



Semana de Prevención de los Incendios

(Fire Prevention Week)

Este año la Semana Nacional de Prevención de los Incendios se conmemora del 4 al 10 de octubre. El tema para 2009 es "Manténgase Alerta—No se Queme." La Semana Nacional de Prevención de los Incendios tiene sus raíces en el Gran Incendio de Chicago que sucedió el 9 de octubre de 1871. Ese infierno trágico mató a más de 250 personas, dejó a 100,000 personas sin hogar, destruyó más de 17,400 estructuras, y quemó más de 2,000 acres en sólo 27 horas. El Presidente Woodrow Wilson declaró el primer Día para la Prevención de Incendios en 1920. Cinco años después, en 1925, el Presidente Calvin Coolidge proclamó la Semana Nacional de Prevención de Incendios.

La prevención de incendios comienza con usted. Sabiendo los riesgos, peligros, y pasos para la prevención le ayudará a mantenerse seguro y sin quemaduras. En el trabajo, considere los siguientes pasos para la prevención de incendios:

- Almacene líquidos, sólidos, y materiales inflamables gaseosos debidamente y en los recipientes correctos.
- Elimine chispas o llamas y otras formas de ignición cuando sea posible.
- Ponga un vigilante de incendios tanto durante, como después de todas las operaciones de soldadura y corte.
- Deje que los motores pequeños se enfríen antes de abastecerlos nuevamente con combustible.
- No use llamas descubiertas para mantenerse caliente o para quemar los desperdicios.
- Asegúrese que estén colocados los supresores de chispas en su lugar en los escapes de pequeños motores.

- Nunca use oxígeno comprimido para limpiar su área de trabajo o su ropa; cualquier cosa que se queme, se incendia más fácilmente cuando hay mucho oxígeno.
- Use gasolina como combustible y no como un solvente o limpiador; nunca use un fuego a base de gasolina para calentar o descongelar los materiales o equipo.

Piense también en su familia y en su casa. Siéntese con su familia y repase qué hacer en caso de un incendio. ¿Tienen un plan de evacuación? ¿Dónde está su punto de reunión afuera de la casa? ¿Tienen números telefónicos de emergencia colocados a la vista de todos? ¿Están almacenados apropiadamente todos los materiales inflamables? ¿Dónde guarda el combustible para cuando va de campamento y la gasolina que usa para su podadora? ¿Están guardados en un lugar seguro los cerillos y encendedores en donde sus hijos y nietos no los puedan encontrar? ¿Deja usted u otros miembros de su familia comida cocinando encima de la estufa desatendida? ¿Tiene un extintor contra incendios en el primer piso, en la planta baja y en la cochera? ¿Están en su lugar apropiado los detectores de humo? ¿Cuándo fue la última vez que les cambió las pilas?

La prevención de incendios no es algo complicado, pero usted tiene que poner de su parte y ser diligente en su vigilancia y eliminación de los peligros de incendio. ¡Manténgase Alerta—No se Queme!

.....
SAFETY REMINDER
.....

Si su ropa comienza a incendiarse, recuerde: Deténgase, Tírese al Suelo, y Ruede para apagar las llamas.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

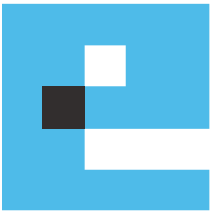
JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Los Andamios y la Protección Contra Caídas

(Scaffolds and Fall Protection)

Los buenos andamios proporcionan plataformas seguras en donde trabajar. Eliminan muchos de los riesgos de trabajar desde lo alto, cuando son usados correctamente. Hay diferentes tipos de andamios, tales como andamios sobre ruedas, andamios suspendidos oscilatorios, y andamios de tubos y acoplamiento o de postes; ¿sabe usted qué tipo de andamios usamos en este sitio de trabajo? Todos los andamios deben ser montados y desmontados por una persona competente. Siempre considere la protección contra caídas cuando su trabajo requiere el uso de un andamio.

Las barandillas de protección y los andamios están íntimamente vinculados. Si está trabajando a más de 10 pies del suelo o piso, la plataforma de su andamio debe tener barandillas de protección con largueros superiores, largueros intermedios, y barandillas inferiores. En ocasiones, podrá ser necesario quitar las barandillas de protección—por ejemplo para subir o bajar materiales—sin embargo, asegúrese de colocarlas nuevamente a la brevedad posible. Las barandillas de protección y las barandillas inferiores evitan que los trabajadores se caigan del andamio, también proporcionan seguridad para los empleados trabajando abajo quienes pueden ser golpeados con herramientas y materiales que caigan.

Si usted trabaja en un andamio elevado, necesita usar un sistema de interrupción de caídas como protección contra cualquier defecto del andamio o sus componentes. Su sistema de interrupción de caídas generalmente consistirá de un arnés de cuerpo completo, cuerda de sujeción, amarre de cable, cuerda de salvamento vertical independiente, así como un anclaje independiente para la cuerda de salvamento.

- **El arnés de cuerpo completo** es un sistema diseñado para distribuir la energía de una caída a través de los hombros, muslos y glúteos. Un arnés debidamente diseñado permite que el trabajador quede suspendido después de una caída sin restringir el flujo de la sangre; un arnés inadecuadamente diseñado puede salvarle la

vida en una caída, pero puede causarle lesiones internas mientras está esperando ser subido a un lugar seguro.

- Una **cuerda de sujeción** conecta el arnés de seguridad a la cuerda de amarre de una cuerda de salvamento. Las cuerdas de sujeción deben ser de cuerda de nilón o correas de nilón de 5/8".
- Las **cuerdas de amarre** contienen un dispositivo de leva que se traba con la cuerda de salvamento cuando hay un gran esfuerzo o jalón sobre la cuerda de sujeción. Asegúrese que las cuerdas de amarre estén debidamente conectadas a las cuerdas de salvamento para que la leva pueda funcionar correctamente.
- Las **cuerdas de salvamento verticales independientes** deben ser usadas por cada trabajador en un andamio suspendido. No use las cuerdas elevadas del andamio como cuerdas de salvamento y no sujete las cuerdas de salvamento a ninguna parte del andamio.
- Los **puntos de anclaje** son puntos independientes en las estructuras en donde se sujetan debidamente las cuerdas de salvamento. Estos puntos deben poder soportar una fuerza de por lo menos 5,000 libras. **Recuerde, su sistema de protección contra caídas solamente es tan bueno como su anclaje.**

Se requiere tener una debida protección contra caídas para un trabajo seguro en los andamios. Ya sea si pasa todo el día en un andamio, o solamente un minuto, asegúrese siempre de estar protegido.

SAFETY REMINDER

Mantenga las cuerdas de sujeción tan cortas como sea posible para limitar la distancia de la caída. Sujételas para que nunca caiga en caída libre más de seis pies.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

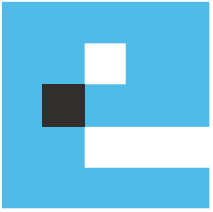
JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Los Ataques Cardíacos

(Heart Attack)

Los ataques cardíacos continúan siendo una de las causas principales de la muerte en los Estados Unidos. Los ataques cardíacos pueden y sí suceden en el trabajo. Si un compañero de trabajo sufre un ataque cardíaco, llame al 911 y obtenga ayuda profesional inmediatamente. Aquí le ofrecemos tres cosas en que pensar acerca de los ataques cardíacos.

1) Conozca los factores de riesgo y cuide su corazón. Muchos factores de riesgo contribuyen a la mala salud del corazón. Algunos factores de riesgo no son controlables—incluyendo la vejez, un historial familiar de enfermedades del corazón, así como la raza—pero muchos factores de riesgo sí son controlables. Hable con su médico para obtener mayor información. Sus selecciones pueden controlar los siguientes factores de riesgo:

- Fumar.
- LDL alto, o colesterol "malo" y HDL bajo, o colesterol "bueno".
- Alta presión sanguínea.
- Inactividad física.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Altos niveles de proteína C reactiva (detectados en un análisis de sangre).
- Niveles de estrés.

2) Conozca los signos y síntomas de un ataque cardíaco. A veces los ataques cardíacos son dramáticos. Sin embargo con frecuencia, comienzan lentamente, con un dolor leve y con malestar. Esté atento si usted o un compañero de trabajo siente los siguientes síntomas:

- **Malestar en el pecho.** La mayoría de los ataques cardíacos involucran malestar en el centro del pecho

que se siente como presión incómoda, opresión, distensión o dolor. Estas sensaciones duran más de unos cuantos minutos, o desaparecen y vuelven.

- **Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o en ambos brazos, la espalda, cuello, mandíbula, o estómago.
- **Sofocación.**
- **Otros signos.** Éstos podrán incluir el comenzar a sudar en frío, náuseas, o mareos.

3) Certifíquese en Resucitación Cardiopulmonar (CPR) y en el uso de un desfibrilador AED. La resucitación cardiopulmonar (CPR) proporciona circulación y respiración artificial a la persona cuyo corazón y pulmones han dejado de funcionar. Al llevar a cabo la CPR, usted alterna entre comprimir externamente el corazón y la resucitación boca a boca. La meta es ya sea estimular nuevamente los latidos del corazón o estabilizar a la persona hasta que lleguen los paramédicos. Un AED (desfibrilador externo automático) puede tratar el paro cardíaco repentino con el uso de la desfibrilación—la aplicación de terapia eléctrica que ayuda al corazón a reestablecer un ritmo correcto. Los AEDs son comunes en centros comerciales, aeropuertos, y oficinas. Usted puede aprender a usar un AED y cómo administrar CPR a través de su capítulo local de la Cruz Roja o departamento de bomberos.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Trate de perder la llanta adicional. El peso adicional pone estrés en su corazón.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.