



Volumen XXXII

Número 19

10 de mayo del 2021

Aviso: ¡La Inscripción Abierta está aquí! Esta es su oportunidad de examinar sus opciones de beneficios y realizar cambios para satisfacer sus necesidades actuales. El período de inscripción comenzará el 17 de Mayo de 2021 y hasta el 4 de Junio de 2021. Realizaremos reuniones virtuales este año, los enlaces para las reuniones se enviarán por correo electrónico y mensajes de texto pronto. Asegúrese de iniciar sesión en MyMAREK.com para asegurarse de tener acceso y actualizar su dirección, número de teléfono y personas a cubrir (beneficiarios, contactos de emergencia). **Reuniones: 19 de Mayo a las 4:30 pm, 20 de Mayo a las 4:30 pm (ESPAÑOL), 25 de Mayo a las 11:30 am y 27 de Mayo a las 4:30 pm (ESPAÑOL).**

Tropiezos, Resbaladas y Caídas (Prevención de Caídas)

Aviso a Supervisores: Lee y prepárate. Su objetivo es indicar los peligros más comunes que causan accidentes graves los cuales se pueden evitar. Explique las prácticas para ayudar a evitar estos tipos de accidentes. Usted debe tener esta junta en el sitio de trabajo donde usted puede circular e indicar e identificar el tropiezo posible, de peligros de resbalar y caer.

Todos hemos experimentado un resbalón, tropiezo o caída. Generalmente el único resultado es que usted se siente tonto, avergonzado, y quizás solo ha obtenido una raspadura o golpe. Pero las caídas matan a 1,200 personas en el trabajo cada año. Ellos son la causa más grande de la muerte accidental en la fábrica. Más de 33,000 gentes son incapacitadas cada año de caídas de escalones, mientras muchas más personas solo reciben otras heridas como torceduras, y fracturas.

Hay tres factores físicos implicados en tropiezos, resbaladas, y: la Fricción, el Ímpetu (movimiento acelerado) y la Gravedad. Cada uno de ellos juega un papel.

- La **Fricción** es la resistencia entre objetos. El aceite o el lodo en el piso reducen esta fricción y hace que te resbales.
- El **Ímpetu** es su velocidad y el tamaño que obtienen fuera de control - su cuerpo huyendo y que cae de frente, hacia atrás o de lado en una velocidad creciente.
- La **Gravedad** es la fuerza nunca finalizada que lo estira hacia el basio en una caída.

Pierda la fricción y usted se resbala y cae. Gana también mucho ímpetu y ustedes resbalan o caen. Miremos cómo evitamos estos accidentes.

Resbaladas - puede ser causado por superficies mojadas, derramamientos de líquidos, o los peligros del tiempo como hielo/nieve/lodo. Los tropiezos son más probables de ocurrir cuando usted se apresura, corre o no presta atención a donde usted camina. Aquí cómo deberá prevenir los tropiezos:

- Práctica caminando con seguridad. Toma pasos cortos y controlados, manteniendo tu centro del equilibrio bajo caderas y hombros.
- Limpia todo material derramado inmediatamente e infórmalo a la persona apropiada

- No permitas que se acumule en tu sitio de trabajo grasa, aceite o lodo.
- Debes ser cauteloso en superficies lisas como pisos nuevos - cemento verde - o los pisos que se han limpiado o pulido - pisos frescos de terrazo.

Tropiezos - son más probables de acontecer cuando usted esta apresurado y no presta atención a donde usted va. Recuerde estas órdenes para evitar tropezar:

- Asegúrate que tú puedes ver dónde vas. Lleva sólo cargas sobre las cuales tú puedes ver.
- Mantén áreas de trabajo visibles. Usa una luz con extensión para hacer tu manera de la caminata más visible.
- Manteen tu sitio de trabajo limpio. Asigna áreas de almacenamiento para herramientas y materiales.
- Asegúrate de que las extensiones de las herramientas no causen un peligro de tropiezo.
- Elimina los riesgos causados por escaleras, escalones o pisos flojos.
- Arregla los equipos para que no intervengan en los pasillos de tráfico de peatones.
- Guarda las tablas y rampas de andamios apropiadamente

Caídas - ocurren cuando usted se mueve demasiado de su centro del equilibrio. Para evitar las caídas considere lo siguiente:

- No saltes ni te apresures: el movimiento controlado previene las caídas
- Asegúrate de que exista suficiente luz y puedas ver a dónde vas
- Repara o reemplaza barandas de escalera y barandas que son flojos o rotos
- No te sostengas sobre barandas
- Mantén los corredores y los pasillos libres de basura
- Ten cuidado de usar pisos nuevos - cemento verde
- Ten cuidado de usar en pisos mojados y pisos soquetosos

Recuerde: Estar en el control de sus movimientos es la defensa contra tropiezos, resbalada y caída.

La mayor parte de estos accidentes se pueden prevenir si usted mira hacia donde usted va, debe saber qué peligros buscar, y que mantengas limpio tu área del trabajo.