

# SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Durante un desastre sea parte de la solución, no del problema. Las siguientes sugerencias de sentido común le ayudarán a usted y a sus vecinos a estar seguros y a no sobrecargar un sistema de emergencia potencialmente sobrecargado. \* 1

- Siga los anuncios públicos y obedezca las órdenes oficiales:
- Nunca rodee una barricada policial.
- No conduzca, pasar ni camine por áreas inundadas.
- Si debe trabajar en o cerca de una inundación, use un chaleco salvavidas.
- Use ropa protectora.
- Un casco, gafas protectoras, guantes de trabajo pesado y botas impermeables con puntera y plantillas de acero (no solo mangos de acero).
- Evite edificios y estructuras inestables.
- Tenga cuidado con los peligros eléctricos y de incendio:
- Nunca toque ningún edificio, automóvil u otro elemento que esté tocando una línea eléctrica caída.
- Nunca toque una línea eléctrica aérea.
- Llame a un electricista o compañía eléctrica para reportar una línea eléctrica caída o un corte de energía.
- No encienda velas cerca de artículos inflamables ni deje velas desatendidas. Si es posible, use linternas u otras luces que funcionen con baterías en lugar de velas.
- Prevenga la intoxicación por monóxido de carbono:
- No use un generador portátil, parrilla de carbón, estufa de campamento u otro dispositivo que queme gasolina o carbón en ningún área cerrada o parcialmente cerrada.
- Almacene y transporte gasolina de forma segura:
- Utilice siempre un recipiente de seguridad rojo aprobado.
- No use un recipiente de vidrio.
- Llene el recipiente a solo el 95 por ciento de su capacidad para permitir la expansión del calor.
- Antes de transportar el recipiente de gasolina, asegúrese de que la tapa y la tapa de ventilación estén bien apretadas.
- Asegure el recipiente para que no se vuelque durante el transporte.

- Cuidado con los animales salvajes o callejeros.
- Llame a las autoridades locales para manejarlos.
- Tenga cuidado con las serpientes: use botas a prueba de serpientes que tengan al menos 10 pulgadas de alto o use calzas de serpiente.
- Si le muerde una serpiente venenosa, vaya al hospital o clínica más cercana de inmediato.
- Tenga en cuenta la apariencia de la serpiente para poder describirla a un médico.
- Evite los mosquitos y otros insectos:
- Use pantalones largos, calcetines y camisas de manga larga. Utilice repelentes de insectos que contengan DEET o picaridina.
- Controle su ritmo y obtenga apoyo. Trate de no trabajar solo para prevenir lesiones
- Utilice equipos de personas para mover objetos voluminosos.
- No levante nada que pese más de 50 libras (por persona).
- Cuando levante escombros pesados, doble las rodillas y levántelo con las piernas, no con la espalda.
- Usar protector solar.
- Trate las heridas:
- Limpiar rayones, quemaduras o cortes con agua limpia y jabón.
- Aplicar una pomada antibiótica.
- Busque atención médica de inmediato si una herida se hincha o drena y si no ha recibido un refuerzo contra el tétanos en los últimos años.

## Equipo de seguridad personal recomendado \* 1

- Casco de seguridad
- Guantes de cuero o goma
- Zapatos de seguridad o zapatillas para trabajos en el techo
- Botas de goma para estiércol lodo o desechos
- Protección ocular (gafas de seguridad)
- Protección para los oídos
- Protección respiratoria (Mascarillas N95)
- Kit de primeros auxilios

## Primeros auxilios básicos \* 1

### • Huesos rotos y laceraciones

Mientras espera la ayuda médica, detenga cualquier sangrado aplicando presión en la herida con un paño limpio, inmovilice el área lesionada, aplique compresas de hielo para limitar la hinchazón y, si es necesario, límpiela para el choque, haciendo que la persona se recueste con su cabeza ligeramente más baja que el tronco y, si es posible, las piernas elevadas.

### • Cortes, raspaduras y pinchazos

Lave la herida con agua y jabón. Aplica un vendaje a la herida. Si el sangrado no se detiene, presione la herida con la palma de su mano y un paño limpio. Colóquese un vendaje limpio después de que haya dejado de sangrar.

### • Exposición al calor

La exposición al calor excesivo puede causar agotamiento por calor, calambres y, lo que es más grave, insolación. Los síntomas del golpe de calor son piel seca y caliente, a menudo con manchas rojas; una temperatura corporal de 105 grados F o más; confusión e irritabilidad; y escalofríos. Sin atención médica, la víctima puede delirar, perder el conocimiento o incluso morir. Hasta que llegue la ayuda médica, mueva a la persona a un lugar fresco, empape su ropa con agua y abanique a la persona vigorosamente para enfriar el cuerpo.

### • Agotamiento por calor

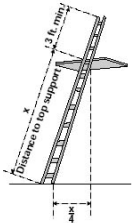
Los síntomas del agotamiento por calor son debilidad, fatiga, mareos, náuseas o dolor de cabeza. La piel está húmeda y pegajosa. La temperatura corporal puede ser solo un poco más alta de lo normal. Haga que la víctima descanse en un lugar fresco y beba muchos líquidos ligeramente salados.

### • Picaduras y mordeduras

Lave la herida con agua y jabón. Si es posible, identifique el animal o insecto involucrado. Si la herida es grave o el animal se ha escapado, lleve a la persona a un médico. Trate las heridas menores con medicamentos de venta libre para picaduras y mordeduras. Los remedios caseros incluyen amoníaco, ablandador de carne, aceite de árbol de té, alcanfor y una solución 50:50 de lejía y agua.

## Seguridad de escalera \* 2

- Inspeccionar antes de usar
- Verifique el peso de la etiqueta
- Compruebe si hay daños Libre de material resbaladizo
- Siempre mantenga un contacto de 3 puntos en la escalera al subir (dos manos y un pie o dos pies y una mano). Mantenga su cuerpo cerca de la mitad del escalón y siempre mire hacia la escalera mientras sube.
- No utilice el peldaño o peldaño superior de una escalera como peldaño.
- No coloque una escalera sobre cajas, barriles u otras bases inestables para obtener una altura adicional.
- No mueva una escalera mientras haya una persona o equipo en la escalera.
- Una escalera de extensión utilizada para acceder a una superficie elevada debe extenderse al menos 3 pies por encima del punto de apoyo.
- No se pare sobre los tres peldaños superiores de una escalera recta, simple o de extensión.
- El ángulo adecuado para instalar una escalera es colocar su base a un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera de la pared u otra superficie vertical.
- No exceda la capacidad de carga máxima de una escalera. Tenga en cuenta la capacidad de carga de la escalera y el peso que soporta, incluido el peso de cualquier herramienta o equipo.



Partes de este documento fueron adaptadas de las siguientes fuentes

1. "How to Recover After a Disaster" Colorado State University
2. "Portable Ladder Safety" Occupational Safety and Health Administration