



QUINOLV CONSTRUCCIONES

CHARLAS DE SEGURIDAD DIARIAS





QLV

QUINOLV CONSTRUCCIONES SA DE CV

Contenido

CHARLA DE SEGURIDAD 001. INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES.....	3
CHARLA DE SEGURIDAD 002. LA SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL.....	4
CHARLA DE SEGURIDAD 003. PRIMEROS AUXILIOS-DESMAYOS.....	5
CHARLA DE SEGURIDAD 004. USO DE EXTINTORES	6
CHARLA DE SEGURIDAD 005. PRIMEROS AUXILIOS	7
CHARLA DE SEGURIDAD 006. PRIMEROS AUXILIOS- QUEMADURAS	8
CHARLA DE SEGURIDAD 007. PRIMEROS AUXILIOS- ENVENENAMIENTOS..	9
CHARLA DE SEGURIDAD 008. PROTECCIÓN DE LOS PIES.....	10
CHARLA DE SEGURIDAD 009. CONGELACIÓN	11
CHARLA DE SEGURIDAD 010. RIESGOS ELÉCTRICOS	12
CHARLA DE SEGURIDAD 011. MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES....	13
CHARLA DE SEGURIDAD 012. AGOTAMIENTO POR EL CALOR.....	14
CHARLA DE SEGURIDAD 013. LEVANTAMIENTO DE OBJETOS.....	15
CHARLA DE SEGURIDAD 014.BEBER Y CONDUCIR	16
CHARLA DE SEGURIDAD 015. SEGURIDAD CON EL TELÉFONO CELULAR y OPERACIÓN DE VEHICULOS	17
CHARLA DE SEGURIDAD 016. IMPLEMENTOS DE EMERGENCIA VEHICULOS	18
CHARLA DE SEGURIDAD 017. CONDUCCION EN TERRENO MOJADO	19
CHARLA DE SEGURIDAD 018. PROTECCION DE LA PIEL.....	20
CHARLA DE SEGURIDAD 019. QUEMADURAS DE SOL.....	21
CHARLA DE SEGURIDAD 020. SEGURIDAD CON LAS HERRAMIENTAS	22
CHARLA DE SEGURIDAD 021. PROTECCIÓN PARA LA CABEZA I	23
CHARLA DE SEGURIDAD 022. MANEJO DE SUSTANCIAS QUE EXPLOTAN .	24
CHARLA DE SEGURIDAD 023. EQUIPO DE PROTECCIÓN PARA OJOS Y CARA	25
CHARLA DE SEGURIDAD 024. PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS – GENERAL.....	26
CHARLA DE SEGURIDAD 025. PROTECCIÓN AUDITIVA	27
CHARLA DE SEGURIDAD 026. ASEO EN EL TRABAJO.....	28
CHARLA DE SEGURIDAD 027. SEGURIDAD DEL PEATÓN INDUSTRIAL	29
CHARLA DE SEGURIDAD 028. RIESGOS DE LEVANTAMIENTO – CAÍDA	30
CHARLA DE SEGURIDAD 029. MANEJO MANUAL DE MATERIAL	31
CHARLA DE SEGURIDAD 030.PROGRAMA DE SEGURIDAD – CÓDIGOS DE COLORES.....	32
CHARLA DE SEGURIDAD 031. MANEJO DE DESECHOS - GENERAL	33
CHARLA DE SEGURIDAD 032. MANEJO DE DESECHOS - PELIGROSOS	34
CHARLA DE SEGURIDAD 033. VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO	35
CHARLA DE SEGURIDAD 034. EL DOLOR – EVITE GOLPES.....	36



QLV

QUINOL V CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 035. LOS “CASI-ACCIDENTES” SON ADVERTENCIAS	37
CHARLA DE SEGURIDAD 036. TODO EL MUNDO ESTÁ EN CONTRA MÍA.....	38
CHARLA DE SEGURIDAD 037. CUANDO LA AYUDA ES NECESARIA	39
CHARLA DE SEGURIDAD 038. RCP USANDO SOLO LAS MANOS	40
CHARLA DE SEGURIDAD 039. ES USTED UN CORRE-RIESGOS	41
CHARLA DE SEGURIDAD 040. SEGURIDAD I	42
CHARLA DE SEGURIDAD 041. LOS BUENOS HÁBITOS AYUDAN.....	43
CHARLA DE SEGURIDAD 042. LAS BROMAS PESADAS SON PELIGROSAS. 44	
CHARLA DE SEGURIDAD 043. SEGURIDAD II	45
CHARLA DE SEGURIDAD 044. NO HAY NADA CHISTOSO EN LAS CAÍDAS ..	46
CHARLA DE SEGURIDAD 045. EMPUÑAR.....	47
CHARLA DE SEGURIDAD 046. LA ELECTRICIDAD PARA QUIENES NO SON ELECTRICISTAS	48
CHARLA DE SEGURIDAD 047. USO DE LA MAQUINARIA.....	49
CHARLA DE SEGURIDAD 048. USO NO AUTORIZADO DE MAQUINAS	50
CHARLA DE SEGURIDAD 049. EL ALCOHOL	51
CHARLA DE SEGURIDAD 050.LA ELECTRICIDAD	52
CHARLA DE SEGURIDAD 051. USO DE LA ELECTRICIDAD	53



Introducción

Los objetivos de esta charla son comprender cómo se realiza la investigación de accidentes y reconocer el importante papel que juega en su prevención.

Nadie quiere que ocurran accidentes, pero cuando ocurren, tenemos algunas responsabilidades importantes. Los requisitos de recolección de información y mantenimiento de registros deben cumplirse de manera oportuna. También tenemos la obligación de conducir una completa investigación de accidentes. Comprender lo que sucedió y por qué nos suministra una información valiosa, de primera mano, para prevenir de manera efectiva que los accidentes se repitan. Aunque utilicemos el término investigación de “accidentes”, todas las lesiones y enfermedades ocupacionales, daños o pérdida de propiedad y cuasi pérdidas deberían ser investigados.



INFORMACION PUNTUAL

Proceso de Investigación de Accidentes:

- Asegúrese de que el personal lesionado o enfermo reciba una pronta atención médica y que cualquier condición de emergencia sea mitigada.
- Los que responden inicialmente deben conservar el escenario del accidente en la mayor medida posible. Las fotografías o películas de video del escenario pueden ser muy beneficiosas más tarde.
- Investigadores entrenados deben entrevistar a los testigos lo más rápidamente posible, para obtener la más precisa información cuando los detalles están frescos en sus mentes. Otras personas familiarizadas con la operación deberán ser entrevistadas después de los testigos. La información clave para recoger comprende:

¿Qué sucedió? ¿Cuándo sucedió? ¿Dónde sucedió? ¿Quién estuvo involucrado?
¿Cómo sucedió el incidente? ¿Qué eventos llevaron al incidente?

- Utilice la información recogida para identificar la causa raíz, causa directa y cualquier causa que contribuyera al incidente.
- Personal responsable debe determinar e implementar cualquier acción correctiva necesaria.
- Documente toda la información en el formato de investigación de accidentes. Límitese a informar los hechos, sin señalar o asignar culpas.
- Comparta la información sobre el incidente, incluyendo el análisis de causas raíces y acciones correctivas, con todo el personal potencialmente afectado.

Cierre

Las investigaciones realizadas de manera rápida y completa suministran valiosas lecciones para ser aprendidas. La prevención es el arma más importante y efectiva que tenemos en la batalla de mejoramiento continuo del programa de salud y seguridad.



INTRODUCCIÓN

La seguridad y salud en el trabajo es una disciplina que se encarga de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, así como de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, siendo esta el conjunto de actividades encaminadas a la promoción y control de la salud de los trabajadores, mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo. Se trata por lo tanto de un conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objetivo eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan accidentes y enfermedades.

INFORMACIÓN PUNTUAL

La seguridad y salud en el trabajo abarca las siguientes técnicas de prevención o disciplinas:

Higiene industrial o laboral: se encuentra orientada a evitar las enfermedades profesionales, provenientes de los riesgos del medio ambiente físico, riesgos químicos y biológicos, por lo tanto, contempla el identificar, controlar y evaluar agentes físicos como el ruido, las vibraciones, la iluminación, las radiaciones ionizantes y no ionizantes, las temperaturas extremas bajas o altas, al igual que los agentes biológicos como los virus, bacterias, hongos, así como los agentes contaminantes químicos

Seguridad industrial o del trabajo: Orientada a la prevención de accidentes e incidentes en el trabajo, tiene que ver con la verificación de condiciones aptas para desempeñar una actividad laboral, por tanto, contempla variables como la adecuación de herramientas, estado de las instalaciones y la actuación frente a los riesgos a la seguridad de las personas, riesgos mecánicos, y los riesgos eléctricos.

Ergonomía Laboral: se refiere a los aspectos de la adaptación del puesto de trabajo al trabajador, el confort térmico, lumínico y de humedad y en general a toda la adecuación que demanda el procurar las mejores condiciones físicas y mentales para la ejecución de las distintas actividades laborales. Aquí se incluye las dimensiones apropiadas de las mesas, sillas y mobiliario para que este no implique riesgos ergonómicos.

Salud Ocupacional: Es el conjunto de actividades asociadas a disciplinas multidisciplinarias, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, para lo cual los médicos ocupacionales dedican su esfuerzo en la vigilancia de la salud laboral.

Cierre

La seguridad y Salud en el trabajo vista desde la gestión técnica de riesgos, y adecuadamente desarrollada por técnicos prevencionistas y médicos ocupacionales es una garantía que fortalece la gestión productiva de la organización





INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es educarnos y aprender algunos procedimientos básicos de primeros auxilios para ayudar a una persona que se ha desmayado. Un desmayo es la pérdida parcial o total de consciencia, debido a una reducción del suministro de sangre al cerebro, por un corto período de tiempo.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Síntomas Usuales:

- Palidez extrema
- Sudoración
- Enfriamiento de la piel
- Mareo
- Cosquilleo en las manos y en los pies
- Náuseas
- Posible distorsión de la visión



Primeros Auxilios:

- Mantenga la víctima acostada.
- Afloje la ropa apretada y evite aglomeración de gente.
- Si la víctima vomita, acuéstela de lado o voltee su cabeza. Si es necesario, limpie la boca con sus dedos, preferiblemente cubiertos por una tela.
- Mantenga abierta la circulación de aire.
- No vierta agua sobre la cara de la víctima, por el peligro de que la aspire; en lugar de esto, frote la cara suavemente con agua fresca.
- No dé ningún líquido a la víctima, a menos que haya revivido.
- Examine a la víctima para determinar si ha sufrido alguna lesión por la caída.
- A menos que se recupere rápidamente, busque asistencia médica.
- La víctima debe ser observada cuidadosamente después del desmayo, pues éste podría ser un breve episodio en el desarrollo de una enfermedad grave subyacente.

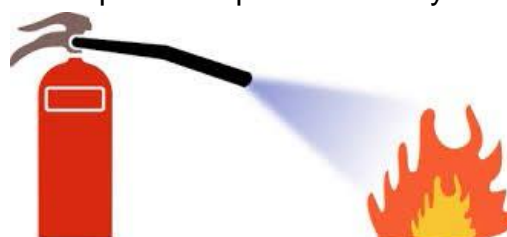
CIERRE

Ocasionalmente una persona se desmaya repentinamente, sin ningún aviso. La recuperación de la consciencia ocurre casi siempre cuando la víctima cae o es colocada en posición reclinada. Para prevenir un desmayo, una persona que se sienta débil o mareada debe acostarse o doblarse, de modo que la cabeza quede a la altura de las rodillas. Recuerde, trate muy seriamente los desmayos y busque asistencia médica competente, tan pronto como sea posible.



INTRODUCCION

Una de las formas más rudimentarias de prevenir la propagación de un incendio en el trabajo o en el hogar es el uso de un extinguidor de incendios. La habilidad de un empleado para reaccionar rápidamente y usar el extinguidor en forma apropiada, puede marcar la diferencia en minimizar las pérdidas por incendio y reducir las amenazas de lesiones personales.



INFORMACIÓN PUNTUAL

Información general:

- Los trabajadores que usan extintores deben estar familiarizados con los principios generales del uso de los mismos y los peligros presentes en apagar un incendio en su etapa incipiente.
- El entrenamiento requerido debe ser realizado por lo menos una vez al año.
- Los extintores deben ser instalados, ubicados e identificados de tal modo que sean fácilmente accesibles a los empleados, sin exponerlos a accidentes.
- A los extintores se les debe hacer una revisión anual de mantenimiento. El registro de la fecha del mantenimiento anual debe permanecer por un año después de la última revisión; usualmente se coloca en una etiqueta exterior.
- Los extintores deben ser revisados visualmente cada mes, fijándose que no se hayan descargado o dañado. Los extintores de químicos secos deben ser inclinados o sacudidos periódicamente, para evitar que el polvo se compacte.
- Los extintores deben mantenerse en condiciones óptimas de carga y de operación y permanecer en el lugar designado en todo momento, excepto durante su uso.

Información básica: El usuario de un extinguidor debe entender que éste debe ser usado solamente en fuegos incipientes y que nunca para apagar un incendio de mayores proporciones. ¡Usar un extinguidor en un incendio mayor puede terminar en una pérdida superior a la de la propiedad, puede terminar en la pérdida de la vida!

Reglas para el uso de extinguidores - El método P.A.S.S.:

- **P (Pull)** - Hale el gancho de seguridad y retroceda ocho ó diez pies (2.5 ó 3m)
- **A (Aim)** - Dirija el extinguidor hacia la base del fuego
- **S (Squeeze)** - Presione el disparador del extinguidor
- **S (Sweep)** - Haga un movimiento de barrido en la base del fuego con el agente extinguidor.

CIERRE

Los extinguidores de incendios están diseñados para eliminar un fuego en su etapa inicial. La eficiencia en esta etapa del incendio, puede determinar en buena medida el grado de destrucción que tendrá el incendio. Los empleados deben saber cómo usar un extinguidor apropiadamente. Si no están entrenados, no deben intentar apagar el fuego, porque el uso inapropiado de un extinguidor puede poner en riesgo al operario y generar expansión del fuego. Cuando tenga dudas llame al 911 y permita que las brigadas de emergencia se hagan cargo de la situación.



INTRODUCCION

El objetivo de esta charla es entender algunos elementos básicos al prestar los primeros auxilios a una persona herida. Los primeros auxilios, en muchos casos, son críticos para la supervivencia. Qué tan preparado se esté puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Recuerde que esta charla no ha sido diseñada para ofrecer un tratamiento completo del tema. Tome un curso de primeros auxilios y actúe dentro de su nivel de conocimientos.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Respuesta apropiada en los primeros auxilios:

- ✓ Busque ayuda médica inmediatamente. Conozca el teléfono de emergencias para asistencia médica. A menudo no hay modo de saber qué tan seria puede ser una emergencia.
- ✓ Traiga ayuda a la víctima, no lleve la víctima donde le puedan ayudar. (Con algunas excepciones, como cortadas menores, golpes, etc.)
- ✓ No mueva una persona accidentada, a menos que sea absolutamente necesario para salvar su vida.
- ✓ Revise si la persona respira.
- ✓ Infórmese donde se guarda el botiquín de primeros auxilios; familiarícese con su contenido.
- ✓ No administre ningún tratamiento para el cual no está entrenado ni autorizado.
- ✓ No dé ningún medicamento a la víctima, incluso si insisten en decir que es adecuado, sin consultar previamente a un profesional médico.
- ✓ Evite contacto, sin protección, con sangre o fluidos corporales que contengan sangre visible.
- ✓ Si no está seguro de qué hacer, espere hasta que llegue asistencia entrenada.
- ✓ Mantenga la calma y actúe rápido.

CIERRE

El tiempo es esencial cuando se responde a emergencias médicas, especialmente en muchos casos de primeros auxilios. Piense en lo que va a hacer ANTES de que le pidan administrar un tratamiento. Llame a la oficina local de la Cruz Roja u otra agencia, para recibir entrenamiento en primeros auxilios; se sentirá satisfecho de haberlo hecho.





INTRODUCCION

Objetivo: aprender algunas importantes habilidades de primeros auxilios, que son necesarias en el tratamiento de quemaduras. El tratamiento de quemaduras busca reducir el dolor, reducir la probabilidad de infección y tratar el shock de la misma.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Quemaduras de primer grado: Enrojecimiento, hinchazón moderada y dolor.

HAGA:

- ✓ Aplique agua del grifo o agua fría.
- ✓ Aplique un vendaje seco esterilizado.
- ✓ Emplee otros remedios caseros recomendados por el doctor.

NO HAGA:

- ✗ Aplicar mantequilla, margarina, etc.

Quemaduras de segundo grado: Más profundas que las de primer grado, con aparición de ampollas.

HAGA:

- ✓ Sumerja en agua fría.
- ✓ Seque por absorción con un paño esterilizado.
- ✓ Aplique gasa esterilizada para protección.
- ✓ Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock.
- ✓ Busque tratamiento médico si la quemadura es severa.



NO HAGA:

- ✗ Reventar las ampollas.
- ✗ Retirar partes del tejido.
- ✗ Usar preparaciones antisépticas, ungüentos, aerosoles o remedios caseros en quemaduras severas.

Quemaduras de tercer grado: Penetración más profunda, con capas de piel destruidas.

HAGA:

- ✓ Cubra con tela esterilizada para proteger.
- ✓ Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock.
- ✓ Vigile si hay dificultad para respirar.
- ✓ Busque rápidamente atención médica.

NO HAGA:

- ✗ Retirar ropa chamuscada que pueda estar pegada a la quemadura.
- ✗ Aplicar hielo o usar remedios caseros.

Quemaduras con productos químicos:

HAGA:

- ✓ Retire cualquier producto químico de la piel, lavando con grandes cantidades de agua durante al menos cinco minutos.
- ✓ Después de lavar los ojos, aplique un parche esterilizado para protegerlos.
- ✓ Busque atención médica

CIERRE

Identificar la severidad de la quemadura es muy importante. Un tratamiento inicial apropiado puede marcar la diferencia entre una recuperación total y la necesidad de tratamiento médico adicional. Cuando tenga dudas, busque ayuda médica profesional inmediatamente. Considere tomar clases de primeros auxilios, que le darán información adicional en tratamientos de emergencia.



INTRODUCCION

El propósito de esta charla es dar información de primeros auxilios en caso de ingestión e inhalación de venenos y presencia de veneno en la piel y en los ojos. Sus esfuerzos de prevención de envenenamiento deben incluir la preparación para el tratamiento de primeros auxilios en envenenamientos accidentales. Si está preparado, usted estará en capacidad de manejar accidentes de envenenamiento con calma y de una manera apropiada.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Ingestión de venenos:

- Revise si la víctima está respirando y abra sus vías respiratorias. Afloje las ropas de la víctima.
- Comience a darle respiración artificial si la víctima ha dejado de respirar.
- Llame una ambulancia; llame a un centro de control de envenenamiento, a un doctor o sala de emergencia de un hospital y siga sus instrucciones.
- Mantenga la víctima a una temperatura cálida.
- Si la víctima está vomitando, dele vuelta al cuerpo y la cabeza hacia un lado, de modo que el vómito salga de su boca y no se devuelva al estómago o los pulmones.
- Guarde lo que causó el envenenamiento. También guarde algo de vómito, si es posible.

Ingestión de sustancias (excepto sustancias corrosivas y subproductos del petróleo):

- Dele uno o dos vasos de agua o leche a la víctima, si está consciente y no tiene convulsiones.
- Llame a un centro de control de envenenamientos, sala de emergencia o doctor, para recibir instrucciones.
- Si tiene instrucciones, dele a la víctima agua azucarada o ipecacuana.
- Guarde algo de vómito para ser analizado.
- Si la víctima no vomita después de haberle dado ipecacuana dos veces, llame al centro de control de envenenamiento, sala de emergencia o a un doctor, para más instrucciones.

Ingestión de subproductos del petróleo:

- Estos productos tienden a dar un olor a gasolina al aliento de las víctimas.
- Llame al centro de control de envenenamiento, sala de emergencia o a un doctor.
- No haga que la víctima vomite, a menos que se lo indiquen.

CIERRE

Muchos envenenamientos accidentales no requieren ningún tratamiento o el uso de agua o leche es suficiente. El agua azucarada o la ipecacuana se utilizan en menos del 20% de los casos de envenenamiento accidental. Mantenga el número telefónico del centro de control de envenenamientos a la mano. Analice la ruta más corta al hospital y permanezca con el paciente hasta que salga de peligro.



INTRODUCCION

El propósito de esta charla es conocer los tipos básicos de riesgos que pueden afectar sus pies y entender lo que se puede hacer para protegerlos.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Información básica: Los pies cumplen dos funciones básicas pero importantes: son nuestro principal medio de movilización y ayudan a soportar nuestro cuerpo. Es importante que reconozcamos y controlemos los peligros potenciales que podría tener un impacto negativo en nuestros pies.

La Norma de Protección de Pies OSHA estándar 29 CFR 1910.136, exige que los trabajadores usen calzado con protección, cuando:

- Existe peligro de lesiones en los pies por la caída de objetos, objetos rodantes u objetos que perforan las suelas.
- Los pies de los empleados están expuestos a peligros eléctricos.

Riesgos para los pies:

- Compresión: el pie es presionado, aplastado o torcido.
- Pinchazo.
- Electricidad.
- Resbalo.
- Exposición a productos químicos.
- Temperaturas extremas.
- Humedad: la exposición repetida puede causar infecciones por hongos, etc.

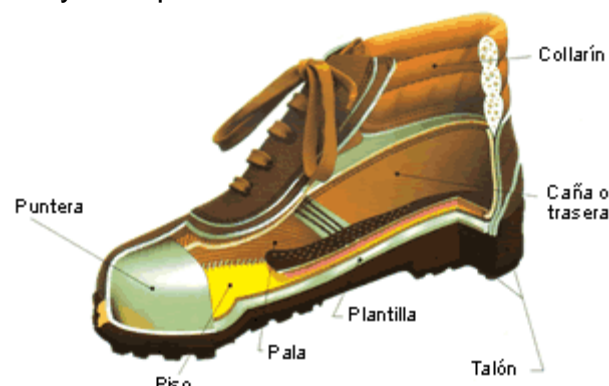


Consejos para la protección de los pies:

- Seleccione un calzado apropiado para el trabajo.
- Use calzado resistente, que se ajuste y sea cómodo para el trabajo.
- Use calzado de seguridad donde sea necesario.
- Use calzado o botas especiales para protegerse contra pinchazos, peligros eléctricos, productos químicos, exposición a temperaturas extremas, resbaloso o cuando trabaje en el agua.
- Use el calzado del modo en que fue diseñado para hacerlo (atando completamente los cordones, etc.), para recibir la máxima protección.
- No use calzado con defectos o que no ofrece una protección total.
- No use sandalias u otros zapatos abiertos, excepto en áreas permitidas.
- Informe y busque tratamiento cuando identifique signos o síntomas de problemas en los pies, causados o agravados por el trabajo.

CIERRE

La protección de los pies es usualmente pasada por alto como parte de la seguridad en el lugar de trabajo. *¡Cuide sus pies y ellos lo cuidarán a usted!* Recuerde, los empleados tienen la mayor responsabilidad en el cuidado de sus pies.





INTRODUCCIÓN

La sociedad de hoy disfruta del aire libre. Sin embargo, incluso en momentos de diversión, debemos tener en cuenta las amenazas potenciales a nuestro alrededor. Cada estación trae consigo un peligro potencial. Durante los meses de invierno algunos trabajadores deben pasar largos períodos de tiempo expuestos al frío. Esta exposición puede llevar a congelación, una condición que ocasiona “congelación local” de las extremidades del cuerpo. Esta charla ha sido diseñada para ofrecer algunos consejos sobre cómo protegerse de la congelación.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Síntomas de congelación:

- La piel se enfría, se entumece y duele.
- La piel se endurece y se pone blanca a medida que progresa la exposición al frío.

HAGA:

- ✓ Lleve la víctima a un área cálida.
- ✓ Ponga las partes afectadas del cuerpo en agua tibia (100 a 105 grados Fahrenheit, aprox. 37.8 a 40.5°C), hasta que vuelva el color normal a la piel.
- ✓ Cuando los dedos de pies y manos estén calientes, sepárelos con una gasa.
- ✓ Proporcione a la víctima líquidos calientes.
- ✓ Si las sensaciones normales no se han recuperado en 30 minutos, busque atención médica.

NO HAGA:

- ✗ Frotar el área afectada.
- ✗ Reventar las ampollas.
- ✗ Dar estimulantes a la víctima, incluyendo alcohol y tabaco.
- ✗ Dejar la víctima sola.
- ✗ Utilizar agua caliente.



Protección para el congelamiento:

- Use calzado y guantes calientes y secos.
- Use varias capas de ropa en lugar de una sola y gruesa.
- Cubra todas las partes expuestas del cuerpo.
- Retorne a un área caliente si usted pierde sensibilidad o siente dolor.

CIERRE

Todos disfrutamos de estar afuera en invierno para jugar y practicar deportes en la nieve. Asegúrese de estar bien protegido contra el frío. Use capas extras de ropa, especialmente en las manos y los pies. Cuando el viento frío del exterior es muy fuerte, evite salir. Cuide de usted mismo y de sus hijos.



INTRODUCCION

Los riesgos eléctricos crean problemas en las industrias. Muchas personas están expuestas a peligros eléctricos algunas veces fatales, debido a su falta de conocimiento en el tema. Los riesgos eléctricos muchas veces no están a la vista. Pero incluso los ocultos deben tratarse con respeto. No hacerlo puede acarrear problemas, que van desde un shock eléctrico leve, hasta una electrocución. Hay que tener en cuenta que la electricidad es un elemento esencial de la vida moderna; literalmente no podríamos vivir sin ella. Sin embargo, si no se le respeta podría acabar con nuestra vida.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Como ocurre un shock eléctrico:

- La persona entra en contacto con ambos cables del circuito eléctrico.
- La persona entra en contacto con un cable de un circuito electrizado y la tierra.
- La persona entra en contacto con un elemento metálico que está "caliente", por contacto con un cable electrizado, al mismo tiempo que está en contacto con la tierra.

Severidad de un shock eléctrico:

Hay tres elementos primordiales que intervienen en la severidad de un shock eléctrico:

1. La cantidad de corriente que fluye por el cuerpo (medida en amperios).
2. El curso que sigue la corriente por el cuerpo.
3. La duración de tiempo que el cuerpo esté en el circuito.

Corrección de riesgos eléctricos:

- ✓ Aislamiento
- ✓ Protección
- ✓ Conexión a tierra
- ✓ Implementos protectores contra electricidad
- ✓ Prácticas de trabajo seguras



CIERRE

Los peligros eléctricos son serios. Es importante dar a los empleados una educación básica, relativa a los peligros de la electricidad. ¡Los peligros que no están a la vista también deben ser tratados con respeto! Nunca se descuide cuando se trate de trabajar con electricidad. Trabajar tomando atajos o no ser cuidadoso puede ser muy peligroso. Diga a sus empleados que señalen los peligros y los informen a los funcionarios indicados de la compañía - nunca deben intentar corregir el problema ellos mismos, a menos que estén debidamente entrenados.



CHARLA DE SEGURIDAD 011. MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES QLV

QUINOLV CONSTRUCCIONES SA DE CV

INTRODUCCION

Los objetivos de esta charla son conocer los peligros potenciales de trabajar con herramientas manuales y entender cómo usarlas en forma segura.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Peligros potenciales de herramientas manuales:

- Heridas por una herramienta que se desliza.
- Chuzones por astillas que vuelan o herramientas puntiagudas.
- Huesos rotos o contusiones.
- Heridas en los ojos por astillas que vuelan.
- Daños corporales acumulativos por un mal diseño de las herramientas o uso repetitivo.



Consejos de seguridad:

- Seleccione la herramienta apropiada para el trabajo.
- Escoja herramientas que se ajusten a su mano y sean cómodas de usar.
- Inspeccione las herramientas antes de usarlas.
- Descarte o arregle herramientas no seguras.
- Use las herramientas correctamente (i.e., al cortar, use la navaja retirada de usted).
- No acerque demasiado sus manos u otra parte del cuerpo al sitio de operación.
- No use joyas o ropa suelta que pueda enredarse en la operación de las herramientas.
- Use gafas de seguridad frente a la posible presencia de astillas volando.
- Use una caja de herramientas o cinturón para cargar las herramientas. Cuando use un cinturón, haga que las herramientas puntiagudas o filosas estén alejadas de su cuerpo.
- Si necesita subir una escalera, eleve y baje las herramientas utilizando una bolsa o canasta.
- Pase con la mano, no tire, herramientas a otra persona.
- No deje las herramientas tiradas para que no se conviertan en un peligro de tropezones o caigan sobre alguien.
- Evite usar fuerza excesiva o posturas extrañas; descanse periódicamente.

CIERRE

Puesto que muchos de nosotros estamos acostumbrados a usar herramientas manuales, es posible que desestimemos los peligros potenciales de su uso. Mantenga sus herramientas en buenas condiciones para el trabajo y úselas apropiadamente. Y lo más importante, ¡lea y entienda las instrucciones del fabricante!



QLV

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 012. AGOTAMIENTO POR EL CALOR

INTRODUCCION

El propósito de esta charla es discutir los síntomas de agotamiento por calor y los tratamientos de primeros auxilios. El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a temperaturas elevadas, caracterizado por fatiga, debilidad y algunas veces desmayo. El agotamiento por calor se debe a una ingestión insuficiente de líquidos o pérdida de fluidos debido a la sudoración.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Síntomas:

- ✓ Temperatura corporal aproximadamente normal
- ✓ Palidez y viscosidad en la piel
- ✓ Fatiga extrema
- ✓ Debilidad
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Calambres
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Posible desmayo



Primeros auxilios:

- ✓ Dele a la víctima sorbos de agua salada (una cucharadita de sal por vaso de agua, cada 15 minutos), durante un período de una hora.
- ✓ Haga que la víctima se acueste y eleve sus pies por encima de la cabeza.
- ✓ Afloje la ropa de la víctima.
- ✓ Aplique paños fríos, húmedos, ventile a la víctima o trasládela a un lugar con aire acondicionado.
- ✓ Si la víctima vomita, no le dé líquidos adicionales. Lleve a la víctima tan pronto como sea posible a un hospital, donde pueda comenzar un tratamiento intravenoso.
- ✓ Después de un ataque de agotamiento por calor, la víctima debe descansar y protegerse de otra exposición anormal al calor.
- ✓ Sería recomendable que la víctima buscara atención médica, antes de volver a actividades a temperaturas elevadas o extenuantes.

CIERRE

Esté atento al agotamiento por calor cuando trabaje a temperaturas elevadas. Es una buena idea que cada uno mantenga un “ojo vigilante” sobre los demás. Siga los consejos de primeros auxilios presentados anteriormente, si alguien es víctima de esta condición. **El agotamiento por calor puede evitarse.**



QLV

QUINOLV CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 013. LEVANTAMIENTO DE OBJETOS

INTRODUCCION

El manejo de materiales manualmente tiene lugar a diario. Como esta práctica no puede ser eliminada totalmente, debemos ser diligentes en nuestro esfuerzo para reducir el potencial de lesiones serias. Los empleados deben saber cómo identificar las actividades de levantamiento de objetos que representan un peligro potencial de lesiones, así como minimizar la ocurrencia de éstas. Hoy en día, las lesiones de columna son objeto de las mayores compensaciones en la industria. También son la segunda causa de ausencias en el trabajo, después de la gripa. Por esta razón, es muy importante que se minimicen las tareas de levantamiento o se evalúen, porque son las principales fuentes de lesiones de columna

INFORMACIÓN PUNTUAL

Reglas de seguridad para levantar objetos:

- ✓ Mantenga su espalda recta
- ✓ Doble las rodillas
- ✓ Mantenga sus piernas separadas a una distancia igual al ancho de sus hombros
- ✓ Mantenga la carga cerca de su cuerpo, a la altura de su cintura
- ✓ Levante con las piernas

Nota: Tenga presente que no hay un modo perfecto de levantar objetos y, en consecuencia, cada operación debe ser evaluada para tomar medidas de control.

Tres pasos para reducir lesiones por manejo de materiales manualmente:

1. Eliminación de la tarea
2. Suministrar procedimientos mecánicos de levantamiento
3. Evitar doblar la cintura cuando se tenga que manejar material con las manos

Factores de riesgo al levantar:

- Peso del objeto
- Distancia para alcanzar con las manos
- Profundidad de la inclinación desde la cintura
- Altura del levantamiento
- Número de levantamientos requeridos
- Duración del levantamiento
- Giros durante el levantamiento
- Posición insegura
- Necesidad de empujar y halar
- Distancia que debe cargarse el objeto
- Simetría del objeto a ser levantado



CIERRE

Usualmente tomamos las actividades de levantamiento como un mal necesario en la industria. Cada tarea debería ser revisada individualmente, con el ánimo de reducirla o eliminarla. En lugar de concentrarnos en como levantar con seguridad, deberíamos buscar alternativas diferentes para hacer la tarea. Pero si hay que hacerlo, levante cosas tanto con su cuerpo como con su cabeza - piense antes y durante el levantamiento de un objeto.



INTRODUCCION

El objetivo de esta charla es discutir los peligros y penalidades de beber y conducir al mismo tiempo. Todos los estados, excepto dos, tienen leyes que definen como delito conducir con una concentración de alcohol en la sangre por encima de un nivel establecido – usualmente 0.10%. Catorce estados ordenan cárcel ó servicio a la comunidad desde el primer fallo condenatorio. Beber y conducir es una combinación mortal.

INFORMACION PUNTUAL

Efectos del Alcohol en el Cuerpo:

- El alcohol actúa como un depresivo en el cuerpo.
 - El alcohol retarda la reacción y la capacidad de razonar y tomar decisiones.
 - El alcohol puede crear adicción.
 - El alcohol hace que el estómago produzca ácidos en exceso, que pueden destruir el revestimiento interno del estómago y causar lesiones permanentes en el hígado y otros órganos importantes.
 - No hay formas “buenas” de alcohol. El alcohol en la cerveza es igualmente destructivo que el que se encuentra en licores más fuertes.
 - Los efectos del alcohol varían de una persona a otra. Algunas personas se indisponen violentamente, mientras otras parecen “aguantar” muy bien el licor. Sin embargo, nadie puede escapar a los efectos de largo plazo del alcoholismo.
- Disuasión y Coacción Acerca de Beber y Conducir.
- Las leyes estatales prohíben conducir mientras se está intoxicado o bajo la influencia del alcohol.
 - La policía puede investigar a cualquier conductor que, con base en criterios establecidos, parezca que ha estado conduciendo mientras estaba bajo los efectos del alcohol.



Precauciones de Seguridad que Usted Siempre Debe Seguir:

- Nunca beba cuando vaya a conducir.
- Designe siempre un conductor.

CIERRE

Hay mil excelentes razones por las cuales usted no debería beber, aun sin hacer ninguna referencia a la conducción de un vehículo motorizado. Los efectos de largo plazo sobre la salud están bien documentados – ¡usted no puede luchar contra las probabilidades! Cuando usted bebe y conduce, está poniendo en peligro la vida de todo el mundo en la carretera, al lado de ésta y aun en toda el área. Tenga el suficiente respeto por la vida, como para designar un conductor y ¡consiga ayuda profesional! Además, explore el uso de bebidas no alcohólicas. Hay una gran variedad de estas bebidas que son bastante refrescantes y de buen sabor.



CHARLA DE SEGURIDAD 015. SEGURIDAD CON EL TELÉFONO CELULAR Y OPERACIÓN DE VEHICULOS

QUINOLV CONSTRUCCIONES SA DE CV

INTRODUCCIÓN

Los fabricantes de teléfonos celulares están invirtiendo grandes cantidades de dinero en investigación y desarrollo para hacer los teléfonos celulares más pequeños, livianos y seguros. Elementos mejorados que no usan las manos, junto con la seguridad de un sistema de marcado de voz, están ayudando a superar dos peligros potenciales que distraen a los conductores: una sola mano en el volante y la pérdida de atención mientras marca un número. Sin embargo, existen peligros inherentes asociados con el uso de teléfonos celulares y el propósito de esta charla es discutir estos peligros.

INFORMACION PUNTUAL

Consejos de seguridad mientras usa un teléfono celular:

- Familiarícese completamente con la operación y elementos del teléfono.
- No responda una llamada que esté entrando, salvo que pueda estacionarse a un lado de la vía.
- Pida ayuda al pasajero cuando esté haciendo o recibiendo llamadas.
- Es preferible no usar el teléfono celular cuando esté manejando. Sin embargo, si decide hacerlo, asegúrese que el tráfico y las condiciones del clima son aceptables.
- Cuando esté en el vehículo, use los dispositivos de manos libres ofrecidos por los fabricantes de teléfonos celulares.
- Asegúrese de que el teléfono celular esté cerca del puesto del conductor.
- Informe a quien lo está llamando, si no lo sabe, que usted está usando el teléfono celular y que puede distraerse y puede necesitar interrumpir la llamada para realizar con seguridad la tarea de conducción.
- No se desconcentre usando el teléfono celular y conduciendo al mismo tiempo, las consecuencias pueden ser fatales.

CIERRE

Recuerde, conducir es su primera prioridad. Una llamada telefónica nunca es más importante que conducir con seguridad. A pesar de los muchos avances técnicos, el elemento más importante en la carretera es el conductor. Use el sentido común cuando utilice el teléfono celular y siga los anteriores consejos. Siempre minimice el uso del teléfono celular cuando conduzca un vehículo motorizado y no opere un teléfono cuando esté conduciendo.



CHARLA DE SEGURIDAD 016. IMPLEMENTOS DE EMERGENCIA VEHICULOS



INTRODUCCION

El objetivo de esta charla es revisar los dispositivos de emergencia estándar requeridos para los vehículos comerciales a motor. Muchos de estos consejos pueden ser usados en vehículos privados, en caso de que deba hacer una parada de emergencia en la vía.

INFORMACION PUNTUAL

Medidas mientras hace una parada de emergencia:

- Active las cuatro luces intermitentes.
- Use triángulos reflectivos bidireccionales, reflectores, linternas e implementos de otro tipo.
- No utilice implementos que generen llama en automóviles que transporten líquidos inflamables, explosivos o gases comprimidos.
- En áreas rurales colocarán los triángulos de seguridad en la parte delantera y posterior, a una distancia del vehículo entre 50 y 150 metros, y en áreas urbanas entre 7 y 10 metros
- Coloque el vehículo en el borde de la vía, en un lugar seguro.
- Levante el capó de su vehículo y ate un trapo blanco a la antena del radio.

CIERRE

Saber colocar apropiadamente los implementos de alarma en una emergencia es importante para un conductor. Está seguro de que tenga en su vehículo los instrumentos de alarma adecuados. El aspecto más importante de una emergencia en una carretera es ubicar su vehículo en un área segura y por fuera de la vía. Mantenga una distancia prudente del tráfico mientras está parado.





INTRODUCCION

El propósito de esta charla es discutir el modo correcto de conducir un automóvil en condiciones de lluvia y cómo prevenir que el automóvil se deslice sobre el agua. La lluvia hace que la conducción sea extremadamente peligrosa. El deslizamiento del carro sobre el agua ocurre cuando el volumen de agua en la vía es demasiado grande como para que el agua salga por las ranuras de las llantas. Como resultado, las llantas empiezan a rodar sobre el agua, lo que termina en una pérdida de control de la dirección y los frenos.

INFORMACION PUNTUAL

Consejos de seguridad:

- Manténgase concentrado y alerta todo el tiempo. Si lo requiere establezca tiempos de descanso.
- Equipe su vehículo con llantas buenas, que puedan expulsar satisfactoriamente el agua de las llantas.
- Mantenga una adecuada presión en las llantas.
- Disminuya la velocidad y encienda las luces y limpiaparabrisas.
- Sea extremadamente cuidadoso en las intersecciones.
- Nunca frene bruscamente; aplique los frenos suavemente.
- Planee los cambios de carril y haga el cambio gradualmente.
- Haga señales sobre sus intenciones.
- Tenga cuidado con agua detenida en la vía delante de usted; aléjese de ella.
- Esté alerta de que algunas vías viejas y desgastadas (especialmente carreteras de asfalto) acumulan agua en las trillas de las llantas - es posible que tenga que mover su vehículo ligeramente hacia la derecha, para alejarse de esta agua represada.
- Salga del camino si puede hacerlo con seguridad y espere a que se acabe la tormenta.
- Lleve consigo el equipo de herramientas necesarias y señalética de tránsito.



Reglas al deslizarse:

- ✓ Si se presenta un deslizamiento:
- ✓ Levante su pie del acelerador y maneje el automóvil en la dirección que está tomando la parte de atrás del carro. Es decir, si la parte de atrás del carro se resbala hacia la izquierda, voltee las llantas hacia la izquierda.
- ✓ Aplique una suave presión a los frenos.
- ✓ Cuando se haya recuperado, enderece las llantas y continúe.

CIERRE

Deslizarse en el agua en un carro es muy peligroso. Usualmente, no se dará cuenta que está en problemas hasta que es demasiado tarde. La mejor estrategia es disminuir la velocidad y esperar en un lugar seguro, hasta que la lluvia cese. Recuerde, dependiendo de la superficie de la vía, un deslizamiento en el carro puede ocurrir con una lluvia mínima. Adicionalmente, un pavimento resbaloso puede contribuir a que usted pierda el control de su vehículo.



INTRODUCCION

Los objetivos de esta charla son entender varios peligros relacionados con la piel y saber cómo protegerse uno mismo contra ellos.

INFORMACION PUNTUAL

Peligros para la piel:

- Quemaduras.
- Cortes, chuzones, raspones, golpes y otras heridas.
- Dermatitis.
- Sensibilización.
- Absorción de materiales peligrosos a través de la piel, causando problemas en otras partes del cuerpo.
- Congelación y otras consecuencias de la exposición al frío.

Consejos para la protección de la piel:

- Evalúe los peligros potenciales para la piel, antes de comenzar un trabajo.
- Cuando utilice productos químicos, use los materiales menos peligrosos que le permitan hacer el trabajo.
- Revise la etiqueta y la Hoja de Datos de Seguridad del Material, antes de usar químicos peligrosos.
- Mantenga los recipientes de productos químicos cerrados cuando no los esté usando.
- Use la ropa de protección prescrita; inspeccione su condición antes de usarla; cubra la mayor parte posible de la piel potencialmente expuesta.
- Cubra cortadas y raspones con vendajes, si es posible, antes de usar el equipo de protección personal.
- Siga los procedimientos de seguridad establecidos.
- Lave muy bien las áreas de exposición potencial con agua y jabón (y seque) antes de comer, beber o aplicar cosméticos, y al final de cada jornada de trabajo.
- No limpie la piel con disolventes o detergentes industriales.
- Retire rápidamente el equipo y ropa contaminados.
- Limpie y enjuague el equipo personal de protección, después de cada uso.
- No comparta el equipo personal de protección, a menos que haya sido muy bien lavado y desinfectado.
- No guarde los guantes con la parte interior hacia afuera.
- Informe rápidamente cualquier herida relacionada con la piel, problemas o exposiciones; busque atención médica cuando sea conveniente.



CIERRE

La piel ofrece una capa natural de protección para el cuerpo humano. Debemos asegurarnos de proteger nuestra piel, para que ella pueda hacer su trabajo de ayudar a mantenernos saludables.



INTRODUCCION

El propósito de esta charla es explicar el tratamiento de las quemaduras de sol. Las quemaduras de sol se producen principalmente por la exposición a los rayos ultravioleta del sol, que pueden terminar en quemaduras de primero y segundo grados. Quemaduras más profundas pueden resultar por el uso descuidado de lámparas de sol. A pesar de que las quemaduras de sol rara vez requieren hospitalización, pueden ser muy dolorosas y aumentar la posibilidad de desarrollar cáncer en la piel.

INFORMACION PUNTUAL

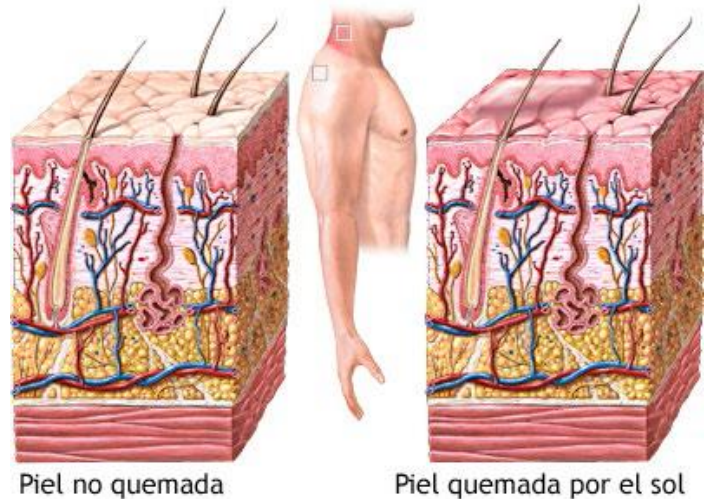
Síntomas:

Quemaduras de primer grado:

- Enrojecimiento
- Hinchazón moderada
- Malestar moderado

Quemaduras de segundo grado:

- Enrojecimiento profundo
- Hinchazón
- Malestar considerable
- Formación de ampollas.



Tratamiento de quemaduras de sol:

- El primer objetivo es aliviar el dolor.
- Use aplicaciones de agua fría o de agua del grifo.
- Aplique un vendaje seco y estéril.
- Utilice remedios caseros adicionales, según lo indicado por el médico.
- Vigile al paciente para un posible caso de shock.
- Cualquier persona con una quemadura extensa (10 por ciento o más de la superficie del cuerpo en un niño y 15 por ciento o más en un adulto) debe visitar al médico.
- Cualquier quemadura con ampollas grandes debe ser tratada por un profesional médico.
- Si las ampollas se revientan, aplique un vendaje seco y estéril.
- ¡Ofrézcale al paciente agua fría si tiene sed -- nunca líquidos que contengan alcohol!

CIERRE

Cuando esté afuera use un bloqueador solar con un alto factor de protección, preferiblemente uno que sea a prueba de agua. (Mientras más alto sea el factor de protección, más tiempo puede permanecer bajo el sol sin volverse a aplicar la loción) El tiempo entre la exposición al sol y la aparición de síntomas es de 4 a 12 horas usualmente. Nunca se quede dormido mientras esté tomando un baño de sol. Para prevenir quemaduras de sol, planee con anticipación y aléjese de la luz directa del sol.



INTRODUCCION

Las herramientas son utilizadas por la mayoría de las personas diariamente. Si se usan apropiadamente, hacen nuestra vida un poco más fácil. Sin embargo, si no se usan apropiadamente, las herramientas pueden causar heridas, daños en la propiedad y la muerte.

Cada año, miles de trabajadores se lesionan en el trabajo y en la casa mientras usan herramientas. Las herramientas usualmente son utilizadas por personas sin experiencia, con muy poco o ningún cuidado por su seguridad personal.

INFORMACION PUNTUAL

Consejos de seguridad:

- ✓ Organice su área de trabajo, mantenga las herramientas en su lugar.
- ✓ Una vez haya terminado con la herramienta, empáquela apropiadamente.
- ✓ Mantenga las herramientas en condiciones adecuadas para el trabajo.
- ✓ Utilice la herramienta apropiada según el tipo de trabajo.
- ✓ Las agarraderas deben estar ajustadas y sin bordes cortantes.
- ✓ Utilice gafas protectoras y otro equipo de protección personal cuando haga falta.
- ✓ Use la herramienta de manera que no se resbale y pueda herir al operario.
- ✓ Asegúrese de que su área de trabajo esté bien iluminada.
- ✓ Guarde y lea las instrucciones que vienen con la herramienta.
- ✓ Guarde las herramientas en un área donde los niños no puedan alcanzarlas.
- ✓ Mantenga las herramientas sin grasa, mugre o aceite.
- ✓ Cuando sea necesario, utilice una prensa para agarrar objetos pequeños.
- ✓ Reemplace los mangos o agarraderas flojos.

CIERRE

En el momento en que se tome una herramienta se debe pensar en la seguridad. Las herramientas pueden dar mucho placer y ahorro de tiempo a su vida, pero deben ser tratadas con gran cuidado y respeto. Un descuido y su mundo o el de alguien más puede voltearse al revés.





QLV

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 021. PROTECCIÓN PARA LA CABEZA I

INTRODUCCION

El objetivo de esta charla es entender los principales tipos de protección para la cabeza y saber cómo protegerse contra lesiones en ella.

INFORMACION PUNTUAL

De acuerdo con las estadísticas del Consejo Nacional de Seguridad, anualmente suceden en sitios de trabajo, alrededor de 120.000 accidentes de cabeza incapacitantes. Muchas de estas lesiones pueden ser evitadas o puede ser disminuida su severidad. La norma OSHA 29CFR 1910.135 de Protección para la Cabeza, especifica los requerimientos para los cascos protectores.

Tipos de protección para la cabeza:

Los cascos de protección están diseñados para proteger contra varios tipos de riesgos: **Existen cuatro clases de cascos de protección.**

1. Clase A: usados en la mayoría de los trabajos; resistentes a los impactos, al agua, y de ignición lenta.
2. Clase B: principalmente para quienes trabajan con electricidad; resistentes al alto voltaje; resistentes al agua y de ignición lenta.
3. Clase C: de uso limitado; sin protección contra el voltaje; fabricados usualmente en aluminio.
4. Clase D: usados por los bomberos; resistentes al fuego, no conducen la electricidad.

5. Consejos para la protección de la cabeza:

- No camine debajo de áreas de trabajo; si lo tiene que hacer
- Esté alerta a los objetos que caigan
- Observe las señales de riesgo.
- Consejos para el uso del casco:
- Use un casco cuando exista el peligro de objetos que caen o que vuelan, que golpeen su cabeza o como protección contra peligros eléctricos.
- Ajuste las correas apropiadamente; asegúrese de que el casco se ajuste a su cabeza.
- No modifique o abuse del casco.
- Revíselo diariamente, buscando evidencias de quebraduras, huecos, puntas, deterioro u otros daños; reemplácelo en caso de estar defectuoso.
- Use un forro en clima frío; no use el casco encima de una gorra.
- Limpie el casco periódicamente, con agua caliente y jabón.
- Guarde el casco lejos de la luz directa del sol y de fuentes excesivas de calor.

CIERRE

Muchos accidentes ocupacionales en la cabeza pueden evitarse. Si usted no tiene que estar en un área con riesgos potenciales sobre la cabeza, aléjese. Si tiene que estar allí, emplee la protección adecuada y sea cuidadoso.





CHARLA DE SEGURIDAD 022. MANEJO DE SUSTANCIAS QUE EXPLOTAN

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

INTRODUCCION

El propósito de esta charla es hablar sobre el manejo y almacenamiento seguros de sustancias que pueden explotar. Una explosión es en realidad una expansión rápida de gases. Algunas veces el fuego u ondas de choque acompañan la explosión. Para prevenir explosiones, usted necesita familiarizarse con las sustancias que existen en su lugar de trabajo y que pueden explotar. Usted **NUNCA** debe fumar cerca de sustancias inflamables.

INFORMACION PUNTUAL

Consejos de seguridad con los productos químicos:

- ✓ Lea los rótulos para averiguar si la sustancia es explosiva.
- ✓ Lea las MSDS para obtener información sobre los peligros específicos de explosión, tales como punto de encendido, límites de inflamabilidad y sustancias incompatibles.
- ✓ Deseche los productos químicos vencidos, de acuerdo con las políticas de la compañía y con las regulaciones aplicables.
- ✓ Esté alerta a la acumulación excesiva de calor.
- ✓ No exponga material potencialmente explosivo al calor o al aire cuando lo transfiera a recipientes nuevos.
- ✓ Mantenga las sustancias inflamables lejos de las fuentes de calor.
- ✓ No deseche sustancias inflamables en el piso ni en los desagües.
- ✓ Use recipientes adecuados.
- ✓ Almacene las sustancias inflamables en áreas limpias, secas y bien ventiladas.
- ✓ Utilice primero los productos químicos más viejos.
- ✓ Mantenga equipos de emergencia disponibles cerca de las áreas con productos químicos.

Otros posibles riesgos de explosión:

- Maquinaria con mantenimiento deficiente
- Mezcla o almacenamiento de sustancias incompatibles
- Válvulas de fuga que se abren por sí mismas
- Poca ventilación
- Polvo en silos para granos o en áreas similares
- Electricidad estática
- Fricción entre maquinaria y herramientas o equipo de corte y soldadura que produce chispas.



Protección contra explosiones:

- Conozca donde se guarda el equipo de extinción de incendios y sepa cómo usarlo.
- Abandone el área rápidamente, siguiendo los procedimientos de evacuación.
- Si es posible, cierre las puertas y ventanas a su paso, para contener el problema.

CIERRE

Muchas sustancias diferentes a la dinamita explotan. Revise siempre el rótulo y las MSDS para obtener información adicional.

Ellas pueden prevenirlo sobre los componentes peligrosos de las sustancias con las cuales usted está trabajando.

Prevenga las explosiones usando el sentido común y siguiendo los procedimientos de seguridad correctos.



QLV

QUINOLV CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 023. EQUIPO DE PROTECCIÓN PARA OJOS Y CARA

INTRODUCCION

La protección de los ojos y la cara es una parte crítica de cualquier ambiente de trabajo. Esta charla le brindará una mejor comprensión sobre una correcta protección de ojos y cara.

INFORMACION PUNTUAL

Requisitos del equipo de protección personal:

Los anteojos de seguridad y demás elementos de protección de los ojos y la cara deben estar disponibles, ser mantenidos y usados donde sea necesario, debido a los peligros de los procesos o del ambiente de trabajo.

Tales peligros incluyen objetos voladores, derrame de productos químicos, vapores, polvos y peligros de radiación como soldadura o trabajo con láser.

Si hay presencia de objetos voladores, se debe emplear además protección lateral y ésta debe ser suficiente para proteger los ojos del peligro.

Para peligros de radiación lumínica, la OSHA y la ANSI publican guías para ayudar a seleccionar el grado apropiado de oscuridad de los lentes. Los lentes foto – cromáticos (photo – gray) no deben ser usados por personas que se muevan continuamente entre lugares cubiertos y descubiertos durante un día de trabajo.

Entrenamiento:

Cada persona que deba usar protección visual o facial debe saber por lo menos lo siguiente:

- Cuando es necesario utilizar el equipo
- Exactamente qué equipo es necesario
- Cómo usar correctamente el equipo
- Las limitaciones del equipo, para evitar un sentido falso de seguridad
- El cuidado, mantenimiento, vida útil y desecho del equipo

Cada persona afectada debe entender las condiciones descritas y mostrar habilidad para usar el equipo correctamente, antes de estar expuestos a los riesgos del trabajo

CIERRE

La protección de los ojos y la cara es la última línea de defensa entre la visión y la ceguera.

Utilice el equipo cada vez que exista un riesgo de daño para sus ojos o su rostro.





INTRODUCCION

De manera similar que, para cualquier tipo de emergencia, la planeación y prevención son partes clave en la seguridad contra incendios. Debido a que el incendio es un desastre tan extendido, la prevención debe ser un foco constante. Todos los empleados deben entender los conceptos de prevención, al igual que algunas de las cosas a hacer y a no hacer.

INFORMACION PUNTUAL

Algunas de las normas de la OSHA tratan sobre la prevención de incendios, en particular las Secciones E y L. La Asociación Nacional de Protección contra Incendios tiene además regulaciones extensivas sobre prevención de incendios.

Formas en que las compañías pueden prevenir incendios:

- Utilizar materiales de construcción que retarden el fuego.
- Suministrar recipientes resistentes al fuego.
- Instruir a los empleados sobre seguridad contra incendios.
- Establecer políticas y expectativas claras y agresivas respecto a la seguridad contra incendios.

Tres elementos necesarios para un incendio:

- ✗ Combustible (papel, aceite, madera, etc.)
- ✗ Oxígeno (presente en el aire)
- ✗ Calor (llama, electricidad, fricción o reacción química)

CIERRE

Usted nunca sabe cuándo se producirá un incendio, por lo tanto, debe estar siempre preparado. Sin embargo, la mejor preparación está en la forma de prevención. Detenga el incendio antes de que comience. Si todos trabajan juntos, usted puede realizar toda su vida de trabajo sin experimentar la tragedia de un incendio.

Cómo actuar ante una emergencia

Uso de extintores en caso de incendios

Clases de Fuego

- A** Fuego clase "A"
Materiales combustibles sólidos.
(Papel, madera, tela, plásticos, etc.)
- B** Fuego clase "B"
Líquidos combustibles o inflamables.
(Nafta, kerosen, pinturas, alcoholes, etc.)
- C** Fuego clase "C"
Artefactos energizados.
(Electrodomésticos, tableros eléctricos, etc.)
- D** Fuego clase "D"
Metales combustibles.
(Magnesio, sodio, potasio, aluminio, etc.)
- K** Fuego clase "K"
Uso en cocinas industriales.
(Grasas y aceites de origen animal o vegetal)



1

Quitá el pasador de seguridad.



2

Dirigí la boquilla a la base de las llamas.



3

Accioná la palanca, distribuyendo el agente extintor en forma intermitente y en zigzag.

Es fundamental combatir el incendio con el extintor correcto.



INTRODUCCION

Los objetivos de esta charla son entender el propósito de la protección auditiva, reconocer los diferentes tipos y usos de cada forma de protección y saber cómo usar y mantener adecuadamente el equipo necesario para dicha protección.

INFORMACION PUNTUAL

Los protectores auditivos limitan la exposición al ruido; Ellos no bloquean el sonido por completo.

- ✓ Los protectores auditivos deben ser seleccionados por individuos correctamente entrenados, basados en los resultados de estudios de monitoreo del ruido.
- ✓ La selección adecuada y la efectividad dependen de varios factores, incluyendo:
- ✓ Tipo de la fuente de ruido: continua, intermitente, de impulso ó de impacto.
- ✓ Frecuencia de la fuente de ruido: algunos protectores reducen mejor el ruido (atenúan) a frecuencias bajas que a altas.
- ✓ Rango de reducción del ruido (NRR): todos los protectores auditivos incluyen un rótulo indicando el NRR. Entre más alto sea el número, mayor es la reducción sonora. La atenuación real puede ser menor que el número en la etiqueta.
- ✓ Ajuste y confort: Para ser efectivos, los protectores auditivos deben ajustarse correctamente y sentirse cómodos, para poder ser usados durante la cantidad de tiempo requerida

Consejos de seguridad:

- Utilice únicamente protectores limpios y úselos adecuadamente.
- Nunca sustituya un tipo de protector por otro, a menos que esté autorizado para hacerlo.
- Nunca introduzca motas de algodón u otro material no aprobado en sus oídos, como sustituto de los protectores auditivos.
- Nunca ingrese en un área de alto ruido sin protección adecuada – ni siquiera por períodos cortos de tiempo.
- Consulte siempre con profesionales calificados antes de usar protección auditiva.

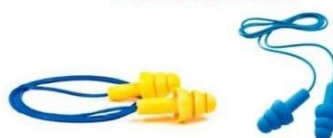
CIERRE

La pérdida de audición inducida por ruido no puede ser corregida. Recuerde, no importa qué tipo de protector auditivo esté disponible para su uso, ¡el único efectivo es el que se usa correctamente!

PROTECCIÓN AUDITIVA

- Se tienen que colocar correctamente y sobre todo en buen estado para que cumplan su función correctamente.
- En el momento que no se esté usando, lo correcto es guardarlo correctamente y en espacios donde no se almacene mucho polvo ni se deteriore.

PREMOLDEADOS



MOLDEABLES



SEMIINSERTOS



OREJERAS



OREJERAS
SOBRE CASCO





INTRODUCCION

El mantenimiento es un área importante que a menudo se descuida. No obstante, es un indicador excelente de la consciencia de seguridad en una instalación. En términos generales, un ambiente de trabajo sucio y desordenado es comúnmente también un ambiente inseguro.

INFORMACION PUNTUAL

Indicadores de mantenimiento deficiente:

- Puestos de trabajo desordenados
- Artículos fuera de repisas y estantes
- Aceite y/o grasa en el piso
- Iluminación cubierta con polvo y mugre
- Empleados cubiertos con polvo y mugre
- Acumulación de polvo o mugre en la parte superior de mesas, etc.
- Falta de interés de los empleados por los regueros, etc.

Formas de minimizar un mantenimiento deficiente:

- Lleve a cabo inspecciones periódicas del área de trabajo
- Mencione el mantenimiento en las declaraciones de la política de manejo
- Establezca procedimientos para un mantenimiento adecuado
- Entrene a los empleados sobre la importancia del mantenimiento, durante las orientaciones a los “recién contratados”.

CIERRE

Cuando una instalación se enfoca hacia un mantenimiento adecuado, no sólo será más segura, sino que además la moral del trabajador mejorará, lo cual usualmente repercute en una mayor productividad. Este incremento en productividad mejora las utilidades beneficiando a todos, lo que hace que el mantenimiento sea realmente rentable.

¡El mantenimiento es responsabilidad de todos, no espere que otra persona arregle el desorden!





INTRODUCCION

INFORMACION PUNTUAL

Elementos que representan riesgos para los peatones en la planta:

- Montacargas
- Vehículos de transporte del personal
- Otros peatones
- Equipo pesado
- Superficies para caminar
- Almacenamiento de producción
- Cargas elevadas
- Grúas u otros elementos de elevación



Los siguientes son algunos de los “hacer” – “no hacer” para la seguridad del peatón:

Hacer:

- Utilizar los pasillos designados para el peatón
- Caminar por el lado extremo del pasillo
- Caminar en fila india en lugar de a dos o más lado a lado
- Obedecer la señalización de las instalaciones
- Tener cuidado con las elevaciones y áreas disparejas en la superficie
- Tener cuidado con los riesgos de caída

No hacer:

- Correr dentro de la planta
- Salir a los pasillos por detrás de cajas, equipos, etc.
- Seguir muy de cerca el equipo industrial (como los montacargas)
- Caminar debajo de cargas suspendidas o elevadores
- Cruzar sobre transportadores rodantes sin plataformas para cruzar
- Caminar debajo o entre equipos en movimiento
- Participar en juegos (empujando, etc.)

CIERRE

La mayoría de las instalaciones tienen pasillos para peatones que tienen una razón de ser. Desafortunadamente muy a menudo, para ganar tiempo, los peatones atraviesan por las áreas de trabajo. Las consecuencias asociadas a esta actividad incluyen el ahorro de unos segundos o una lesión grave/pérdida de la vida. ¿Son tan preciosos esos segundos?





INTRODUCCION

Los levantamientos son una parte rutinaria del ambiente de trabajo. Debido a que los levantamientos se realizan a diario, es importante que las personas que llevan a cabo estos levantamientos entiendan los riesgos asociados a ellos. No todos los peligros tienen que ver con el levantamiento en sí. Los peligros pueden ser creados por la caída del objeto que se está levantando. Los peligros creados por un levantamiento incorrecto pueden generar daños crónicos o agudos de manera irreversible.

INFORMACION PUNTUAL

Riesgos creados al dejar caer objetos que se levantan:

- Lesiones por magulladura en el pie
- Heridas en la mano, brazo, pierna ó tronco
- Desgarre de la parte baja de la espalda
- Dislocación de muñeca u otras coyunturas
- Daño de la propiedad

Factores de riesgo que contribuyen a la caída:

- Peso del objeto
- Tamaño del objeto
- Forma del objeto
- Número de levantamientos necesarios
- Simetría del objeto
- Textura de la superficie para caminar
- Fuerza de agarre del elevador
- Condiciones generales del piso
- Distancia a la que se transportará el objeto



Formas de evitar la caída de objetos levantados:

- Consiga ayuda si los objetos son muy pesados
- Planee con antelación cuando necesite levantar objetos
- Nunca gire ni voltee repentinamente cuando lleve una carga
- Utilice guantes para incrementar la capacidad de agarre
- Siempre mire hacia delante para detectar peligros en el piso

CIERRE

Una de las claves principales para levantar con seguridad es la atención al elevador.

Es fácil pasar esto por alto, debido a que los levantamientos son comunes en la vida diaria.

No hay una técnica única de levantamiento que funcione para todas las situaciones.



INTRODUCCION

INFORMACION PUNTUAL

Factores de riesgo laboral:

- ¿Cuánto pesa el objeto?
- ¿Qué tanto debe usted estirarse o inclinarse para agarrarlo?
- ¿Qué tan alto debe usted alzarlo? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Por cuánto tiempo debe desarrollarse la tarea?
- ¿Tiene usted que girar cuando lleva a cabo el levantamiento?
- ¿Existen asas convenientes para agarrar el objeto?
- ¿Es seguro el apoyo en el área?
- ¿El objeto a manejar es tosco o frágil?
- ¿Qué tan lejos debe moverse el objeto?
- ¿Se requieren empujones o jalones?
- ¿La tarea se desarrolla en ambientes cálidos, húmedos o fríos?



Principios de diseño de tareas:

- Elimine el manejo manual del material si es posible.
- Proporcione medios mecánicos de levantamiento o movimiento del material.
- Reduzca el peso o la fuerza necesarios para desarrollar la tarea.
- Mantenga los objetos cerca al cuerpo cuando los levante.
- Reduzca las distancias horizontales y verticales del movimiento.
- Haga el levantamiento y el descenso a la altura comprendida entre los nudillos y los hombros si es posible.
- Elimine los giros u otras posturas extrañas.
- Convierta las tareas de levantamiento en bajar, empujar, halar o cargar.
- Reduzca la frecuencia de la tarea.
- Optimice las condiciones ambientales.

CIERRE

El manejo manual de material es una parte común de los trabajos. Hemos estado levantando, bajando, cargando, empujando y halando objetos toda nuestra vida, a menudo con poca o ninguna consciencia o planeación. ¡Saque tiempo para analizar la tarea y realícela en forma segura!



INTRODUCCION

Existen muchas maneras diferentes de comunicar los riesgos de seguridad en el lugar de trabajo. Una forma común es mediante el uso de señalización en el sitio anunciando el riesgo. Esta señalización debe además incluir un código de colores que cumpla con los requisitos de regulación. Es importante que todos los empleados tengan una buena comprensión sobre el funcionamiento del sistema de código de colores y lo que significan los diferentes colores.

Es una buena idea estandarizar toda la señalización de las instalaciones.

INFORMACION PUNTUAL

Representación estándar de colores:

Rojo

- Equipo y aparatos de protección contra incendios
- Peligro
- Canecas de seguridad o recipientes de almacenamiento de líquido inflamable - Parada (por ejemplo, botones de parada de emergencia en equipos)

Amarillo

- Señales de precaución
- Riesgos físicos tales como golpes, traspies, caídas, tropezones, etc.

Diseño y codificación de señales de color:

- “Peligro” – Rojo o predominantemente rojo con letras o símbolos en un color contrastante.
- “Precaución” – Amarillo o predominantemente amarillo con letras o símbolos en un color contrastante.
- “Alerta” – Naranja o predominantemente naranja con letras o símbolos en un color contrastante.
- “Peligro Biológico” – Naranja fluorescente o naranja – rojo con letras o símbolos en un color contrastante.

CIERRE

El código de colores es sumamente importante porque suministra una rápida identificación de los peligros presentes. Además, puesto que algunos miembros de la fuerza laboral pueden ser iletrados, los colores son una buena forma de comunicar riesgos a estos empleados. No olvide la disminución en la efectividad del código de colores si algunos miembros de la fuerza laboral son daltónicos. Adicionalmente, revise con su empleador en caso de que su compañía esté utilizando otros códigos de colores, símbolos o señales.





INTRODUCCION

Cuando la gente piensa en riesgos asociados con el manejo de desechos, automáticamente piensa en desechos peligrosos. Sin embargo, existen muchos riesgos asociados con el manejo general de desechos. Estos riesgos deben ser reconocidos y controlados para prevenir lesiones y/o enfermedades.

INFORMACION PUNTUAL

Riesgos asociados con el manejo general de desechos:

- Laceraciones con objetos afilados
- Punzadas con objetos afilados
- Desgarres y torceduras por peso excesivo
- Cuerpos extraños en los ojos por desechos que vuelan
- Agentes patógenos en la sangre por desechos biológicos mezclados con desechos generales
- Exposición a materiales peligrosos procesados inadecuadamente

Formas de controlar los riesgos durante el manejo de desechos:

- Leer los procedimientos sobre el manejo de desechos
- Leer los documentos o manifiestos que describen los contenidos de las corrientes de desechos
- Utilizar anteojos de seguridad
- Utilizar guantes resistentes a cortes
- Utilizar guantes de protección contra productos químicos
- Utilizar respiradores (cuando sea necesario)
- Tener extrema precaución cuando se “entresaca” de las corrientes de desechos

CIERRE

Recuerde, no se deje engañar cuando vea que el desecho que está manejando está catalogado como “no-peligroso”. Existen miles de riesgos asociados con el manejo indebido. Sin embargo, si se toman precauciones y los empleados están al tanto de los problemas potenciales, estos riesgos pueden manejarse con facilidad.





QLV

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 032. MANEJO DE DESECHOS - PELIGROSOS

INTRODUCCION

Se generan millones de toneladas de desechos cada año. A pesar de que la mayoría es destinada a los rellenos sanitarios (no-peligrosos), muchos de los desechos generados por las instalaciones industriales son peligrosos. Estos desechos deben ser aislados en instalaciones para la disposición de desechos peligrosos.

Existe una gran preocupación en este país por la cantidad de desechos peligrosos que se están generando. Si no se tratan adecuadamente, ellos destruirán nuestros recursos naturales.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Clasificación de desechos peligrosos:

- Corrosivos
- De ignición
- Tóxicos
- Reactivos
- Biológicos
- Cancerígenos
- Radioactivos



Clasificación de los generadores de desechos peligrosos:

La siguiente clasificación de generadores está basada en la cantidad de tiempo que los desechos son almacenados:

- Generadores de pequeña cantidad, condicionalmente exentos
- Generan 100 Kg. o menos de desechos peligrosos al mes
- No más de 100 Kg. en cualquier momento
- Generadores de pequeña cantidad
- Generan más de 100 Kg. pero menos de 1.000 Kg. al mes
- No más de 6.000 Kg. en cualquier momento durante no más de 270 días
- Generadores de gran cantidad
- Generan más de 1.000 Kg. al mes de desechos no demasiado peligrosos
- Generan más de 1 Kg. al mes de desechos muy peligrosos

CIERRE

Los empleados deben entender el impacto de arrojar los desechos a través de los desagües o los recipientes sanitarios. Las agencias estatales de regulación no toman esto a la ligera y las compañías han sido multadas por esta violación. Conozca qué materiales en su lugar de trabajo son considerados peligrosos y trabaje con la gerencia para asegurar que estos materiales sean dispuestos adecuadamente.



INTRODUCCION

Los objetivos de esta charla son suministrar información relacionada con los diversos riesgos de la violencia en el lugar de trabajo y ofrecer algunos consejos útiles para evitar confrontaciones peligrosas y violentas con los compañeros de trabajo y otras personas en el lugar de trabajo.

La violencia en el lugar de trabajo se está convirtiendo en una causa principal de muerte en la industria.

INFORMACION PUNTUAL

Trabajadores en riesgo de violencia:

- Trabajadores que cargan grandes sumas de dinero.
- Trabajadores que laboran en grupos pequeños, en áreas aisladas.
- Trabajadores que se estacionan en lugares con poca iluminación.
- Trabajadores que caminan solos en áreas desprotegidas.

Protección contra la violencia:

- Utilice ropa discreta y evite usar joyas.
- Estacionese en áreas bien iluminadas.
- No cargue grandes cantidades de dinero en efectivo mientras esté en su oficina, a menos que sea absolutamente necesario.
- Esté alerta a su alrededor y a la gente que lo rodea. Mantenga la cabeza en alto cuando camine.
- Todos los accidentes violentos deben reportarse a los oficiales de policía local y a los funcionarios de seguridad de la compañía.

CIERRE

¡El saber que usted está en peligro y evitar la violencia pueden salvar su vida! Con la tendencia hoy día a la rebaja de personal, la violencia en el lugar de trabajo se está volviendo muy común. ¡Conozca las reglas, utilice el sentido común y mantenga sus defensas activas!





INTRODUCCION

Los accidentes pueden ser de muchas clases y sus consecuencias muy variables, pero todos tienen algo en común: **duelen**.

INFORMACIÓN PUNTUAL

El dolor es la forma de que se vale la naturaleza para decirnos que necesitamos cuidarnos más. Es una señal de parada que nos indica que hemos tocado algo caliente o afilado y así instintivamente retraernos. Es un manómetro de presión que nos dice que un objeto nos está machacando el pie. Si no sintiéramos dolor, lo más probable es que hubiéramos crecido con algunos dedos de menos u otros impedimentos.

Pero, saber que el dolor tiene razón de ser por el servicio que nos presta no implica que nos guste. Hasta un dolorcito cualquiera—un pinchazo, por ejemplo— nos hace saltar y asustarnos, aunque sea por unos momentos solamente. Los médicos han aprendido muchos medios para combatir el dolor. Recomiendan una aspirina contra un dolor de cabeza; drogas tales como la morfina para aliviar los dolores intensos; una inyección de xilocaína permite la extracción de dientes sin dolor para la persona. Pero estas drogas de nada sirven para eliminar las lesiones que son la causa de los dolores.

Cuando el trabajador se pone zapatos apropiados para el trabajo sabe que sus pies estarán protegidos y que no tendrá que sufrir dolores si les cae algún objeto pesado en el curso del trabajo. Cuando las mujeres u hombres jóvenes que llevan el cabello largo se ponen la gorra apropiada, saben que evitan los dolores que sufrirían si la máquina llegara a atraparles los cabellos. Cuando usted usa gafas, se protege contra los dolores intensos que sufriría si llegara a caerle en los ojos un cuerpo extraño, por diminuto que fuera.

Pero la protección contra el dolor no es solamente una cuestión de usar ciertos equipos de protección. Cada vez que usted sube o baja escaleras en su casa o en el trabajo, corre el riesgo de sufrir dolores terribles a causa de una fractura de los huesos del cuerpo o extremidades. Usted puede evitar estos dolores, andando despacio, mirando dónde pone el pie y sujetándose al pasamanos o baranda.

Algunas causas de dolores pueden evitarse evitando usar en el trabajo relojes de pulsera, anillos, cadenas, corbatas, mangas largas, bufandas, etc., ya que pueden ser atrapados en la maquinaria produciendo lesiones.

Hay muy pocas cosas en la vida peores que el dolor y muy pocas mejores que sentirse bien. La seguridad en el trabajo y en el hogar puede proteger contra el dolor y lograr que se sienta bien—sin dolores. Esto de por sí sería suficiente para que todos deseáramos poner de nuestra parte evitando los accidentes que crearían obstáculos a nuestro bienestar. Todo lo que necesitamos es tomar las precauciones debidas y seguir las instrucciones estipuladas para cada tarea.

CIERRE

Sería conveniente que cada trabajador se pasara unas horas en la sala de emergencias de un hospital. Es seguro que si viéramos palpablemente cuál es el precio de los accidentes en sufrimientos y dolores innecesarios, estaríamos mucho más dispuestos a cooperar y a protegernos contra todas esas vicisitudes.



¡Manos a la obra y a acabar con las causas de los dolores en su departamento!



QLV

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 035. LOS “CASI-ACCIDENTES” SON ADVERTENCIAS

INTRODUCCION

Analizar los accidentes que no ocurrieron pero que casi sucedieron nos ayuda a entender en qué podemos mejorar en nuestro trabajo diario. Cuántos de nosotros hemos pensado que somos afortunados cuando estuvimos a punto de sufrir una caída o nos salvamos de un accidente.

Los casi-accidentes no causan lesiones; pueden aún no dañar el equipo, pero, sirven de advertencia, un llamado de atención, para tomar una acción rápida. De otra manera la misma situación puede causar un accidente real la próxima vez.

INFORMACION PUNTUAL

¿Saben ustedes lo que evita que un casi-accidente sea un accidente real serio? Ordinariamente es un décimo de segundo o la fracción de una pulgada de espacio. Menos de un segundo o menos de una fracción de pulgada hubiera sido fatal. ¿Esta diferencia se debe a la suerte? No muy a menudo. Supongamos que un automovilista al ir a su casa, se precipita sobre un niño que corre a través de la calle detrás de su pelota. ¿Fue buena suerte que no arrollara al niño en el último segundo? ¡No! Otro conductor podría haberlo golpeado. Pero los reflejos de este fueron más rápidos; estaba más alerta; es más precavido; el carro puede tener mejores frenos, mejores luces, mejores llantas. De cualquier manera, no es solamente la buena suerte lo que separa a un casi-accidente de ser un accidente real.

Cuando ha habido un caso de esos, lo más probable es que la próxima vez el automovilista pase más despacio por ese barrio. Sabe que hay niños jugando y que pueden lanzarse a través de las calles. Los casi-accidentes aquí en la planta deben servir, igualmente, como una advertencia. La condición que causa un casi-accidente, puede fácilmente causar un accidente real la próxima vez cuando ustedes no estén alerta o estén descuidados o sus reflejos no respondan bien.

Tomemos una mancha de aceite derramado en el piso. Un compañero la ve y pasa bordeándola, sin pisarla, no sucede nada. El compañero siguiente no la ve, la pisa y se resbala, casi se cae. Otro tercero resbala, o no puede conservar el equilibrio y cae golpeándose malamente, tal vez en la cabeza o quebrándose la columna vertebral.

Recordemos que los casi-accidentes son signos indiscutibles de que algo anda mal. Por ejemplo, nuestro apilamiento es malo, nuestro aseo descuidado, nuestras herramientas están en malas condiciones, nuestras guardas no operan correctamente. Hay un sin número de indicaciones de ineficacia y trabajo inseguro. Ignorar las causas de los casi accidentes es una indeclinable invitación a un accidente real.

CIERRE

Compañeros, mantengamos nuestros ojos bien abiertos para ver las pequeñas cosas que andan mal. No nos alcemos de hombros y hagamos algo para corregir los actos y condiciones inseguras:

Corrijámosla o informemos. Tratemos los casi accidente como si fueran accidentes graves: Controlemos las causas mientras es tiempo. No menospreciemos las advertencias.





INTRODUCCIÓN

Hay muchas cosas que pueden “amargarnos” la vida y considerarnos desdichados. Puede ser un simple dolor de muelas o que la mujer no es tan atenta como antes o que la novia prefiere a otro. Nuestro descontento puede provenir de ver perder a nuestro equipo favorito de balompié o por haber perdido dinero en una apuesta.

Pero, la peor amargura es la que proviene de un remordimiento de conciencia, de saber que hemos hecho algo mal y que otro tuvo que pagar las consecuencias.

INFORMACIÓN PUNTUAL

En la mayoría de estas charlas, he tratado de apartarme de la clase de accidentes en que la persona comete un acto inseguro y se lesiona. Esta clase de accidentes caen dentro de una categoría especial, yo hice mal, sufrí una lesión y ahora no tengo porqué quejarme. “Esta culpa que siento es mi penitencia”.

Sin embargo, existe otro grupo de accidentes en que la acción de una persona resulta en una lesión o en la muerte de otra. Este grupo de accidentes causa más pena todavía, no solamente lo que sufre la persona lesionada, sino la amargura y remordimiento del culpable.

Por eso, en su interés y conciencia de seguridad, piense en los que están a su alrededor también y protéjalos para no tener que pasar por esta triste experiencia de que le remuerda la conciencia. Esté al tanto de los compañeros que trabajan a su alrededor. No tire las cosas y materiales en forma violenta para que salten y lesionen a cualquiera. Los que manejan montacargas, deben prestar atención por donde van y tener mucho cuidado al doblar por las esquinas, toque la bocina si la visibilidad es deficiente en ese punto.

A todos les recomiendo mantener limpio y ordenado el lugar donde trabajan para que no sean un peligro.

A ustedes, los expertos, que saben cómo protegerse – conocen los riesgos y usan la protección adecuada – quiero pedirles un favor. No pierdan de vista a sus compañeros de menos experiencia. Ustedes saben que cierto trabajo tiene ciertos riesgos y tal vez piensen que los demás trabajadores lo saben también. Tal vez ustedes no se dan cuenta de que no se aprende en un día. Recuerden cuando ustedes empezaron. Tengo la seguridad que se dieron su susto de cuando en cuando. Y si se protegían contra un riesgo lo hacían por instinto más bien que por saber. Por eso, cuando trabajen con un trabajador nuevo, o estén cerca de él, aconséjelo, adviértanle cuáles son los riesgos y cerciórese de que usan la protección adecuada. Si lo ven haciendo algo incorrectamente, en forma amistosa, llámenle la atención por su propio bien. Si ven que se está habituando a hacer cosas incorrectamente, con paciencia y buena voluntad pueden hacerle ver el peligro de no hacer las cosas como debe ser. En el trabajo, la cooperación y ayuda mutua determinan el éxito de todos.

CIERRE

Las interrupciones, los paros, los accidentes, se evitan cuando todos ponen de su parte y contribuyen al conjunto lo que saben, el fruto de su experiencia. El error de uno puede redundar en contra de todos. Por eso, ahórrense sufrimientos y amarguras no siendo la causa indirecta de que otros sufran un accidente. Su espíritu de cooperación hará que se sientan mejor sin tener nada que lamentar posteriormente: tendrán la conciencia tranquila sin reproches de nada.



INTRODUCCIÓN

Hay muchos trabajos que pueden ser hechos por un hombre solo. Pero también hay muchos para los cuales se necesitarán dos o tres. El trabajador responsable sabrá cuál es la diferencia entre los que necesitan uno y los que necesitan dos o más. A nadie le gusta el "avivado" que espera que los demás hagan el trabajo por él. Pero tampoco creo que demuestra ser muy inteligente aquél que trata de hacer solo un trabajo que está más allá de sus posibilidades físicas, cuando puede conseguir que alguien le ayude.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Alguien me estaba contando los otros días que en su compañía tienen algunos generadores muy grandes que pesan, quien sabe cuántas toneladas cada uno. En la sala donde están los generadores hay dos grúas elevadas muy grandes.

Para hacer la mayoría de los trabajos una sola grúa es suficiente. Pero muy de vez en cuando hay que hacer reparaciones mayores y es entonces cuando uno de los generadores tiene que ser levantado. Este es el momento en que la segunda grúa es de utilidad. Para hacer el trabajo se coloca una viga muy grande entre las dos grúas y los cables se atan a ellas. En esta forma el peso del generador se encuentra dividido entre las dos grúas y se logra un manejo de seguridad bastante grande al mover esta unidad tan pesada.

Saquemos algunas enseñanzas de este método. En muchas oportunidades ustedes deberán levantar algo que es bastante pesado - una plancha de acero, una viga, una máquina, etc. Es posible que al ver el objeto que tienen que mover se den cuenta que les va a resultar bastante difícil el poder hacerlo solos y sobre todo hacerlo con seguridad. Este es el momento en que si con toda honestidad pueden responderse a sí mismos que no es seguro que lo hagan sólo deberán pedir ayuda. Será mejor usar esta pequeña ayuda adicional que romperse los músculos de la espalda o dejar caer el peso sobre los tiernos dedos de los pies.

Los objetos largos se encuentran también en esta categoría. Es probable que puedan manejarse si consideramos solamente su peso – pero si lo queremos hacer por nosotros mismos, podemos golpear lámparas de luz, o los ojos o cabeza de algún compañero que se encuentra por las inmediaciones. Es posible que aún para mover una caja, o cartón muy grande se necesiten dos hombres, no porque sea pesada para uno, sino porque su volumen puede hacerle perder el equilibrio. Y lo que es aún más peligroso, una carga llevada por un solo hombre puede impedirle ver hacia adelante y hacerle correr peligros muy grandes.

CIERRE

En consecuencia, ya sea la carga pesada, o simplemente voluminosa, no trate de hacerse fuerte y moverla por sí mismo. Pida ayuda y verá que no costará conseguirla. Muchos trabajadores se resisten a pedir ayuda en estas circunstancias porque consideran que su "hombría" puede verse disminuida. Pero es aconsejable dejar de lado estos perjuicios que no tienen razón de ser antes de que la capacidad física sea disminuida temporaria o permanentemente.

Si dejamos de lado nuestro orgullo y hacemos algo tan simple como pedir ayuda, cuando realmente la necesitamos, eliminaremos las posibilidades de accidentes.



INTRODUCCIÓN

Marque la diferencia con un ser querido o compañero de trabajo. En un paro cardíaco, cada segunda cuenta. Un paro cardíaco puede producirse en cualquier lugar, a menudo cuando está en casa, en el trabajo o practicando deporte. Y la víctima podría ser alguien que conoce y aprecia. Ahora se sabe que cualquier persona puede aprender los sencillos pasos para salvar vidas y que todos deberíamos hacerlo

INFORMACIÓN PUNTUAL

Cada minuto que se retrasa la RCP, las probabilidades de supervivencia disminuyen en un 10%.

La RCP inmediata de un testigo presencial puede doblar, o incluso triplicar, las probabilidades de supervivencia.

Estos son los pasos que debemos realizar si no hemos tenido una capacitación en **RCP (reanimación cardio pulmonar)** usando solo las manos

1. Primero llame a Emergencias o comunique lo que está pasando
2. Colóquese justo sobre la víctima. Ponga la base de una mano en el centro del pecho y la otra sobre su primera mano.
3. Comprima el pecho fuerte y rápido hasta que llegue ayuda (2 compresiones por segundo)
4. La respiración boca a boca no está recomendada sin entrenamiento

CIERRE

Esta es una historia real: Liz Young de 34 años de edad estaba haciendo compras para su jardín cuando escuchó a una mujer gritando en busca de alguien que supiese RCP. Dice que su primer pensamiento fue “seguro que hay alguien más que puede intervenir, un médico o una enfermera. Entonces me di cuenta, era yo. Tengo que ir. Sé hacer la RCP.” Al llegar pudo ayudar a la persona que estaba afectada.





INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es reconocer los corre-riesgos es decir los avezados, quienes juegan con la suerte, ponen como prioridad la producción antes que la seguridad de las personas, los corre-riesgos asumen una conducta poco analítica la que puede conllevar a accidentes no solo para ellos sino también para sus compañeros

INFORMACIÓN PUNTUAL

Un trabajador que corre riesgos a veces lo hace en la creencia que está ahorrando tiempo o trabajo. Al hacerlo, se somete a un peligro que les puede lesionar a él o a otros.

Generalmente conoce el peligro que le acecha y sabe que está corriendo el riesgo de lesionarse. Lo que no sabe es que la suerte está echada contra él.

Ustedes pueden salirse con la suya una vez, quizás muchas veces, porque las condiciones no eran propicias para que ocurriera la lesión, pero estén alerta, porque la próxima vez que corran un riesgo probablemente sufrirán un accidente. Hasta ahora han tenido suerte.

× ¿Jugar con la suerte?

Han visto ustedes alguna vez a alguien que hace una de estas cosas:

- Trabajar sin gafas de protección mientras afila una herramienta;
- estirarse demasiado desde una escalera en lugar de mover ésta;
- trabajar sin guantes mientras maneja un material afilado;
- sacar tetracloruro de carbono de un extintor para limpiar algo;
- viajar como un pasajero en una carretilla elevadora;
- pasar debajo de cargas suspendidas;
- arrojar materiales en lugar de transportarlos

El jugar con la suerte en el trabajo no es mejor ni más inteligente que el hacerlo en las apuestas, la probabilidad es que terminarán perdiendo de una forma o de otra. El jugar con la suerte en el trabajo o fuera de ese es el juego más serio y peligroso; están arriesgando su vida, su futuro, y su felicidad – no solamente su dinero.

A veces hay quienes cambian de opinión cuando hacen un trabajo repetidamente en forma gratuita o insegura y salen airosos, sin lesiones. Pero ustedes deben recordar que podrán salir airosos corriendo un riesgo o haciendo un trabajo de una forma insegura de mil veces 999, pero una vez de esas mil veces se lesionarán. Lo peor del caso es que esa vez puede ser fatal para ustedes.

CIERRE

La mayoría de nosotros como trabajadores cuidadosos que tratamos de evitar lesiones a nosotros mismos y a otros.

Estudiemos nuestros trabajos y hagámoslo con seguridad.

Recordemos que cada uno de nosotros debe reducir la probabilidad de sufrir un accidente trabajando siempre con seguridad.





INTRODUCCIÓN

Con tanto hablar de seguridad a veces olvidamos que cuando nos concierne, la seguridad es cosa muy personal, los accidentes nos ocurren a nosotros individualmente.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Puede haber programas de seguridad por años. Podemos cubrir todas las paredes con carteles de seguridad; poner guardas en las máquinas peligrosas; se nos puede indicar continuamente cómo efectuar nuestro oficio con seguridad. Pero ninguna de estas cosas puede librarnos de los accidentes si nosotros no queremos accidentarnos. Eso nos toca a nosotros. Debemos aceptar la responsabilidad de nuestra propia seguridad y no depender de guardas mecánicas o de otras personas.

Yo puedo llamarlos aquí todas las semanas y recordarles la manera segura de usar llaves o de verificar su trabajo, pero si ustedes piensan que estoy hablando solamente por el gusto de oírme a mí mismo, mejor sería que no viniera.

Accidentes

Todos somos quienes nos lesionamos si metemos las manos en una sierra cuando está en operación. Y somos nosotros quienes pagamos el pato cuando recibimos alguna lesión. Aún con el salario y las indemnizaciones de nada nos sirve estar en el hospital.

La máquina en que trabajamos puede tener guardas, pero no si las usamos no nos beneficiamos mucho.

Se nos pueden dar cascos de seguridad, pero si no los usamos no nos protegerán

Cuando se conduce un carro, se acepta tal responsabilidad. Se sabe que el carro tiene frenos, pero no debemos confiar en ellos totalmente. Se maneja más despacio si el tráfico es denso o si la carretera es mala.

No se debe depender de otra persona. Uno puede tener el derecho a la vía en un cruce, pero se sabe que la otra persona puede no concedérselo y, entonces se maneja con esa posibilidad en la mente.

Lo mismo es en el trabajo. Sus máquinas tienen guardas, pero aun así uno tiene que ser cuidadoso, pese a que usted tiene que usar las guardas, lo mismo que usa los frenos en el carro.

Si usted ve aceite derramado, no debe ignorarlo porque no fue usted quien lo derramó. Usted lo limpia o informa para que ni usted ni otro pueda resbalar y sufrir una caída. Lo que cuenta a la larga es la firme creencia de parte de cada uno de nosotros de que tenemos que hacer todo lo posible por trabajar en seguridad.

CIERRE

Tenemos que usar las guardas, usar los cascos, los anteojos, etc., cumplir los reglamentos de seguridad y poner atención a los carteles. Nadie más puede hacer la labor de seguridad para nosotros.



QLV

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 041. LOS BUENOS HÁBITOS AYUDAN

INTRODUCCIÓN

Podemos tener buenos o malos hábitos, así sea que ustedes lo quieran o no. Esta es la forma en que trabajan los seres humanos. Y así como es de fácil aprender la forma correcta, la forma segura, así es de fácil aprender la forma equivocada. Seamos listos y aprendamos la forma correcta.

INFORMACIÓN PUNTUAL

¿Cómo se establece un buen hábito? Hay tres pasos simples:

1. Primero, se empieza el trabajo correctamente. Se aprende el buen hábito de la seguridad en el trabajo.
2. Segundo, practica el hábito correcto. Se mantiene haciendo el trabajo correctamente, apropiadamente y con seguridad, cada vez que lo ejecute.
3. Finalmente, no se deja perder el hábito, haciendo siempre lo que se supone que debe hacerse de manera correcta, en la forma segura.

Hábitos seguros

En el trabajo los hábitos lo ayudan a uno todo el tiempo. Para quienes no hemos manejado una grúa, nos parece que el trabajo de quien la maneja es uno de los más complicados que existen. Pero para el hombre que está en la cabina, si es un hombre capaz, no tiene nada de confuso. Su trabajo parece fácil. Mueve la grúa, ve las señales, alza la carga, la baja, la coloca en su sitio. Ha adiestrado sus manos para hacer las cosas de rutina automáticamente.

Nosotros podemos adquirir el hábito de estar seguros en cualquier clase de trabajo. La seguridad se convierte en algo que se puede hacer sin pararse a pensar acerca de ella.

Por ejemplo, si se adquiere el hábito de parar una máquina antes de ajustarla, el hábito lo apartará de hacer una cosa insegura: intentar ajustar la máquina en movimiento. Si se adquiere el hábito de alzar pesos con los fuertes músculos de las piernas, el hábito no permitirá que se haga esto con los débiles músculos de la espalda.

El hábito nos recordará de la guarda que debe estar siempre en su sitio. El hábito no permitirá que dejemos de curarnos una lesión, no importa lo pequeña que sea.

Pero no olvidemos que mientras hay seguridad en los buenos hábitos, tales como aquellos de que hemos hablado, también hay peligro en los malos hábitos, como en el caso de la persona que adquiere el mal hábito de bajar el carro por el lado del tráfico, este hábito puede causarle un grave accidente.

CIERRE

A ustedes se les enseñó la forma correcta de hacer su oficio, no permitan, pues, que pequeños cambios en la forma de hacer las cosas hagan inseguro su oficio. Esos cambios se convierten en hábitos y tarde o temprano pueden causarles un perjuicio. Haga su trabajo en la forma segura que le enseñamos.





CHARLA DE SEGURIDAD 042. LAS BROMAS PESADAS SON PELIGROSAS

INTRODUCCIÓN

Dentro de las organizaciones tenemos personas que bravamente arriesgan sus cuellos y los de sus vecinos y solo lo hacen para lograr unas cuantas carcajadas.

En el Ecuador las bromas que generan accidentes pueden ser causal de visto bueno de acuerdo con la legislación

INFORMACIÓN PUNTUAL

¡No ejecute bromas de mal gusto, juegos de manos peligrosos! ¡No le haga el juego a ningún bromista!

Si no le presta ninguna atención porque no lo mira o no lo ve, debido a que ha estado allí tanto tiempo, también se están exponiendo a un accidente.

No prestarle atención a la señalética por cualquier motivo, operar la máquina sin guardas, significa exponerse a la oportunidad de un accidente grave.

Si ustedes son gente que les gusta vivir peligrosamente, no lo hagan. Hay otros que pueden sufrir por culpa suya.

Hay una buena razón para la colocación de cada señalética. Eso lo saben ustedes también como lo sé yo. Tiene que haberla, de otra manera la Gerencia no tiraría la plata en señalética.

Los avisos colocados en señalética se han puesto donde están para evitarles un accidente, una lesión. Este es su verdadero sentido.

Bromas pesadas

Se usa mucho molestar a los recién entrados. Se les hacen toda clase de trampas, para hacerles pagar la novatada. Eso es, en realidad, una cosa cruel. Casi todo hombre recién instalado en su trabajo está un poco confuso, todo es nuevo y raro para él, es fácil ridiculizarlo. Es el momento en que necesita una mano que lo guíe, alguien que lo ayude.

Hay otros que gozan quitándole el asiento al compañero. Esto es muy peligroso, no solamente porque el perjudicado puede sufrir un golpe en el extremo inferior de la espalda que es muy sensitivo, sino porque puede causar una reacción de parte del afectado que termine en tragedia para el malaventurado bromista.

Otros tienen el buen sentido de dejar sus bromas para las horas fuera de trabajo, pero las hacen en los vestidores, o en el baño. Luchan, se hacen cosquillas, con la mejor intención del mundo de divertirse un poco, pero olvidan que esto puede causar un resbalón, un golpe, que puede resultar en un brazo o una pierna partida.

CIERRE

Quienes dirigen el trabajo y, tienen un sentido de seguridad no pueden aceptar esta clase de diversiones, porque puede traer muchas lesiones. Los trabajadores que tienen conciencia de seguridad tampoco pueden recibir complacidos esta clase de juegos. Las bromas pesadas y la seguridad no se mezclan. La seguridad es un negocio muy serio, salva vidas y previene el sufrimiento, mientras que esa clase de bromas, esos juegos de manos son anticuados e inseguros





Introducción

Seguridad para todos nosotros es el saber cómo evitar lesiones físicas que nos afectarán, así como también a nuestras familias. La mayor amenaza para “nuestra seguridad” son los accidentes.

INFORMACIÓN PUNTUAL

El observar las reglas de seguridad, tan conocidas por todos, es el mejor seguro de vida que pueden comprar y el más barato. El ignorarlas es la mejor forma de destruir la seguridad que quieren para ustedes y sus familias.

¿La seguridad física que puede ser destruida con un solo accidente, algunos sacrificios?

Si lo pensamos con detenimiento, la seguridad física no requerirá más sacrificios que el material. Los pocos sacrificios que habrá que hacer serán mínimos comparados con los resultados. Por ejemplo:

Los pocos segundos extras que llevará el hacer el trabajo correctamente, en lugar de tomar el camino más corto, pero también más peligroso. La molestia de colocarnos los anteojos protectores cuando el trabajo o el lugar hacia donde nos dirigimos lo requieran, pero este pequeño “sacrificio” les permitirá volver a ver a los niños cuando regresen a casa esta noche.

La precaución de mirar cuidadosamente hacia ambos lados antes de cruzar pasillos muy transitados de la empresa. Y la lista continúa, pero ustedes ya han recibido el mensaje, y si no lo han recibido, unos pocos ejemplos no ayudaran mucho.

Hemos usado la palabra “sacrificio”, pero no es que sea la apropiada, no hacemos acaso más sacrificios cuando queremos ponernos elegantes y nos ponemos aquellos zapatos que ajustan bastante, pero como costaron mucho dinero, hay que usarlos, o ponernos corbata con este calor.... y el saco, pero hemos prometido ir y no queda más remedio, entonces si nos sacrificamos, pero ni cuenta nos damos. Volviendo al tema, si queremos considerar que el cuidarnos y protegernos exige sacrificios, pues hagamos sacrificios, pero esto nos servirá para comprar seguridad, pero seguridad verdadera, la física que a la vez nos permitirá adquirir la seguridad material que tanto nos preocupa.

Si sufren un accidente que los mate o los incapacite permanentemente, quien tendrá que asumir la responsabilidad de ganar el sustento para el resto de la familia, ¿seguir pagando la hipoteca de la casa y conseguir el dinero para que los chicos tengan todo lo que necesitan cuando empiecen las clases?

CIERRE

La compra de la seguridad física no nos costará dinero, de eso se encarga la compañía, que con todo gusto pagará por todo lo que sea necesario para protegernos, nosotros pongamos nuestro granito de arena observando las reglas de SEGURIDAD.





CHARLA DE SEGURIDAD 044. NO HAY NADA CHISTOSO EN LAS CAÍDAS QLV

QUINOLV CONSTRUCCIONES SA DE CV



Introducción

Caerse no es cosa de broma. Hay mucha gente que se mata en la casa, en la calle, en el trabajo a consecuencia de una caída. Esto es lo que nos concierne.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Las caídas pueden ocasionar lesiones muy graves incluyendo la muerte, dependiendo de cómo es la caída y de donde es el golpe

Caídas más comunes

1. Los paseos en carritos. Estos no se han hecho para transportar pasajeros. No se debe montar en ellos, a menos que vaya conduciéndolos.
2. Treparse en los arrumes. Estos no se han apilado para andar sobre ellos.
3. Dejar en el piso material de desecho y herramientas. Manténgase los pisos limpios. Es muy fácil tropezarse.
4. Usar una escalera defectuosa o una escalera que no esté indicada para el trabajo o en forma equivocada. Hay que asegurarse que la escalera está en buenas condiciones y es lo suficientemente larga. Asegurarla bien para que no resbale y usar las dos manos para subir o bajar.
5. Subirse sobre la maquinaria. Las máquinas son se han hecho para subirse en ellas. Úsese una escalera adecuada.
6. Correr por las escaleras sin fijarse y sin agarrarse a la baranda. Suba y baje despacio, fíjese dónde pisa y use la baranda.
7. Aceite derramado en el piso. Limpiarlo o informar.
8. Caídas en las pozas de los elevadores. Manténganse las puertas cerradas cuando el elevador no esté en el piso.
9. Usar andamios inseguros. Asegúrese que el andamio es sólido y construido con seguridad para trabajar en él.
10. Correr o saltar. Camine... no corra.
11. Usar cajas en lugar de escaleras.
12. Trabajar muy cerca de lugares donde se puedan caer, tales como orilla de un muelle, plataformas, andamios, etc.
13. Dobleces de los pantalones. Los dobleces de los pantalones pueden enredarlos o hacerlos tropezar, especialmente cuando se bajan escaleras.

CIERRE

Uno se puede caer en cualquier parte. Incluso es lanzado de cabeza contra alguien cuando uno viene parado y el bus para súbitamente, si uno se rompe una pierna, no importa que el accidente ocurra aquí o en la casa. La pierna rota se queda.



QLV

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 045. EMPUÑAR

Introducción

Se conoce toda clase de herramientas, pero no hay ninguna que se pueda semejar a la palma de la mano con sus cinco dedos, antes que nada, es una herramienta para empuñar con ella el hombre ha hecho milagros en el mundo.

Es importante por lo tanto que sepamos exactamente cómo usar este instrumento para empuñar, el secreto de eso reside en la forma en que se lo empuña

INFORMACIÓN PUNTUAL

Cuando la mano es usada correctamente tiene un agarre firme y seguro. Toma las cosas que quiere con seguridad y fuerza. Cuando un hombre deja que se le escapen cosas de la mano está poniéndose en peligro y amenazando a los que le rodean.

Las manos no deben resbalar. Las manos son para sostener y cuando el dueño de esa mano está seguro de lo que está haciendo, no la dejará resbalar

Un caso...

Observen a un hombre que sostiene un martillo o cualquier otra herramienta y no será difícil decir si es un hombre que trabaja adecuadamente o no.

He aquí lo que le sucedió a un trabajador que no sabía cómo empuñar. "Estaba abriendo un tarro con un martillo grande y moviendo el martillo hacia abajo. Mi mano izquierda resbaló hacia la parte de arriba del tarro. La cabeza del martillo me rompió el tercer dedo de la mano izquierda".

El resultado de este accidente fue una fractura del tercer dedo de la izquierda y el trabajador perdió cuatro semanas de trabajo.

"Se me resbaló la mano", como si la mano fuera algo separado del resto de su cuerpo, algo que no podía controlar

¿Hay algo más peligroso que un martillo en las manos de un hombre que no tiene fuerza suficiente como para agarrarlo firmemente? Dentro de los posibles lesionados pueden estar sus compañeros, por quienes debe tener consideración aun si tiene poca consideración por sí mismo.

Algo tiene que estar básicamente mal con un hombre que no sabe cómo sostener.

CIERRE

Las manos más valiosas son las modelos originales. Cuídenlas

Cada vez que su mano entre en contacto con alguna herramienta. Piensen... "Mis manos son para empuñar", recuerden que hay pocas cosas más preciosas que le han sido dadas al hombre que la habilidad de tomar las cosas y sostenerlas.

Estén seguros de que sus manos estén haciendo siempre lo que deben hacer, tanto por su bienestar y protección como por la de los demás.





CHARLA DE SEGURIDAD 046. LA ELECTRICIDAD PARA QUIENES NO SOMOS ELECTRICISTAS

QUINOLV CONSTRUCCIONES SA DE CV

Introducción

Utilizamos una gran cantidad de electricidad en nuestro trabajo. Lo usamos como luz y como fuerza. Es un verdadero salvavidas porque la mala luz y las máquinas movidas por correas eran mataderos de hombres en los días anteriores a que la electricidad entrara en la industria.

Pero como ninguna de las cosas buenas, la electricidad puede ser mortal si se usa mal.

INFORMACIÓN PUNTUAL

La primera cosa es: no es la cantidad de electricidad en circuito lo que hace la diferencia entre la vida y la muerte. Lo que hace la diferencia es la cantidad de corriente que pase a través de las partes vitales del cuerpo.

Aún una corriente de 110 voltios para la luz eléctrica de su casa puede matarlo si hace contacto con manos mojadas o con un piso húmedo, un tubo de agua o un radiador.

Sugerencias para mantenerse seguro

1º Si cualquier aparato en que usted trabaja chispea, se sobrecalienta o humea, no trate de repararlo usted mismo.

Ciérrelo e infórmeme o informe a mantenimiento.

2º Manténgase retirados de los interruptores (switches), cajas de fusibles, u otros aparatos a menos que ustedes hayan sido instruidos y autorizados para manejarlos. Aún si ustedes piensan que los comprenden completamente es mejor recordar el viejo adagio: "Un pequeño conocimiento es una cosa peligrosa".

3º Si están autorizados para reemplazar fusibles, sigan las instrucciones que se les hayan dado. Una ligera variación aparentemente inofensiva puede ser mortal. Y nunca haga un puente en un fusible con una puntilla y otro metal. El fusible es su mejor aparato de seguridad en el circuito eléctrico.

4º Cuando deban usar un equipo eléctrico (incluyendo herramientas eléctricas portátiles o luces de extensión) en situaciones en donde haya mucha humedad o donde tengan que hacer contacto con metal (especialmente agua o tubos de calentamiento) **OBTENGAN EL PERMISO DE SU SUPERVISOR PRIMERO.**

CIERRE

Si siguen estas reglas y las instrucciones de operación que se les han dado, no tendremos ningún accidente de choque eléctrico en nuestro departamento. Nuestro equipo está bien diseñado, bien conectado a tierra, bien mantenido.

Pero ningún equipo está hecho a prueba de tontos, y si tratamos de actuar como tontos, podemos lesionarnos.

No aborden ningún trabajo eléctrico que no se les haya asignado y no ejecuten ningún trabajo eléctrico que se les haya asignado de ninguna manera distinta a como se les haya enseñado.





QLV

QUINOLVA CONSTRUCCIONES SA DE CV

CHARLA DE SEGURIDAD 047. USO DE LA MAQUINARIA.

INTRODUCCIÓN.

Algunos trabajadores tienen que trabajar con ciertas máquinas, supuesto, claro está, que están autorizados a manejarlas. El objetivo de esta charla es dar a conocer el adecuado uso de maquinarias en el lugar de trabajo.



INFORMACIÓN PUNTUAL.

Los accidentes ocurren, en general, como resultado de prácticas de trabajo inseguras y de la falta de conocimiento para hacer funcionar la máquina en la forma correcta y con seguridad.

Un buen operador se enorgullece de su máquina y la trata con respeto. Sabe que si la trata bien logrará un producto de calidad, pero que, si le quite los resguardos y tiene una actitud de despreocupación, la máquina puede vengarse quitándole un dedo o la mano.

Como todo trabajador sabe que el usar un equipo cuando no se está autorizado puede causar problemas, **nunca trabajen con una máquina que no conozcan.**

Veamos ahora como se debe trabajar en una máquina con seguridad:

- 1) Siempre hay que vestirse de forma que la ropa no pueda ser atrapada por las partes en movimiento. La ropa, mangas, puños, corbatas y alhajas sueltas no deben ser nunca usados cerca de la maquinaria.
- 2) Mantener siempre la mente en el trabajo, el soñar despierto puede transformarse en una pesadilla. Hay que evitar las conversaciones que no están relacionadas con el trabajo, ya que las distracciones suelen ser muy peligrosas;
- 3) A menos que la máquina esté completamente parada y se haya colocado el candado y la tarjeta, no hay que quitar el resguardo; antes de arrancar la máquina hay que asegurarse de que el resguardo se ha colocado nuevamente;
- 4) No es seguro trabajar en una máquina cuando uno no se siente bien. Hay que informar inmediatamente cualquier problema físico que se esté padeciendo e incluso si se está preocupado emocionalmente;
- 5) Antes de poner la máquina en funcionamiento hay que asegurarse de que ésta está en buenas condiciones y que todos los resguardos están en su lugar;
- 6) No hay que tratar de hacer ningún arreglo en la máquina, y hay que informar lo que está sucediendo, a fin de que la persona competente la repare;
- 7) Las herramientas de corte deben ser mantenidas en buenas condiciones. Si la herramienta está roma, se pueden producir roturas, lo mismo que si se use una presión o velocidad excesivas. Estas roturas pueden dar por resultado cortaduras y pinchaduras dolorosas;
- 8) Hay que estar seguros de que las paradas, alimentación y velocidad están graduadas adecuadamente. Hay que saber lo que va a suceder antes de poner la máquina en funcionamiento;
- 9) Al aceitar, engrasar, regular, hacer algún ajuste en la máquina, hay que pararla siempre; y, cuando haya que alejarse de la máquina, aunque sea por un instante, apáguela.

CIERRE.

Podríamos mencionar muchas otras, pero en este caso tendríamos que referirnos a máquinas en particular. Recuerde, estar siempre concentrado mientras opera maquinaria.



INTRODUCCIÓN.

El objetivo de esta charla es hablar sobre un tema preocupante. Se trata de la operación de máquinas sin autorización. Alguien que opere una máquina o una pieza de equipo sin tener el debido permiso y sin tener nada que ver con ello.

INFORMACIÓN PUNTUAL.

El adiestramiento de un hombre para operar una máquina toma semanas de instrucción y práctica. Es difícil creer que una persona considere que puede operar una máquina sin tener las debidas instrucciones y el necesario entrenamiento. Además de la posibilidad de lesionarse y aún de perder la vida, está la probabilidad de dañar la máquina y perjudicar a un compañero trabajador.

La maquinaria y el equipo pertenecen a la empresa/ compañía, y ningún trabajador puede usar u operar una máquina a menos que se le haya asignado específicamente para hacerlo. No podemos tener ninguna duda en cuanto a esto. Es peligroso para los trabajadores y una violación de los reglamentos de la empresa.

Las máquinas se utilizarán únicamente en las funciones para las que han sido diseñadas. Y todo operario que utilice una máquina deberá haber sido instruido y entrenado adecuadamente en su manejo y en los riesgos inherentes a la misma. Asimismo, recibirá instrucciones concretas sobre las prendas y elementos de protección personal que esté obligado a utilizar.


CIERRE.

Este tema requiere la colaboración de los trabajadores, ya que una violación a cualquiera de los reglamentos afecta a toda la empresa, ya que esto podría devenir en accidentes con lesiones y más aun con fatalidades.





INTRODUCCIÓN.



El tema de hoy se refiere a un problema que acompaña al hombre desde hace cientos y cientos de años, generalizado en casi todos los países de occidente y causa de innumerables muertes, enfermedades, dilución de familias y accidentes, o que produce todas esas calamidades es paradójicamente algo relativamente agradable al paladar que produce un estado de euforia y se consume diariamente en muchos hogares durante las comidas antes y después de ellas, y se sirve para cerrar tratos, festejar acontecimientos importantes y "olvidarse de los problemas", como muchos dicen. Ya todos deben saber que me estoy refiriendo al alcohol.

INFORMACIÓN PUNTUAL.

En el lugar de trabajo, el alcohol es un problema importante. Muchos trabajadores se accidentan porque consumen bebidas alcohólicas durante los almuerzos, beben antes de entrar a trabajar, e incluso, a escondidas, mientras trabajan.

El alcohol disminuye los reflejos, deteriora la coordinación y reduce la agudeza visual. Los accidentes que se sufren debido a estas incapacidades temporales ocurren tanto dentro de las plantas como en las casas y cuando se practican deportes. **Quizás muchos de ustedes nunca han pensado seriamente que el alcohol frena el tiempo de reacción y reduce la habilidad física. Por eso es tan peligroso trabajar bajo la influencia del alcohol.** ¡Durante el trabajo se necesita tener un control total de las facultades si cuando se está en posesión de todas las facultades se puede sufrir un accidente, imagínense alguien trabajando en una tarea peligrosa con sus facultades disminuidas!

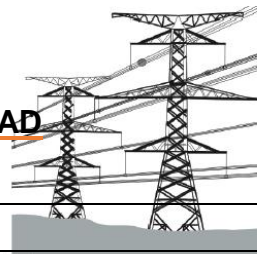
Cuando una persona bebe, no puede tener tanta lucidez mental ni pensar tan rápida y racionalmente como una persona que no ha bebido. Tampoco, lógicamente, se pueden tomar decisiones tan rápidamente. Ustedes saben muy bien que en nuestros trabajos a veces debemos tomar decisiones con bastante rapidez. Pero lo peor de todo es quizás que la persona que está algo ebria, no se da cuenta que sus facultades mentales y físicas han disminuido y actúa con un falso sentido de confianza, influenciada por la euforia que le produce el alcohol. En resumidas cuentas, esa persona se convierte en un peligro constante para sí misma y para todos los que la rodean.

El alcohol es una droga que empieza a interrumpir el proceso normal de funcionamiento del cerebro en cuanto se lo toma. El alcohol no necesita ser digerido, pasa directa y rápidamente, tan pronto como se lo ingiere, del estómago a la sangre, y la sangre se encarga de transportarlo a todo el cuerpo, principalmente al cerebro.

Una vez que el alcohol ha entrado en la corriente sanguínea, ya no se pueden frenar sus efectos. Ni el ejercicio físico, ni el café, ni el aire fresco, pueden reducirlos. Lo mejor que pueden hacer si alguna vez toman alcohol y deben realizar algún trabajo, es decirlo con sinceridad. Yo trataré de aislarlos un poco hasta que se les pase el efecto. Es mejor que me lo digan a mí a que trabajen bajo la influencia del alcohol y se expongan a sufrir una lesión que podría causarles una incapacidad total permanente, como sería la pérdida de las manos, la vista, una parálisis, etc.

CIERRE.

Un trabajador jamás debe realizar sus actividades bajo los efectos del alcohol. Si usted está pasando por esta situación, lo más sano es informar a su jefe inmediato.



INTRODUCCIÓN

La electricidad es una parte tan común de nuestras vidas que es fácil olvidar los peligros asociados con su uso. La falta de precaución hacia esos peligros trae como resultado un número elevado de muertes por electrocución en el trabajo y en el hogar. Los choques eléctricos lo suficientemente fuertes como para matar a una persona ocurren cuando la corriente de la electricidad viaja a través del cuerpo, especialmente cerca del corazón.

INFORMACIÓN PUNTUAL

La electricidad siempre fluye a través del camino que ofrezca la menor resistencia. El cuerpo humano presenta poca resistencia a las corrientes eléctricas debido a su alto contenido de agua y electrólitos.

Las siguientes condiciones se aprovechan de las buenas propiedades de conducción del cuerpo humano y pueden causar electrocución:

- El contacto con cables o alambres que no estén debidamente aislados;
- El contacto directo con conductores eléctricos tales como cables eléctricos; y tocar un artefacto cargado con electricidad con las manos mojadas o mientras está parado en agua

El flujo de la corriente eléctrica corriendo a través del cuerpo puede causar quemaduras graves internas y externas. Más aún, las severas quemaduras térmicas externas frecuentemente son el resultado del contacto directo con equipo recalentado por una corriente eléctrica.

Los circuitos o equipos sobrecargados pueden causar incendios o explosiones, especialmente si ocurren en áreas donde se almacenan sustancias explosivas o inflamables.

Para crear un ambiente de trabajo seguro se requieren prácticas de seguridad en el trabajo y la identificación de peligros comunes. Los siguientes procedimientos brindan una forma efectiva de reducir accidentes relacionados con la electricidad:

- Use procedimientos de cierre/etiquetado antes de comenzar a trabajar en circuitos y equipos eléctricos.
- Evite trabajar cerca de fuentes eléctricas cuando usted, sus alrededores, sus herramientas o su ropa estén mojadas; tenga una toalla o un trapo a la mano para secarse las manos.
- Suspenda cualquier trabajo de electricidad al aire libre cuando comience a llover.
- Ventile el área de trabajo para reducir peligros atmosféricos como polvo, vapores inflamables o exceso de oxígeno
- Mantenga el área de trabajo libre de trapos, basura y otros escombros o desechos;
- Evite usar cables eléctricos cerca de calor, agua y materiales inflamables o explosivos; y nunca use un cable de extensión con el aislante dañado

CIERRE

Trabajar con sistemas eléctricos energizados puede presentar peligros para un trabajador que no esté capacitado o calificado. Siguiendo los procedimientos indicados anteriormente, se pueden evitar muchos accidentes y lesiones.



INTRODUCCIÓN

En la actualidad la electricidad es una de las fuentes de energía más importantes y por tanto la necesitamos para un sin fin de cosas, tales como para iluminar, calentar, enfriar nuestros hogares y lugares de trabajo y para hacer funcionar muchos de los equipos que usamos tanto en nuestras casas como en la industria. La electricidad es peligrosa y se puede convertir en un enemigo mortal sobre todo si hace contacto directo con nosotros mismos, lo que nos puede ocasionar hasta la muerte.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Precisamente muchos de los incendios que causan numerosas pérdidas humanas y a la propiedad son producidos por cables eléctricos dañados y aparatos defectuosos. En todos los países mueren miles de personas anualmente debido a choques eléctricos. Las estadísticas indican que los choques eléctricos verdaderamente ocurren y se producen en igual proporción en las casas como en el trabajo.

La corriente que busca la salida más fácil y la encuentra a través de nosotros mismos. Las condiciones que determinan cuanta electricidad pasarán a través de nuestro cuerpo son diferentes pero la humedad y el contacto con el agua hacen que pase mucha más electricidad.

- Debemos tomar ciertas medidas preventivas con el fin de evitar los choques eléctricos.
- **Nunca debemos intentar** hacer reparaciones eléctricas en ninguna clase de equipo o maquinaria ya que ese es el trabajo de los electricistas que para eso se han entrenado y ya tienen experiencia.
- Debemos estar seguros de que nuestras manos y pies están secos antes de usar o conectar cualquier aparato eléctrico.
- Debemos examinar el cordón eléctrico de una extensión antes de usarla para ver si tiene algún desgaste o defecto; si lo hay no se debe usar.
- Es necesario también examinar el extremo del cordón eléctrico que se conecta al enchufe y al usar el mismo debemos asegurarnos de que tiene la protección adecuada y de que no quede tirado por el suelo de manera descuidada y pueda provocar una caída u otro tipo de lesión.

CIERRE

Los choques eléctricos se pueden evitar, especialmente si tomamos un poco de nuestro tiempo para aprender cuáles son los peligros involucrados y si seguimos todas las medidas prácticas necesarias para controlarlos.

Debemos utilizar y aprovechar los beneficios de la electricidad y al mismo tiempo evitar a toda costa que ésta nos utilice a nosotros como parte de su circuito.

