



## Folletos OSHA de 10 horas

### Denunciante

El Programa de Protección de Denunciantes de OSHA hace cumplir las disposiciones de más de 20 leyes federales que protegen a los empleados de represalias por, entre otras cosas, plantear o informar de preocupaciones sobre riesgos o violaciones de diversas agencias de seguridad y salud en el trabajo, seguridad aeronáutica, transporte comercial de motores, productos de consumo, medio ambiente, reforma financiera, seguridad alimentaria, reforma de seguros de salud, seguridad de vehículos motorizados, nuclear, oleoductos, agencia de transporte público, leyes ferroviarias, marítimas, de valores, fiscales, antimonopolio y antiblanqueo de capitales. Los empleados que crean haber sufrido represalias en violación de alguna de estas leyes pueden presentar una queja ante la OSHA.

#### **Leyes de denunciantes aplicadas por OSHA:**

A continuación se presenta una lista de los estatutos que OSHA hace cumplir. Cada estatuto tiene un plazo diferente para presentar una queja.

- Ley contra el Lavado de Dinero (90 días)
- Ley de Respuesta de Emergencia al Riesgo de Amianto (90 días)
- Ley de Aire Limpio (30 días)
- Ley de Respuesta Medioambiental Integral, Compensación y Responsabilidad (30 días)
- Ley de Protección Financiera del Consumidor de 2010 (180 días)
- Ley de Mejora de la Seguridad de Productos de Consumo (180 días)
- Ley Antimonopolio Penal Antimonopolio (180 días)
- Ley de Reorganización de la Energía (180 días)
- Ley Federal de Seguridad Ferroviaria (180 días)
- Ley Federal de Control de la Contaminación del Agua (30 días) Ley Internacional de Contenedores Seguros (60 días)
- Avanzando hacia el Progreso en el Siglo XXI (Ley de seguridad de vehículos motorizados) (180 días)
- Ley de Seguridad de los Sistemas de Transporte Nacional (180 días)
- Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Ley OSH)(30 días)
- Ley de Mejora de la Seguridad de los Ductos (180 días)
- Ley de Agua Potable Segura (30 días)
- Ley Sarbanes-Oxley (180 días)
- Ley de Protección de los Marineros (180 días)
- Sección 402 de la Ley de Modernización de la Seguridad Alimentaria de la FDA (180 días)
- Sección 1558 de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (180 días)
- Ley de Eliminación de Residuos Sólidos (30 días)
- Ley de Asistencia al Transporte Terrestre (180 días)
- Ley del Contribuyente Primero (180 días)
- Ley de Control de Sustancias Tóxicas (30 días)
- Ley Wendell H. Ford de Inversión y Reforma en Aviación para el Siglo XXI (90 días)

#### **¿Qué es la represalia?**

La represalia es una acción adversa contra un empleado debido a una actividad protegida por una de estas leyes de denunciantes. La represalia puede implicar varios tipos de acciones, como:

- Despido o despido
- Degradar
- Rechazar horas extra o ascensos
- Disciplinar
- Negando beneficios
- No contratar o volver a contratar
- Intimidación o acoso
- Hacer amenazas
- Reasignación a un puesto menos deseable o afectación a las perspectivas de ascenso
- Reducción de salarios o horas
- Acciones más sutiles, como aislar, marginar, burlarse o acusar falsamente al empleado de bajo rendimiento
- Lista negra (interferir intencionadamente con la capacidad de un empleado para obtener un empleo futuro)
- Despido constructivo (renunciar cuando un empleador hace intolerables las condiciones laborales debido a la actividad protegida del empleado)
- Denunciar al empleado a la policía o a las autoridades de inmigración

## **Presentar una queja**

Los empleados que crean que sus empleadores tomaron represalias por haber realizado actividades protegidas deben contactar con OSHA lo antes posible, ya que deben presentar cualquier queja dentro del plazo legal.

Un empleado puede presentar una queja ante OSHA visitando o llamando a su oficina local de OSHA, enviando una queja por escrito a la oficina OSHA más cercana o presentando una queja en línea. No se requiere un formulario específico y se pueden presentar quejas en cualquier idioma.

Las quejas por escrito pueden presentarse por fax, comunicación electrónica, entrega en mano durante el horario laboral, Correo de EE. UU. (se recomienda servicios de confirmación), u otro transportista comercial externo.

La fecha del matasellos, fax, comunicación electrónica, llamada telefónica, entrega en mano, entrega a un transportista comercial externo o presentación presencial en una oficina de OSHA se considera la fecha de presentación.

Para presentar una queja electrónicamente, por favor visite: [www.osha.gov/whistleblower/WBComplaint](http://www.osha.gov/whistleblower/WBComplaint).

Para contactar con una oficina de área de OSHA, los empleados deben llamar al 1-800-321-OSHA (6742) para ser conectados con

la oficina de área más cercana o visita [www.osha.gov/\\_contactus/bystate](http://www.osha.gov/_contactus/bystate) para encontrar la dirección y la información de contacto de la oficina local de OSHA.

Cuando OSHA recibe una queja, primero la revisará para determinar si se cumplen ciertos requisitos básicos, como si la queja se presentó a tiempo. Si es así, la queja será investigado para determinar si el empleador tomó represalias contra el empleado por realizar actividades protegidas por alguna de las leyes de denunciantes de OSHA. OSHA también puede intentar ayudar al empleador y al empleado a llegar a un acuerdo en el caso.

Los empleados del sector privado en todo Estados Unidos y sus territorios, así como los empleados del Servicio Postal de los Estados Unidos (USPS) que sufren represalias debido a actividades de seguridad o salud ocupacional están cubiertos por la sección 11(c) de la Ley OSH. Además, los empleados del sector privado también están sujetos a leyes en los Estados que gestionan sus propios programas integrales de seguridad y salud ocupacional aprobados por la OSHA federal ("Planes Estatales"). Para información sobre las disposiciones para denunciantes de los 22 Estados del Plan Estatal que cubren a empleados del sector privado, visite [www.osha.gov/stateplans](http://www.osha.gov/stateplans).

Con la excepción de los empleados del USPS, los empleados del sector público (aquellos empleados como trabajadores municipales, de condado, estatales, territoriales o federales) no están cubiertos por la Ley OSH. Los empleados estatales y locales están cubiertos por las disposiciones para denunciantes de todos los Estados con Planes Estatales, incluidos seis Estados que cubren únicamente a empleados estatales y locales.

Un empleado federal que no es empleado de USPS y que desea presentar una queja alegando represalias debido a la divulgación de un peligro sustancial y específico para la salud o seguridad pública o que involucre una infracción de una norma o regulación de seguridad o salud ocupacional debe contactar con la Oficina del Fiscal Especial ([www.osc.gov](http://www.osc.gov)). Estos empleados federales también están cubiertos por los procedimientos de su propia agencia para remediar dichas represalias.

Los empleados del sector público que no estén seguros de si están cubiertos por una ley de denunciantes deben llamar al 1-800-321-OSHA (6742) para recibir ayuda, o visitar [www.whistleblowers.gov](http://www.whistleblowers.gov).

## **Resultados de la investigación**

Si OSHA determina que esa represalia viola la Ley OSH, *Emergencia de Riesgo de Amianto*

*La Ley de Respuesta*, o la *Ley Internacional de Contenedores Seguros*, el Secretario de Trabajo puede demandar en un tribunal federal de distrito para obtener reparación. Si la OSHA determina que no ha habido represalias, desestimará la demanda.

Según las otras leyes de denunciantes, si las pruebas respaldan la denuncia de represalias de un empleado, OSHA emitirá una orden que obligará al empleador, según corresponda, a reincorporar al empleado, pagar salarios perdidos y proporcionar otros posibles alivios. Si las pruebas no respaldan la queja del empleado, OSHA desestimará la denuncia. Tras la decisión de OSHA, el empleador y/o el empleado pueden solicitar una audiencia completa ante un juez administrativo del Departamento de Trabajo. La decisión del juez administrativo puede ser apelada ante la Junta de Revisión Administrativa (ARB) del Departamento; en casos significativos, el Secretario de Trabajo puede revisar la decisión del ARB. Las partes perjudicadas pueden solicitar la revisión de las decisiones finales del DOL por parte de los tribunales de apelación.

Según algunas de las leyes, un empleado puede presentar la denuncia por represalia en el tribunal federal de distrito si el Departamento no ha emitido una decisión final en un plazo determinado de días (180, 210 o 365 según la ley).

## **Para obtener más información**

Para obtener más información sobre las leyes de denunciantes, visita [www.whistleblowers.gov](http://www.whistleblowers.gov).

### **GHS / Comunicación de Riesgos / Derecho a Entender**

- Las Hojas de Datos de Seguridad (SDS) son páginas impresas que te proporcionan toda la información crítica que necesitas sobre cómo usar, transportar y almacenar productos químicos para protegerte, así como qué hacer en caso de emergencias y sobreexposición. Hay 16 secciones en una SDS.
- Etiquetado de productos químicos: TODOS los productos químicos deben estar etiquetados por el fabricante o distribuidor. Todas las etiquetas deben ser legibles y al menos en inglés. Escribir en un recipiente con un rotulador no es un etiquetado adecuado.
- No almacenes productos químicos incompatibles juntos. No mezcles productos químicos a menos que hayas leído toda la información del SDS y sepas qué se puede mezclar y qué no.
- Las SDS deben estar fácilmente accesibles para los empleados, ya sea por escrito o por medios electrónicos como un teléfono inteligente. Asegúrate de saber dónde encontrar los SDS en tu lugar de trabajo. Para acceder a él usando un teléfono inteligente o tableta, escribe el nombre químico SDS. *Ejemplo: WD-40 SDS.* Si tienes dudas, pregunta a tu supervisor.

### **Protección Contra Caídas: Zonas de Acceso Controlado**

- Siempre que trabajes a 6 pies o más por encima de un nivel inferior, debes estar protegido por un sistema personal de detención de caídas, un sistema de red de seguridad o barandillas. Cuando no sea factible usar uno de estos, puedes utilizar zonas de acceso controlado o un sistema de monitorización de seguridad.
- Cuando se utiliza una línea de control, debe estar a no menos de 6 pies del borde no protegido del edificio. Debe extenderse a lo largo de todo el edificio y estar fijada a un sistema de barreras o muro.
- La línea debe ser muy visible y estar marcada al menos cada 1,80 metros con banderas.
- Solo se permite la entrada en la zona de acceso controlado a los empleados que realizan trabajos necesarios.

Sistemas de monitorización de seguridad:

- Una persona competente puede supervisar la seguridad de otros empleados, con las siguientes restricciones:
- El monitor de seguridad debe ser competente para reconocer los riesgos de caída.
- El monitor de seguridad debe estar en la misma superficie de trabajo que los trabajadores y estar lo suficientemente cerca para comunicarse fácilmente oralmente con ellos.
- El monitor de seguridad debe poder ver a todos los empleados en todo momento.
- El monitor de seguridad no puede estar involucrado en ningún otro trabajo que interfiera con su capacidad para vigilar a todos los empleados que están siendo vigilados.
- El monitor de seguridad debe informar al empleado cuando parezca que este no es consciente de un riesgo de caída o está actuando de manera insegura, y el empleado debe cumplir con las instrucciones del monitor.

### **Protección Contra Caídas: Sistemas Personales de Detención de Caídas**

- Siempre que trabajes a 6 pies o más por encima de un nivel inferior, debes estar protegido por un sistema personal de detención de caídas, un sistema de red de seguridad o barandillas.
- Un sistema personal de detención de caídas consta de un arnés de clase III (arnés de cuerpo completo), un punto de anclaje y un cordón. Los cinturones de seguridad ya no son aceptables). Los cordones y las líneas verticales deben tener una resistencia a la ruptura de 5000 libras.
- Los sistemas deben ser inspeccionados antes de CADA uso. Inspecciona tu equipo de seguridad para detectar correas deshilachadas o rasgadas. Asegúrate de que todos los conectores estén en buen estado.
- Inspecciona tu punto de anclaje. Debes sujetar un punto capaz de soportar 5000 libras por empleado acoplado.
- Al inspeccionar tu cordón, asegúrate de que se adapte a la longitud del cordón; la altura a la que el cordón está anclado en relación con donde el otro extremo se sujetó al arnés del trabajador; la distancia que el trabajador recorrerá mientras el dispositivo de desaceleración absorbe la energía de la caída (es decir, la ralentiza); la altura del trabajador; Desplazamiento en anillo D; y un factor de seguridad. Muchos cordones son del tipo "detiene caídas" y limitan la caída a 2 pies.
- Tu sistema personal de detención de caídas debe usarse únicamente para tu seguridad. No puedes usarla para levantar personas o equipos.
- Si alguna vez tienes que recurrir a tu sistema personal de arresto de caídas, debe ser retirado inmediatamente del servicio. No puedes volver a usarlo hasta que sea inspeccionado conforme a las instrucciones del fabricante y por una persona competente que determine que no está dañado y apto para su reutilización.
-

## **Protección Contra Caídas: Barandillas y Dedos**

- Siempre que trabajes a 6 pies o más por encima de un nivel inferior, debes estar protegido por un sistema personal de detención de caídas, un sistema de red de seguridad o barandillas.
- Las barandillas deben estar a 42 pulgadas sobre el suelo, más o menos tres pulgadas. El raíl central debe estar a la mitad de la distancia entre la barandilla superior y la superficie de trabajo.
- Los sistemas de barreras deben ser capaces de soportar al menos 200 libras aplicadas a menos de 2 pulgadas del borde superior en cualquier dirección descendente o hacia fuera.
- Si se utiliza cable de acero como barandilla, debe tener al menos un cuarto de pulgada de diámetro para evitar cortes y laceraciones. También debes marcar cada 1,80 metros con material de alta visibilidad.

Protección contra objetos que caen:

- Las punteras deben colocarse a lo largo del borde de la superficie de trabajo o de caminar para proteger a los empleados que trabajan debajo.
- Las punteras deben comenzar a no más de 1/4 de pulgada por encima de la superficie de trabajo y tener al menos 3 1/2 pulgadas de altura. Las aberturas en las tablas no deben superar la pulgada.
- Las punteras deben poder soportar al menos 50 libras en cualquier dirección descendente o hacia fuera en cualquier punto de la tabla.
- No se puede almacenar ningún material a menos de 4 pies del borde de trabajo excepto mampostería y mortero, y solo cuando se estén realizando trabajos de albañilería.
- Si los materiales se apilan más alto que la puntera, se deben colocar paneles o pantallas desde la puntera hasta la parte superior de la barandilla, para proteger a los empleados que trabajan debajo.

## **Atrapados en Medio / Golpeados por**

- Si queremos cambiar el tamaño de un papel, lo pellizcamos entre dos hojas de tijera. Si queremos cambiar la longitud del alambre grueso, lo pellizcamos entre dos mordazas de un alicate. Si un herrero quiere cambiar la forma del hierro, lo golpea entre un martillo y un yunque. A veces la gente cambia de forma de la misma manera: quedando atrapada entre cosas en movimiento. Y la forma en que cambian rara vez les hace parecer o sentirse mejor.
- El primer tipo de incidente es aquel que puede atraparte entre una carga en movimiento y algún objeto fijo, como un poste, una pared o una máquina. Quizá algunos trabajadores empujan camiones o cargan cajas pesadas cuando pasas por aquí. Quizá parece que hay espacio entre su carga y el poste, y decides colarte entre ellos. Sin embargo, de vez en cuando un camión se desvía, o una carga se balancea, y estarás en medio entre cosas pesadas que van rápido y algo duro que no cede.
- El siguiente tipo de incidente ocurre con personas que manipulan o empujan cargas pesadas. Sujetan la carga o el camión en una posición que pone las manos justo en el centro, esperando un golpe aplastante contra una pared, suelo u otro obstáculo. Hay un soporte seguro para cada carga y cada camión. Apréndelo y úsalos. Tus manos te serán útiles si no las aplastas.
- El último tipo de incidente es aquel que te sitúa entre algo realmente pesado y muy duro. Ese es el tipo que más probablemente te mata. Una carga de grúa puede derramarse sobre alguien. Un trabajador puede tomar un atajo entre el equipo de pie y un objeto fijo.
- No te metas en medio de nada. No te gustará cómo cambia tu forma.

## **Equipo de Protección Individual (EPP)**

El equipo de protección individual es obligatorio en todo momento mientras se está en el lugar de trabajo. El EPP incluye, pero no se limita a:

- **Protección de los pies:** Debe tener suelas duras. Si las botas son duras, deben cumplir con la norma ASTM F2413-17.
- **Protección para la cabeza:** Se debe llevar siempre protección para la cabeza. Los cascos pueden proteger a los trabajadores de impactos en la cabeza, lesiones por penetración y lesiones eléctricas como las causadas por caídas o objetos voladores, objetos fijos o contacto con conductores eléctricos. El uso del casco es obligatorio en todas las obras. Los empleados las inspeccionan rutinariamente en busca de abolladuras, grietas u otros signos de deterioro. Los cascos se reemplazan tras cualquier golpe fuerte o descarga eléctrica. La protección de cabeza cumplirá con los requisitos mínimos de la ANSI Z87.1-1997.
- **Protección ocular:** La protección ocular debe usarse siempre que las operaciones presenten posibles lesiones oculares o faciales por agentes físicos o químicos. La protección de la cabeza y los ojos puede ser requerida en todo momento, a discreción de la dirección o del empleador controlador (contratista general). Si las gafas se rompen o se rayan hasta el punto de impedir la visión, deben ser reemplazadas. Si usas lentes correctoras, puedes usar gafas protectoras que se ajusten sobre tus gafas, o que incorporen lentes correctoras. Las lentes correctivas no sustituyen a las gafas de seguridad certificadas por ANSI.

Cuando los empleados proporcionan su propio equipo de protección, el empleador debe asegurarse de que sea adecuado y en condiciones laborales adecuadas.

## **Seguridad Eléctrica**

Protégete siguiendo estas importantes normas de seguridad eléctrica.

- Siempre usa enchufes GFCI mientras trabajas en el lugar. Un interruptor de fallo a tierra es un interruptor automático extremadamente rápido. Cuando no hay un GFCI disponible, puedes usar un sistema de conexión a tierra asegurado por equipos.
- Si se utiliza ese sistema, todo el equipo debe ser probado y registrado TODOS LOS DÍAS por una persona competente.
- Los cables eléctricos deben tener los pines de tierra intactos.
- Los cables eléctricos deben tener un calibre suficiente para soportar la carga que se les aplica. Los cables de grado comercial están estampados de esta manera y pueden repararse con materiales que proporcionan el mismo valor de aislamiento que el revestimiento original. La cinta aislante no es aceptable.
- Los cables ligeros de "grado de consumo" pueden no repararse. No se permiten cables de calibre 14 o menos en las obras. Debes usar un cable con certificación de servicio duro. SJ-SJO, SJT, etc.
- No uses cables que estén cortados, deshilachados o aplastados.
- No se podrán utilizar herramientas eléctricas a menos que se coloque en el equipo el nombre del fabricante, la marca registrada u otra marca descriptiva con la que se identifique a la organización responsable del producto y a menos que se proporcionen otras marcas que indiquen voltaje, corriente, vatios u otras clasificaciones según sea necesario.

## **Excavaciones: Acceso y Salida**

- Una **zanja** es una excavación estrecha que es más profunda que ancha. Una **excavación** es cualquier corte, cavidad, zanja o depresión en la tierra realizada por la extracción de tierra.
- La persona competente debe inspeccionar la excavación y las áreas adyacentes DIARIAMENTE en busca de posibles derrumbes, fallos en sistemas y equipos de protección, atmósferas peligrosas o condiciones peligrosas. Si se detectan condiciones peligrosas, los empleados deben ser retirados del área hasta que se hayan tomado las precauciones de seguridad necesarias. Nadie puede trabajar fuera del área protegida por NINGÚN motivo.
- Nadie puede trabajar en una zanja donde se haya acumulado o esté acumulando agua a menos que se haya tomado la protección adecuada. Si se utiliza un equipo de extracción de agua para controlar o evitar la acumulación, el equipo y el funcionamiento del equipo deben ser supervisados por una persona competente para garantizar su uso adecuado.
- **Acceso y Salida:** Cualquier zanja de 4 pies o más de profundidad debe tener un punto de acceso/salida, como una escalera, escalones o rampa a menos de 25 pies de cualquier punto, y en cualquier lugar la zanja cambia de dirección. Hay que asegurar escaleras.

## **Excavaciones: Atmósferas Peligrosas**

- Si existe o se podría esperar razonablemente que exista una deficiencia de oxígeno en una excavación de al menos 4 pies de profundidad, una persona competente debe analizar la atmósfera antes de que se permita a cualquier empleado entrar en la zanja. Si existen condiciones peligrosas, se debe proporcionar una protección respiratoria adecuada o ventilación.
- Si crees que falta oxígeno en una zanja, no entres hasta que pueda ser analizada. Si trabajas en una zanja y desarrollas dificultad para respirar, dolor de cabeza, mareos, visión borrosa o si notas que otro trabajador no actúa correctamente, sal inmediatamente de la zanja y contacta con tu supervisor. Que todos los empleados salgan de la zanja y no permitan que nadie entre hasta que se pueda monitorizar la falta de oxígeno o la presencia de gases nocivos. Es importante mantener el contacto con todos los empleados en la trinchera. Conoce dónde trabajan los demás y mantén una buena comunicación.

## **Excavaciones: Tipos de Suelo**

- Cualquier excavación de 5 pies o más de profundidad en el punto más bajo debe protegerse del derrumbe de la zanja. Nadie puede trabajar en una excavación que requiera protección de zanjas, ni siquiera por un corto periodo de tiempo.
- La persona competente debe inspeccionar la excavación y las áreas adyacentes DIARIAMENTE en busca de posibles derrumbes, fallos en sistemas y equipos de protección, atmósferas peligrosas o condiciones peligrosas. Si se detectan condiciones peligrosas, los empleados deben ser retirados del área hasta que se hayan tomado las precauciones de seguridad necesarias. Nadie puede trabajar fuera del área protegida por NINGÚN motivo.
- Tipos de suelo: roca sólida

- Tipo A: Suelos cohesivos con una resistencia a la compresión libre de 1,5 toneladas por pie cuadrado o superior. (Arcilla, caliche, hardpan) Ningún suelo es de tipo A si ha sido previamente perturbado o si está cerca de tráfico intenso.)
- Tipo B: Suelo cohesivo con resistencia a la compresión libre superior a 0,5 toneladas por pie cuadrado, pero inferior a 1,5 toneladas por pie cuadrado. (Suelo previamente perturbado, roca seca que no es estable, suelo que cumple con los requisitos de resistencia a la compresión o cementación no confinada para el Tipo A pero que está fisurado o sujeto a vibraciones.)
- Tipo C: Suelo con una resistencia a la compresión libre de 0,5 toneladas por pie cuadrado o menos. Suelo granular incluyendo grava y arena. (Tierra inestable, seca, desmoronándose.) (El tipo de suelo más común se encuentra en el sur de Arizona.)

### **Escaleras**

**Lo siguiente se aplica a las escaleras que no son una parte permanente de la estructura:**

- Se debe proporcionar una escalera siempre que haya una interrupción en la elevación de 19 pulgadas o más.
- La altura del elevador y la profundidad de la banda de rodamiento deben ser uniformes.
- Debes eliminar todas las proyecciones peligrosas, como clavos que sobresalgan.
- Debes eliminar cualquier condición resbaladiza antes de usar las escaleras.
- Si se utilizan escaleras de séptil, nadie puede usar una "bandeja vacía" antes de que se haya rellenado con hormigón, a menos que haya sido rellenada con madera u otro material sólido, al menos hasta la parte superior de cada bandeja.

### **Barandillas:**

- Las escaleras que tengan cuatro o más escaleras o que suban más de 30 pulgadas deben estar equipadas con al menos una barandilla.
- El raíl no debe estar a menos de 36 pulgadas del dibujo y debe ser capaz de soportar al menos 200 libras aplicadas dentro de 2 pulgadas del borde superior en cualquier dirección descendente o hacia afuera.
- Los extremos de los sistemas de barandillas y pasamanos de escalera deben construirse de modo que no supongan un riesgo de proyección. Si es una escalera abierta, la barandilla debe estar en el lado abierto.

### **Herramientas Manuales y Eléctricas**

- No se deben entregar ni utilizar herramientas manuales inseguras en el lugar de trabajo. No se deben usar llaves inglesas cuando las mordazas se activan hasta el punto de que se produzca un deslizamiento.
- No se deben utilizar herramientas de impacto como cuñas, cinceles, alfileres, etc., y deben retirarse del lugar de trabajo cuando se produzca la proliferación.
- Las herramientas con mangos de madera deben mantenerse libres de astillas o grietas y deben mantenerse firmes dentro de la herramienta.
- Las herramientas eléctricas deben estar bien doblemente aisladas o conectadas a tierra. Los cables deben estar en buen estado, sin abultamientos ni cortes de aislamiento. No retires los pines de tierra de los cables eléctricos. No se deben usar cables de alimentación para levantar o bajar herramientas.
- No retires ni repongas los protectores de seguridad. Los interruptores de seguridad deben estar en buen estado de funcionamiento y no deben modificarse.

### **Espacio Confinado**

- Trabajar en un espacio reducido puede ser una parte habitual de nuestro trabajo o algo puntual. Los espacios reducidos pueden tener muy pocas aberturas pequeñas, no estar pensados para que los trabajadores se queden y tener una ventilación muy deficiente. Un espacio confinado es cualquier espacio lo suficientemente grande para entrar y realizar trabajos, tiene medios limitados de acceso y salida, pero no está diseñado para una ocupación continua.
- Un espacio confinado requerido por permiso es cualquier espacio confinado que tenga bajo oxígeno o el potencial de baja oxígeno, un gas peligroso o el riesgo de engullecimiento, muros inclinados hacia el interior o cualquier otro peligro reconocido.
- Hay cuatro peligros principales a tener en cuenta en espacios reducidos. **Primero**, puede que no haya suficiente oxígeno para respirar. **Segundo**, los productos químicos y gases pueden acumularse muy fácilmente y explotar repentinamente con fuentes de inflamación muy bajas. **En tercer** lugar, puede haber elementos venenosos en el aire que respiras y que puede que no puedas oler o saborear. **Cuarto**, existen muchos peligros físicos como el ruido excesivo, el calor y la posibilidad de fallo estructural.
- Siempre esté preparado y conozca los riesgos potenciales antes de entrar en un espacio reducido.
-

## **Andamiaje**

- Los andamios deben instalarse según los requisitos del fabricante. No se podrán combinar componentes de diferentes fabricantes a menos que una persona competente determine que el andamiaje resultante es estructuralmente sólido. El andamiaje debe estar atado a la estructura a intervalos horizontales de no más de 30 pies. Los andamios con una relación alto-ancho superior a 4:1 se fijarán al edificio en el elemento horizontal más cercano a la proporción 4:1, y posteriormente verticalmente cada 20 pies. Los andamios no deben instalarse a más de 14 pulgadas de un edificio y no a más de 18 pulgadas de un edificio de estuco.
- Los andamios deben colocarse sobre placas base y alféizares de barro u otra base sólida adecuada. Las cimentaciones deben ser niveladas, sólidas, rígidas y capaces de soportar el andamio empolomado sin asentarse ni desplazarse. La madera utilizada para tablones debe estar en buen estado y estar calificada para uso en andamios. (No se acepta madera de la tienda local de bricolajes)
- Cuando las plataformas de andamio estén a más de 2 pies por encima o por debajo de un punto de acceso, se deben utilizar escaleras portátiles, escaleras, rampas o superficies similares. No se deben usar refuerzos transversales como medio de acceso.
- Al trabajar en un andamio a más de 3 metros sobre un nivel inferior, debes estar protegido por un sistema personal de detención de caídas o una barrera de protección a lo largo de todos los lados y extremos abiertos del andén.
- Se debe instalar una puntera a lo largo del borde de las plataformas a más de 3 metros sobre los niveles inferiores. Cuando exista peligro de que caigan herramientas o equipos y golpeen a los empleados de abajo, la zona inferior deberá ser atrincherada.

## **Manipulación de Materiales**

No todas las cargas pueden (o deben) ser levantadas por ti o tus compañeros. Carros, contenedores, carritos de mano, carretillas y carretillas elevadoras son todas ayudas mecánicas que pueden ayudar a transportar una carga sin ejercer una carga excesiva sobre tu espalda. Los carritos y contenedores pueden ser útiles para cargas ligeras y incómodas, mientras que los carretillos de mano y las carretillas elevadoras pueden ayudar a mover materiales más pesados y apilables.

- Siempre lleva zapatos o botas con suelas firmes y antideslizantes.
- Asegúrate de que el camino esté despejado y bien iluminado antes de levantar o mover la carga.
- Sabe dónde poner la carga antes de levantarla.
- Nunca te des prisa al cargar una carga.
- Organiza tu área de trabajo para reducir levantar o moverte innecesario.
- Revisa el estado de las ayudas mecánicas antes de cargar: ¿están correctamente ajustados tuercas, tornillos o piezas móviles? ¿Las ruedas son estables y están en buen estado?
- No levantes pesas solo, busca ayuda cuando sea necesario.
- Cuídate, y no te arrepentirás.

## **Prevención de Incendios**

- Los extintores portátiles no están pensados como un medio completo de protección contra incendios. Están pensados como un medio temporal de extinción de incendios para darte tiempo suficiente para escapar de la zona. Siempre pide ayuda antes de empezar a apagar el fuego. Una vez que hayas salido de un edificio, no entres por ningún motivo. NUNCA apagues un incendio si no sabes qué se está quemando.
- Los extintores deben tener una clasificación no inferior a 2A, 10BC (5 lb). Se requiere el tipo de extintor ABC.
- Al menos un extintor debe estar ubicado por cada 3.000 pies cuadrados de superficie solar, o por su división principal. Los extintores deben estar visiblemente situados y no obstruidos. La distancia de viaje desde cualquier punto del área hasta el extintor no debe superar los 100 pies. En edificios de varias plantas, al menos un extintor debe estar ubicado en cada planta. Al menos uno estará situado junto a la escalera.
- Se debe instalar un extintor con una clasificación no inferior a 10B a menos de 10 pies de cualquier lugar donde se utilicen más de 5 galones de líquidos inflamables o 5 libras de gas inflamable.
- Un extintor debe mantenerse en las inmediaciones de cualquier operación de soldadura, calefacción o corte.
- Los extintores deben ser inspeccionados y documentados mensualmente. Busca el pasador en su sitio y el manómetro. Los extintores serán revisados anualmente por una empresa cualificada.

## **Prevención del Estrés Térmico**

- El exceso de calor puede causar un esfuerzo anormal en tu cuerpo. Cuando tu temperatura corporal sube incluso unos pocos grados por encima de lo normal, puedes experimentar calambres musculares, debilitarte, desorientarte y estar gravemente enfermo a menos que puedas ayudar a tu cuerpo a enfriarse. En última instancia, los trastornos relacionados con el calor pueden ser fatales. Tu empleador debe suministrar una cantidad adecuada de agua.

- Sudar es una de las formas en que tu cuerpo se enfriá. Sudar provoca pérdida de agua, y la única forma de reemplazar esa pérdida es beber agua con frecuencia. Idealmente, deberías beber al menos 8 onzas de agua cada 20-30 minutos mientras trabajas en ambientes calurosos. **AGUA SIGNIFICA AGUA.** El café, los refrescos, el té, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas no son buenos sustitutos. Nunca te permitas tener sed. Mira tu orina, si está oscuro, no estás bien hidratado. No se permite el alcohol en el lugar de trabajo, también entiende que la cafeína y el alcohol son diuréticos.
- Otra buena ayuda es usar ventiladores, ventiladores o sistemas de aire acondicionado cuando estén disponibles. Lleva tejidos transpirables como el algodón. Evita tejidos sintéticos como el poliéster.
- Si tú o alguien que conoces te invade el calor, llévalo a un lugar fresco y protegido del sol. Llama al 112 inmediatamente. **NO** les permitas temblar. Temblar genera más calor. Ponlos en ropa seca si está disponible. Si están conscientes, haz que beban toda el agua que puedan tomar. El agua debería estar a temperatura ambiente o un poco más fría, no helada. **NO** añadas sal al agua. Si hay compresas de hielo o frío disponibles, puedes colocarlas en las axilas y la ingle del paciente. **NO** cubras al paciente con hielo ni agua. De nuevo, no les permitas temblar ni limites el agua a pequeños sorbos. Que beban todo lo que puedan.