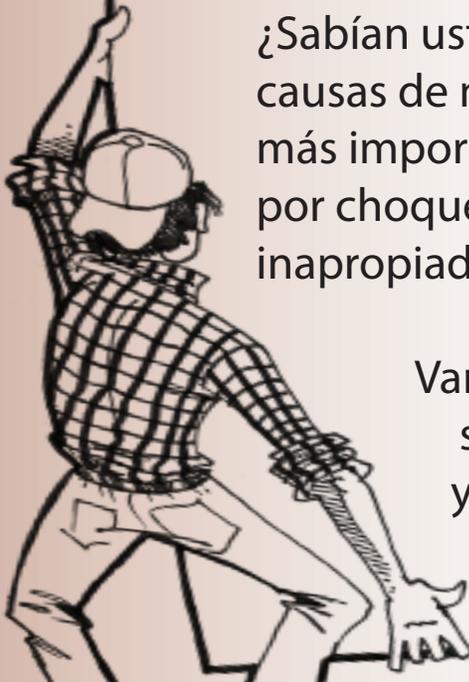
!Protejáse de los peligros de electricidad! (1 minuto)

1. Lea en voz alta:

Seguimos a hablar sobre los peligros de trabajar alrededor de la electricidad en la construcción.

¿Sabían ustedes que uno de las causas de muerte en construcción más importantes es causada por choques electricos y usos inapropiados de cables electricos?

Vamos a hablar de cómo ser seguro con los cables y cómo protegerse de los peligros de electricidad.



2. Reparta la hoja informativa sobre electricidad y muéstrela a la cuadrilla el libro FOCUS-4.

CONSEJO: Usted y los participantes puedan consultar la hoja informativa y el FOCUS-4 mientras realiza esta parte de la capacitación.

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (2 minutos)

1. Empiece con la página de “La Seguridad Eléctrica” en FOCUS-4 y pregunte:

¿Cómo ser seguro con los cables eléctricos? y las herramientas eléctricas?

- Revise cada cable cuidadosamente antes de usarlo.
- Sólo use equipos con cordón de tres vías.
- Nunca utilice adaptadores, extensiones múltiples, ni protectores contra sobrecargas en los sitios de construcción (en vez de estos, utilice GFCI).

2. Utilice la página de “Los Peligros de la Herramienta Eléctrica” en FOCUS-4 y pregunte:

¿Cómo ser seguro con las herramientas eléctricas?

- El agua es buen conductor de la electricidad. Nunca utilice equipos mientras estarse parado en agua ni pasar el cable por un charco.
- Sólo use herramientas con cordón de tres vías o herramientas con doble aislamiento.
- Si un cable es dañado, o si falta clavija de toma de tierra, márkelo claramente para que nadie lo use.

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (continuación)

3. Utilice la hoja de “La Seguridad del Foso”. Lea en voz alta:

Y para protegerse de los cables suspendidos al aire, se debe:

- Mantenga por lo menos 10 pies (más de 3 metros) de distancia entre cualquier equipo y los cables eléctricos suspendidos.
- ¡Recuerde! Los patrones tienen la responsabilidad de asegurar un sitio de trabajo seguro y saludable.
- Deben inspeccionar los sitios de construcción para peligros eléctricos, incluso los cables eléctricos suspendidos, antes de empezar a trabajar.





CÓMO PROTEGERSE (3min)

INTRODUZCA EL TEMA

Lo que se debe saber de OSHA (30 segundos)

Lea en voz alta:

¿Quién me puede decir qué es OSHA? ¿Alguien ha tenido contacto o alguna experiencia con OSHA?

Espera para respuestas. Después, diga:

- OSHA (Administración de la Seguridad y Salud Ocupacional) es una agencia del Departamento de Labor de los Estados Unidos, creada en 1970. Antes, ninguna protección de salud y seguridad existía para proteger a los trabajadores.

- ¡Recuerde! OSHA nunca cita a trabajadores por negligencia en el trabajo, sólo regula a los trabajadores por medio de los patrones.



2. Reparta la hoja informativa sobre OSHA.

PROTEGERSE (continuación)

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (2 minutos)

1. Lea en voz alta: Algunos de los derechos más importantes de un trabajador bajo OSHA son:

- Pedirle información al patrón sobre los peligros de salud y seguridad.
- Recibir la capacitación y la información adecuadas.
- Informar al supervisor apropiado del peligro.

2. Lea en voz alta: Algunas de las responsabilidades de un patron bajo OSHA son:

- Completar su responsabilidad de mantener un lugar de trabajo libre de peligro.
- Reducir al mínimo o eliminar peligros potenciales.
- Asegurarse de que los trabajadores tengan y utilicen herramientas y equipo seguro y bien mantenido.

3. Lea en voz alta: Si el trabajador ha tratado de arreglar un peligro en el lugar de trabajo, pero el patron refuta actuar, el trabajador debe venir a Proyecto de Defensa Laboral. ¡Recuerde! Nuestra centro laboral le ayudará llenar el formulario en línea y le servirá como representante. **Señale la hoja del folleto, muestre la dirección y información de PDL y las juntas semanales.**

REVISE LOS PUNTOS CLAVES (continuación)

4. Reparta la libreta informativa de OSHCON mientras Leer en voz alta:

Los patrones pueden pedir una consulta con OSHCON, el programa de Consultas de Seguridad y Salud Ocupacional. Es un servicio gratuito que ayuda a los patrones:

- Reducir lesiones y enfermedades en el trabajo;
- Estar informado y cumplir con los requisitos de OSHA;
- Prevenir multas por negligencia en el trabajo;
- Planear capacitaciones de seguridad y salud.



NEGANTE DE LA OSHA

Este currículum fue desarrollado por el Proyecto de Defensa Laboral. Fue financiado en su totalidad o en parte por fondos federales de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacionales (OSHA por sus siglas en inglés) y el Departamento del Trabajo de los EEUU bajo el subsidio SH20838SH0. Estos materiales no necesariamente reflejan las opiniones ni políticas del Departamento del Trabajo de los EEUU, tampoco implique promoción por parte del gobierno de los EEUU cualquier mención de identidades corporativas, productos comerciales, ni organizaciones.