

El mes de junio es el Mes de la seguridad a nivel nacional.



## LAS 10 INFRACCIONES más frecuentemente citadas de la OSHA

La OSHA divulgó sus 10 principales infracciones. La información que se presenta a continuación es un resumen y sugerencias sobre lo que uno puede hacer para protegerse a uno mismo y a sus compañeros de trabajo:

### 1. Protección contra las caídas

**Sugerencia:** Use protección contra caídas cuando trabaje en lugares elevados y cerciórese de haber recibido capacitación adecuada para su uso.



### 2. Comunicación de peligros

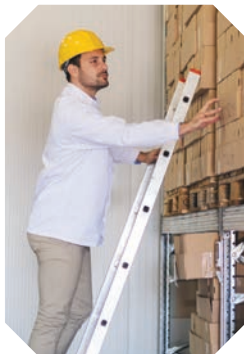
**Sugerencia:** Cerciórese de que su empleador le dé un programa de comunicación de peligros y que usted cumpla con éste. Siga todas las instrucciones.

### 3. Andamios

**Sugerencia:** Antes de trabajar sobre andamios, cerciórese de que tenga una base sólida, un entarimado adecuado y barandas de seguridad.

### 4. Bloqueo y etiquetado

**Sugerencia:** Apague el equipo y desconecte todas las fuentes de energía primarias y secundarias antes de realizar el bloqueo.



### 5. Protección respiratoria

**Sugerencia:** Elija el respirador adecuado para el trabajo.

### 6. Escaleras

**Sugerencia:** Use la escalera correcta para el trabajo y mantenga 3 puntos de contacto mientras esté en la escalera.

### 7. Vehículos industriales motorizados

**Sugerencia:** Obtenga capacitación adecuada antes de usar un vehículo industrial motorizado y úselo de conformidad con las instrucciones del fabricante. Nunca se exceda de la carga nominal.

### 8. Requisitos de capacitación para la protección contra las caídas

**Sugerencia:** La OSHA requiere que se suministre protección contra las caídas a una elevación de 4 pies en lugares industriales generales, 5 pies en astilleros, 6 pies en la industria de la construcción y 8 pies en operaciones de estiba en muelles.

### 9. Protección de máquinas

**Sugerencia:** Nunca active una máquina sin tener los protectores en su lugar. Si falta un protector o hay un protector dañado, no use la máquina e informe a su supervisor inmediatamente.

### 10. Equipo de protección personal y equipo salvavidas

**Sugerencia:** Use protección apropiada para los ojos y la cara cuando haya peligros como partículas que salen disparadas al aire, sustancias químicas líquidas, ácidos o líquidos cáusticos, metal fundido, gases o vapores químicos o radiación leve.

## Los puntos básicos de la ergonomía de los dispositivos

El estadounidense promedio pasa aproximadamente 3 horas y 43 minutos al día mirando dispositivos móviles, según un estudio de eMarketer. El número de lesiones al cuello también está aumentando, según un reporte de eMarketer, "Tiempo que los estadounidenses pasan con dispositivos móviles 2019" ("U.S. Time Spent With Mobile 2019").

Para prevenir estos tipos de lesiones, observe estas sugerencias:

**A** Haga pausas cada 20 minutos cuando esté usando un teclado. Si tiene pensado usar una tableta por más tiempo, use un teclado separado y un soporte para tableta para evitar la tensión en el cuello.

**B** Escriba menos mensajes y mensajes más cortos. Use dictado cuando sea posible. O use aplicaciones para el reconocimiento de voz, expansión de abreviaturas o función de completar palabras para reducir la información que tiene que ingresar con el teclado cuando envía mensajes de texto.

**C** Use dispositivos de manos libres para eliminar posturas incómodas y estáticas cuando tiene que pasar mucho tiempo en el teléfono (reuniones telefónicas o llamadas en conferencia).

**D** Mantenga las muñecas en posición neutral y alterne las manos cuando esté sosteniendo dispositivos móviles.

**E** Mantenga la cabeza en posición neutral y mantenga los codos relajados bajo los hombros.

**F** Haga ejercicios con las manos recomendados por la Asociación Estadounidense de Fisioterapia (American Physical Therapy Association). Obtenga más información en [uclahealth.org/safety/Workfiles/Ergo-Tips-Hand-Held-Devices.pdf](http://uclahealth.org/safety/Workfiles/Ergo-Tips-Hand-Held-Devices.pdf).

**G** Alterne el uso de dedos y pulgares cuando use un teclado para reducir la probabilidad de lesiones por movimientos repetitivos al pulgar.

**H** Cambie de posición con frecuencia (siéntese, párese o camine) para mantener los músculos fuertes y flexibles.



## LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

### Manténgase seguro en línea



**Durante el Mes de seguridad en Internet, haga un repaso de sus hábitos en línea**

para mantenerse alejado de los virus y el software espía; actualice los programas de seguridad, los navegadores, las aplicaciones y los sistemas operativos. Ayude a sus hijos a navegar con seguridad por su mundo digital y enséñeles a evitar experiencias perjudiciales en línea; exploren sitios web, juegos, aplicaciones y redes sociales y establezca ciertas reglas. Obtenga más información en [staysafeonline.org](http://staysafeonline.org).

**Nota:** Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este problema no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

Junio es el Mes de la seguridad en el hogar.



## Generación de seguridad

Ya sea que use un generador portátil para hacer **cámping, picnic en vehículos conocido como “tailgating”** o simplemente esté haciendo frente a un apagón, **cerciórese de usarlo de manera segura.**

**LEA** las instrucciones antes de usar su generador.

**NUNCA** use un generador portátil en el interior, en un espacio parcialmente cerrado (lo que incluye entrepisos y garajes) o cerca de una ventana abierta. Los generadores emiten monóxido de carbono, el que es inodoro y perjudicial para la salud, pudiendo incluso causar la muerte. Ponga el generador al aire libre e instale una alarma de monóxido de carbono.

**USE** cables de extensión para trabajo pesado cuando vaya a conectar el generador a artefactos electrodomésticos.

**EVITE** conectar el generador directamente a la fuente de alimentación de energía de su hogar. Podría causar un aumento repentino de electricidad que podría causar lesiones o la muerte.

**APAGUE** el generador y déjelo enfriar antes de reabastecerlo de combustible.

**ABASTEZCA** el generador de combustible al aire libre. No guarde combustible en su hogar.

**NO** haga funcionar el generador cerca de materia combustible.

**ALTERNE** el tiempo de operación para el uso del generador con equipo y artefactos electrodomésticos para evitar sobrecargar los circuitos.



## ¿Cómo arreglar un parabrisas? No es tan simple

**La nueva tecnología en los vehículos, como parabrisas con sensores incorporados, es una gran innovación, ¿pero que pasa si se desportilla o raja?**

**Podría no ser tan fácil reemplazar los parabrisas más nuevos debido a los sensores y demás tecnología incorporada en el vidrio. Los parabrisas pueden ser peligrosos si no se arreglan o alinean correctamente. A medida que confiamos más en sistemas avanzados de asistencia para el conductor, incluso un impacto leve puede desalinearlos. Si su sistema de asistencia no se recalibra correctamente, esto podría significar la diferencia entre la vida y la muerte. Cuando haga reparar su vehículo, cerciórese de que un técnico capacitado recalibre o realinee sus cámaras correctamente. Podría costarle más al principio, pero es mejor que esto no le vaya a costar la vida.**

## Sugerencias en caso de **TORNADO**

**Las alertas de tornado se emiten cuando las condiciones son favorables para la formación de tornados. Las advertencias de tornado son más serias y significan que tiempo inclemente es inminente. Si su área recibe una advertencia de tornado, tómela en serio; busque refugio y evite las ventanas.**

**En el interior:** Vaya al nivel más bajo y manténgase bajo una protección sólida, como por ejemplo un colchón o una mesa fuerte. Sepa dónde se encuentran los artículos pesados por encima de usted (como un piano o una nevera) y evite esa área. Vaya a una habitación central pequeña o póngase debajo de una escalera.

**SUGERENCIA:** El usar un casco también puede aumentar su seguridad. Si está en un rascacielos, vaya al centro del edificio, en el piso más bajo al que pueda llegar con seguridad – no use los ascensores pero sí use las escaleras.

**SUGERENCIA:** Las cajas o huecos de las escaleras con frecuencia son un lugar seguro para refugiarse.

**En el exterior:** Si está en un automóvil y busque refugio en una estructura permanente. Si se ve atrapado en un tornado, estacione su automóvil, quédese con el cinturón de seguridad puesto, cúbrase la cabeza y agáchese por debajo de las ventanas. ¿Está al aire libre? Vaya al lugar más bajo posible, manteniéndose lejos de los árboles y automóviles; acuéstese pegado al suelo, boca abajo, con las manos sobre la cabeza.

Obtenga  
más información en  
[spc.noaa.gov/faq/  
tornado/safety.html](https://spc.noaa.gov/faq/tornado/safety.html).