



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Standard
Subscription

COMPANY NAME: _____

Volume 33 Issue 27 July 5, 2010

Cómo evitar la silicosis

(Avoiding Silicosis)

La silicosis es una enfermedad pulmonar que inhabilita, es irreversible y con frecuencia mortal causada por inhalar polvo que contiene sílice. De acuerdo a la Administración de Seguridad e Higiene en el Trabajo, cada año, más de 250 trabajadores estadounidenses mueren de sofocación porque sus pulmones están tan cicatrizados debido a la silicosis que no pueden ni respirar. Cientos más son discapacitados debido a ella. Aunque no hay remedio para la silicosis, las buenas noticias son que es totalmente previsible.

La sílice es un peligro real. Daña sus pulmones en más o menos la misma manera en que lo hace el asbesto. Cuando usted respira la sílice cristalina, los tejidos de sus pulmones reaccionan formando nódulos y cicatrices alrededor de las partículas atrapadas de sílice. La silicosis es una enfermedad que resulta cuando este tejido cicatrizado se forma en los pulmones y reduce la capacidad de sus pulmones de absorber el oxígeno en el aire. Al empeorar la silicosis y al desarrollarse mayor cicatrización, la respiración se hace más difícil y el resultado final puede ser la discapacidad o la muerte. Los síntomas de la silicosis pueden incluir sofocación durante el ejercicio, calentura, piel azulada en los lóbulos de las orejas o labios, cansancio, pérdida de apetito, o cualquier combinación de éstos.

Si usted trabaja con productos que contienen sílice tales como arena, cuarzo, y granito, o si está involucrado en la limpieza por chorro de arena, corte de piedras, taladro de rocas, tunelización, o explotación de canteras, necesita estar consciente de los peligros de la sílice cristalina. Usted está en peligro de desarrollar silicosis si:

1. Trabaja cerca de la sílice en el aire,
2. Las partículas son lo suficientemente pequeñas,
3. Y usted respira sílice.

Hay acciones que usted puede tomar que limitarán su exposición a la sílice y prevendrá la silicosis.

Lo primero que puede hacer es, siempre que sea posible, eliminar el peligro de la sílice al usar un material diferente y más seguro que no contenga sílice. Por supuesto, la eliminación de la sílice no siempre es posible. Lo siguiente que puede hacer es controlar el polvo con controles de ingeniería. Esto significa mantener la sílice fuera del aire. Algunos controles incluyen instalar un sistema local de ventilación por aspiración, usar agua para mojar el polvo durante su generación (como mojar las losetas o ladrillos al cortarlos) y usar un sistema para recolectar el polvo de las máquinas que generan polvo.

La última opción es usar equipo de protección personal como un respirador cuando es necesario. No modifique el respirador. Si usted tiene barba o bigote, éstos podrán impedir que tenga un buen sello en su respirador. Si su trabajo requiere el uso de un respirador, considere rasurarse la barba o el bello facial.

Usted también puede seguir prácticas de seguridad en el trabajo para reducir el ingreso de sílice. Conozca cuáles tareas pueden dar motivo a la exposición a la sílice. Practique buenos hábitos de higiene personal. Lávese las manos y cara antes de comer o beber fuera del área de exposición. Siempre que sea posible, cambie a ropa de trabajo lavable o desechable al principio de su turno de trabajo, o báñese en regadera y cambie su ropa sucia a ropa limpia antes de salir del lugar de trabajo. Nunca coma, beba, fume, o aplique cosméticos en áreas en donde hay polvo de sílice presente.

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

Fumar aumenta los daños debidos a la silicosis.

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.

SAFETY MEETING OUTLINES, INC.

PO Box 700
Frankfort, IL 60423

815-464-0200
www.safetymeetingoutlines.com



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Volume 33 Issue 28 July 12, 2010

COMPANY NAME: _____

La construcción con piezas precoladas

(Tilt-Up Construction)

La construcción con piezas precoladas presenta varios peligros y requiere de una correcta planeación, una segura ejecución, y del establecimiento de zonas de exclusión efectivas. Después de todo, la construcción con piezas precoladas involucra el tener que levantar masivas paredes de concreto que pesan varias toneladas, una tarea que no admite errores. El trabajo cerca de grúas, las cuales levantan y colocan estas piezas de concreto a su lugar, también requiere que uno esté atento a la seguridad. Durante el proceso de levantamiento de las piezas precoladas, todos en el sitio deben tener un conocimiento claro de las prácticas seguras de levantamiento de estas piezas precoladas.

Mientras que las paredes precoladas están siendo construidas en el piso, es importante tener el área de trabajo claramente planeada y delimitada para que los trabajadores, herramientas, camiones de concreto y grúas no creen peligros entre sí. Cuando sea posible, establezca las áreas de trabajo, para reducir el número de veces que los camiones de entrega del concreto tienen que echarse en reversa. Las tolvas de entrega en los camiones de concreto pueden amputar todo un dedo; tenga cuidado si usted ensambla, quita, o ajusta las tolvas de entrega.

Se deben establecer zonas de exclusión y éstas deben estar debidamente vigiladas durante el proceso de levantamiento de las piezas precoladas. El levantar las secciones de concreto precoladas a su lugar final pone mucho estrés sobre las secciones. Nadie debe estar parado o caminando debajo de una sección en caso de que venga para abajo. Las barricadas sólo sirven como barreras visuales y no deben ser usadas para limitar el acceso. El hacer cumplir con los límites de una zona de exclusión significa que nadie puede estar cerca de una sección precolada, para que nadie se lastime si una sección se cae.

Todas las grúas usadas para el proceso de levantamiento deben contar con una copia del certificado de inspección anual dentro de

la cabina del operador. Debe haber una gráfica de carga en un lugar visible adentro de la grúa. El operador debe llevar a cabo inspecciones de la grúa diaria y semanalmente de acuerdo a los requisitos del fabricante. Los dispositivos y el equipo de levantamiento deben ser inspeccionados para verificar que no tengan defectos y ser quitados de servicio inmediatamente si se encuentran problemas.

Se usan tirantes para asegurar los muros precolados erigibles hasta establecer conexiones permanentes. Al conectar los tirantes a los muros:

- Tenga cuidado con los puntos de pellizco.
- Use el tipo correcto de escalera para tener acceso a los tirantes.
- Si usa un montacargas de tijera o un elevador de aguilón, asegúrese de mantener la correcta estabilidad y mantenga su cuerpo adentro de los largueros del canasto.
- Esté consciente que algo tan sencillo como un poco de viento puede hacer mucho más peligroso un trabajo que comenzó sin problemas.

Si sus tareas incluyen ser la persona que proporciona señales, asegúrese de comunicarse en forma clara con el operador de la grúa. Todos involucrados necesitan entender las señales usadas. Ya sea si usted usa señales manuales o radios, asegúrese usar las señales correctas y que sus indicaciones sean claras y fáciles de entender. La mala comunicación puede causar una catástrofe.

Como siempre, manténgase alerta y cuide a sus compañeros.

SAFETY REMINDER

Observe a su alrededor. Si no quiere estar donde está una sección precolada si ésta se cayera en este momento, entonces quítese de allí y vaya a un lugar seguro!

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

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

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

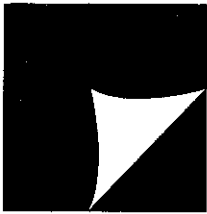
JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

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



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Standard
Subscription

COMPANY NAME: _____

Volume 33 Issue 29 July 19, 2010

Trabajando con montacargas

(Working With Forklift Trucks)

Los montacargas son equipos esenciales en las obras de construcción. Con estas máquinas, fácilmente podemos mover materiales pesados y equipo pequeño por todo el lugar de trabajo. Los montacargas son usados para empujar, jalar, levantar, cargar, y apilar los materiales. Ahorran muchísimo tiempo y esfuerzo; para que no tengamos que luchar y sufrir al mover objetos grandes o pesados. Tan útiles como son, los montacargas pueden presentar ciertos peligros y son responsables de más o menos 100 muertes y 20,000 lesiones cada año. Eso no quiere decir que los montacargas tienen que ser peligrosos. Simplemente tenemos que recordar que tanto los operadores como aquellos trabajadores que trabajan cerca de un montacargas son responsables de trabajar en forma segura.

OSHA requiere que los operadores de montacargas tengan más de 18 años de edad y que tengan entrenamiento en la operación segura del tipo específico de montacargas que estarán usando. Los operadores podrán necesitar nuevo entrenamiento si están involucrados en un accidente, un accidente a punto de suceder, o si están asignados a un tipo diferente de montacargas. Nunca trate de operar un montacargas a menos que esté capacitado para hacerlo. Antes de operar su montacargas, pase unos minutos haciendo una inspección de seguridad. ¿Están las llantas infladas? ¿Sirven la alarma de retroceso, las luces, y el claxon? Revise que no haya fugas hidráulicas, pruebe los frenos, y revise los niveles de combustible y aceite. Extienda las horquillas y suba y baje el mástil para determinar si los controles están funcionando como deben. ¿Está usted familiarizado con las restricciones de carga del fabricante y con las demás recomendaciones de seguridad? Recuerde, use solamente el montacargas para hacer el trabajo para el cual fue diseñado.

Si usted es el operador, debe operar el equipo en forma segura. Está consciente de sus alrededores. Tenga cuidado con las inclinaciones y esquinas sin visibilidad. Está pendiente de

aquellas cosas que pudieran causar que el montacargas se volteara—cambios de altura, orificios, banquetas, bajadas, y lodo. Siempre esté pendiente de las personas que están trabajando en el área. Esto es especialmente importante cuando va en reversa.

Los trabajadores tienen la responsabilidad de mantenerse alejados de cualquier montacargas en operación. Para evitar ser víctima de un accidente de montacargas, siempre esté pendiente de los montacargas que están trabajando a su alrededor. Déles a los montacargas bastante espacio para maniobrar. Evite las lesiones por aplastamiento—ya sea que el montacargas esté en movimiento o no, nunca se pare cerca del montacargas o de la carga; y no intente pasar muy cerca o entre un montacargas para ahorrar tiempo o pasos. Nunca espere o suponga que un operador de montacargas lo puede ver. Los operadores tienen una línea visual limitada debido a las cargas que están llevando. Si necesita trabajar cerca de un montacargas en movimiento, asegúrese de establecer contacto directo con los ojos del operador y de obtener una señal clara que él/ella ya lo vio. Use señales manuales cuando sean necesarias. Nunca trabaje cerca o debajo de cargas elevadas. Escuche las alarmas de retroceso/reversa y observe cuidadosamente antes de caminar cerca de un montacargas.

Nunca use un montacargas para levantar personas a menos que estén en una canasta especialmente para dicho propósito y estén usando el correspondiente equipo de protección contra caídas. ¡Nunca es aceptable pararse sobre una tarima elevada!

SAFETY REMINDER

Apague su montacargas antes de ponerle combustible. Deje que el motor se enfríe antes de poner combustible diesel o gasolina. Tenga a la mano un extintor contra incendios y NUNCA fume durante las operaciones de cargado de combustible.

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:

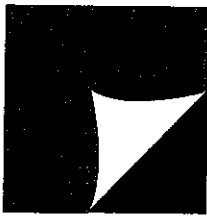
ATTENDEES:

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

SAFETY MEETING OUTLINES, INC.

PO Box 700
Frankfort, IL 60423

815-464-0200
www.safetymeetingoutlines.com



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Standard
Qualification

COMPANY NAME: _____

Volume 33 Issue 30 July 26, 2010

Seguridad con vehículos motorizados

(Motor Vehicle Safety)

Siempre que opera un vehículo motorizado, ya sea en o fuera del trabajo, **usted es responsable de operarlo en forma segura.** Hay muchos factores que necesita considerar para poder operar un vehículo en forma segura. Algunos de estos factores incluyen la condición del vehículo, su estado mental, el mantenimiento del vehículo, y el uso de su cinturón de seguridad.

Inspecciones: Antes de subirse a su vehículo, tome unos cuantos minutos para inspeccionarlo. Revise que el parabrisas que no tenga rajaduras. Limpie las ventanas y parabrisas si parecen estar demasiado sucios para poder tener buena visibilidad. Revise sus faros, luces de estacionamiento, luces de frenos, y señales para dar vuelta. Asegúrese que todos sus espejos estén ajustados correctamente. Una vez adentro del vehículo, toque el claxon para asegurarse que funciona. Revise su indicador de combustible para asegurarse que tenga suficiente combustible para llegar a su destino.

Estado mental—Compruébelo: Antes de encender el motor, lleve a cabo una inspección de seguridad de su mente. Su estado mental y emocional pueden afectar su manera de manejar, por lo tanto asegúrese de estar sobrio, con la mente despejada, y calmado. El manejar bajo la influencia es el delito más incurrido y más fatal en los Estados Unidos. Si usted está planeando beber alcohol con sus amigos, designe a un conductor sobrio antes de salir y déle a dicha persona las llaves. Si usted no planeó por anticipado y está incapacitado por el alcohol, llame a un taxi, vaya en autobús, o llame a un amigo para llevarlo a casa en forma segura.

Estado mental—No conduzca en forma agresiva: Esto puede incluir culpar a los demás conductores por sus frustraciones, seguir muy de cerca al vehículo de enfrente, cambiar constantemente de carriles para adelantar a los demás, entrar a las intersecciones cuando están las luces preventivas amarillas, así como el exceso de velocidad. Para evitar el conducir en forma agresiva, dese suficiente

tiempo para su viaje. Tome una ruta alterna que tal vez tome más tiempo pero que sea menos congestionada. Escuche música relajante en su vehículo. Si empieza a sentir frustración si está atrasado, simplemente decida llegar tarde. Es mejor llegar tarde que muerto—o ir a la cárcel por homicidio involuntario. Si realmente no puede pensar en manejar, tome un autobús o encuentre otra manera de llegar a su destino.

Mantenimiento: Tenga a su vehículo debidamente mantenido. Revise sus llantas periódicamente para asegurarse que estén debidamente infladas y con suficiente dibujo en la banda de rodamiento. Las pruebas más recientes dicen que ponga una moneda de 25 centavos, no de un centavo, en la banda de rodamiento, con la cabeza de Washington hacia el eje. Si puede ver la parte superior de la cabeza de Washington, necesita pensar en reemplazar la llanta. Usted también debe revisar los niveles de fluidos en su motor. Si opera el vehículo con bajos niveles de aceite u otros fluidos, puede dañar el motor de su vehículo. Asegúrese que los limpiaparabrisas estén funcionando. No quiere estar en medio de una tormenta para darse cuenta que no funcionan sus limpiaparabrisas.

Póngase el cinturón de seguridad: Usar su cinturón de seguridad es la cosa más efectiva que puede hacer para protegerse en caso de un choque. Los cinturones de seguridad son la mejor defensa contra los conductores agresivos, distraídos, o borrachos.

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

Evite las distracciones al manejar. No trate de enviar o leer mensajes de texto, revisar sus correos electrónicos, o hablar por teléfono mientras maneja. Apague el timbre del teléfono y tenga su teléfono fuera de su alcance hasta que llegue a su destino.

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.

SAFETY MEETING OUTLINES, INC.

PO Box 700
Frankfort, IL 60423

815-464-0200
www.safetymeetingoutlines.com