





<u>Vocabulario</u>	<u>Resumen</u>	<u>Trabaje Seguro</u>	<u>Ejemplo Visual</u>
<p><b>Entrada a Espacios Confinados</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un espacio que es lo suficientemente grande como para un empleado para entrar.</li> <li>- Tiene la entrada o salida restringida, y no está diseñado para la ocupación empleado permanente.</li> <li>- Se requiere un permiso certificados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Use equipo de protección personal y respiratorio en todo momento</li> <li>- Verifique el espacio de trabajo periodicamente mientras se esta trabajando, verifique el nivel de oxigeno , los vapores toxicos, inflamables, y explosivos</li> <li>- Utilice siempre herramientas anti-chispas y las herramientas a prueba de explosión, al trabajar en espacios confinados donde la atmósfera es inflamable</li> <li>- Tenga bien entrenado a personal y con buen equipo en caso de un rescate de los trabajado que entran a espacios confinados</li> </ul>	
<p><b>La Seguridad Eléctrica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las condiciones inseguras, tales como los equipos defectuosos, conexiones sueltas y descuidos pueden causar riesgos eléctricos en el lugar de trabajo</li> <li>- los peligros principales son: Toques electricos, quemaduras, explosiones de arco, explosiones en general e incendios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegúrese de que su equipo eléctrico es mantenido</li> <li>- Asegúrese de mantener las conexiones electricas</li> <li>- Instale o repare el equipo sólo si usted está calificado</li> <li>- Mantenga los cables eléctricos o cables sin nudos</li> <li>- Utilice cables de extensión sólo cuando se requiere flexibilidad</li> <li>- No toque el agua, superficies húmedas, sin conexión a tierra de metal o cualquier cable pelado, si usted no está protegido</li> <li>- No use objetos metálicos cuando se trabaja con electricidad</li> </ul>	
<p><b>En casos de Emergencia / Evacuación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reporte - incendios, derrames de sustancias químicas peligrosas, y otras emergencias</li> <li>- Conozca la ruta asignada a tomar durante la evacuación de un edificio o áreas de refugio para usar</li> <li>- sepa a quién preguntar para obtener más información</li> <li>- Los derrames químicos, incendios, evacuación de emergencia, los desastres naturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca si hay un plan de emergencias a seguir en</li> <li>- Identifique la ubicación y ruta de evacuación segura</li> <li>- Obedezca los Sistemas de Alarma</li> <li>- Conozca los peligros potenciales y los derrames</li> <li>- Conozca los primeros auxilios y dónde conseguirlo ayuda</li> </ul>	

<p><b>Protección de los ojos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando es necesaria la protección de los ojos y de cara</li> <li>- Limitaciones del Equipo Protector Personal y sus limitaciones</li> <li>- Riesgos para los ojos</li> <li>- El empleador debe evaluar los riesgos en el lugar de trabajo para determinar si la protección para los ojos / la cara se requiere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cómo proteger a sus ojos</li> <li>- Conozca el Equipo Protector Personal</li> <li>- El lavado los ojos es importante</li> <li>- PROTECCIÓN DEL EQUIPO</li> <li>- Mantenga limpio el equipo de protección para los ojos y con regularidad</li> </ul>																
<p><b>Prevención de Incendios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mejor defensa es evitar que el fuego se inicie en el primer lugar</li> <li>- ¿Qué tipo de fuego es que (ordinario, inflamable, combustible eléctrica,)?</li> <li>- La limpieza para evitar incendios</li> <li>- incendios lista de verificación</li> <li>- Entrenamiento para usar extintor adecuado (Pase, Jale, Apunte, Apriete, barra).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenga limpias las áreas de trabajo</li> <li>- Sepa cómo manejar / almacenar los productos químicos con los que trabajará</li> <li>- Sepa qué hacer en caso de emergencia contra incendios</li> <li>- Familiarícese con el plan de instalación de medidas de emergencia para incendios</li> </ul>	<table border="1" data-bbox="1318 488 1654 789"> <tr> <td><b>A</b></td> <td>Common Combustibles</td> <td>Wood, paper, cloth etc.</td> </tr> <tr> <td><b>B</b></td> <td>Flammable liquids and gases</td> <td>Gasoline, propane and solvents</td> </tr> <tr> <td><b>C</b></td> <td>Live electrical equipment</td> <td>Computers, fax machines</td> </tr> <tr> <td><b>D</b></td> <td>Combustible metals</td> <td>Magnesium, lithium, titanium</td> </tr> <tr> <td><b>K</b></td> <td>Cooking media</td> <td>Cooking oils and fats</td> </tr> </table> 	<b>A</b>	Common Combustibles	Wood, paper, cloth etc.	<b>B</b>	Flammable liquids and gases	Gasoline, propane and solvents	<b>C</b>	Live electrical equipment	Computers, fax machines	<b>D</b>	Combustible metals	Magnesium, lithium, titanium	<b>K</b>	Cooking media	Cooking oils and fats
<b>A</b>	Common Combustibles	Wood, paper, cloth etc.																
<b>B</b>	Flammable liquids and gases	Gasoline, propane and solvents																
<b>C</b>	Live electrical equipment	Computers, fax machines																
<b>D</b>	Combustible metals	Magnesium, lithium, titanium																
<b>K</b>	Cooking media	Cooking oils and fats																
<p><b>Primeros Auxilios y Los Agentes Patógenos Transmitidos por la Sangre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuidado de emergencia proporcionado antes de que la atención médica de emergencia este disponible por profesionales</li> <li>- Cuando no hay clinicas/hospitales cercanos el empleador debe entrenar a personas para prestar los primeros auxilios (CPR, quemaduras, hemorragias, fracturas, golpes)</li> <li>- La norma de patógenos transmitidos por sangre describe prácticas para ayudar a proteger a los trabajadores de contraer infecciones causadas por gérmenes que se llevan en la sangre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca el plan de controles de exposición</li> <li>- Minimice la posibilidad de exposición</li> <li>- Como son identificadas y clasificadas las areas de trabajo / trabajos donde hay exposición a la sangre</li> <li>- La comunicación de riesgos a los empleados</li> <li>- El Equipo Personal Protector requerido</li> <li>- La limpieza / mantenimiento de los registros</li> </ul>																
<p><b>Equipo Protector Personal Proteccion de los pies</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenemos aproccimadamente 26 huesos en el pie y hay que protegerlos de los peligros en el lugar de trabajo</li> <li>- Riesgos: Compresión (pie / dedo apretado entre dos objetos), perforaciones, electricidad, productos químicos, calor o frío extremo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca y siempre utilice las botas protectoraz /botas con casquillo de los pies</li> </ul>																

<p><b>Entrenamiento de Montecargas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Herramientas básicas de carga / descarga, que funcionan con gas o diesel, gas propano, energía eléctrica o de baterías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Complete su propio entrenamiento y evalúe sus habilidades</li> <li>- Entienda el centro de gravedad de la creación de mejores vehículos / equilibradores de carga</li> <li>- Las placas de identificación del fabricante de montacargas ofrece información valiosa sobre el diseño de los montecargas elevadoras y capacidad</li> <li>- El mantenimiento del vehículo es un trabajo continuo (frenos, dirección)</li> <li>- lista de verificación de inspección</li> </ul>	
<p><b>Su Derecho A Saber</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un lugar de trabajo seguro y saludable</li> <li>- Conocer las sustancias químicas y peligrosas</li> <li>- Información sobre lesiones y enfermedades en su lugar de trabajo</li> <li>- Quejarse o solicitar la corrección de peligros en su lugar de trabajo</li> <li>- Entrenamiento</li> <li>- Los riesgos de exposición y los registros médicos</li> <li>- Presentar una queja ante OSHA</li> <li>- Participar en una inspección de OSHA</li> <li>- Estar libre de represalias por ejercer sus derechos de seguridad y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenedores etiquetados</li> <li>- Hojas de Datos de Seguridad (MSDS)</li> <li>- Capacitación de los trabajadores</li> </ul>	
<p><b>Protección de la Cabeza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protección para la cabeza</li> <li>- Las lesiones de la cabeza puede ser menor o mortal</li> <li>- Conozca el tipo de Equipo de Protección Personal para la cabeza basado en su descripción de trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los empleadores deben evaluar los riesgos en el lugar de trabajo para determinar si la protección de la cabeza es necesaria</li> <li>- Cómo colocar correctamente, quitar, ajustar y usar protección para la cabeza</li> </ul>	

<p><b>Levantamiento y Ergonomía - Resbalones, Tropezones y Caídas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca los conceptos básicos de levantamiento seguro</li> <li>- Planee con anticipación, estime el tamaño de la carga a mover y asegúrese que usted puede llevar la carga a donde tiene que ir antes de intentar mover</li> <li>- Las técnicas inapropiadas puede llevar a lesiones en la espalda</li> <li>- Una mala postura</li> <li>- Malas condiciones físicas</li> <li>- El trauma repetitivo no proviene de una sola carga, pero se produce a partir de varias repeticiones de cargar</li> <li>- Ergonomía - como se desarrolla un lugar de trabajo y el equipo utilizado tiene ser mejor diseñadas para el confort, la eficiencia, la seguridad y la productividad.</li> <li>- Resbalones, Tropezones y Caídas (las lesiones que pueden incluirson : cortes, contusiones, torceduras, fracturas, y lesiones en la espalda, las caídas a menudo son fatales)</li> </ul>	<p><b>LEVANTAMIENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doble las rodillas</li> <li>- No tuerza ni gire el cuerpo una vez que han hecho el levantamiento</li> <li>- Coloque adecuadamente</li> <li>- Siempre empuje nunca jale</li> <li>- <b>LESIONES DE LA ESPALDA:</b> Las torceduras y fracturas de la espalda son las más comunes, la ruptura o deslizamiento del disco, la tensión crónica o estrés</li> <li>- <b>ERGONOMÍA</b> - Organizar el ambiente de trabajo para la persona, algo tan simple como una herramienta de mano bien diseñados o tan elaborado como estaciones de trabajo ajustables en una línea de producción. Siguiendo los principios de Ergonomía esto ayuda a reducir el estrés y eliminar muchas de las lesiones potenciales (sobre el uso de los músculos, la mala postura, repeticion de tareas físicas).</li> <li>- <b>RESBALONES / TROPEZONES / CAIDAS:</b> Los empleadores reconocen la necesidad de proteger a los trabajadores de las caídas y han establecido un programa de protección contra caídas</li> </ul>	
<p><b>Candado y Etiqueta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los procedimientos diseñados para prevenir los accidentes y las lesiones causadas por la liberación inesperada de energía cuando el equipo al estar siendo reparado o mantenido.</li> <li>- Prevenir el flujo de energía desde la fuente del poder de parte del equipo, evitando que pueda operar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los empleados autorizados necesitan ser entrenados en el reconocimiento de fuentes de energía peligrosas aplicables, el tipo y magnitud de las fuentes de energía en el uso de los peligros de la instalación, y cómo realizar el procedimiento de candado / etiquetado</li> </ul>	
<p><b>Protección de Maquinaria</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegúrese que las PROTECCIONES DE LA MÁQUINA están en su lugar, utilice las máquinas con mucha precaucion</li> <li>- Las partes móviles requieren protección, los movimientos en rotación, cortes, punzaciones, golpes, etc</li> <li>- Lesiones: manos aplastadas, brazos, dedos cortados, y ceguera por nombrar algunos de la lista es tan larga que es horrible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Be aware of the following hazards associated with particular machines</li> <li>- how guards provide protection</li> <li>- how and why to use guards</li> <li>- how and under what circumstances guards can be removed, and by whom (<b>most cases repair or maintenance personal only</b>)</li> <li>- what do when a guard is damaged, missing or unable to provide adequate protection (contact your supervisor)</li> <li>- Tenga en cuenta lo siguiente: Entre los peligros asociados con determinadas máquinas</li> <li>- Cómo las guardias proporcionan una protección</li> <li>- ¿Cómo y por qué utilizar las guardias</li> <li>- Cómo y bajo qué circunstancias los protectores se pueden</li> </ul>	

<p><b>Manejo de Materiales Pesados</b></p>	<p>- A menudo, la carga es demasiado pesada para mover de forma manual y no segura o viable para manejar la carga con un montacargas, una grúa se puede utilizar para levantar la carga de seguridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conozca el lugar alrededor del equipo en movimiento ( grúas)</li> <li>- Siga los procedimientos seguros de inspección</li> <li>- OSHA requiere que sean frecuentes (todos los días al mes) y periódicamente (mensual a anual) las inspecciones del equipo de</li> <li>- Un buen mantenimiento es importante</li> <li>- Planifique el levantamiento</li> <li>- Mantenga la distancia adecuada</li> <li>- Conozca los procedimientos de operación segura</li> </ul>	
<p><b>Protección Respiratoria</b></p>	<p>- Cuando la ventilación u otros controles de ingeniería no son suficientes para mantener el aire seguro, un respirador le protegerá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*- OSHA regula el uso de las mascarillas dentro industrias generales, construcción y otras</li> <li>- El empleador tiene que coincidir con las capacidades y limitaciones del respirador a los riesgos del trabajo.</li> </ul>	
<p><b>Seguridad con Herramientas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*- Todos están familiarizados con herramientas comunes y corrientes, y no les prestamos tanta atención con los peligros.</li> <li>- Lesiones: las manos y los brazos aplastadas, los dedos cortados, posible ceguera, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenga el área limpia, pies firmes, buen equilibrio, mantenga las herramientas en buen estado, utilice la herramienta indicada para el trabajo indicado, y el uso apropiado de equipo protector personal.</li> </ul>	
<p><b>Violencia en el Lugar de Trabajo / Seguridad en el lugar de Trabajo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*- La violencia en el lugar de trabajo puede variar desde amenazas verbales o físicas a intimidación que eventualmente lleva a un asalto o agresión.</li> <li>-Esto resulta en miles de heridos y cientos de muertes cada año.</li> <li>- Ocurre dentro de una organización cuando las disputas entre compañeros de trabajo, supervisores, o gerentes y las gestiones quedan sin resolver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconozca posibles situaciones de violencia</li> <li>- Tome medidas preventivas</li> <li>- Sepa cómo manejar una situación de violencia</li> <li>- Piense por adelantado contar con un plan sobre cómo reaccionar ante después de un incidente violento</li> <li>- Trabaje en equipo y trabaje con seguridad: Siga las instrucciones de sus instalaciones de seguridad, reporte actividades sospechosas, no tome los asuntos en sus propias manos, mantenga la calma en una situación de violencia, tenga una charla después del incidente violento para reducir el estrés y el miedo</li> </ul>	