SIGNOS DE HIPOTERMIA

- **INICIO**

  La hipotermia es la reducción de la temperatura central del cuerpo. El objetivo de esta charla es identificar los signos y síntomas de una hipotermia moderada o severa y ofrecer una guía para proteger al afectado.

- **DESARROLLO**

  Signos y síntomas de hipotermia moderada:
  • Temblor
  • Pérdida de coordinación
  • Confusión
  • Urgencia de orinar

  Signos y síntomas de hipotermia severa:
  • Terminación del temblor.
  • Andar tambaleándose.
  • Comportamiento irracional.
  • Latido irregular y lento del corazón.

  ¿Qué hacer?
  • Revise las vías respiratorias, la respiración y circulación.
  • Busque ayuda.
  • Retire la ropa mojada y sumerja a la víctima en agua tibia - de 100 a 105 grados Fahrenheit (37.8 a 40.5°C aprox.).
  • Si no es posible sumergirlo en agua tibia, aplique paños tibios sobre el cuello, axilas e inglés.
  • Use el calor de su cuerpo para calentar a la víctima, si es necesario.
  • Permanezca con la víctima.
  • Si debe mover a la víctima, hágalo con cuidado, manteniéndola en posición horizontal.
  • Busque personal calificado de emergencia.

  ¿Qué no hacer?
  • Dejar a la víctima sola.
  • Usar agua caliente para calentar a la persona.
  • Dar líquidos calientes, alcohol u otra cosa por vía oral.
  • Permitir que la víctima se movilice.
  • Frotar o manipular las extremidades.

- **FINAL**

  El objetivo es minimizar la pérdida de calor y aumentar éste. Haga su mejor esfuerzo para prevenir la hipotermia antes de que comience, preparándose para un posible evento de este tipo. Conozca el informe local del tiempo. Use capas extras de ropa, especialmente en las manos y los pies. Cuando el viento frío sea muy peligroso, no salga. La hipotermia puede actuar muy lentamente. Sea cuidadoso y "escuche" a su cuerpo.

SEGURIDAD EN EL USO DE ESCALERAS

- **INICIO**

  Los objetivos de esta charla son identificar algunos peligros asociados al uso de escaleras y reducir la probabilidad de futuros accidentes.

- **DESARROLLO**

  Consejos de seguridad:

  • Lea las instrucciones de la escalera antes de usarla.
  • Revise la escalera antes de su uso, buscando:
  • Peldaños flojos o deteriorados.
  • Partes quebradas
  • Evidencia de que la escalera ha sido dañada por sobrepeso.
  • Ubique la escalera en una superficie plana y segura.
  • Use tablas amplias debajo, si la escalera se utiliza en una superficie blanda.
  • Coloque los pies de la base de la escalera paralelamente al soporte de la parte superior.
  • Enganche la parte superior de la escalera.
  • Amarre la parte de abajo de la escalera, o haga que alguien la sostenga por usted.
  • Mantenga tres peldaños de la escalera por encima del borde de apoyo superior.
  • Limpie sus zapatos antes de subirse a la escalera.
  • Póngase de frente a la escalera cuando esté subiendo o bajando.
  • Agarre la escalera por lo menos con una mano, mientras sube o baja de ella.
  • Agarre la escalera con una mano, mientras esté trabajando.
  • Use un gancho, recipiente o balde para manejar las herramientas.
  • Mantenga su peso centrado entre las barandas de la escalera.
  • No use la escalera como andamio; no están diseñadas para ese propósito.
  • Use un cinturón especial o bolsa, o eleve los materiales con una cuerda.
  • En una escalera solo debe estar una persona a la vez.
  • Levante la escalera de extensión antes de extenderla. Asegúrese de que las dos secciones se sobreponen suficientemente entre ellas.
  • Las escaleras metálicas y la electricidad no se deben mezclar. Aléjese de líneas eléctricas.
  • No ubique la parte inferior de la escalera muy lejos del muro.
  • No sobrecargue la escalera. Sume su peso al de los objetos sobre la escalera y compare con los límites de capacidad de esta.

- **FINAL**

  Muchos accidentes ocurren porque las escaleras no son usadas apropiadamente. Nunca sobre extienda o use una escalera para propósitos

diferentes a su uso convencional. La mayoría de los accidentes en escaleras son causados por descuido, mal uso o falta de planeación. No se convierta en una estadística.

EXPOSICION AL PLOMO

- **INICIO**

  El objetivo de esta charla es entender los riesgos potenciales para la salud, resultantes de la exposición al plomo y conocer los requerimientos generales para trabajar en forma segura con esta peligrosa sustancia. A pesar de que los riesgos de la exposición al plomo para la salud se conocen hace dos mil años, cientos de ocupaciones incluyen exposición potencial al plomo y a sus componentes. La principal vía de entrada es por la respiración de las cenizas de plomo o su humo, a pesar de que la ingestión de plomo también representa un peligro. Existe un buen número de efectos relativamente suaves por una corta sobreexposición al plomo. Mucho más preocupantes son los efectos de una sobreexposición crónica al plomo, estos son: • Anemia • Daño en el sistema nervioso • Enfermedades renales • Deterioro de la capacidad reproductiva

- **DESARROLLO**

  Requerimientos generales de las normas OSHA para el plomo, bajo estas condiciones presentadas en las normas OSHA,
  los empleadores deben:
  • Monitorear los niveles de plomo en el área de trabajo.
  • Examinar la sangre de los trabajadores, en busca de niveles elevados de plomo.
  • Ventilar las áreas de trabajo para reducir concentraciones de plomo.
  • Rotar los turnos de trabajo en caso de niveles altos de exposición.
  • Suministrar respiradores y otro equipo de protección profesional, para reducir la exposición.
  • Suministrar duchas, cuartos para vestirse e instalaciones para el almuerzo.
  • Dar programas de entrenamiento.
  • Ofrecer exámenes médicos.
  • Retirar a los empleados de su trabajo, si presentan niveles excesivos de plomo en su sangre, manteniendo el
  salario, la antigüedad y otros beneficios.

- **FINAL**

  La exposición al plomo es un peligro de particular atención, especialmente para aquellos que se ocupan en construcción y renovación, así como para aquellos relacionados con la fundición de plomo o la fabricación de productos que contienen plomo. Para mantener los niveles de exposición potencial lo más bajo posibles, se deben seguir estrictamente las reglas y prácticas de trabajo.

Si usted cree que se está exponiendo al plomo y que no está siendo protegido apropiadamente, informe a su supervisor. Además, busque permanentemente sitios o áreas donde se pueda presentar el plomo e ¡informe a su supervisor inmediatamente, si tiene sospechas!

RIESGOS DEL PLOMO EN EL AMBIENTE

- **INICIO**

El plomo es un mineral pesado que está regulado por la OSHA, para minimizar la exposición de los trabajadores a él. Esta exposición también puede presentarse desde un punto de vista del medio ambiente. Es importante que la gente entienda el impacto del plomo en el medio ambiente y lo que se puede hacer para minimizar el problema. Como metal pesado, el plomo tiene propiedades de absorción que le permiten penetrar dentro del subsuelo y contaminar las fuentes de agua potable. Por esta razón, EPA regula las concentraciones permitidas en el terreno de los rellenos sanitarios y otras áreas de depósito.

- **DESARROLLO**

Fuentes de contaminación ambiental por plomo:
• Escapes de automóviles
• Rellenos de basuras riesgosos
• Pinturas a base de plomo (demolición de edificios)
• Minas de plomo
• Baterías de plomo ácidas

Efectos en la salud por sobreexposición al plomo:
• Daños en el sistema reproductivo de los hombres
• Desordenes en la sangre
• Efectos en la digestión (pérdida de apetito)
• Daños en el hígado
• Daños en el riñón
• Daños en el sistema nerviosos central

- **FINAL**

El plomo es usualmente controlado en ambientes ocupacionales, por sus conocidos riesgos. Debido a su uso predominante en las pinturas, los padres deben estar atentos a la exposición potencial al plomo a través de las briznas de pintura. Es extremadamente difícil controlar todas las fuentes de contaminación ambiental por plomo; por lo tanto, lograr un efecto positivo en la

reducción de la contaminación, depende del trabajo conjunto de todos.

INTOXICACION CON PLOMO

- **INICIO**

  El propósito de esta charla es identificar las fuentes típicas de plomo, los síntomas de exposición y discutir diferentes
  opciones de tratamiento. Esta charla está particularmente dirigida a la exposición de niños pequeños.

- **DESARROLLO**

  El plomo fue adicionado a la formulación de la pintura para hacer que se secara más rápido, diera más brillo y tuviera un
  acabado más resistente.
  Usualmente, mientras más plomo tiene la pintura, más cara es.
  Algunas fuentes potenciales de plomo son: agua que viene por tuberías de plomo, agua para beber almacenada en
  recipientes de cerámica quemados inadecuadamente, con cubiertas brillantes a base de plomo, muebles pintados,
  periódicos con tinta a color y algunos juguetes pintados.
  Las briznas de pintura tienen un sabor dulce, por lo cual los niños pueden comerlas.
  Síntomas de intoxicación con plomo:
  • Desaliento
  • Irritabilidad
  • Movimientos tambaleantes
  • Pérdida de apetito y de peso
  • Estreñimiento
  • Líneas azules en las encías
  • Vomito
  • Retortijones de estomago
  Tratamiento en intoxicación con plomo:
  Si usted sospecha que su hijo está sufriendo de intoxicación con plomo, llévelo al doctor inmediatamente. Una simple
  muestra de sangre determinará si la sangre del niño presenta altos niveles de

plomo. Un niño que ha absorbido suficiente
plomo como para mostrar síntomas puede necesitar hospitalización.

- **FINAL**

  Una brizna de pintura a base de plomo, del tamaño de una uña, contiene casi 100 veces la cantidad de plomo que puede ser consumida sin ningún peligro, en un día. Mantenga vigilados a sus niños. Esté atento a lo que los niños ponen en su boca y recuerde, incluso los adultos están expuestos al plomo.

LEVANTAMIENTO DE OBJETOS

- **INICIO**

  El manejo de materiales manualmente tiene lugar a diario. Como esta práctica no puede ser eliminada totalmente, debemos ser diligentes en nuestro esfuerzo para reducir el potencial de lesiones serias. Los empleados deben saber cómo identificar las actividades de levantamiento de objetos que representan un peligro potencial de lesiones, así como minimizar la ocurrencia de éstas.
  Hoy en día, las lesiones de columna son objeto de las mayores compensaciones en la industria. También son la segunda causa de ausencias en el trabajo, después de la gripa. Por esta razón, es muy importante que se minimicen las tareas de levantamiento o se
  evalúen, porque son las principales fuentes de lesiones de columna.

- **DESARROLLO**

  Reglas de seguridad para levantar objetos:
  • Mantenga su espalda recta
  • Doble las rodillas
  • Mantenga sus piernas separadas a una distancia igual al ancho de sus hombros
  • Mantenga la carga cerca de su cuerpo, a la altura de su cintura
  • Levante con las piernas
  Nota: Tenga presente que no hay un modo perfecto de levantar objetos y, en consecuencia, cada operación debe ser
  evaluada para tomar medidas de control.

Tres pasos para reducir lesiones por manejo de materiales manualmente:
• Eliminación de la tarea
• Suministrar procedimientos mecánicos de levantamiento
• Evitar doblar la cintura cuando se tenga que manejar material con las manos
Factores de riesgo al levantar:
• Peso del objeto
• Distancia para alcanzar con las manos
• Profundidad de la inclinación desde la cintura
• Altura del levantamiento
• Número de levantamientos requeridos
• Duración del levantamiento
• Giros durante el levantamiento
• Posición insegura
• Necesidad de empujar y halar
• Distancia que debe cargarse el objeto
• Simetría del objeto a ser levantado

- **FINAL**

Usualmente tomamos las actividades de levantamiento como un mal necesario en la industria. Cada tarea debería ser revisada individualmente, con el ánimo de reducirla o eliminarla. En lugar de concentrarnos en como levantar con seguridad, deberíamos buscar alternativas diferentes para hacer la tarea. Pero si hay que hacerlo, levante cosas tanto con su cuerpo como con su cabeza - piense antes y durante el levantamiento de un objeto.

TORMENTAS ELECTRICAS

- **INICIO**

El propósito de esta charla es hablar sobre su seguridad personal, si se encuentra en una tormenta eléctrica. Los relámpagos son muy hermosos, pero también son una peligrosa fuerza de la naturaleza. Cada año cientos de personas mueren o resultan heridas por rayos. Si se toman algunas precauciones, usted puede reducir la probabilidad de que usted o sus seres queridos se conviertan en una estadística.

- **DESARROLLO**

Consejos de seguridad en interiores:
• Cierre las ventanas y postigos (cuando los hay).
• Sintonice los informes del tiempo en la televisión y el radio. Mantenga un radio de pilas a mano, por si ocurre un
posible apagón.
• No tenga en sus manos ningún aparato eléctrico; un rayo puede viajar por el cable. Los aparatos de televisión son
particularmente peligrosos en estos casos.
• Evite la bañera, grifos y tuberías metálicas; ellas pueden transmitir la electricidad.
Consejos de seguridad en exteriores:
• Busque un edificio o vehículo para protegerse.

• Si no hay una estructura disponible, diríjase a un campo abierto o zanja y agáchese sobre el piso.
• Evite estructuras altas como torres, árboles, cercas, líneas telefónicas o de electricidad.
• No use paraguas o lleve objetos en sus manos.

Consejos de seguridad en el carro:

• Oríllese al borde de la carretera, lejos de árboles, si las condiciones del tiempo hacen imposible conducir.
• Permanezca en el carro y encienda las luces intermitentes hasta que la lluvia fuerte cese.
• Evite caminos inundados.

- **FINAL**

Un rayo es una de las fuerzas más destructoras de la naturaleza. Respete su poder. Tome las precauciones necesarias y enséñeles a sus niños los anteriores consejos de seguridad. Recuerde que la mayoría de las personas no tienen una segunda oportunidad cuando se trata de rayos.

CABLES DE ELECTRICIDAD ELEVADOS

- **INICIO**

El propósito de esta charla es discutir los peligros de las líneas de transmisión de energía elevadas. Bajo condiciones normales, las líneas de transmisión de energía son seguras. Sin embargo, pueden ser fatales si no se les presta atención a sus potenciales peligros. Tareas simples, como podar los árboles o realizar actividades recreativas pueden ser fatales, si no se toman las precauciones adecuadas

- **DESARROLLO**

Consejos de seguridad:

• Nunca toque las líneas de energía con sus manos, palos, cañas u otros objetos.
• Aléjese e informe sobre cualquier línea eléctrica que cuelgue hacia abajo, esté derribada o cuyos postes estén en
mal estado.
• No asuma que las líneas eléctricas están aisladas para protegerlo de un choque eléctrico. La mayoría no lo están

y ofrecen poca o ninguna protección.
• Si pierde el control de una escalera, tubería, antena u otro objeto que cae hacia los cables de la luz, déjelo caer y
despeje el área.
• Si algún objeto entra en contacto con una línea de energía, no lo toque - busque asistencia de la empresa
proveedora de electricidad.
• Nunca excave, a menos que todas las estructuras subterráneas, incluyendo líneas de energía, hayan sido
localizadas.
• Nunca pase por encima o cerca de un cable caído. Mantenga una distancia de por lo menos 50 pies (15 m).
• Nunca suba a un poste de la luz, ni lo utilice como soporte para una construcción. • Nunca instale antenas de
televisión o de banda civil en un lugar donde puedan • caer sobre una línea de transmisión de energía.
• Sea extremadamente cuidadoso cuando eleve escaleras, use protectores de piscina, eleve andamios o lleve a
cabo otras actividades de trabajo que lo puedan poner en contacto con líneas de energía.

- **FINAL**

  Las líneas de transmisión de energía están en todas partes y muchas personas subestiman el peligro que ellas representan. ¡Piense antes de actuar! No dude en llamar a la empresa prestadora del servicio de energía, si tiene preguntas o hay algún problema. Una jugada equivocada puede ser desastrosa.

CONTACTO
Instagram
Grupo facebook
Youtube
Facebook
Grupo Whastapp
Whastapp

RECUERDA QUE EL FORMATO ES SOLO UNA GUIA, TIENES QUE ADECUARLO SEGÚN LOS REQUERIMIENTOS DE TU EMPRESA

DOCUMENTOS EDITABLES
PACK LEY 29783
PACK ISO 14001
PACK ISO 9001
PACK ISO 45001