H.E.A.L. Health Education and Leadership Program

Agenda

Programa de Salud y Liderazgo en Mercados

Entrenamiento Individual (1 Hora)

RESULTADOS

Al fin de este entrenamiento, usted será capaz de:

1. Entender las leyes que protegen su salud y seguridad en el trabajo, incluida la forma de reportar de un problema;

2. Identificar los riesgos laborales que los trabajadores de supermercados se enfrentan;

3. Hacer una lista de las maneras de aumentar la seguridad de su entorno de trabajo y

4. Identificar sus aliados de salud y seguridad en el trabajo.

ORDEN DEL DÍA

1. Lección general y su Perfil de Trabajador

2. Sus derechos a un lugar de trabajo seguro y saludable: ¿Está Cumpliendo con la Ley Su Empleador?

3. Peligros de empleo para los trabajadores de supermercados

4. Soluciones para un lugar de trabajo más seguro

5. Sus aliados de salud y seguridad en el trabajo

6. Cierre y evaluación: Este Ejercicio es Eficaz?

Este material ha sido producido bajo el programa de beca número SH-22321-11-60-F-6 otorgado por el Departamento de Salud y Seguridad Industrial (OSHA), y el Departamento del Trabajo de los Estados Unidos. Este documento no necesariamente refleja el punto de vista ni politicas del Departamento del Trabajo de los EEUU, ni implica un patrocinio a marcas comerciales, productos comerciales u organizaciones por parte del Gobierno de los EEUU.

WORKING PARTNERSHIPS USA

H.E.A.L. Health Education and Leadership Program

¿Está cumpliendo con la ley su empleador?

Si la respuesta es:

SI: **Marque 1 punto.**

NO: **Marque −1 punto.**

NO SÉ: **Marque 0 puntos.**

DERECHO A SABER

Preguntas	Puntos
1. ¿Están rotulados todos los productos químicos?	
2. (Si su empleador tiene 10 empleados o más) ¿Puede obtener de su empleador un registro de todas las enfermedades y lesiones graves relacionadas con el trabajo que han ocurrido en su lugar de trabajo en el último año? Las lesiones graves requieren atención arriba de primeros auxilios, resultan en tiempo perdido del trabajo, causan funciones restringidas o un traslado de trabajo, o causan que el trabajador pierda el conocimiento.	
3. ¿Su empleador reporta de inmediato las lesiones y enfermedades graves y las fatalidades a la agencia gubernamental Cal/OSHA?	

DERECHO A LA PROTECCIÓN

Preguntas	Puntos
1. ¿Tiene a la vista su empleador la cartelera *Protección a la Seguridad y la Salud en el Trabajo* que explica sus	

derechos?	
2. ¿Sabe cómo reportar las condiciones peligrosas a su empleador sin miedo a ser castigado?	
3. ¿Inspecciona su empleador con regularidad el lugar de trabajo para identificar las condiciones peligrosas o poco saludables?	
4. ¿Tiene su empleador un sistema para corregir los peligros con prontitud?	
5. ¿Su empleador lo capacita a usted y a los otros empleados mediante métodos que puede comprender?	

DERECHO A TOMAR ACCIÓN

Preguntas	**Puntos**
1. ¿Ha castigado su empleador algún trabajador por reportar peligros laborales al gobierno?	

DERECHOS GENERALES

Preguntas	Puntos
1. ¿Su empleador cumple con estas leyes de salud y seguridad para las personas no-ciudadanas?	

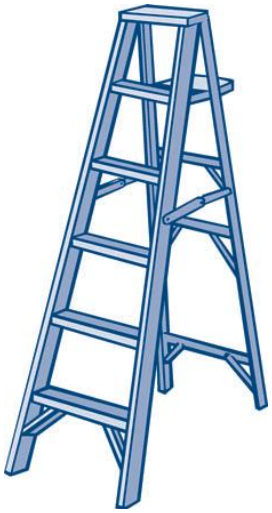
Suma Total: _____

Please Insert: Los Derechos de Salud y Seguridad

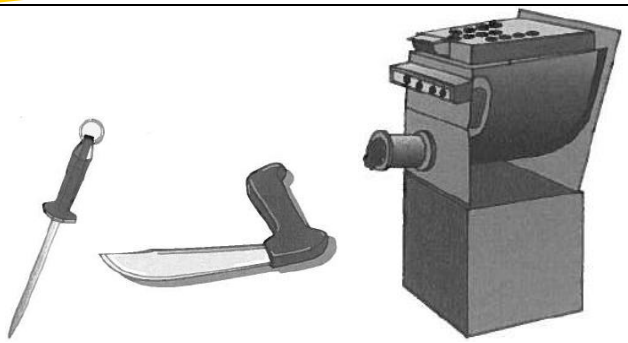
Peligros a la Seguridad

PELIGRO	TIPOS DE LESIONES QUE CAUSA
 Pisos lisos *Pueden causar resbalones y caídas o choques con objetos.*	Moretones Cortaduras Lesiones a sus músculos, coyunturas y huesos Lesiones a la cabeza Muerte
 Almacenaje indebido *Estantes demasiado amontonados, objetos pesados almacenados muy en alto. Puede causar que caigan los objetos encima de los trabajadores o que los trabajadores se lesionen tratando de alcanzar los objetos.*	

H.E.A.L. Health Education and Leadership Program

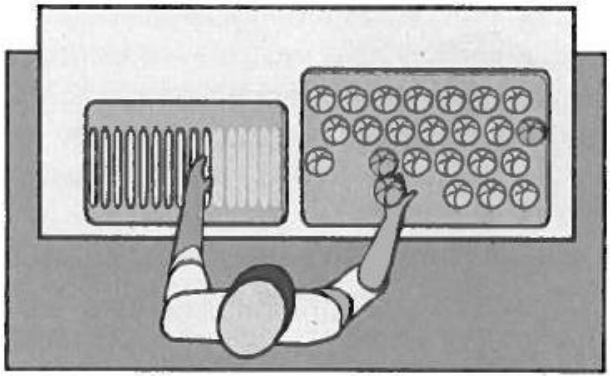
 Objetos pesados	Moretones Cortaduras Lesiones a sus músculos, coyunturas y huesos Lesiones a la cabeza Muerte
 Alturas	

H.E.A.L. Health Education and Leadership Program

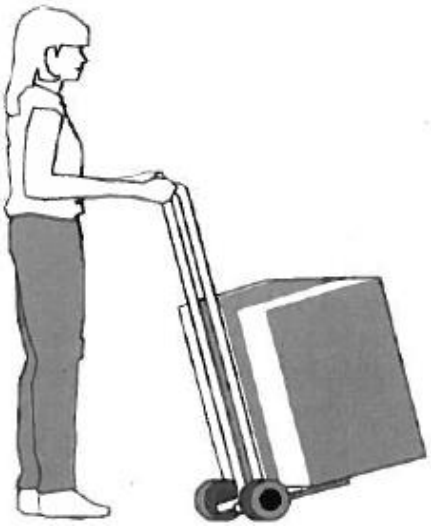
 Herramientas eléctricas y de mano peligrosas *Como los molinos de carne, rebanadoras, trituradores de basura, cuchillos, navajas*	Moretones Cortaduras Huesos destrozados Miembros perdidos
 Peligros por incendios u objetos calientes *Equipo para cocinar puede causar incendios. Los caminos hacia las salidas que están bloqueadas por la mercancía o que estén con llave pueden prevenir que los trabajadores escapen en caso de un incendio.*	Irritación o lesión ocular Quemaduras Inhalación de humo Muerte

H.E.A.L. Health Education and Leadership Program

Peligros Ergonómicos

PELIGRO	TIPOS DE LESIONES QUE CAUSA
 Movimiento Repetitivo *Desempeñando el mismo movimiento una y otra vez*	Dolores corporales Moretones Piel irritada o lacerada Lesiones a sus músculos, coyunturas y huesos
 Postura *Postura incómoda, como girarse, agacharse, arrodillarse, o extenderse. Mantenerse en un lugar por demasiado tiempo, como estar parado en un solo lugar*	

WORKING PARTNERSHIPS USA

 Fuerza *Usar fuerza física para desempeñar una tarea, como empujar los carritos de compras o levantar cajas pesadas*	Dolores corporales Moretones Piel irritada o lacerada Lesiones a sus músculos, coyunturas y huesos
Presión Directa *Contacto del cuerpo con una superficie u orilla dura, como una herramienta o un mostrador*	
 Calor/frío extremo y cambios de temperatura *Trabajar en un cuarto congelador, en una cocina caliente, o afuera en clima extremo. Moverse*	Dolores corporales Accidentes causados por dedos entumidos o por estar temblando Deshidratación por el calor o insolación Quemadura por frío Hipotermia

con frecuencia entre lugares calientes y lugares fríos.	

Peligros Químicos

PELIGRO	TIPOS DE LESIONES QUE CAUSA
 Solventes/limpiadores *Con ingredientes como el cloro, amoníaco, formaldehido, benceno, lejía, y alcohol*	Irritaciones de la piel o quemaduras Irritación o lesiones a los ojos, nariz, garganta Daño a los órganos internos Daño cerebral Enfermedades causadas por exposición a largo plazo Muerte Puede causar incendios o explosiones

H.E.A.L. Health Education and Leadership Program

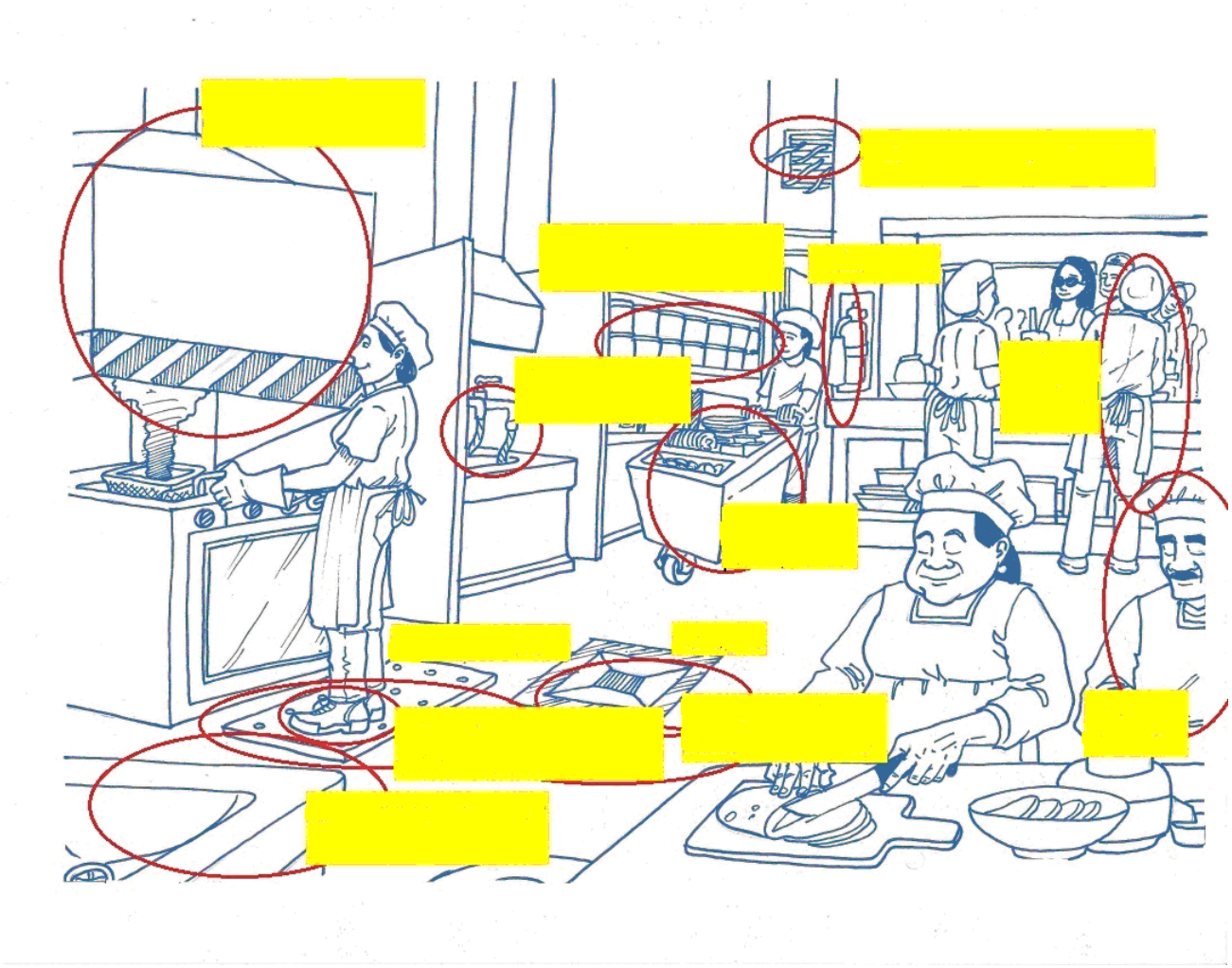
Otros Peligros a la Salud

☑	PELIGRO	TIPOS DE LESIONES CAUSADAS
	Estrés/acoso mental	Presión alta Dolores de cabeza Fatiga Enfermedad cardíaca Desórdenes emocionales
	Cantidad de trabajo/ritmo de trabajo	
	Trabajo de turno o turnos rotativos	

H.E.A.L.

Health Education and Leadership Program

¿Puede nombrar las soluciones de seguridad que se ve en esta imagen?



WORKING PARTNERSHIPS USA

H.E.A.L.

Health Education and Leadership Program

Sus Ideas: Soluciones

Peligro: _____

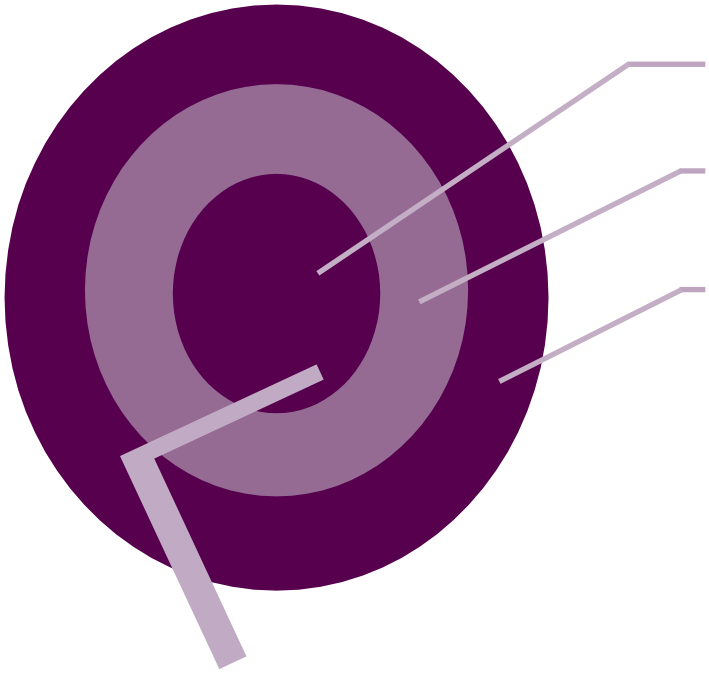
Solución	Ventajas	Desventajas	Sí / No / Quizás

WORKING PARTNERSHIPS USA

¿Como son controlados los peligros?

Una vez que los trabajadores han identificado algunos peligros al usar ya sea una lista de verificación o chequeo y/o el mapa de peligros, es necesario el crear soluciones para controlarlos.

Las maneras para controlar los peligros se dividen en tres categorías, según su eficacia, sin embargo estas deben ser usadas en conjunto para proveer la protección más efectiva para los trabajadores. La mejor manera de prevenir lesiones es el de eliminar o aislar **el peligro** totalmente para que no pueda lastimar a nadie. Un cambio en el lugar de trabajo que logre esto ha dado en el blanco. Algunas veces estos cambios no son posibles y es necesario introducir otras soluciones para proteger a los trabajadores, como el mejorar las **prácticas de seguridad**, segundo anillo, o proveer **equipo de protección personal** o ropa, anillo exterior



1. Eliminar o aislar el peligro

2. Mejorar las prácticas laborales

3. Proporcionar Equipo de Protección Personal (PPE)

META

Ejemplos de Medidas de Control para los Peligros a la Seguridad

Peligros a la Seguridad

Medidas de Control para…	*¿Cómo Podría Funcionar Esto en Mi Tienda?*
Pisos o pavimentos lisos, desnivelados o rajados y el desorden • Identifique y repare el origen de las goteras • Se les debe dar a los trabajadores tiempo para secar los pisos mojados y limpiar los pisos de los obstáculos desordenados. • Se debe usar material de piso anti-deslizante aprobado por el USDA, especialmente en las áreas donde se usan los cuchillos de mano y las herramientas eléctricas.	
Almacenaje Indebido • Reporte las paletas que están apiladas indebidamente al proveedor para reducir los problemas en el futuro.	
Objetos pesados • Trabaje con los proveedores para que empaquen los suministros en cantidades más pequeñas en cada caja para reducir el peso manejado a mano.	
Altura • Si se necesita almacenaje en alto, úselo	

para los artículos que no se usan con frecuencia. • Use un taburete de escalón para alcanzar los artículos en los estantes altos.	
Máquinas y herramientas de mano peligrosas • Mantenga afilados los cuchillo y navajas de seguridad y capacite a los trabajadores acerca de los mejores métodos para mantener afilados los cuchillos. • Se deben usar los protectores de las máquinas para prevenir cualquier contacto posible entre las partes móviles de una máquina y los trabajadores. • Se les debe proporcionar guantes de maya metálica a todos los trabajadores que usan cuchillos.	
Eléctrico • Reemplace las cuerdas de extensión con alambrado permanente o mueva el equipo para estar al alcance de una caja de tomacorrientes. • Inspeccione periódicamente todo el alambrado eléctrico por quebraduras, lugares pelados, u otros defectos, y repare o reemplace el alambrado peligroso.	
Peligros de incendio u objetos calientes • Los caminos a las salidas deben estar sin desorden y claramente marcados. • Los extinguidores y/o los rociadores se deben instalar e inspeccionar por lo menos una vez al año.	
Robos y asaltos	

• Proporcione buen alumbrado en el lugar de trabajo, las zonas de estacionamiento, y otras áreas donde la gente anda sola de noche.	

Peligros Ergonómicos

Medidas de Control para…	*¿Cómo Podría Funcionar Esto en Mi Tienda?*
Movimientos repetitivos • Use los teclados para digitar la cantidad de productos idénticos en lugar de escanear cada artículo individual. • Cuando sea posible, rote las tareas para no estar haciendo la misma tarea por mucho tiempo, como estar en cuclillas o decorando pasteles.	
Postura • Diseñe las estaciones de trabajo como las cajas o los mostradores de la panadería y delicatesen para que sean ajustables y mantenga el trabajo dentro de la zona de trabajo preferida. • Use los reposapiés y los tapetes anti-fatiga en las áreas donde los trabajadores están parados por períodos prolongados. Estar parado en los tapetes anti-fatiga, a diferencia de los pisos sin revestimientos, proporciona una sensible mejoría en la comodidad. • Arregle los estantes para que los artículos pesados y los que se mueven rápidamente estén almacenados con fácil acceso. Esto reduce el estrés en el cuerpo causado por agacharse o extenderse hacia arriba.	

Fuerza • Use carritos o bases rodantes para mover artículos pesados cuando está surtiendo o moviendo bolsas de harina en la panadería. Mantenga bien las ruedas. Use gatos de paletas para mover los artículos más pesados.	
Presión Directa • Remueva, redondee, o acolchone las orillas agudas o duras con las que pueda tener contacto el cajero.	
Calor/frío extremo y cambios de temperatura • Se les debe proporcionar a los trabajadores que entran a los cuartos congeladores o cuartos fríos guantes aislantes, overoles, chamarras, y algo para cubrir la cabeza. A veces es mejor usar dos capas o más de ropa liviana en lugar de una capa de ropa pesada cuando uno se está tratando de mantener caliente. • Cuartos congeladores o cuartos fríos no deben cerrar con llave por fuera y deben tener un intercomunicador de emergencia por dentro en caso que quede bloqueada la puerta.	

Peligros Químicos

Medidas de Control para…	*¿Cómo Podría Funcionar Esto en Mi Tienda?*
Solventes/limpiadores, ceras para piso y químicos para despegar • El empleador debe rotular todos los químicos y los trabajadores deben leer las etiquetas para enterarse de la información de seguridad. • Se les debe proporcionar guantes y ropa protectora a los trabajadores cuando estén trabajando con sustancias caústicas. • En las áreas donde se usan los químicos, proporcione suficiente ventilación y una estación para lavado ocular. También deben haber a la mano botiquines de primeros auxilios y regaderas en caso de exposición. • Pídele al empleador usar un producto menos tóxico.	

Otros Peligros a la Salud

Medidas de Control para…	*¿Cómo Podría Funcionar Esto en Mi Tienda?*
Ruido • Se debe controlar el ruido en el punto de origen. • Todos los empleados que trabajan en áreas de alto ruido deben ser capacitados en cómo proteger su audición y se les debe proporcionar una variedad de	

protectores de audición de calidad que se deben usar mientras trabajan en áreas de alto ruido.	

Si necesita más ideas para las soluciones a los peligros en el lugar de trabajo, llame a Cal / OSHA consultoría en 1-800-963-9424. Deje un mensaje como este:

"Hola, mi nombre es _____. Yo trabajo en un mercado. Me preocupa un peligro en mi tienda. (Describe brevemente el peligro.) Me gustaría tratar de controlar este riesgo, pero no sé cuál es el mejor método. ¿Me puede llamar con consejos? Mi número de teléfono es _____. Gracias ".

H.E.A.L.

Health Education and Leadership Program

5: Encontrar Sus Aliados Para la Salud y Seguridad

Nombre	¿Por qué le importa la Salud y la Seguridad?	Más información acerca de sus asuntos	¿Cuándo y dónde puedo hablar con esta persona?
	☐ Le confío mis problemas ☐ Ha sido lastimada/o o enferma/o ☐ Habla sobre asuntos ☐ Se enfrenta al jefe ☐ Ayuda a los compañeros		
	☐ Le confío mis problemas ☐ Ha sido lastimada/o o enferma/o ☐ Habla sobre asuntos ☐ Se enfrenta al jefe ☐ Ayuda a los compañeros		
	☐ Le confío mis problemas ☐ Ha sido lastimada/o o enferma/o ☐ Habla sobre asuntos ☐ Se enfrenta al jefe ☐ Ayuda a los compañeros		
	☐ Le confío mis problemas ☐ Ha sido lastimada/o o enferma/o ☐ Habla sobre asuntos ☐ Se enfrenta al jefe ☐ Ayuda a los compañeros		