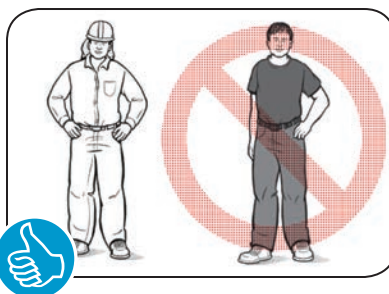
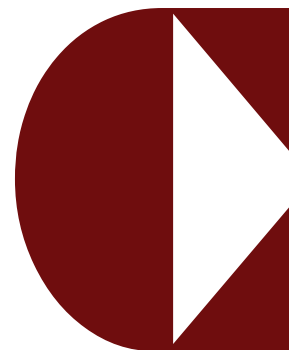


¡Evite el estrés por el calor!

- Conozca las señales y los síntomas del estrés por calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor y descanse con regularidad.
- Toma un vaso de agua cada 15 minutos mientras trabaja en condiciones húmedas calientes.
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas pesadas.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.



"Todos saben que los trabajos de construcción son peligrosos, pero no todos saben cómo ser más seguros en sus trabajos."
—RAMÓN HERNÁNDEZ



CALOR
PROTÉJASE
DEL ESTRÉS
POR EL CALOR



Parece que formas muy fáciles de evitar los peligros del estrés por calor son:
1. Estarse consciente del cuerpo.



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD EN CONSTRUCCIÓN**
PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

¿Qué cosas causan el estrés por calor?

- Esfuerzo físico y una pobre condición física
- Temperaturas altas y la humedad
- El calor excesivo o sol directo
- Movimiento limitado de aire
- Algunos medicamentos

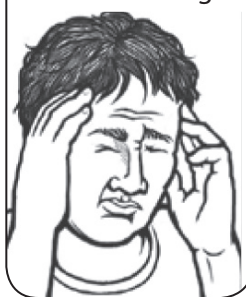


¿Cuáles son los síntomas del estrés por calor?

Debilidad y piel húmeda



Dolor de cabeza, mareos o vértigo



Nausea o vómitos



¿Qué son los síntomas de insolación?

Piel seca y caliente, sin sudor



Confusión mental o pérdida de conocimiento



Convulsiones o ataques



¿Qué hago si un compañero muestra estos síntomas?

¡Llame al 911 inmediatamente!



La insolación y los golpes de calor le pueden sorprender a cualquiera. Lo mejor que pueda ser: le pueden hacer menos productivo. Lo peor: Pueden amenazarle la vida.



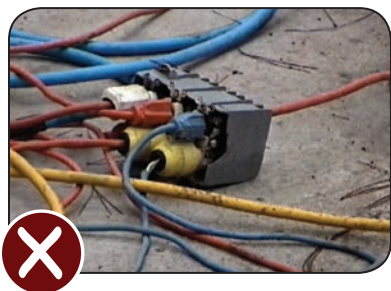
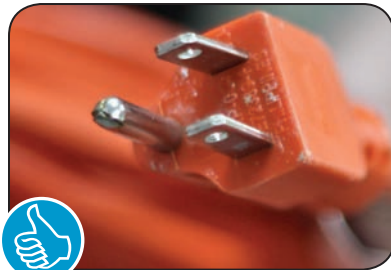
Mientras esperar ayuda:

1. Muévela a un lugar fresco y sombreado.
2. Quítele la ropa ajustada o pesada.
3. Póngale agua fresca y déle agua para beber.



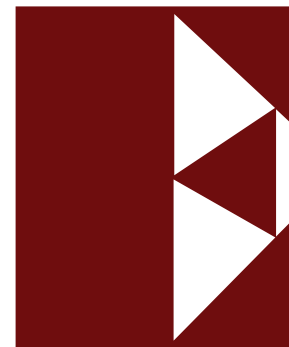
¿Cómo Ser Seguro con los Cables?

- Revise cada cable cuidadosamente antes de usarlo. Si un cable es dañado, o si falta clavija de toma de tierra, márquelo claramente para que nadie lo use.
- Sólo use equipos con cordón de tres vías y herramientas con doble aislamiento.
- Nunca utilice adaptadores, extensiones múltiples, ni protectores contra sobrecargas en los sitios de construcción (en vez de estos, utilice **GFCI**.
(Ground-Fault Circuit Interrupter / *Interrupción de Circuito con Conexión a Tierra*)



"La seguridad eléctrica no es solo para electricistas. Todos los trabajadores deben entender los peligros de trabajar cerca de la electricidad."

—SERGIO JUÁREZ



ELECTRICIDAD

PROTÉJASE DE LOS PELIGROS ELÉCTRICOS



El agua es una buena conductora de la electricidad. Nunca utilice equipos mientras estar parado en agua o pasa cable por un charco.



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD** EN **CONSTRUCCIÓN**
PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

¿Es peligrosa la electricidad? ...¡Sí!

- El contacto con la electricidad es un gran riesgo en los sitios de construcción.
- La causa más común de muerte con electricidad en el trabajo es el uso erróneo de una extensión o una extensión dañada.
- Los trabajadores en alturas elevadas que tienen contacto con la electricidad pueden caerse, lo cual puede resultar en una grave herida e incluso hasta la muerte.



¿Cuáles son los riesgos eléctricos comunes en los sitios de construcción?

- Mala conexión a tierra
- Equipos eléctricos expuestos
- Instalación eléctrica inadecuada
- Cables eléctricos suspendidos en el aire
- Circuitos sobrecargados
- Condiciones mojadas
- Equipo y herramientas dañadas



¿Y qué de los cables eléctricos suspendidos al aire?

- Inspeccione los sitios de construcción para cables eléctricos suspendidos antes de empezar a trabajar.
- Mantenga por lo menos 10 pies (más de 3 metros) de distancia entre cualquier equipo y los cables eléctricos suspendidos.



La electricidad es algo común en todas nuestras vidas, pero a veces por ser tan común, no la tratamos con la precaución que requiere.



Siempre se debe revisar el cable eléctrico antes de usar el equipo para asegurar que no se haya perjudicado o modificado.

¿Cuáles son las responsabilidades del patrón?

- Mantener un lugar de trabajo libre de peligro.
- Proveen entrenamientos de seguridad.
- Asegurarse de que los trabajadores utilicen herramientas y equipo seguro y bien mantenido.



¿Cómo preparar una queja formal?

- Para presentar una queja frente OSHA, llene el formulario de la queja OSHA-7 y envíela por fax, correo, o correo electrónico.
- “Descripción/Ubicación del Peligro” es la sección más importante del formulario. Aquí, describa cada peligro detalladamente.
- Recuerde que su centro laboral le ayudará llenar el formulario en línea y le servirá como representante.



“Proyecto de Defensa Laboral me ayudó a entender mis derechos bajo OSHA. Me siento más capaz de tratar la cuestión de la seguridad en el trabajo.” —MARÍA SÁNCHEZ



PROTECCIÓN

LOS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES BAJO OSHA



De acuerdo con OSHA, es la responsabilidad de su patrón de proveer un sitio de trabajo libre de peligros y reducir la potencia de peligros hasta lo mínimo posible.



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD EN CONSTRUCCIÓN**
PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

¿Qué es OSHA?



OSHA (Administración de la Seguridad y Salud Ocupacional) es una agencia del Departamento de Labor de los Estados Unidos, creada en 1970. Antes, ninguna protección de salud y seguridad existía para proteger a los trabajadores.



¡Recuerde!

OSHA nunca multa a los trabajadores por negligencia en el trabajo, sólo penaliza a los patrones.

¡No importa su estatus migratorio!

A los investigadores de OSHA solo le preocupa la salud y la seguridad de trabajo y no importa su estatus migratorio.



Algunos derechos básicos del trabajador bajo OSHA:

- Pedirle información al patrón sobre los peligros de salud y seguridad.
- Recibir la capacitación y la información adecuadas.
- Pedir que el OSHA investigue las condiciones laborales y la seguridad.



OSHA requiere que un patrón dé a cada uno de sus trabajadores un empleo y lugar de trabajo libre de peligros que causen o que sean propensas a accidentes o muerte.



¡Comuníquese Con Su Centro Laboral!

Comuníquese con su centro laboral y juntos podemos decidir cómo mejor resolver el problema.

¿Cuáles son los sistemas personales de detención de caídas?

- Los tipos de protección de caídas son: los sistemas de barandillas, las coberturas, las redes de seguridad y los sistemas personales de detención, como arneses de cuerpo entero.
- La protección contra caídas es obligatoria cuando los empleados podrían caerse 6 pies o más y mientras trabajan sobre equipos peligrosos.
- Se deben revisar antes de cada uso por desgaste u otro deterioro.



Anclaje



Conector

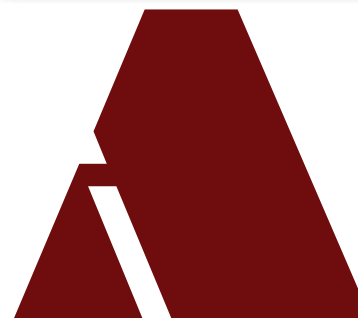


Arnés del cuerpo entero



"Proyecto de Defensa laboral me enseñó cómo ser más seguro en el trabajo. Ahora no tengo miedo de hacer preguntas, y aun estoy aprendiendo facilitar capacitaciones de seguridad por otros miembros."

—JORGE DE LOS SANTOS



ALTURAS

PROTÉJASE DE
LAS CAÍDAS EN
CONSTRUCCIÓN



abiertas.

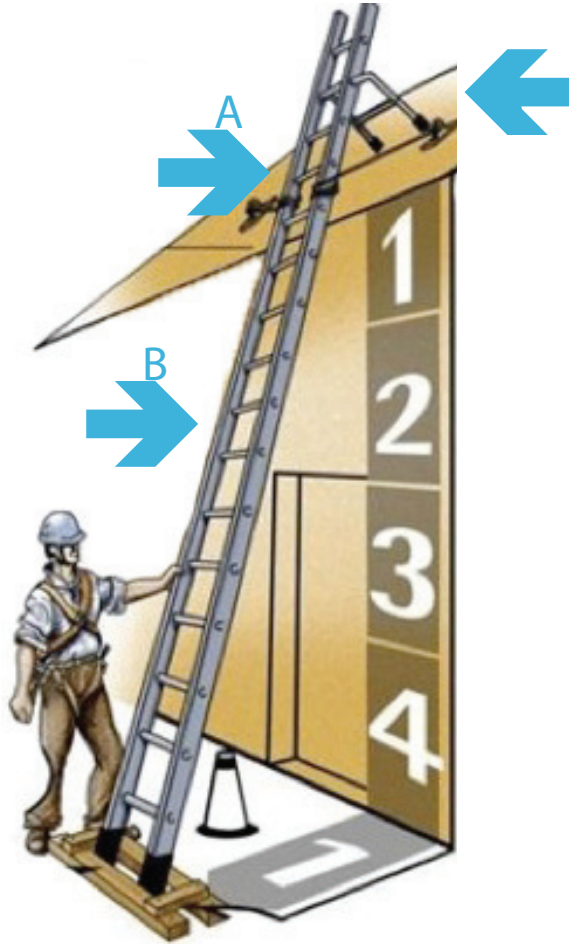
Todos los andamios deben poder soportar hasta cuatro veces la carga prevista. Deben tener bastantes largueros, sin huecos, y por lo menos



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD EN CONSTRUCCIÓN**
PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

¿Cómo ser seguro con las escaleras portátiles?

- A** Asegúrese que las escaleras son bastantes largas para alcanzar al área de trabajo.
- B** Mantenga las escaleras y los zapatos libres de aceite, grasa, lodo, u otros riesgos de resbalón.
- C** Utilice las escaleras en superficies estables, y asegure la escalera de arriba y de abajo para prevenir su movimiento.
- D** No cargue nada en las manos mientras sube o baja de una escalera.



¿Cuándo hacen falta las barandillas?



- Cualquier sitio donde alguien pudiera caerse de una altura de seis pies o más requiere barandillas.
- Las barandillas en los lados de edificios deben tener largueros de arriba y de intermedio, y además un larguero de base cuando exista el peligro de materiales caídos.
- Cada abertura en los pisos y techos debe tener cobertura.

¿Cómo saber que un andamio es seguro?



- Los andamios deben ser diseñados y contruidos adecuadamente. Todos los andamios deben poder soportar hasta 4 veces la carga prevista.
- Nunca utilice ladrillos, bloques, o barriles para apoyar un andamio. Tampoco use escaleras portátiles encima de los andamios ni para subirse a un andamio.



¿Sabía que haya necesidad de algún tipo de protección contra las caídas para todas las alturas más de seis pies?



Todos los pisos con lados desprotegidos o que tengan aberturas requieren barandaleso incluye pasarelas, los lados del edificio, hasta ventanas