TS TOP SAFETY™
Seguridad las 24 horas del día.
Alliant EMPLOYEE BENEFITS
2.2023

El mes de febrero es el Mes del corazón en los Estados Unidos.

Consejos sobre los desfibriladores externos automáticos

Si ve a una persona que está teniendo un paro cardíaco, necesita actuar rápidamente. El uso de un desfibrilador externo automático (DEA) puede salvar la vida de esa persona. Un DEA es un dispositivo computarizado que puede verificar el ritmo cardíaco de una persona y determinar si se debe utilizar una descarga para reiniciar el corazón.

Si alguien no responde y no tiene pulso, siga estos pasos descritos por la Cruz Roja Americana:

1. Llame al 911 o pídale a alguien que llame por usted.
2. Encienda el DEA y siga las indicaciones habladas.
3. Quítele la ropa del área del pecho.
4. Coloque una almohadilla en la parte superior derecha del pecho desnudo.
5. Coloque la otra almohadilla en la parte inferior izquierda del pecho desnudo, unas pulgadas por debajo de la axila izquierda.
6. Enchufe el cable del conector de la almohadilla en el DEA, si es necesario.
7. Asegúrese de que nadie esté tocando a la persona.
8. Diga, "¡DESPEJADO!" en una voz alta y autoritaria.
9. Si el DEA determina que se necesita una descarga, administre la descarga presionando el botón de descarga.
10. Una vez que el DEA haya aplicado la descarga, o si se determina que no es necesario aplicar una descarga, se le indicará que verifique si la persona está respirando normalmente. De lo contrario, será necesario iniciar la reanimación cardiopulmonar.

Kit de herramientas ergonómicas remotas

Muchos de nosotros trabajamos de forma remota o en un entorno híbrido. Si bien es genial trabajar en pijamas o sudaderas, aún hay que tener en cuenta su salud y seguridad. Una ergonomía adecuada puede marcar la diferencia. A continuación ofrecemos algunas sugerencias:

Prepare un área de trabajo como lo haría en una oficina. No trabaje en la mesa de la cocina, una mesa de centro o en su cama; obtenga un escritorio apropiado para protegerse la espalda, el cuello, los brazos y las manos de la tensión y las lesiones.

Cerciórese de que el área de trabajo con su computadora sea ergonómicamente correcta. Consulte la lista de verificación de OSHA eTool en **osha.gov/etools/computer-workstations/checklists/evaluation** para una configuración adecuada.

Establezca límites saludables para el tiempo de trabajo y tome descansos frecuentes (si es posible) para moverse a lo largo del día. **Sugerencia:** configure un temporizador para que le recuerde caminar o estirarse cada hora.

Invierta en muebles que lo ayuden a sentirse cómodo mientras trabaja, como un asiento con apoyo lumbar, un cojín de respaldo, un teclado alternativo y un ratón ergonómico. Si utiliza una computadora portátil, obtenga un monitor de computadora separado.

LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Prevención de quemaduras por ácido de pilas y baterías de uso doméstico

Del 5 al 11 de febrero se celebra la Semana de concientización sobre quemaduras.

El ácido de las pilas y baterías es corrosivo y las quemaduras causadas por él son una emergencia médica. Ponga en práctica estas sugerencias para prevenir las quemaduras:

REEMPLACE regularmente las pilas y baterías viejas antes de que se corroan.

DESECHE las pilas y baterías usadas de acuerdo con la normativa local sobre desechos peligrosos.

UTILICE equipo de protección (guantes de servicio pesado diseñados para manipular productos químicos y protección ocular) si necesita retirar una pila o batería corroída.

PARA desechar las pilas y baterías, consulte a su agencia local o estatal de desechos sólidos. Obtenga más información sobre cómo desechar diferentes tipos de pilas y baterías en **epa.gov/recycle/used-household-batteries**.

LIMPIE las fugas de la batería del dispositivo (con el equipo de protección puesto) neutralizando el ácido. Ponga unas gotas de un ácido suave, como vinagre blanco o zumo de limón, en un hisopo de algodón y limpie el área.

LAS quemaduras causadas por pilas o baterías domésticas o alcalinas a menudo se pueden neutralizar si se tratan inmediatamente. Si ácido de la batería le entra en contacto con la piel y se quema, quítese la ropa y las joyas del área. Enjuague la piel afectada por 30 minutos con agua tibia y jabón. Obtenga atención médica si los síntomas continúan. Acuda a la sala de emergencias para cualquier otro tipo de quemaduras de batería.

Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número 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**.

Diccionario de elementos fundamentales de seguridad

La seguridad tiene su propio lenguaje y, a veces, puede ser difícil de entender, especialmente si uno no es un experto en seguridad. Estos son algunos términos de seguridad comunes y poco comunes definidos:

Cáustico: un ingrediente químico en artículos tales como productos domésticos o industriales, que irrita fuertemente, quema, corroe o destruye el tejido vivo. **Ejemplos:** limpiador de horno y destapador de desagüe.

Evento o exposición: la circunstancia en la que se produjo o infligió la lesión o enfermedad. **Ejemplo:** sobreesfuerzo al levantar o caída de una escalera.

Punto de inflamación: la temperatura más baja a la que un líquido emite suficiente vapor para formar una mezcla inflamable con el aire. **Ejemplo:** la gasolina es inflamable si está cerca de una fuente de ignición, como encender o fumar cigarrillos, o chispas del equipo.

Incidente: un evento inesperado que ocurre durante el trabajo en el que no se producen lesiones corporales ni enfermedades. Un incidente tiene el potencial para causar daño, pero no le causa daño.

Tasa de incidencia: el número de lesiones y/o enfermedades por cada 100 trabajadores a tiempo completo, calculado de la manera siguiente:

(N/EH) x 200,000, donde N = número de lesiones y/o enfermedades;
EH = total de horas trabajadas por todos los empleados durante el año civil;
y
200,000 = base para el equivalente de 100 trabajadores a tiempo completo (que trabajan 40 horas por semana, 50 semanas al año).

Nefrotoxina: sustancia química que puede causar daño renal.

Neurotoxina: sustancia química que puede causar daño al sistema nervioso.

Objetos punzocortantes: una aguja hipodérmica, una jeringa (con o sin la aguja), una pipeta Pasteur, una hoja de bisturí, un vial de sangre, una aguja con tubo acoplado y una placa de cultivo que se utilicen en el cuidado o tratamiento de pacientes animales o humanos, o en investigaciones médicas o laboratorios industriales.

Fuente y fuente secundaria de la lesión: objetos, sustancias, equipo y otros factores responsables de la lesión del trabajador o que causaron el evento o la exposición. **Ejemplos:** una caja pesada y una sustancia tóxica.

Cambio temporal de umbral auditivo: pérdida auditiva inducida como resultado de la exposición al ruido, recuperándose toda o parte de esta pérdida cuando uno se retira del ruido.

Nivel de umbral: valores de concentración media ponderados en función del tiempo de contaminantes que, cuando se exceden, pueden afectar negativamente la salud humana.

Toxicidad: el grado en que una sustancia o mezcla de sustancias puede causar daño a los seres humanos o a los animales.

Vector: un organismo, con frecuencia un insecto o un animal, portador de una enfermedad.

5 PASOS

para volver al trabajo de forma segura

BIENVENIDO DE NUEVO

Si va a volver al trabajo después de estar ausente por una lesión o una larga enfermedad, tenga en cuenta que debe volver a empezar despacio y con cuidado para evitar volver a lesionarse o fatigarse. ¿Cómo?

1. **Préstele atención a su profesional de salud.** Muchos de nosotros queremos regresar al trabajo tan pronto como nos sentimos un poco mejor, pero es importante hablar sobre sus limitaciones y su horario de trabajo con su profesional de salud y su supervisor.
2. **Trabaje con su supervisor con anticipación** en un plan de regreso al trabajo. Pida adaptaciones, si es necesario. Por ejemplo, considere ajustar sus horas o sus días. Si usted tiene una posición físicamente exigente, pregunte si puede volver a trabajar en tareas livianas. Luego, adáptese gradualmente a su posición anterior.
3. **Siempre que sea posible, concéntrese en las tareas difíciles primero** antes de que la fatiga se establezca más adelante en la jornada de trabajo.
4. **Haga las pausas necesarias.** Préstele atención a su cuerpo.
5. **Tenga paciencia.** Regresar al trabajo después de una lesión o enfermedad puede ser un proceso lento.

CONSEJOS PARA una lavandería libre de peligros

La gente no suele considerar su lavandería peligrosa, pero hay muchos peligros ocultos. Tome estas medidas de seguridad:

Mantenga los detergentes bajo llave y fuera del alcance de los niños. El detergente es nocivo si se ingiere y puede irritar los ojos y los pulmones. **Advertencia:** Las coloridas cápsulas de detergente para ropa pueden parecerles dulces a los niños pequeños. Debido a que están concentrados, pueden causar lesiones más graves que los detergentes líquidos o en polvo tradicionales.

Mantenga las puertas de la lavadora y secadora cerradas. Utilice un seguro para niños en las secadoras de carga frontal. **Advertencia:** Si tiene puertas de vidrio, pueden calentarse mucho durante los ciclos. Mantenga a los niños alejados del artefacto mientras lo esté utilizando.

Nunca combine detergentes para ropa con otros limpiadores domésticos. Pueden producirse humos tóxicos.

Limpie la trampa de pelusas de la secadora después de cada uso. Las trampas de pelusas obstruidas son una causa común de incendios domésticos.

Ventile su secadora fuera de la casa para prevenir la acumulación de moho y hongos.

Instale conductos de lavandería al menos a 36 pulgadas del suelo e instale seguros para niños para evitar que los niños los abran.

2.2023

TopSafety® se publica para suministrar a empleados, miembros de organizaciones y otros lectores la información necesaria para lograr y mantener un estilo de vida más seguro. La información y las recomendaciones contenidas en el presente documento se obtuvieron de fuentes consideradas confiables. La Editora no asume responsabilidad alguna en lo pertinente a la suficiencia o integridad de la información y las recomendaciones. Se podrían requerir otras medidas de seguridad o medidas de seguridad adicionales en circunstancias particulares. **Editora ejecutiva:** Susan Cottman. **Asesora de seguridad:** Mary P. Hollins, MS, JD, CSHM © 2023 Ebix Inc. Todos los derechos reservados. La reproducción no autorizada de esta publicación de cualquier manera y en parte o su totalidad constituye una violación de los derechos federales de autor y está estrictamente prohibida. Personal Best® es una marca registrada de Ebix Inc. 1 Ebix Way, Johns Creek, GA 30097 • 800-871-9525 • fax 205-437-3084 • e-mail: PBeditor@ebix.com • personalbest.com