

ProTec
Servicios de construcción
Código de Prácticas Seguras



Estimado/a Promocianos:

Este código de prácticas seguras debe usarse como un recurso no solo para su seguridad, sino también para la seguridad de todos los que pueda encontrar durante su jornada laboral y fuera del horario laboral en las comunidades a las que servimos. Promovemos y alentamos a todos nuestros empleados a trabajar de manera segura, inteligente y a promover la seguridad de todos los empleados, clientes y proveedores a diario. En ProTec utilizamos el sistema MOST, que significa Pensamiento de Seguridad Orientado al Método. MOST fue desarrollado para mantener a las personas seguras en el trabajo. Te mantiene consciente de que siempre debes utilizar los métodos adecuados y las mejores prácticas en todo momento. Pero también se aplica a las decisiones profesionales y financieras, las relaciones personales, la crianza de los hijos y todas las áreas de la vida. Las dos causas de todo accidente evitable son el "descuido" y el "no pensar". No importa la situación, el entorno o la circunstancia, casi todos los accidentes son causados por descuido, no pensar o una combinación de ambos. El sistema MOST consiste en ser conscientes de la seguridad antes, durante y después de trabajar. Los ProTeciños alzamos la voz cuando vemos algo o a alguien que no es seguro. Reportamos todos nuestros incidentes, sin importar cuán pequeños sean, para que podamos aprender y mejorar nuestro programa de seguridad. Nunca nos juzgamos unos a otros ni tomamos las discusiones sobre seguridad como una crítica. Todos necesitan regresar a casa con sus familias y seres queridos felices y saludables todos los días.

Lugares de trabajo

Asegúrese de que todos los lugares de trabajo se mantengan y se dejen de manera segura y organizada. Es importante garantizar su seguridad y la seguridad de los residentes en el lugar. ProTec requiere el uso de gafas de seguridad, chalecos/chaquetas de alta visibilidad, señales de seguridad, cinta de precaución y barreras de seguridad como conos de seguridad en cualquier lugar de trabajo. Los cables de extensión y las mangueras pueden ser un grave peligro de tropiezos y caídas. Asegúrese de que todos los cables y mangueras estén cubiertos, pegados con cinta adhesiva o colocados fuera de las aceras, puertas o cualquier otro punto de acceso. El ruido y las vibraciones pueden ser frecuentes en los lugares de trabajo de la empresa. Si algún residente se acerca a usted con inquietudes, asegúrese de que estén acomodados y refiéralos para que se comuniquen con su gerente o supervisor asignado. Asegúrese de que todos los lugares de trabajo queden seguros, protegidos y limpios durante los períodos de descanso, a la hora del almuerzo y antes de irse al final del día. Recuerde que los niños viven y juegan en las comunidades en las que trabajamos, y es nuestro trabajo hacer que las áreas comunes sean seguras y no pongan a nadie en peligro.

Conozca su entorno

Por favor, sea siempre cauteloso y esté atento a su entorno. Las condiciones del sitio pueden presentar peligros ocultos en ocasiones, como superficies mojadas, desniveles y condiciones de tropiezos y caídas. Cuando trabajen en equipo, siempre se cuiden unos a otros. Siempre debe haber una comunicación abierta entre los trabajadores sobre cualquier posible problema o peligro. ¡Todos necesitamos ser los ojos y los oídos de los demás! Si no es seguro o no está seguro del resultado, **DETÉNGASE** y comuníquese con su gerente o supervisor asignado y explique la situación.

Contenido

Reporte de Accidentes	4
Primeros auxilios	5
Prevención de accidentes	5
(EPP) Equipos de protección personal	6
Requisitos básicos.....	6
Protección de los pies.....	6
Protección de la cabeza.....	7
Protección auditiva.....	7
Protección ocular y facial.....	7
Elevación manual	10
Hacer el ascensor	10
Revisión	10
Requisitos de elevación y transporte manual	11
Equipo de elevación de alto alcance	12
Bastidor en A y escaleras extensibles	13
Protección contra caídas	16
Requisitos de apuntalamiento y excavación	17
Programa de Seguridad de la Flota: Reglas de Seguridad	18
Programa de Seguridad de la Flota: Reglas de Seguridad	18
Vehículos personales para uso laboral: Normas de seguridad	19
Herramientas manuales y eléctricas	20
Problemas:	21
Soldadura	22
Lavadoras a presión	23
Dispositivos de control de tráfico y seguridad del sitio	24
Extinción de incendios	25
Estrés por calor, agotamiento, serpientes e insectos	26
Insolación	27
Síntomas y primeros auxilios	27
PRODUCTOS QUÍMICOS Y ARMONIZACIÓN MUNDIAL	33
Hojas de datos de seguridad (SDS)	34
Peligros de la sílice cristalina	45
Espacios confinados	48
Concientización sobre el asbesto	49

Concienciación sobre el cliente potencial	50
Seguridad del generador.....	52
Ergonomía de la construcción.....	54
Ergonomía en la oficina.....	55
Ergonomía de conserjería.....	56
Contribuciones de los hijos de Protecian.....	57



Reporte de Accidentes

En caso de una lesión o enfermedad en el lugar de trabajo, siga el proceso a continuación.

1. Lesiones graves que necesitan atención médica, llame al 911 de inmediato.
2. Llame a su Gerente / Supervisor inmediatamente.
3. Comuníquese con el Gerente de Seguridad y Control de Pérdidas o Recursos Humanos (RR. HH.) al (858) 569-1080.
4. Diríjase al centro médico aprobado más cercano dentro de nuestra red de proveedores médicos. El Gerente de Seguridad y Control de Pérdidas, Recursos Humanos, Gerente o Supervisor proporcionará la ubicación.
5. Complete el formulario de Declaración de Lesión o Enfermedad del Empleado de ProTec, un Informe de Incidente o una Declaración Escrita del Empleado.
6. Los formularios completados deben entregarse al Gerente de Seguridad y Control de Pérdidas lo antes posible. Esto es muy importante para que los beneficios de compensación para trabajadores no se retrasen. (Si corresponde)
7. Si no desea ir a un centro médico, debe completar un formulario de "Recibo de Reconocimiento de Oferta de Tratamiento Médico" del Gerente de Seguridad y Control de Pérdidas y regresar el mismo día en que ocurre la lesión o enfermedad.

Primeros Auxilios

- Por favor, consulte siempre el folleto informativo que se proporciona y se guarda en su kit de seguridad ProTec.
- La información que proporcionamos es sobre Primeros Auxilios Básicos y pedimos a los empleados que utilicen su mejor juicio en el campo cuando se trata de incidentes. No intente brindar primeros auxilios si la situación parece ser grave o si se sienten cómodos.
- Primero determine la gravedad del incidente y si es tratable en primeros auxilios.
- En situaciones graves que requieran personal médico capacitado, llame al 911.
- Repase el folleto y recuerde que a veces las cosas más sencillas pueden salvar una vida o marcar la diferencia.
- No intente ayudar a un compañero de trabajo si es coherente y se niega a ayudar, en este caso, comuníquese con cualquiera de los siguientes: Gerente, Supervisor, Gerente de Seguridad y Control de Pérdidas o Recursos Humanos de inmediato.
- Los accidentes se pueden prevenir, siempre use su mejor juicio, trabaje de manera inteligente y conozca su entorno.
- Todos los incidentes deben informarse el día del incidente!!! Ni al día siguiente ni una semana después.

Prevención de Accidentes

Recuerde que las estadísticas muestran que la víctima podría haber evitado el accidente. Además, en otros casos, un compañero de trabajo podría haber ayudado a prevenirlo. Piensa en accidentes que le hayan ocurrido a personas que conoces. Muchas veces, el accidente fue el resultado de algo que podría haberse evitado, ya sea un comportamiento inseguro o algo inseguro en el entorno.



(EPP) Equipos de Protección Personal

Los trabajadores están expuestos a una variedad de peligros en su vida diaria. Los peligros pueden surgir debido a los procesos de trabajo, el medio ambiente y la exposición a productos químicos, fuentes de energía e irritantes mecánicos. El equipo de protección personal está diseñado para proteger a los trabajadores de estos peligros.

La siguiente información es sobre algunos de los equipos de protección personal adecuados (EPP) necesarios para protegerlo contra lesiones en el lugar de trabajo.

Requisitos básicos

- Los chalecos de alta visibilidad de clase II son obligatorios para todos los empleados en cualquier lugar de trabajo.
- Se requiere que los empleados usen protección para los ojos en todos los sitios de trabajo, almacenes y áreas de estacionamiento donde se realiza la carga y descarga.
- Se debe proporcionar y usar equipo de protección personal cuando los trabajadores estén expuestos a un peligro que de otra manera no se pueda controlar.
- Los ProTeciens están capacitados sobre cómo usar y mantener el equipo de protección personal que los trabajadores deben usar.
- El equipo de protección personal debe mantenerse higiénico y en buenas condiciones.
- Para todos los empleados que proporcionan su propio equipo de protección personal, ProTec tiene la obligación de garantizar la idoneidad, el mantenimiento y la desinfección del equipo. Todos los equipos deben cumplir con los estándares de OSHA y ASNI.
- Los pantalones largos deben usarse en todos los sitios de trabajo y almacenes. Los pantalones deben estar hechos de mezclilla, lona u otra tela duradera. Los pantalones, pantalones cortos, faldas, mallas y pantalones de chándal no son ropa aceptable para el lugar de trabajo.

Protección de los pies

- Los empleados deben usar el calzado de seguridad requerido que cumpla con el estándar ANSI Z41 más actual. Los zapatos que cumplan con estos requisitos tendrán un sello que lo acredite en el interior. Los zapatos de seguridad ANSI se adhieren a medidas de compresión de 50, lo que equivale a 1,750 libras, o 75, que equivale a 2,500 libras.
- El calzado debe estar hecho de material que resista las abrasiones y tener suelas robustas y antideslizantes. El calzado debe proteger toda la zona del pie y el tobillo. Las suelas con banda de rodadura elevada (tacos) generalmente funcionan mejor en superficies

irregulares y rugosas. Una suela con patrón de chevron puede ser mejor en superficies lisas o resbaladizas.

- Los zapatos abiertos, colgantes, abiertos o de suela blanda nunca deben permitirse en los lugares de trabajo o en los almacenes.
- Mantenimiento / Construcción / Plomería: se requieren botas aprobadas por ANSI.
- Conserjería / Mantenimiento de instalaciones: se requieren zapatos de seguridad aprobados (antideslizantes).

Protección de la cabeza

- Los empleados deben usar cascos protectores mientras trabajan en áreas donde existe la posibilidad de lesiones en la cabeza por impacto, caída de objetos o voladores, o descargas eléctricas y quemaduras.
- Los cascos deben cumplir con los requisitos de la norma ANSI Z89.1 más actual. Los cascos que cumplan con estos requisitos tendrán una pegatina o impresión que lo atestigüe en el interior.
- Los cascos no deben pintarse ni exponerse a disolventes. Los cascos deben reemplazarse cuando estén dañados.
- Los cascos no se pueden usar al revés (con o sin el sistema de suspensión invertido)
- Los cascos deben usarse mientras se trabaja en o alrededor de cualquier andamio o cuando se trabaja debajo de alguien.

Protección auditiva

- Equipos como martillos neumáticos, amoladoras y sierras pueden generar niveles de ruido que crean un potencial de pérdida auditiva.
- Cuando no sea factible reducir los niveles medios de ruido de la exposición de los trabajadores a menos de 90 decibeles (dBA) para una exposición de 8 horas, se debe proporcionar y utilizar protección auditiva (y preferiblemente de 85 dBA).
- Los dispositivos de protección auditiva que se insertan en el oído deben ser colocados por una persona competente. El algodón liso no es un dispositivo de protección aceptable.
- Todos los ProTeciens están capacitados sobre cómo usar correctamente los dispositivos de protección auditiva.

Protección ocular y facial

- A los empleados se les proporciona protección para los ojos y la cara si las operaciones de la herramienta pueden causar exposición a agentes físicos y químicos, o radiación que puede causar lesiones oculares o faciales.
- Las gafas de seguridad, ya sean gafas de seguridad normales o gafas graduadas, deben cumplir con los requisitos de diseño del Instituto Nacional Americano de Normas (ANSI Z87.1).
- Los entornos polvorientos y/o químicos pueden representar peligros adicionales para los usuarios de lentes de contacto, por lo que es esencial una protección ocular correcta.
- Los protectores faciales deben usarse cuando los trabajadores cortan o muelen material que puede fragmentarse o astillarse, produciendo riesgos de proyectiles voladores.
- Los protectores faciales y los cascos de soldar son protección secundaria y deben usarse junto con anteojos de seguridad, gafas u otros dispositivos de protección ocular.
- Se deben usar gafas protectoras contra salpicaduras de productos químicos si es posible la exposición a líquidos peligrosos.
- Se deben usar gafas protectoras con el tono de lente de filtro correcto cuando se suelda, se queman o cortan, o cuando se usan equipos láser u otras fuentes de energía radiante.



PPE for Workers Checklist

Protection	TYPICAL OPERATIONS OF CONCERN	YES	NO
EYE 	Sawing, cutting, drilling, sanding, grinding, hammering, chopping, abrasive blasting, punch press operations, etc.		
	Pouring, mixing, painting, cleaning, siphoning, dip tank operations, dental and health care services, etc.		
	Battery charging, installing fiberglass insulation, compressed air or gas operations, etc.		
	Welding, cutting, laser operations, etc.		
FACE 	Pouring, mixing, painting, cleaning, siphoning, dip tank operations, etc.		
	Welding, pouring molten metal, smithing, baking, cooking, drying, etc.		
	Cutting, sanding, grinding, hammering, chopping, pouring, mixing, painting, cleaning, siphoning, etc.		
HEAD 	Work stations or traffic routes located under catwalks or conveyor belts, construction, trenching, utility work, etc.		
	Construction, confined space operations, building maintenance, etc.		
	Building maintenance; utility work; construction; wiring; work on or near communications, computer, or other high tech equipment; arc or resistance welding; etc.		
FEET 	Construction, plumbing, smithing, building maintenance, trenching, utility work, grass cutting, etc.		
	Building maintenance; utility work; construction; wiring; work on or near communications, computer, or other high tech equipment; arc or resistance welding; etc.		
	Welding, foundry work, casting, smithing, etc.		
	Demolition, explosives manufacturing, grain milling, spray painting, abrasive blasting, work with highly flammable materials, etc.		
HANDS 	Grinding, sanding, sawing, hammering, material handling, etc.		
	Pouring, mixing, painting, cleaning, siphoning, dip tank operations, health care and dental services, etc.		
	Welding, pouring molten metal, smithing, baking, cooking, drying, etc.		
BODY 	Pouring, mixing, painting, cleaning, siphoning, dip tank operations, machining, sawing, battery charging, installing fiberglass insulation, compressed air or gas operations, etc.		
	Cutting, grinding, sanding, sawing, glazing, material handling, etc.		
	Welding, pouring molten metal, smithing, baking, cooking, drying, etc.		
	Pouring, mixing, painting, cleaning, siphoning, dip tank operations, etc.		
HEARING 	Machining, grinding, sanding, work near conveyors, pneumatic equipment, generators, ventilation fans, motors, punch and brake presses, etc. Samples shown are: ear muffs (left) and earplugs (right)		

NOTE: Pictures of PPE are intended to provide a small sample of what the protection gear may look like. They are not to scale nor are they inclusive of all protection gear required and/or that is available.

Elevación Manual

¿Sabía que puede correr el riesgo de sufrir lesiones graves si no levanta correctamente? Levantar objetos de forma incorrecta puede causar lesiones en la espalda que pueden tardar meses o incluso años en curarse. A veces las lesiones son incapacitantes o permanentes. Esto se puede prevenir si aprendes a levantar correctamente.

Preparándose para levantar

Si la carga parece demasiado pesada, no la levante usted mismo. Pida ayuda y/o use ayudas mecánicas cuando sea posible. Asegúrese de usar zapatos de seguridad en caso de que se le caiga algo. Si el objeto tiene bordes ásperos o afilados, use guantes de trabajo que le queden bien y que estén en buenas condiciones. Esto te ayudará a conseguir un mejor agarre y a proteger tus manos.

Hacer el ascensor

Agáchate con la carga entre las piernas y agarra bien el objeto. Al ponerse de pie, levante con las piernas, manteniendo la espalda vertical y la carga lo más cerca posible de su cuerpo. Si debe colocar la carga a su izquierda o a su derecha, no tuerza el cuerpo, sino que mueva los pies. Para bajar una carga, simplemente invierta el procedimiento vertical de rodillas dobladas / espaldas.

Revisión

- No levante más de lo que pueda manejar. Pida ayuda con cargas pesadas y use ayudas mecánicas cuando sea posible.
- Use zapatos / botas de seguridad.
- Si el objeto es áspero o afilado, use guantes.
- Levanta con las piernas y no con la espalda.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- No tuerza el cuerpo al colocar una carga hacia un lado o hacia el otro. En su lugar, mueve los pies.
- Asegúrese de que las superficies estén secas y que no haya peligros.
- Cuando lleves un objeto, primero verifica tu ruta.
- Si alguna vez necesitas ayuda, asegúrate de pedirla.

Cuando se trata de levantar peso, no te rompas la espalda. En su lugar, levanta a la derecha y dale un descanso a tu espalda.

Requisitos de Elevación y Transporte Manual

Antes de programar o enviar técnicos a cualquier sitio, los gerentes y supervisores deben calcular el peso total de cualquier objeto o material grande que se vaya a levantar y la distancia que se debe transportar. La siguiente tabla se basa en las asignaciones máximas. Si se excede el peso o la distancia en cualquiera de las categorías, se deben utilizar personas adicionales para realizar la tarea. Tenga en cuenta las condiciones del sitio, como el terreno, las condiciones climáticas y la inclinación / descensos. Si existen condiciones peligrosas en el camino de viaje o en los lugares de elevación, tenga cuidado y haya personas adicionales para garantizar la seguridad del sitio. ¡Todos los ProTeciáns deben seguir estas pautas y recordar pedir ayuda cuando sea necesario!

Pautas generales de levantamiento (pueden variar dependiendo de la función y las capacidades físicas)		
Peso del ascensor	Distancia del acarreo	Número de personas necesarias
De 1 a 50 libras.	Ilimitado	1 Persona
De 51 a 80 libras.	Máximo de 25 pies	1 Persona
De 81 a 156 libras.	Máximo de 25 pies	2 Personas
De 156 a 225 libras.	Máximo de 10 pies	3 Personas
De 226 a 300 libras.	Máximo de 10 pies	4 Personas
De 301 a 375 libras.	Máximo de 10 pies	5 Personas
376 libras y más	Debe usar solo el equipo de elevación	



Equipo de Elevación de Alto Alcance

Todos los empleados deben estar debidamente capacitados antes de operar cualquier equipo de elevación de alto alcance. Siempre se deben seguir las instrucciones y recomendaciones de funcionamiento del fabricante. Los equipos de alto alcance solo deben ser utilizados por personal capacitado, competente y experimentado. Nunca intente usar equipos de elevación de alto alcance, como una grúa o un equipo de elevación para materiales, a menos que lo apruebe su gerente o supervisor. Solo ciertos tipos de equipos se fabrican con esta capacidad. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política se enfrentarán a medidas disciplinarias o a un posible despido.

Empresa Carretillas elevadoras

- **La inspección visual de seguridad previa al viaje debe completarse antes de su uso. No lo use si se encuentran problemas de seguridad o anomalías.**
- **Los arneses de seguridad con el cordón/sujeción del tamaño adecuado deben usarse y conectarse a los "puntos de amarre" designados por el fabricante.**
- **Las ruedas siempre deben estar calzadas cuando se usa el elevador de pluma.**
- **Se debe respetar la capacidad de peso. La capacidad es el peso total del operador, las herramientas y los materiales en la canasta.**

Equipos de elevación de la empresa

- **La inspección visual de seguridad debe completarse antes de su uso. No lo use si se encuentran problemas de seguridad o anomalías.**
- **Los arneses de seguridad con el cordón/sujeción del tamaño adecuado deben usarse y conectarse a los "puntos de amarre" designados por el fabricante.**
- **Los estabilizadores siempre deben usarse cuando el elevador está en uso.**
- **Se debe respetar la capacidad de peso. La capacidad es el peso total del operador, las herramientas y los materiales en la canasta.**



Bastidor en A y Escaleras Extensibles

Las escaleras son muy peligrosas y solo deben ser utilizadas por personal capacitado y experimentado. Las escaleras nunca deben usarse si el sitio o las condiciones climáticas no permiten un uso adecuado y seguro. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política enfrentarán medidas disciplinarias y/o un posible despido.

- **Todas las escaleras proporcionadas por la Compañía deben ser inspeccionadas antes de su uso.**
- **Las escaleras que se encuentren dañadas o defectuosas deben ser retiradas de servicio inmediatamente. Las escaleras que no se pueden reparar deben retirarse y desecharse.**
- **Las escaleras que tengan etiquetas de advertencia dañadas o faltantes deben quedar fuera de servicio hasta que se puedan instalar nuevas etiquetas.**
- **Las escaleras personales que se encuentren dañadas, defectuosas o faltantes deben retirarse de servicio y el empleado no puede devolverlas al servicio hasta que se reparen, si es posible repararlas.**
- **Las escaleras de tipo III no están permitidas en los lugares de trabajo de la Compañía.**
- **No se permite el uso de taburetes escalonados no clasificados en los lugares de trabajo de la Compañía.**
- **Se debe respetar la capacidad de peso. La capacidad es el peso total del empleado, las herramientas y los materiales en la escalera.**
- **Se requieren dos técnicos para el uso de cualquier escalera de 32 pies o más. Un técnico siempre debe permanecer a nivel del suelo si se trabaja desde la escalera.**
- **Las escaleras de extensión deben configurarse según la tabla de configuración en la página # 15.**
- **Los pies de seguridad de la escalera de extensión deben usarse en la posición "arriba" mientras se colocan en lugares de tierra o paisajismo.**
- **Todas las escaleras extensibles siempre deben estar atadas si se extienden hasta la línea del techo, la barandilla o el accesorio exterior del edificio. La Compañía proporcionará equipo de amarre si es necesario.**
- **No coloque las escaleras sobre superficies inseguras, como un lugar mojado, arenoso, resbaladizo, encerado o irregular.**
- **Siga siempre todas las recomendaciones del fabricante.**
- **Los cubos y las sillas no son escaleras, NO los trate como si fueran uno.....**



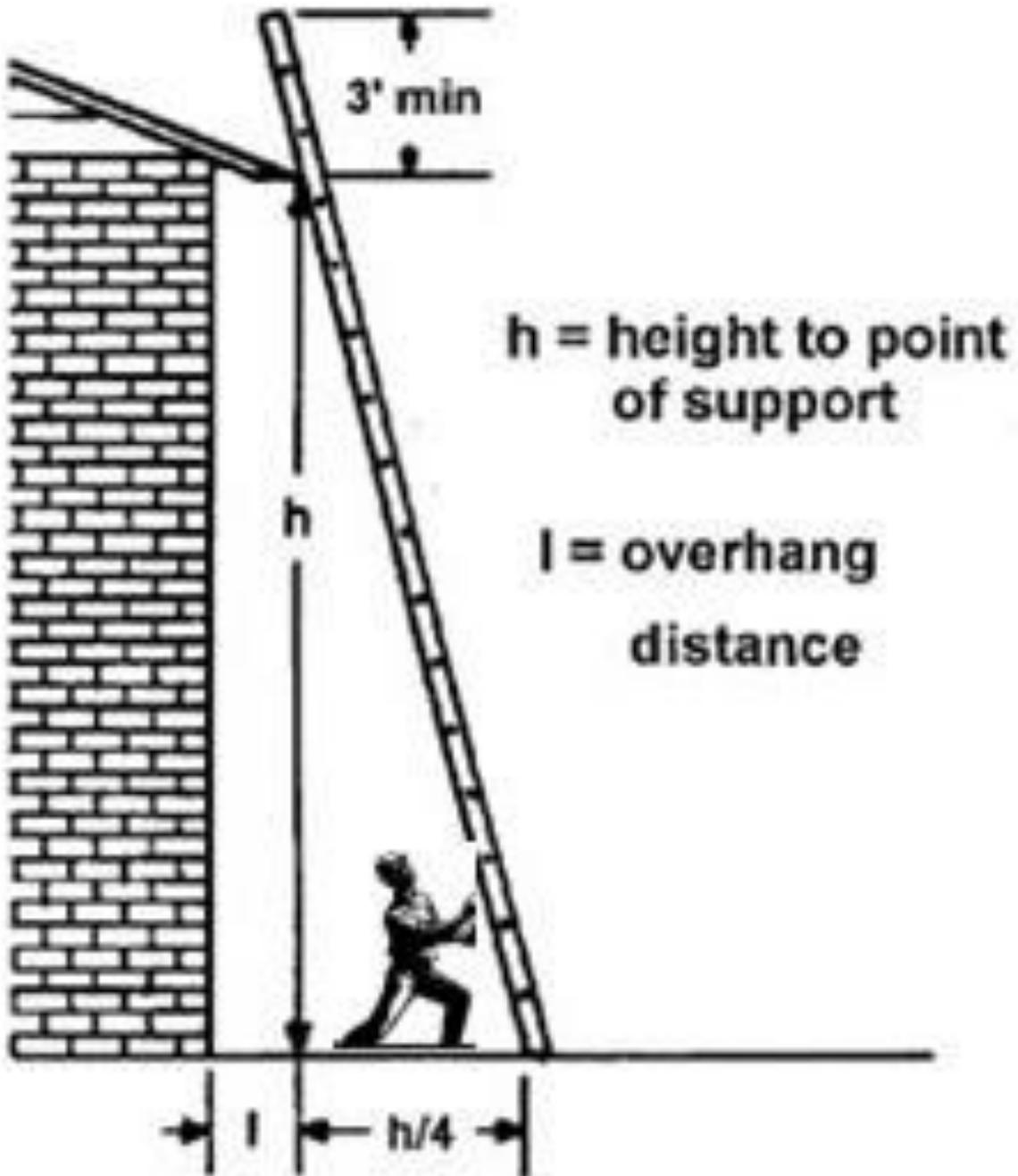


Pies de seguridad de la escalera en posición "arriba"



Amarre de escalera

Tabla de Configuración de Escaleras



Protección Contra Caídas

Todos los empleados deben estar debidamente capacitados antes de usar cualquier equipo de protección contra caídas. Siempre se deben seguir las instrucciones de funcionamiento del fabricante y los requisitos de OSHA. Comuníquese con su gerente o supervisor si necesita protección contra caídas o capacitación antes de comenzar a trabajar en el sitio. No acceda a ningún lugar que requiera protección contra caídas si no está acompañado por una persona competente. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política enfrentarán medidas disciplinarias y/o un posible despido.

- **Se proporciona capacitación de la empresa y equipo de protección contra caídas.**
- **El equipo personal de protección contra caídas se puede usar solo si la gerencia lo aprueba antes de su uso.**
- **Toda la protección contra caídas proporcionada por la Compañía debe ser inspeccionada antes de su uso.**
- **La protección contra caídas que se encuentre dañada o defectuosa debe retirarse de servicio de inmediato.**
- **Todos los soportes de "Amarre/Puntos de anclaje" deben estar correctamente sujetos en un miembro de soporte adecuado, según las especificaciones de fabricación.**

Los empleados que trabajan en techos de baja pendiente (menos o igual a 4/12 de inclinación) con lados y bordes desprotegidos de 6 pies o más, por encima de los niveles inferiores, deben estar protegidos contra caídas por barandas, redes, sistemas personales de detención de caídas o cualquiera de las siguientes combinaciones:

- Líneas de advertencia y barandillas
- Líneas de advertencia y redes de seguridad
- Líneas de advertencia y sistemas personales de detención de caídas



Requisitos de Apuntalamiento y Excavación

Todos los empleados deben estar debidamente capacitados antes de usar cualquier equipo de apuntalamiento. Siempre se deben seguir las instrucciones de funcionamiento del fabricante y los requisitos de OSHA. Comuníquese con su gerente o supervisor si necesita apuntalamiento o capacitación antes de comenzar a trabajar en el sitio. No acceda a ningún lugar que requiera apuntalamiento si no está acompañado por una persona capacitada o competente. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política enfrentarán medidas disciplinarias y/o un posible despido.

- **5 pies (1,5 metros) o más de profundidad:** Se requieren sistemas de protección (p. ej., apuntalamiento, cajas de zanjas) para evitar derrumbes.
- Para excavaciones de menos de 5 pies, es posible que aún se requiera apuntalamiento si las condiciones del suelo son inestables o peligrosas.
- Todas las excavaciones deben ser inspeccionadas diariamente por una persona competente antes de comenzar el trabajo.
- Se requieren inspecciones adicionales si las condiciones cambian (por ejemplo, clima, vibración de trabajos cercanos).
- Solo trabajadores capacitados y competentes pueden realizar o supervisar el trabajo de excavación.
- Se debe usar equipo de protección personal (EPP) adecuado en todo momento.
- Todas las actividades de excavación y apuntalamiento deben cumplir con las normas de seguridad locales, estatales y federales.
- El incumplimiento de estos requisitos dará lugar a medidas disciplinarias que pueden llegar hasta la rescisión.



Programa de Seguridad de la Flota: Reglas de Seguridad

Todos los ProTeciains deben extremar las precauciones al conducir. Recuerde que está representando a la empresa en las carreteras. Los incidentes de conducción pueden ser mortales, casi 1,3 millones de personas mueren en accidentes de tráfico cada año, lo que supone una media de 3.287 muertes al día. Otros 20 a 50 millones de personas están lesionadas o discapacitadas. Más de la mitad de todas las muertes por accidentes de tránsito ocurren entre adultos jóvenes de 15 a 44 años. Los empleados que ignoren o se determine que son negligentes con esta política enfrentarán medidas disciplinarias o un posible despido.

Programa de Seguridad de la Flota: Reglas de Seguridad

- No te arriesgues. Llegar de manera segura es más importante que llegar a tiempo.
- Los conductores deben estar mental y físicamente descansados y alerta antes de cada viaje.
- Está prohibido beber bebidas alcohólicas mientras se conduce o bajo la influencia del alcohol o drogas restringidas.
- Los conductores deben tener una licencia de conducir válida para el tipo de vehículo que se va a operar y mantener la(s) licencia(s) consigo(s) mientras conducen en todo momento.
- Las leyes de tránsito deben ser obedecidas.
 - La velocidad nunca debe ser más rápida que una tasa consistente con las leyes de velocidad existentes y las condiciones de la carretera, el tráfico y el clima. Se deben obedecer los límites de velocidad indicados.
 - Nunca intente ejercer el derecho de paso; Deje siempre que el otro conductor vaya primero.
 - Manténgase a la derecha, excepto cuando rebase a vehículos lentos o cuando se coloque en posición de girar a la izquierda.
 - Nunca siga a otro vehículo tan de cerca que no pueda hacer una parada segura bajo ninguna condición. Observe las pautas de intervalo cronometrado y distancia de seguimiento.
 - Las señales de giro deben usarse para mostrar hacia dónde se dirige mientras se encuentra en el tráfico y antes de cada giro o cambio de carril.
 - Reduzca la velocidad y esté atento a los niños en las zonas escolares.
- Los vehículos deben ser conducidos únicamente por conductores autorizados.
- Solo el personal de la empresa (familiares inmediatos) o los clientes pueden subir a los vehículos de la empresa. (A menos que se autorice lo contrario)
- Los cinturones de seguridad siempre deben ser usados por los conductores y pasajeros mientras están en movimiento.
 - Los conductores deben revisar su vehículo diariamente antes de cada viaje y revisar el vehículo visualmente cada vez antes de conducir. Revise las luces, los neumáticos, los frenos y la dirección. Reporte cualquier condición con los vehículos de la flota al Coordinador, Gerente o Supervisor de Flota y Equipo de inmediato. Un vehículo inseguro no debe ser operado hasta que se realicen las reparaciones.
- Los conductores deben revisar y asegurar todas las cargas, remolques y equipos antes de cada viaje.

- Los conductores deben informar todos los problemas de seguridad, abolladuras y accidentes de inmediato, según lo requerido por la política de la empresa.
- Los conductores deben cumplir con otras reglas de conducción segura adoptadas por la compañía, prescritas por las leyes estatales o locales, o por las Regulaciones de Seguridad de Autotransportistas del DOT aplicables.
- Los conductores deben mantener todos los vehículos de la empresa seguros, limpios y organizados.

**¡TODAS LAS CARGAS DEBEN ESTAR CUBIERTAS CON LONA CUANDO SEA NECESARIO!
¡TODAS LAS CARGAS DEBEN ESTAR ASEGURADAS!**

¡Los conductores son responsables de todos los incidentes!

Vehículos personales para uso laboral: Normas de seguridad

- No te arriesgues. Llegar de manera segura es más importante que llegar a tiempo.
- Los conductores deben estar mental y físicamente descansados y alerta antes de cada viaje.
- Está prohibido beber bebidas alcohólicas mientras se conduce o bajo la influencia del alcohol o drogas restringidas.
- Los conductores deben tener una licencia de conducir válida para el tipo de vehículo que se va a operar y mantener la(s) licencia(s) consigo(s) mientras conducen en todo momento.
- Las leyes de tránsito deben ser obedecidas.
 - La velocidad nunca debe ser más rápida que una tasa consistente con las leyes de velocidad existentes y las condiciones de la carretera, el tráfico y el clima. Se deben obedecer los límites de velocidad indicados.
 - Nunca intente ejercer el derecho de paso; Deje siempre que el otro conductor vaya primero.
 - Manténgase a la derecha, excepto cuando rebase a vehículos lentos o cuando se coloque en posición de girar a la izquierda.
 - Nunca siga a otro vehículo tan de cerca que no pueda hacer una parada segura bajo ninguna condición. Observe las pautas de intervalo cronometrado y distancia de seguimiento.
 - Las señales de giro deben usarse para mostrar hacia dónde se dirige, mientras se encuentra en el tráfico y antes de cada giro o cambio de carril.
 - Reduzca la velocidad y esté atento a los niños en las zonas escolares.
- Los conductores deben revisar y asegurar todas las cargas y equipos antes de cada viaje.
- Los conductores deben informar todos los accidentes durante las horas de trabajo de inmediato, según lo requiera la política de la empresa.
- Los conductores deben cumplir con otras reglas de conducción segura adoptadas por la compañía, prescritas por las leyes estatales o locales, o por las Regulaciones de Seguridad de Autotransportistas del DOT aplicables.
- Se recomienda a los conductores que mantengan los vehículos personales seguros, limpios y organizados.
- Los remolques de la empresa no pueden ser remolcados por vehículos personales.
- Los conductores deben colocar letreros magnéticos de la Compañía en los vehículos personales solo durante las horas de trabajo.

Los imanes deben colocarse solo en los lados o en la parte trasera de su vehículo personal de manera presentable.

POR FAVOR, CONDUZCA CON SEGURIDAD

Herramientas Manuales y Eléctricas

Las herramientas manuales no solo son algunas de las herramientas más útiles de la caja de herramientas, sino que también pueden ser algunas de las más maltratadas. Un gran número de accidentes son causados por herramientas manuales. Las siguientes son algunas reglas básicas para usar herramientas manuales:

- Siga todas las instrucciones de operación y las etiquetas de advertencia del equipo.
- Elija la herramienta adecuada para el trabajo. Nunca use una herramienta improvisada.
- Utilice únicamente herramientas que estén en buen estado. No utilice herramientas con mangos agrietados o rotos, sin mangos adecuados o con cabezas aplanadas o rotas. Mantenga las cuchillas afiladas y asegúrese de guardarlas de forma segura mientras no estén en uso.
- No utilice un martillo con una cara endurecida en una herramienta muy templada, como un taladro, una lima, un troquel o una plantilla. Las fichas pueden volar.
- Utilice la llave del tamaño adecuado para el trabajo. Coloque las mordazas en una llave ajustable en la dirección del tirón.
- Nunca aplique una llave inglesa a maquinaria en movimiento. Detenga y bloquee o etiquete la máquina, luego retire todas las herramientas antes de volver a encenderla.
- Asegúrese de que las mordazas de la llave para tubos estén afiladas y que las cadenas estén en buenas condiciones, para que no se deslicen.
- Nunca use una herramienta de manera que pueda lastimarlo si se resbala. Piense en sus movimientos de antemano y coloque su cuerpo en consecuencia.
- Manipule las herramientas con cuidado. Trátelos con cuidado y utilícelos exactamente para el propósito para el que fueron diseñados.
- Utilice el equipo de protección personal (EPP) adecuado, como protección ocular, guantes, cinturones de seguridad, etc.

Las herramientas eléctricas portátiles pueden ayudar a ahorrar tiempo y energía. Dado que están tan disponibles y son tan útiles, tendemos a olvidar que tienen energía y el potencial de amputar,

romper huesos, electrocutar y matar. Se han producido algunos accidentes graves con el uso de herramientas eléctricas, como las siguientes situaciones:

- "Un trabajador estaba instalando tapajuntas en un techo. Usando un taladro eléctrico en el borde del techo, perdió el equilibrio cuando el taladro cortó el material. Al no usar la protección correcta contra caídas, se desplomó 30 pies hasta su muerte".
- "Un trabajador amputó tres dedos con una sierra circular portátil de forma incorrecta. Trató de ajustar la profundidad de la hoja con una mano, con la otra en el mango de la empuñadura. Accidentalmente apretó el gatillo".

Problemas:

- Instrucciones inadecuadas, no seguir las instrucciones de funcionamiento.
- Uso de herramientas mal conectadas a tierra o que no tengan doble aislamiento.
- Protectores defectuosos, encajados o retirados.
- Bordes afilados y desafilados de cuchillas y brocas.
- Los cables de alimentación se retuercen y se enganchan en los peldaños de la escalera u otras obstrucciones.
- Posición del operador no segura.

Soluciones:

- Tómese el tiempo para pensar en el proceso o los pasos que va a tomar durante el uso de la herramienta.
- Formación adecuada en el uso de herramientas.
- Mantenimiento preventivo de herramientas.
- Inspecciones e informes de herramientas defectuosas.
- Use cables de extensión más largos para evitar cuelgues.
- Utilice el equipo de protección personal (EPP) adecuado, como protección ocular, guantes, cinturones de seguridad, etc.
- No intente operar ni permita que nadie opere una herramienta manual o eléctrica hasta que haya leído y entendido las instrucciones del fabricante.



Soldadura

La soldadura (trabajo en caliente) puede ser extremadamente peligrosa y puede afectar gravemente su visión. ProTec proporciona todo el equipo necesario, tales como, entre otros, máquinas de soldadura MIG, máscaras de soldadura, guantes, chaquetas de alta visibilidad, extintor de incendios y mantas de soldadura. Los operadores pueden usar sus propias máscaras y guantes de soldadura solo si cumplen con las especificaciones requeridas y están aprobados por la Administración. Algunos sitios requerirán blindaje, para que los residentes no se vean afectados por los arcos de soldadura. No suelde en ninguna situación que requiera protecciones adicionales como blindaje, mantas de soldadura, etc. y no estén disponibles. No solo puede lesionarse a un operador, sino que también es muy probable que se produzcan daños a la propiedad si se utiliza incorrectamente. Los empleados que ignoren o se determine que son negligentes con esta política enfrentarán medidas disciplinarias o un posible despido.



Lavadoras a Presión

Las lavadoras a presión (también conocidas como hidrolavadoras) pueden ser extremadamente peligrosas. Todos los operadores deben asegurarse de tener cuidado mientras operan. No solo puede lesionarse a un operador, sino que también es muy probable que se produzcan daños a la propiedad si se utiliza incorrectamente. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política enfrentarán medidas disciplinarias y/o un posible despido.

- Siga todas las instrucciones de operación y las etiquetas de advertencia en el equipo.
- Todos los operadores deben usar EPP. ¡Se requiere protección para la cara y las manos!
- Las botas de goma son muy recomendables.
- Antes de la operación, se requiere una inspección previa del equipo y las mangueras. No use ninguna manguera que se encuentre desgastada, deshilachada o dañada.
- Las boquillas tienen diferentes patrones de pulverización. (Consulte la tabla a continuación)
- Utilice cinta de precaución y control de tráfico cuando trabaje en áreas comunes y en las aceras.
- No lave directamente a presión ventanas, puertas, componentes eléctricos, techos, revestimientos impermeables o superficies sensibles.
- Abra la fuente de agua antes de encender el equipo.
- Tenga mucho cuidado al utilizar cualquier función de limpieza a vapor (agua caliente). No permita que el agua entre en contacto con la piel.
- No permita que las aguas residuales ingresen a ningún sistema de drenaje pluvial. Todas las aguas residuales deben ser recuperadas y eliminadas en sistemas de jardinería o alcantarillado.



Dispositivos de Control de Tráfico y Seguridad del Sitio

Todos los empleados deben utilizar los dispositivos de seguridad y control de tráfico adecuados. Esto no es solo para su protección, sino también para la de los residentes, proveedores y residentes en el lugar. Los lugares de trabajo son extremadamente peligrosos y tienen muchos peligros ocultos. El trabajo en las carreteras es extremadamente peligroso. El ochenta y cinco por ciento de los fallecidos en las zonas de trabajo son conductores y pasajeros. Alrededor de 600 personas mueren y más de 37,000 personas resultan heridas en accidentes en zonas de trabajo en todo el país cada año. En promedio, en una semana laboral típica de cinco días, siete automovilistas y un trabajador de carreteras mueren en todo el país.

- Todas las áreas de trabajo de las áreas comunes deben tener barreras de seguridad. Estos deben ser uno o una combinación de cinta de precaución, conos, delineadores y barricadas.
- Todos los trabajos en la carretera requieren dispositivos de control de tráfico, como conos, barricadas y el uso de chalecos de seguridad.
- Todos los pozos de excavación abiertos y las zanjas deben cubrirse con láminas CDX de 3/4" como "mínimo" y las láminas deben estar marcadas como "Hoyo" durante todas las horas no laborables.
- Cercas temporales que se instalarán en cualquier lugar peligroso, tales como, entre otros, descensos, lugares de remoción de barandillas y lugares de remoción de cercas.
- Nota: No trabaje en una vía pública. Este trabajo requiere permisos de control de tráfico y dispositivos especializados. Los gerentes y supervisores deben coordinar este trabajo si es necesario.



Extinción de Incendios

ProTec proporciona todos los extintores de incendios necesarios para los empleados que realizan trabajos en caliente como soldadura y soldadura. Todos los vehículos de la compañía tienen extintores de incendios accesibles montados en ellos. No realice ningún trabajo que tenga el potencial de iniciar un incendio o soldadura al aire libre cerca de vegetación combustible y en condiciones de incendio alto sin los extintores de incendios adecuados y un observador en vigilancia de incendios. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política enfrentarán medidas disciplinarias y/o un posible despido.

Extintores

Existen diferentes tipos de extintores diseñados para apagar las diferentes clases de fuego. La selección del extintor de incendios adecuado es una consideración importante. Un extintor incorrecto puede empeorar una emergencia de incendio. Por ejemplo, no usar un extintor con clasificación C en componentes eléctricos energizados puede poner en peligro a los trabajadores al hacer que el material extintor sea electrificado por los componentes energizados que están en llamas. Los extintores de incendios con clasificación C apagan el fuego mediante el uso de un producto químico que no conduce la electricidad. El tipo más común de extintor de incendios en la actualidad es un extintor de incendios de química seca ABC.

Uso de extintores de incendios

Al usar extintores de incendios, los empleados deben emplear el **sistema "PASS"** de extinción de incendios en etapa temprana.

P—Tire de la clavija del extintor

A—Apunta a la base del fuego

S: apriete el mango

S: barre el fuego, moviéndote de un lado a otro y apuntando a la base. Se debe instruir a los empleados que si un incendio no se puede extinguir con un extintor completo, deben evacuar el sitio y dejar que el departamento de bomberos se encargue de la situación.



Estrés por Calor, Agotamiento, Serpientes e Insectos

Muchas personas están expuestas al calor en el trabajo, al aire libre o en ambientes interiores calurosos. Las operaciones que involucran altas temperaturas del aire, fuentes de calor radiante, alta humedad, contacto físico directo con objetos calientes o actividades físicas extenuantes tienen un alto potencial para causar enfermedades relacionadas con el calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir. Las formas importantes de reducir la exposición al calor y el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor incluyen controles de ingeniería, como el aire acondicionado y la ventilación, que hacen que el entorno de trabajo sea más fresco. Además, las prácticas de trabajo, como los ciclos de trabajo/descanso, beber agua con frecuencia y brindar una oportunidad para que los trabajadores desarrollen un nivel de tolerancia al trabajo en el calor. Los empleadores deben incluir estas medidas de prevención en la capacitación y los planes en el lugar de trabajo . Además, es importante conocer y estar atento a los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor en usted y en los demás durante el clima caluroso. Planifique para una emergencia y sepa qué hacer: **¡actuar rápidamente puede salvar vidas!**

Síntomas:

Los primeros signos de agotamiento por calor son mareos, debilidad, dolor de cabeza, visión borrosa, náuseas y tambaleo. La cara se pone pálida, hay sudoración profusa, pulso débil y respiración baja. La víctima puede quedar inconsciente.

Tratamiento:

Cuando alguien muestra síntomas de agotamiento por calor, transfiera inmediatamente a esa persona fuera del sol a un lugar sombreado o aire acondicionado. Haga que la persona se acueste y mantenga la calma. Si la víctima está consciente, haga que beba bebidas frías de agua o una bebida deportiva (que reemplazará las sales perdidas), y haga que la víctima beba sorbos pequeños y frecuentes. No le dé ninguna bebida que contenga alcohol o cafeína. Vigila de cerca a la víctima. El agotamiento por calor puede convertirse rápidamente en un golpe de calor. Si los síntomas persisten y se produce agotamiento por calor, llame al médico.

Cómo evitarlo:

Mantente en forma y toma descansos frecuentes. Detente a descansar cuando empieces a sentirte débil. Aumente la sal y los líquidos de la dieta cuando trabaje en climas extremadamente calurosos. Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína. Use sombreros y ropa de colores claros.

Insolación

Síntomas:

La víctima desarrolla un fuerte dolor de cabeza, la cara está roja, la piel está caliente y seca, no suda y el pulso es fuerte y muy rápido. La persona tiene fiebre alta (105 ° -106 ° F) y puede quedar inconsciente. Pueden producirse confusiones, comas, convulsiones e incluso la muerte después de la fiebre.

Tratamiento:

Llame al 911 de inmediato y procure que la víctima reciba tratamiento médico profesional lo antes posible. Mientras tanto, coloque a la persona en una habitación con aire acondicionado o muévela a la sombra. Afloje la ropa y enfríe a la víctima con los mejores medios disponibles. Siga las instrucciones de los servicios de emergencia.

SERPIENTES VENENOSAS

Las serpientes venenosas que se encuentran en los Estados Unidos incluyen serpientes de cascabel, cabezas de cobre, mocasines de agua y serpientes de coral. Pueden ser peligrosos para cualquier persona que trabaje al aire libre. Aunque es raro, algunos trabajadores con una alergia grave al veneno de serpiente pueden correr el riesgo de muerte si son mordidos. Se ha estimado que entre 7,000 y 8,000 personas por año reciben mordeduras venenosas en los Estados Unidos, y aproximadamente 5 de esas personas mueren. El número de muertes sería mucho mayor si las personas no buscaran atención médica. Es importante que los empleadores capaciten a sus trabajadores sobre el riesgo de exposición a las serpientes venenosas, cómo pueden prevenir y protegerse de las mordeduras de serpientes y qué deben hacer si son mordidas.

Síntomas y primeros auxilios

Síntomas

Los signos o síntomas asociados con una mordedura de serpiente pueden variar según el tipo de serpiente, pero pueden incluir:

- Un par de marcas punzantes en la herida.
- Enrojecimiento e hinchazón alrededor de la picadura.
- Dolor intenso en el sitio de la picadura.
- Náuseas y vómitos.
- Respiración dificultosa (en casos extremos, la respiración puede detenerse por completo).
- Visión alterada.
- Aumento de la salivación y la sudoración.
- Entumecimiento u hormigueo alrededor de la cara y/o las extremidades.
- **Primeros auxilios**

Los trabajadores deben tomar las siguientes medidas si son mordidos por una serpiente:

- Busque atención médica lo antes posible (marque el 911 o llame a los Servicios Médicos de Emergencia locales).
- Trate de recordar el color y la forma de la serpiente, lo que puede ayudar con el tratamiento de la mordedura de serpiente.
- Mantente quieto y tranquilo. Esto puede ralentizar la propagación del veneno.
- Infórmele a su supervisor.
- Aplique primeros auxilios si no puede llegar al hospital de inmediato.
 - Acuéstese o siéntese con la mordida por debajo del nivel del corazón.
 - Lave la picadura con agua y jabón.
 - Cubra la picadura con un apósito limpio y seco.

NO realice ninguna de las siguientes acciones:

- No levantes a la serpiente ni trates de atraparla.
- No espere a que aparezcan los síntomas si lo muerde, busque atención médica inmediata.
- No aplique un torniquete.
- No corte la herida con un cuchillo.
- No succiones el veneno.
- No aplique hielo ni sumerja la herida en agua.
- No beba alcohol como analgésico.
- No tome bebidas con cafeína

Recomendaciones del empleador

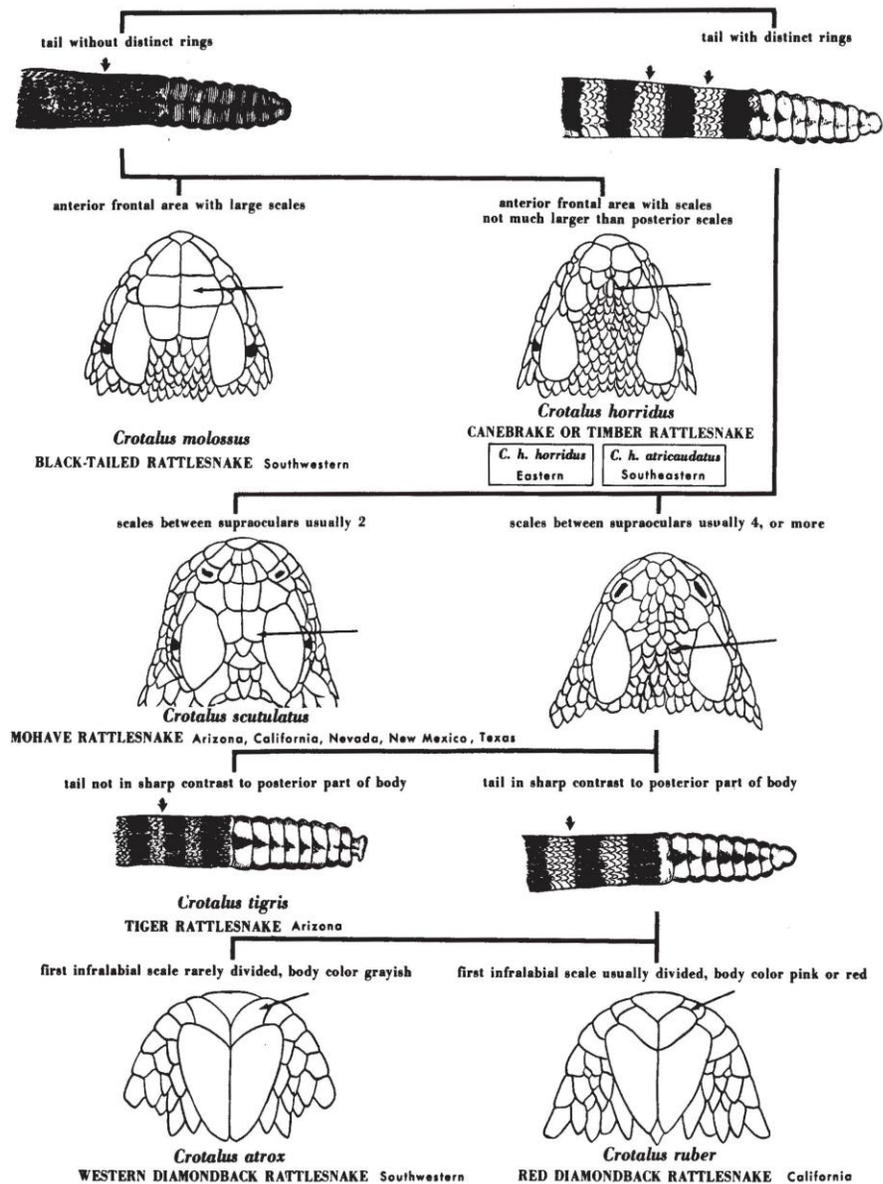
Los empleadores deben proteger a sus trabajadores de las mordeduras de serpientes venenosas capacitándolos sobre:

- Su riesgo de exposición a serpientes venenosas
- Cómo identificar las serpientes venenosas
- Cómo prevenir las mordeduras de serpiente
- Qué deben hacer si son mordidos por una serpiente

Recomendaciones para los Trabajadores

Los trabajadores deben tomar las siguientes medidas para prevenir una mordedura de serpiente:

- No trates de tocar ninguna serpiente.
- Manténgase alejado de la hierba alta y los montones de hojas cuando sea posible.
- Evite trepar sobre rocas o montones de madera donde pueda esconderse una serpiente.
- Ten en cuenta que las serpientes tienden a estar activas por la noche y en climas cálidos.
- Use botas y pantalones largos cuando trabaje al aire libre.
- Use guantes de cuero cuando manipule la maleza y los desechos.



Cada año, muchos trabajadores de la construcción experimentan picaduras de abejas y arañas que son lo suficientemente graves como para hacerles perder tiempo fuera del trabajo.

Abejas

Cada especie de abeja puede tener un tipo favorito de lugar de anidación, que incluye árboles huecos, paredes o áticos en el interior. Algunos construyen nidos que cuelgan de ramas o salientes. Puede encontrarlos en arbustos, setos o debajo de troncos o pilas de rocas. Antes de comenzar cualquier proyecto, revise el área en busca de colmenas o nidos, y llame a un profesional de control de plagas si necesita eliminar uno.

Si se pica, la mayoría de las personas experimentan efectos locales como dolor, hinchazón, picazón y enrojecimiento alrededor del sitio. En casos raros, una persona podría tener una reacción alérgica grave. Esta situación es grave y puede causar anafilaxia o shock anafiláctico. Los síntomas pueden tardar hasta 30 minutos en aparecer y pueden incluir:

- Urticaria, picazón e hinchazón en áreas distintas al sitio de la picadura
- Ojos y párpados hinchados
- Sibilancia
- Opresión en el pecho y dificultad para respirar
- Voz ronca o hinchazón de la lengua
- Mareos o una caída brusca de la presión arterial
- Choque, pérdida del conocimiento o paro cardíaco

Si ve algún signo de una reacción alérgica grave, incluso si no está seguro, llame o pídale a un compañero de trabajo que llame al 911 de inmediato. También busque ayuda médica si la picadura está cerca de los ojos, la nariz o la garganta.

Arañas

En la construcción, encontramos arañas en todas partes: cuando nos subimos a un equipo, sacamos herramientas de la parte trasera de una camioneta, en áreas de almacenamiento o incluso cuando trabajamos al lado de una carretera. Aunque el suroeste es el hogar de casi 400 especies de arañas, solo tenemos tres especies de las que preocuparnos: la viuda negra, la viuda

marrón y la reclusa parda. Estas arañas no muerden a menos que se las moleste, pero cuando una persona es mordida por cualquier araña, debe comunicarse con un médico de inmediato. El tratamiento médico oportuno puede prevenir reacciones graves y disminuir los efectos a largo plazo de la picadura.

La viuda negra hembra adulta es la peligrosa. Por lo general, mide de 1/2 a 1 pulgada de largo y tiene un diseño distintivo de reloj de arena rojo o amarillo en la parte inferior de su cuerpo negro brillante. Si te muerde, es posible que experimentes mareos, visión borrosa, dificultad para respirar, náuseas y dolor intenso alrededor de la zona de la picadura.

La reclusa marrón mide generalmente de 1/4 a 3/4 pulgadas de largo y es de un color marrón sólido con la forma de un violín o violín en la mitad delantera de su espalda. Si lo muerden, es posible que no note la mordedura durante una hora o más.

El signo visible del envenenamiento por araña reclusa es una pequeña ampolla blanca en el sitio de la picadura. El área afectada se agrandará, se inflamará y el tejido estará duro al tacto. Una picadura de araña reclusa parda también puede causar daño al tejido de la piel que podría resultar en una úlcera que parece no sanar. Al igual que con la viuda negra, si experimenta mareos, visión borrosa, dificultad para respirar o dolor intenso, comuníquese con un médico de inmediato.

Mantente seguro y atento a tu entorno. Busca señales de arañas. Asegúrese de usar guantes y tenga cuidado cada vez que meta la mano en un área para agarrar algo.

Spiders in California

Highly Venomous



Western Black Widow



Southern Black Widow



Brown Widow

Less Venomous



Bold Jumper Spider



Desert Grass Spider



Common House Spider



Grey House Spider



Banded Garden Spider



Long-bodied Cellar Spider



Marbled Cellar Spider



Southern House Spider



Green Lynx Spider



Mouse Spider



California Trapdoor Spider



Hentz Orb-weaver

SpiderIdentifications

PRODUCTOS QUÍMICOS Y ARMONIZACIÓN MUNDIAL

Cada año, aproximadamente 43 millones de trabajadores están expuestos a uno o más peligros químicos en el lugar de trabajo. Dado que hay más de 650,000 tipos diferentes de productos químicos en uso, es importante que los empleados comprendan los peligros.

Hay dos tipos principales de peligros químicos: peligros para la salud y peligros físicos. Los productos químicos se consideran peligros para la salud cuando la evidencia muestra que pueden ocurrir efectos agudos o crónicos en la salud de los empleados expuestos. Los peligros para la salud incluyen daños a órganos internos como los pulmones, el hígado o el sistema nervioso; e incluyen quemaduras, erupciones cutáneas, esterilidad, cáncer y/o defectos congénitos.

Los productos químicos representan un peligro físico si es probable que exploten o se incendien rápidamente. Si un producto químico está catalogado como combustible/inflamable, gas comprimido, explosivo, oxidante o reactivo, es probable que sea un peligro físico.

Con *algunas* excepciones limitadas, se requieren etiquetas en *todos los* contenedores que contienen productos químicos en un lugar de trabajo. Las etiquetas deben estar escritas en inglés (aunque se pueden incluir etiquetas adicionales en otros idiomas), ser legibles y mostrarse claramente. Las etiquetas no deben quitarse, desfigurarse ni cubrirse mientras haya material aún en el contenedor.

La etiqueta debe contener la clasificación de peligro, el identificador del producto, la palabra de advertencia, la(s) declaración(es) de peligro, los pictogramas, el consejo de prudencia y la parte responsable.

Las hojas de datos de seguridad (FDS) proporcionan una gran cantidad de información sobre una sustancia. Es importante que los empleados tengan fácil acceso a todas las SDS relevantes para su área de trabajo. Todas las SDS deben estar escritas en inglés y seguir el formato de 16 secciones descrito en las pautas del GHS. La información sobre las SDS incluye (pero no se limita a):

- Nombres químicos y/o comunes
- Características físicas y químicas
- Peligros físicos
- Peligros para la salud
- Vías de exposición
- Límites de exposición
- Carcinogenicidad (causante de cáncer)
- Precauciones para un manejo y uso seguros
- Medidas de control
- Procedimientos de emergencia y primeros auxilios

- Fecha de preparación de la FDS o de la última modificación de la misma
- Información de contacto del responsable

Hojas de Datos de Seguridad (SDS)

Las hojas de datos de seguridad están disponibles en línea y se pueden proporcionar a pedido de su supervisor, gerentes o el gerente de seguridad. A continuación se muestra un ejemplo de 10 páginas para que lo revise.

SAMPLE SAFETY DATA SHEET

Issuing Date January 5, 2015 Revision Date June 12, 2015 Revision Number 1

1. IDENTIFICATION OF THE SUBSTANCE/PREPARATION AND OF THE COMPANY/UNDERTAKING

Product identifier

Product Name XXXXX Regular-Bleach₁

Other means of identification

EPA Registration Number 5813-100

Recommended use of the chemical and restrictions on use

Recommended use Household disinfecting, sanitizing, and laundry bleach

Uses advised against No information available

Details of the supplier of the safety data sheet

Supplier Address
The XXXXX Company
1221 Broadway
Oakland, CA 94612

Phone: 1-510-XXX-XXXX

Emergency telephone number

Emergency Phone Numbers For Medical Emergencies, call: 1-800-446-1014
For Transportation Emergencies, call Chemtrec: 1-800-424-9300

2. HAZARDS IDENTIFICATION

Classification

This chemical is considered hazardous by the 2012 OSHA Hazard Communication Standard (29 CFR 1910.1200).

Skin corrosion/irritation	Category 1
Serious eye damage/eye irritation	Category 1

GHS Label elements, including precautionary statements

Emergency Overview

Signal word	Danger		
Hazard Statements			
Causes severe skin burns and eye damage			
Causes serious eye damage			
			
Appearance	Clear, pale yellow	Physical State	Thin liquid
		Odor	Bleach

Precautionary Statements - Prevention

Wash face, hands and any exposed skin thoroughly after handling.

Wear protective gloves, protective clothing, face protection, and eye protection such as safety glasses.

Precautionary Statements - Response

Immediately call a poison center or doctor.

If swallowed: Rinse mouth. Do NOT induce vomiting.

If on skin (or hair): Take off immediately all contaminated clothing. Rinse skin with water.

Wash contaminated clothing before reuse.

If inhaled: Remove person to fresh air and keep comfortable for breathing.

Specific treatment (see supplemental first aid instructions on this label).

If in eyes: Rinse cautiously with water for several minutes. Remove contact lenses, if present and easy to do. Continue rinsing.

Precautionary Statements - Storage

Store locked up.

Precautionary Statements - Disposal

Dispose of contents in accordance with all applicable federal, state, and local regulations.

Hazards not otherwise classified (HNOC)

Although not expected, heart conditions or chronic respiratory problems such as asthma, chronic bronchitis, or obstructive lung disease may be aggravated by exposure to high concentrations of vapor or mist.

Product contains a strong oxidizer. Always flush drains before and after use.

Unknown Toxicity

Not applicable.

Other information

Very toxic to aquatic life with long lasting effects.

Interactions with Other Chemicals

Reacts with other household chemicals such as toilet bowl cleaners, rust removers, acids, or products containing ammonia to produce hazardous irritating gases, such as chlorine and other chlorinated compounds.

Chemical Name	CAS-No	Weight %	Trade Secret
Sodium hypochlorite	7681-52-9	5 - 10	*

* The exact percentage (concentration) of composition has been withheld as a trade secret.

4. FIRST AID MEASURES**First aid measures****General Advice**

Call a poison control center or doctor immediately for treatment advice. Show this safety data sheet to the doctor in attendance.

Eye Contact

Hold eye open and rinse slowly and gently with water for 15 - 20 minutes. Remove contact lenses, if present, after the first 5 minutes, then continue rinsing eye. Call a poison control center or doctor for treatment advice.

Skin Contact

Take off contaminated clothing. Rinse skin immediately with plenty of water for 15-20 minutes. Call a poison control center or doctor for treatment advice.

Inhalation

Move to fresh air. If breathing is affected, call a doctor.

Ingestion

Have person sip a glassful of water if able to swallow. Do not induce vomiting unless told to do so by a poison control center or doctor. Do not give anything by mouth to an unconscious person. Call a poison control center or doctor immediately for treatment advice.

Protection of First-aiders

Avoid contact with skin, eyes, and clothing. Use personal protective equipment as required. Wear personal protective clothing (see section 8).

Most important symptoms and effects, both acute and delayed**Most Important Symptoms and Effects**

Burning of eyes and skin.

Indication of any immediate medical attention and special treatment needed**Notes to Physician**

Treat symptomatically. Probable mucosal damage may contraindicate the use of gastric lavage.

5. FIRE-FIGHTING MEASURES

Suitable Extinguishing Media

Use extinguishing measures that are appropriate to local circumstances and the surrounding environment.

Unsuitable Extinguishing Media

CAUTION: Use of water spray when fighting fire may be inefficient.

Specific Hazards Arising from the Chemical

This product causes burns to eyes, skin, and mucous membranes. Thermal decomposition can release sodium chlorate and irritating gases and vapors.

Explosion Data

Sensitivity to Mechanical Impact None.

Sensitivity to Static Discharge None.

Protective equipment and precautions for firefighters

As in any fire, wear self-contained breathing apparatus pressure-demand, MSHA/NIOSH (approved or equivalent) and full protective gear.

6. ACCIDENTAL RELEASE MEASURES

Personal precautions, protective equipment and emergency procedures

Personal Precautions Avoid contact with eyes, skin, and clothing. Ensure adequate ventilation. Use personal protective equipment as required. For spills of multiple products, responders should evaluate the MSDSs of the products for incompatibility with sodium hypochlorite. Breathing protection should be worn in enclosed and/or poorly-ventilated areas until hazard assessment is complete.

Other Information Refer to protective measures listed in Sections 7 and 8.

Environmental precautions

Environmental Precautions This product is toxic to fish, aquatic invertebrates, oysters, and shrimp. Do not allow product to enter storm drains, lakes, or streams. See Section 12 for ecological information.

Methods and material for containment and cleaning up

Methods for Containment Prevent further leakage or spillage if safe to do so.

Methods for Cleaning Up Absorb and containerize. Wash residual down to sanitary sewer. Contact the sanitary treatment facility in advance to assure ability to process washed-down material.

Precautions for safe handling

Handling Handle in accordance with good industrial hygiene and safety practice. Avoid contact with skin, eyes, and clothing. Do not eat, drink, or smoke when using this product.

Conditions for safe storage, including any incompatibilities

Storage Store away from children. Reclose cap tightly after each use. Store this product upright in a cool, dry area, away from direct sunlight and heat to avoid deterioration. Do not contaminate food or feed by storage of this product.

Incompatible Products Toilet bowl cleaners, rust removers, acids, and products containing ammonia.

8. EXPOSURE CONTROLS/PERSONAL PROTECTION**Control parameters****Exposure Guidelines**

Chemical Name	ACGIH TLV	OSHA PEL	NIOSH IDLH
Sodium hypochlorite 7681-52-9	None	None	None

ACGIH TLV: American Conference of Governmental Industrial Hygienists - Threshold Limit Value. OSHA PEL: Occupational Safety and Health Administration - Permissible Exposure Limits. NIOSH IDLH: Immediately Dangerous to Life or Health.

Appropriate engineering controls

Engineering Measures Showers
Eyewash stations
Ventilation systems

Individual protection measures, such as personal protective equipment

Eye/Face Protection If splashes are likely to occur: Wear safety glasses with side shields (or goggles) or face shield.

Skin and Body Protection Wear rubber or neoprene gloves and protective clothing such as long-sleeved shirt.

Respiratory Protection If irritation is experienced, NIOSH/MSHA approved respiratory protection should be worn. Positive-pressure supplied air respirators may be required for high airborne contaminant concentrations. Respiratory protection must be provided in accordance with current local regulations.

Hygiene Measures Handle in accordance with good industrial hygiene and safety practice. Wash hands after direct contact. Do not wear product-contaminated clothing for prolonged periods. Remove and wash contaminated clothing before re-use. Do not eat, drink, or smoke when using this product.

9. PHYSICAL AND CHEMICAL PROPERTIES

Physical and Chemical Properties

Physical State	Thin liquid	Odor	Bleach
Appearance	Clear	Odor Threshold	No information available
Color	Pale yellow		

Property	Values	Remarks/ Method
pH	~12	None known
Melting/freezing point	No data available	None known
Boiling point / boiling range	No data available	None known
Flash Point	Not flammable	None known
Evaporation rate	No data available	None known
Flammability (solid, gas)	No data available	None known
Flammability Limits in Air		
Upper flammability limit	No data available	None known
Lower flammability limit	No data available	None known
Vapor pressure	No data available	None known
Vapor density	No data available	None known
Specific Gravity	~1.1	None known
Water Solubility	Soluble	None known
Solubility in other solvents	No data available	None known
Partition coefficient: n-octanol/water	No data available	None known
Autoignition temperature	No data available	None known
Decomposition temperature	No data available	None known
Kinematic viscosity	No data available	None known
Dynamic viscosity	No data available	None known
Explosive Properties	Not explosive	
Oxidizing Properties	No data available	

Other Information

Softening Point	No data available
VOC Content (%)	No data available
Particle Size	No data available
Particle Size Distribution	No data available

10. STABILITY AND REACTIVITY

Reactivity

Reacts with other household chemicals such as toilet bowl cleaners, rust removers, acids, or products containing ammonia to produce hazardous irritating gases, such as chlorine and other chlorinated compounds.

Chemical stability

Stable under recommended storage conditions.

Possibility of Hazardous Reactions

None under normal processing.

Conditions to avoid

None known based on information supplied.

Incompatible materials

Toilet bowl cleaners, rust removers, acids, and products containing ammonia.

Hazardous Decomposition Products

None known based on information supplied.

11. TOXICOLOGICAL INFORMATION

Information on likely routes of exposure

Product Information

Inhalation	Exposure to vapor or mist may irritate respiratory tract and cause coughing. Inhalation of high concentrations may cause pulmonary edema.
Eye Contact	Corrosive. May cause severe damage to eyes.
Skin Contact	May cause severe irritation to skin. Prolonged contact may cause burns to skin.
Ingestion	Ingestion may cause burns to gastrointestinal tract and respiratory tract, nausea, vomiting, and diarrhea.

Component Information

Chemical Name	LD50 Oral	LD50 Dermal	LC50 Inhalation
Sodium hypochlorite 7681-52-9	8200 mg/kg (Rat)	>10000 mg/kg (Rabbit)	-

Information on toxicological effects

Symptoms May cause redness and tearing of the eyes. May cause burns to eyes. May cause redness or burns to skin. Inhalation may cause coughing.

Delayed and immediate effects as well as chronic effects from short and long-term exposure

Sensitization No information available.

Mutagenic Effects No information available.

Carcinogenicity The table below indicates whether each agency has listed any ingredient as a carcinogen.

Chemical Name	ACGIH	IARC	NTP	OSHA
Sodium hypochlorite 7681-52-9	-	Group 3	-	-

*IARC (International Agency for Research on Cancer)
Group 3 - Not Classifiable as to Carcinogenicity in Humans*

Reproductive Toxicity No information available.

STOT - single exposure No information available.

STOT - repeated exposure No information available.

Chronic Toxicity Carcinogenic potential is unknown.

Target Organ Effects Respiratory system, eyes, skin, gastrointestinal tract (GI).

Aspiration Hazard No information available.

Numerical measures of toxicity - Product Information

The following values are calculated based on chapter 3.1 of the GHS document

ATEmix (oral)

54 g/kg

ATEmix (inhalation-dust/mist)

58 mg/L

12. ECOLOGICAL INFORMATION**Ecotoxicity**

Very toxic to aquatic life with long lasting effects.

This product is toxic to fish, aquatic invertebrates, oysters, and shrimp. Do not allow product to enter storm drains, lakes, or streams.

Persistence and Degradability

No information available.

Bioaccumulation

No information available.

Other adverse effects

No information available.

13. DISPOSAL CONSIDERATIONS**Disposal methods**

Dispose of in accordance with all applicable federal, state, and local regulations. Do not contaminate food or feed by disposal of this product.

Contaminated Packaging

Do not reuse empty containers. Dispose of in accordance with all applicable federal, state, and local regulations.

14. TRANSPORT INFORMATION**DOT**

Not restricted.

TDG

Not restricted for road or rail.

ICAO

Not restricted, as per Special Provision A197, Environmentally Hazardous Substance exception.

IATA

Not restricted, as per Special Provision A197, Environmentally Hazardous Substance exception.

IMDG/IMO

Not restricted, as per IMDG Code 2.10.2.7, Marine Pollutant exception.

15. REGULATORY INFORMATION

Chemical Inventories

TSCA All components of this product are either on the TSCA 8(b) Inventory or otherwise exempt from listing.

DSL/NDSL All components are on the DSL or NDSL.

TSCA - United States Toxic Substances Control Act Section 8(b) Inventory
DSL/NDSL - Canadian Domestic Substances List/Non-Domestic Substances List

U.S. Federal Regulations

SARA 313

Section 313 of Title III of the Superfund Amendments and Reauthorization Act of 1986 (SARA). This product does not contain any chemicals which are subject to the reporting requirements of the Act and Title 40 of the Code of Federal Regulations, Part 372

SARA 311/312 Hazard Categories

Acute Health Hazard	Yes
Chronic Health Hazard	No
Fire Hazard	No
Sudden Release of Pressure Hazard	No
Reactive Hazard	No

Clean Water Act

This product contains the following substances which are regulated pollutants pursuant to the Clean Water Act (40 CFR 122.21 and 40 CFR 122.42)

Chemical Name	CWA - Reportable Quantities	CWA - Toxic Pollutants	CWA - Priority Pollutants	CWA - Hazardous Substances
Sodium hypochlorite 7681-52-9	100 lb			X

CERCLA

This material, as supplied, contains one or more substances regulated as a hazardous substance under the Comprehensive Environmental Response Compensation and Liability Act (CERCLA) (40 CFR 302)

Chemical Name	Hazardous Substances RQs	Extremely Hazardous Substances RQs	RQ
Sodium hypochlorite 7681-52-9	100 lb	-	RQ 100 lb final RQ RQ 45.4 kg final RQ

EPA Statement

This chemical is a pesticide product registered by the Environmental Protection Agency and is subject to certain labeling requirements under federal pesticide law. These requirements differ from the classification criteria and hazard information required for safety data sheets and for workplace labels of non-pesticide chemicals. Following is the hazard information as required on the pesticide label:

DANGER: CORROSIVE. Causes irreversible eye damage and skin burns. Harmful if swallowed. Do not get in eyes, on skin, or on clothing. Wear protective eyewear and rubber gloves when handling this product. Wash thoroughly with soap and water after handling and before eating, drinking, chewing gum, using tobacco, or using the restroom. Avoid breathing vapors and use only in a well-ventilated area.

US State Regulations**California Proposition 65**

This product does not contain any Proposition 65 chemicals.

U.S. State Right-to-Know Regulations

Chemical Name	New Jersey	Massachusetts	Pennsylvania	Rhode Island	Illinois
Sodium hypochlorite 7681-52-9	X	X	X	X	
Sodium chlorate 7775-09-9	X	X	X		

International Regulations**Canada****WHMIS Hazard Class**

E - Corrosive material

**16. OTHER INFORMATION**

NFPA Health Hazard 3 Flammability 0 Instability 0 Physical and Chemical Hazards -

HMIS Health Hazard 3 Flammability 0 Physical Hazard 0 Personal Protection B

Prepared By Product Stewardship
23 British American Blvd.
Latham, NY 12110
1-800-572-6501

Revision Date June 12, 2015

Revision Note Revision Section 14.

Reference 1096036/164964.159

General Disclaimer

The information provided in this Safety Data Sheet is correct to the best of our knowledge, information and belief at the date of its publication. The information given is designed only as a guidance for safe handling, use, processing, storage, transportation, disposal, and release and is not to be considered a warranty or quality specification. The information relates only to the specific material designated and may not be valid for such material used in combination with any other materials or in any process, unless specified in the text.

End of Safety Data Sheet

This material was produced under grant 46F6-HT30 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government. Revisions were made to this material under grant number SH-31240-SH7 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor.

<p>Health Hazard</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Carcinogen • Mutagenicity • Reproductive Toxicity • Respiratory Sensitizer • Target Organ Toxicity • Aspiration Toxicity 	<p>Flame</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Flammables • Pyrophorics • Self-Heating • Emits Flammable Gas • Self-Reactives • Organic Peroxides 	<p>Exclamation Mark</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Irritant (skin and eye) • Skin Sensitizer • Acute Toxicity (harmful) • Narcotic Effects • Respiratory Tract Irritant • Hazardous to Ozone Layer (Non-Mandatory)
<p>Gas Cylinder</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Gases Under Pressure 	<p>Corrosion</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Skin Corrosion/ Burns • Eye Damage • Corrosive to Metals 	<p>Exploding Bomb</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Explosives • Self-Reactives • Organic Peroxides
<p>Flame Over Circle</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oxidizers 	<p>Environment (Non-Mandatory)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Aquatic Toxicity 	<p>Skull and Crossbones</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Acute Toxicity (fatal or toxic)

Peligros de la Sílice Cristalina

La sílice cristalina es un componente básico del suelo, la arena, el granito y muchos otros minerales. El cuarzo es la forma más común de sílice cristalina. La cristobalita y la tridimita son otras dos formas de sílice cristalina. Las tres formas pueden convertirse en partículas de tamaño respirable cuando los trabajadores astillan, cortan, Taladren o muelan objetos que contengan sílice cristalina. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política se enfrentarán a medidas disciplinarias y/o posibles despidos.

¿Cuáles son los peligros de la sílice cristalina?

La sílice cristalina ha sido clasificada como un carcinógeno pulmonar humano. Además, respirar polvo de sílice cristalina puede causar **silicosis**, que en casos graves puede ser incapacitante o incluso mortal. El polvo de sílice respirable entra en los pulmones y provoca la formación de tejido cicatricial, reduciendo así la capacidad de los pulmones para absorber oxígeno. No existe cura para la silicosis. Dado que la silicosis afecta la función pulmonar, nos hace más susceptibles a infecciones pulmonares como **la tuberculosis**. Además, fumar causa daño pulmonar y se suma al daño causado por la inhalación de polvo de sílice.

- ProTec proporciona toda la capacitación y el equipo de seguridad y EPP adecuados para proteger a todos los empleados de los peligros de la sílice cuando no se pueden aplicar métodos controlados de ingeniería
- La gerencia de ProTec coordinará y suministrará todas las aspiradoras HEPA, las fuentes de agua y la protección GFCI requeridas si se utilizan equipos eléctricos.
- Es obligatorio el uso de agua para cualquier control de exposición a la sílice o la recolección de polvo con aspiradora HEPA cuando no hay agua disponible en los sitios de trabajo de ProTec.
- Todos los sitios que se determine que tienen un alto nivel de exposición que excede el máximo permitido por la Tabla a continuación 1- Métodos de control de exposición especificados cuando se trabaja con materiales que contienen sílice cristalina, se realizará un estudio del sitio antes de cualquier trabajo que pueda causar exposición.
- Todos los lugares de trabajo requerirán señalización adecuada y demarcación de áreas de exposición.
- Las siguientes imágenes son solo para fines informativos y de referencia. Comuníquese con su supervisor, gerente o director de seguridad para obtener información específica sobre el EPP y los tiempos de exposición

EXAMPLES WITHOUT CONTROLS



Right-Angle Grinder without Control

EXAMPLES WITH CONTROLS



Right-Angle Grinder with Vacuum Control



Walk-Behind Concrete Saw without Control



Walk-Behind Concrete Saw with Water Control



Hand-Held Saw without Control



Hand-Held Saw with Water Control



Handheld Grinder without Control



Handheld Grinder with Vacuum Control



Handheld Drill without Control



Handheld Drill with Vacuum Control



Jackhammer without Control



Jackhammer with Water Control



Handheld Powered Chipping Tool without Control



Handheld Powered Chipping Tool with Vacuum Control

Espacios Confinados

"Espacio confinado" se refiere a un espacio que, por diseño, tiene aberturas limitadas para entrada y salida, ventilación natural desfavorable que podría contener o producir contaminantes peligrosos del aire y que no está diseñado para la ocupación continua de los trabajadores. Nunca debe ingresar a un espacio confinado a menos que haya sido debidamente capacitado y esté equipado con el equipo de seguridad adecuado. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política se enfrentan a medidas disciplinarias y/o a un posible despido.

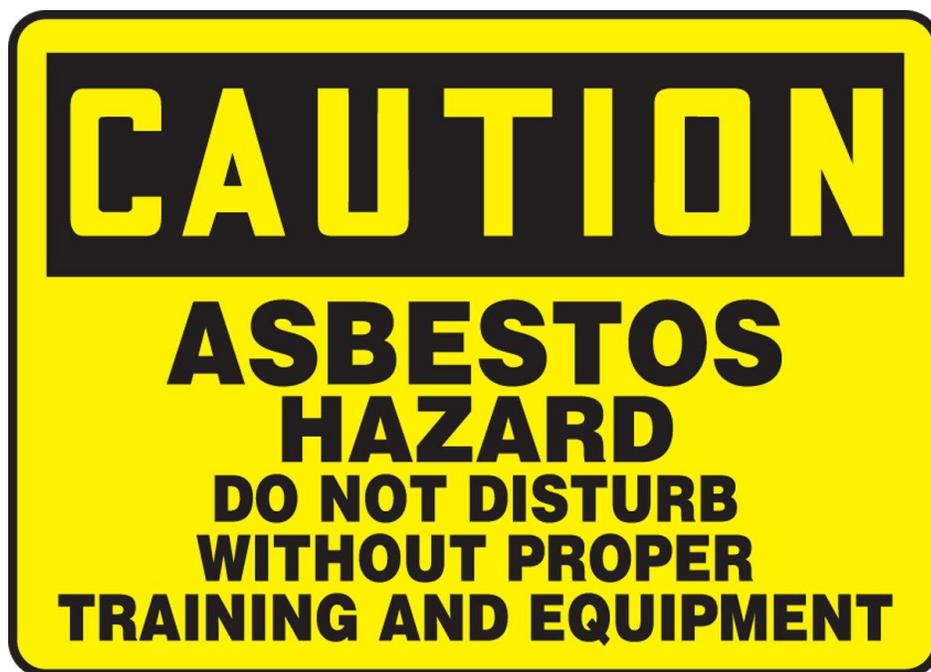
- ProTec proporciona capacitación y todo el equipo de seguridad y EPP adecuados para proteger a todos los empleados mientras ingresan a espacios confinados. No ingrese a un espacio confinado sin la capacitación adecuada.
- 2 Las personas deben estar presentes en todas las entradas a espacios confinados. (1) La persona debe ser designada como vigilante de seguridad fuera del espacio confinado.
- La gerencia de ProTec determinará si es necesario ingresar a un espacio confinado para realizar el trabajo. Si se determina que la entrada es obligatoria, se llevará a cabo un estudio del sitio y una prueba de calidad del aire antes de que se realice cualquier trabajo o exposición.



Concientización Sobre el Asbesto

Una vez que se demostraron los peligros del asbesto, se eliminó de muchos materiales de construcción, pero no antes de que se instalara en casi todas las casas construidas antes de 1978 (el asbesto todavía se usó en la construcción después de esta fecha, solo que en cantidades más pequeñas). Generalmente, el asbesto no causa problemas de salud a menos que sus fibras se liberen en el aire; Muchas casas construidas antes de los años 80 todavía contienen asbesto. Tome las precauciones adecuadas cuando se trate de materiales que contengan asbesto. Si no está seguro de si un material contiene asbesto, hágalo analizar. No se puede "mirar" un material para saber si contiene asbesto.

- Ningún empleado debe intentar cortar, quitar o alterar ningún material que contenga asbesto sin la aprobación previa de su supervisor y/o gerente y está equipado con todo el equipo de seguridad, capacitación y EPP adecuados para proteger a todos los empleados mientras trabajan
- La gerencia de ProTec determinará si algún material está dentro de los años de la construcción para los productos que contienen asbesto. Si se determina que está dentro de ese rango, se realizarán pruebas por parte de un laboratorio externo antes de cualquier trabajo.
- ProTec contratará a una empresa de reducción de 3ª parte para toda la remoción y remediación de asbesto.



Concienciación Sobre el Eliente Potencial

La pintura a base de plomo se encuentra comúnmente en las casas construidas antes de 1978 y muchas pinturas industriales de hoy en día todavía contienen plomo. La sobreexposición al plomo es una de las principales causas de enfermedades en el lugar de trabajo en los Estados Unidos. La exposición al plomo puede ocurrir a través de la inhalación o ingestión de polvo que contiene plomo y que se genera durante las actividades de construcción, reparación o renovación. El principal peligro del plomo implica la alteración de la pintura a base de plomo. La pintura debe ser probada para determinar si contiene plomo y la pintura que no ha sido probada debe asumirse que contiene plomo. Los materiales adicionales que pueden contener plomo incluyen soldadura de plomo, acristalamiento, vidrieras, revestimientos de fregaderos, trampas de fregaderos, contrapesos de campanas extractoras, materiales para techos, canaletas y bajantes. Los empleados que ignoren o sean negligentes con esta política se enfrentarán a medidas disciplinarias y/o posibles despidos.

- Ningún empleado debe intentar cortar, eliminar o alterar ningún material que contenga plomo sin la aprobación previa de la gerencia y está equipado con todo el equipo de seguridad, capacitación y EPP adecuados para proteger a todos los empleados mientras trabajan.
- La gerencia de ProTec determinará si algún material es producto que contiene plomo. Si se determina que contiene plomo, se realizarán pruebas por parte de un laboratorio externo antes de cualquier trabajo.
- Medidas de protección: Se deben implementar las siguientes medidas de protección cuando se alteren materiales que contengan plomo: Se debe completar un Plan de Cumplimiento de Plomo Específico del Sitio antes de comenzar el trabajo. Se deben utilizar prácticas de trabajo seguras para el plomo destinadas a minimizar el polvo y los humos de plomo (métodos de trabajo húmedos y evitar el uso de herramientas eléctricas).
- Se usará el EPI adecuado, incluidos overoles desechables, guantes, protección ocular y protección respiratoria.
- El área de trabajo debe aislarse utilizando máquinas de ventilación de presión negativa, láminas de polietileno y letreros que adviertan sobre la exposición prolongada al plomo.
- Las superficies deben protegerse de la contaminación con láminas de polietileno y los residuos generados deben recogerse.
- La limpieza debe realizarse con una aspiradora HEPA o un trapeador húmedo (no use una aspiradora de taller ni aire comprimido).
- El EPP debe retirarse antes de abandonar el área de trabajo. Los trabajadores deben lavarse las manos y cara antes de comer y beber y al final del turno.

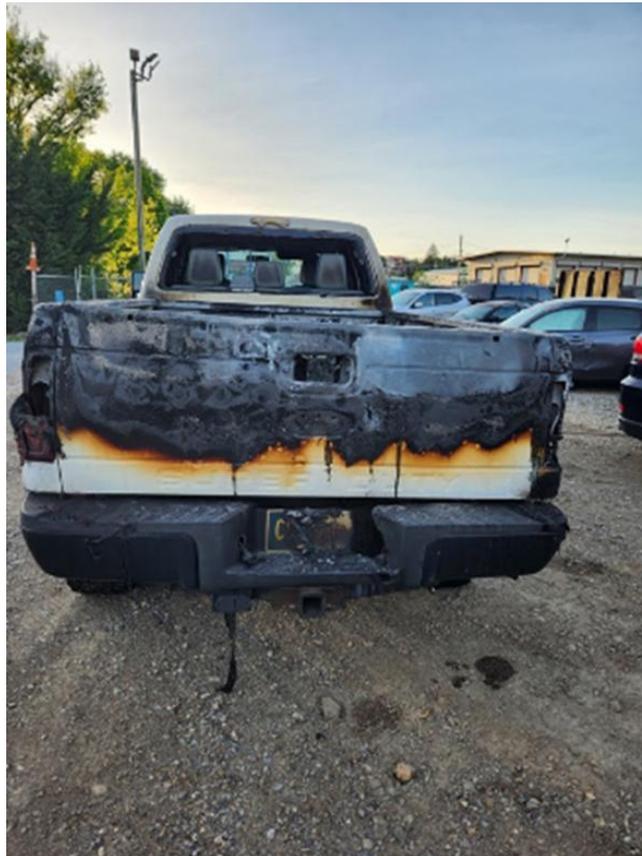
Seguridad del Generador

El funcionamiento de un generador requiere estrictas prácticas de seguridad para evitar lesiones, daños a la propiedad y exposiciones peligrosas. Siga estas pautas para garantizar un funcionamiento seguro:

- **Ventilación:** Nunca opere un generador en una caja de camión cerrada o parcialmente cerrada. Los generadores emiten monóxido de carbono (CO), un gas mortal e inodoro. Asegúrese siempre de una ventilación adecuada y de los gases de escape directos lejos de las personas, los vehículos, los revestimientos de la cama y las tomas de aire.
- **Uso de generadores con revestimiento de caja:** Tenga cuidado al hacer funcionar un generador en la caja de un camión con un revestimiento de plástico o aerosol. Los revestimientos de la cama pueden atrapar el calor y, a menudo, están hechos de materiales inflamables. Coloque siempre el generador sobre una superficie no combustible y asegúrese de que haya un flujo de aire adecuado debajo y alrededor del generador para evitar la acumulación de calor y el riesgo de incendio.
- **Asegure el generador:** Asegúrese de que el generador esté correctamente asegurado en la caja del camión con correas de alta resistencia o un sistema de montaje para evitar el movimiento durante el transporte y la operación.
- **Colocación de superficie plana:** Opere el generador sobre una superficie estable y nivelada para evitar vuelcos, daños relacionados con vibraciones o derrames de combustible.
- **Seguridad del combustible:** Solo reposte cuando el generador esté apagado y se haya enfriado por completo. Almacene el combustible en recipientes aprobados, lejos del generador y de la luz solar directa.
- **Manténgase alejado de materiales combustibles:** Nunca opere un generador cerca de gasolina, aceite, productos químicos de limpieza, hojas secas u otros materiales inflamables. Mantenga una distancia de 3 pies alrededor del generador para reducir el riesgo de incendio.
- **Seguridad eléctrica:** Utilice cables de extensión resistentes para exteriores adecuados para la carga de energía. Mantenga los cables elevados, secos y libres de puntos de pellizco o peligros de tropiezos.
- **Uso de GFCI:** Siempre use interruptores de circuito de falla a tierra (GFCI) cuando opere generadores al aire libre o en condiciones húmedas. Los GFCI ayudan a proteger contra descargas eléctricas. Utilice generadores con tomacorrientes GFCI incorporados o agregue un adaptador GFCI a la conexión de alimentación.
- **Conciencia de ruido:** Los generadores pueden ser ruidosos. Use protección auditiva cuando trabaje cerca y tenga en cuenta las ordenanzas locales sobre el ruido.
- **Áreas de trabajo polvorrientas:** Cuando se opera un generador en entornos polvorrientos, como sitios de construcción, caminos sin pavimentar o áreas secas y ventosas, el polvo puede obstruir rápidamente el filtro de aire. Esto reduce el flujo de

aire al motor, lo que provoca una disminución del rendimiento, sobrecalentamiento, mayor consumo de combustible y desgaste prematuro del motor. Para evitar daños, revise y limpie el filtro de aire con regularidad.

- Inspección y mantenimiento: Antes de cada uso, inspeccione el generador en busca de signos de desgaste, daños, fugas o conexiones sueltas. Siga el programa de mantenimiento del fabricante para cambios de aceite, reemplazo de filtros y mantenimiento general.
- Utilice dos o más personas: Para generadores pesados, el levantamiento del equipo es esencial. Intentar levantar equipos pesados solo aumenta el riesgo de lesiones en la espalda, distensión muscular y caída de equipos.
- Coordine el ascensor: Designe a una persona como líder para realizar la cuenta regresiva y guiar el movimiento. Levántese al unísono con el comando (por ejemplo, "1, 2, 3, levante") para asegurarse de que todos se muevan al mismo tiempo.
- Levantar con las piernas, no con la espalda: Cada persona debe ponerse en cuclillas, mantener la espalda recta y levantar con las piernas. Mantenga el generador cerca del cuerpo mientras lo levanta.
- Comuníquese en todo momento: Mantenga la comunicación verbal durante el levantamiento, especialmente si alguien necesita detenerse o cambiar de posición. Siempre hable si la carga se vuelve inestable.



Ergonomía de la Construcción

Para promover la seguridad, la comodidad y la prevención de lesiones mientras realiza tareas de construcción, siga estas mejores prácticas ergonómicas:

- Levantamiento adecuado: Doble las rodillas, no la cintura. Mantenga los materiales pesados cerca de su cuerpo y levántelos con las piernas, no con la espalda. Evite torcerse mientras levanta.
- Empuje, no jale: Cuando mueva carros, carretillas o equipo pesado, empuje en lugar de tirar. Empujar ejerce menos presión sobre la espalda y los hombros.
- Herramientas y equipos ergonómicos: Utilice herramientas con agarres acolchados, vibración reducida y peso más liviano para reducir el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo. Las herramientas eléctricas deben estar bien mantenidas para reducir el esfuerzo y la exposición a vibraciones.
- Mantenga una buena postura: Mantenga la espalda recta, los hombros relajados y las muñecas en una posición neutral mientras trabaja. Evite posturas incómodas como estirarse demasiado o trabajar por encima de la cabeza durante períodos prolongados.
- Cambie de posición con frecuencia: Rote entre tareas y evite mantener la misma postura por mucho tiempo. Alterne entre estar de pie, caminar, arrodillarse y estirarse para reducir la fatiga y el malestar.
- Divida las tareas: No haga la misma tarea durante horas y horas. Divida los trabajos grandes o repetitivos en segmentos más pequeños con breves descansos o pausas de estiramiento entre ellos para reducir la tensión y mejorar la concentración.
- Use calzado adecuado: elija botas con buen soporte para el arco, absorción de impactos y suelas antideslizantes. El calzado adecuado ayuda a prevenir resbalones, tropiezos y fatiga, especialmente en superficies irregulares o mojadas.
- Evite estirarse demasiado: Use escaleras, andamios o herramientas de mango largo para llegar a áreas altas o bajas. Estirarse demasiado puede tensar la espalda, los hombros y los brazos.
- Divida las cargas en partes más pequeñas: En lugar de levantar una carga pesada, divídala en partes más pequeñas y manejables. Esto reduce la tensión y disminuye la posibilidad de lesiones.
- Levantamiento de equipo: Para cargas pesadas o incómodas, use un elevador de equipo. Asegúrate de que todos se levanten juntos y se comuniquen claramente durante todo el proceso.



Ergonomía en la Oficina

Para crear un espacio de trabajo cómodo, saludable y productivo, siga estas mejores prácticas ergonómicas:

- Silla: Use una silla que apoye la parte baja de la espalda y promueva una buena postura. Ajusta la altura para que tus pies descansen planos en el suelo y tus rodillas estén en un ángulo de 90 grados.
- Escritorio: Ajusta la altura de tu escritorio para que los codos formen un ángulo de 90 grados mientras escribes. Los antebrazos deben estar paralelos al suelo.
- Monitor: Coloque el monitor a la altura de los ojos y a una distancia de aproximadamente un brazo para evitar la tensión en el cuello. La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o justo por debajo.
- Teclado y ratón: Manténgalos cerca de su cuerpo con las muñecas en una posición recta y neutral. Considere usar un reposamuñecas si es necesario.
- Postura: Mantenga una postura relajada y erguida. Mantenga los hombros hacia atrás, las orejas alineadas con los hombros y evite inclinarse hacia adelante. La espalda debe estar recta, con las caderas colocadas lo más atrás posible en la silla.
- Sentado y de pie: Alterna entre estar sentado y de pie a lo largo del día para mejorar la circulación y reducir la fatiga muscular. Use un escritorio para sentarse y pararse si está disponible, y cambie de posición cada 30 a 60 minutos.
- Divida las tareas: Evite estar sentado durante mucho tiempo dividiendo las tareas largas en segmentos más pequeños. Tome descansos regulares y concéntrese en una tarea a la vez para reducir la fatiga mental y el esfuerzo físico.
- Técnica de levantamiento adecuada: Al levantar objetos pesados, doble las rodillas en lugar de la cintura. Mantenga el objeto cerca de su cuerpo y use los músculos de las piernas para levantarlo.



Ergonomía de Conserjería

Para promover la seguridad, la comodidad y la prevención de lesiones mientras realiza tareas de limpieza, siga estas mejores prácticas ergonómicas:

- Levantamiento adecuado: Siempre doble las rodillas, no la cintura, cuando levante objetos pesados. Mantenga la carga cerca de su cuerpo y use los músculos de las piernas para levantarla.
- Empuje, no jale: Cuando mueva carros o equipos pesados, empuje en lugar de tirar. Empujar requiere menos esfuerzo y reduce la tensión en la espalda y los hombros.
- Herramientas ajustables: Use trapeadores, escobas y aspiradoras con mangos ajustables. Ajuste las herramientas a su altura para evitar agacharse o estirarse demasiado.
- Equipo de limpieza ergonómico: Seleccione herramientas livianas y de diseño ergonómico que reduzcan la tensión, limiten los movimientos repetitivos y mejoren la eficiencia.
- Postura: Mantenga una postura neutral y erguida durante las tareas. Mantenga la espalda recta, los hombros relajados y evite encorvar o torcer la columna vertebral. Cuando esté de pie durante largos períodos, cambie su peso de vez en cuando para reducir la tensión en la parte baja de la espalda y las piernas.
- Cambios frecuentes de postura: Alterne entre estar de pie, caminar y agacharse para evitar la fatiga muscular. Tome descansos cortos o estírese periódicamente para mantener la flexibilidad.
- Use calzado adecuado: Use calzado antideslizante con buen soporte y amortiguación para el arco para reducir la fatiga y evitar resbalones y caídas. El calzado debe cumplir con los estándares de resistencia al deslizamiento ANSI (American National Standards Institute) o ASTM para garantizar una tracción adecuada en superficies mojadas o resbaladizas.
- Evite estirarse demasiado: Use herramientas de mango largo o taburetes para acceder a áreas altas o bajas de manera segura. Evite estirar o torcer su cuerpo para llegar a lugares difíciles.
- Divida las bolsas de basura pesadas en porciones más pequeñas: Cuando se trate de bolsas de basura pesadas, rómpalas en porciones más pequeñas para facilitar el levantamiento y la eliminación y reducir la tensión en su cuerpo.
- Elevadores de equipo: Para artículos particularmente pesados o voluminosos, siempre use un elevador de equipo para distribuir el peso y reducir el riesgo de lesiones. Asegúrese de que todos estén coordinados y se comuniquen durante todo el ascensor.



I Chose To Look the Other Way **by: Don Merrell**

I could have saved a life that day,
But I chose to look the other way.
It wasn't that I didn't care;
I had the time, and I was there.

But I didn't want to seem a fool,
Or argue over a safety rule.
I knew he'd done the job before;
If I spoke up he might get sore.

The chances didn't seem that bad;
I'd done the same, he knew I had.
So I shook my head and walked by;
He knew the risks as well as I.

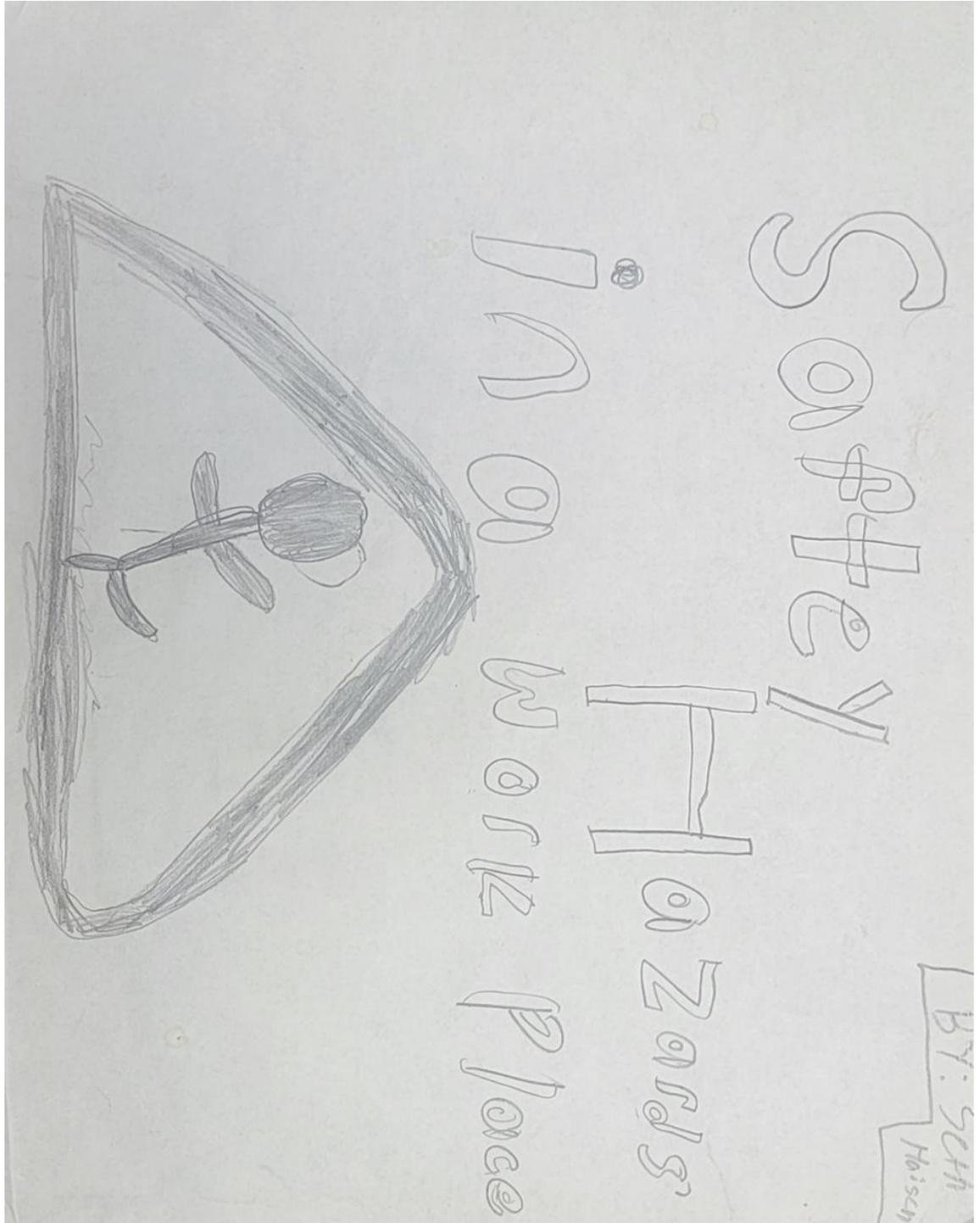
He took the chance, I closed an eye;
And with that act, I let him die.
I could have saved a life that day,
But I chose to look the other way.

Now every time I see his wife,
I know I should have saved his life.
That guilt is something I must bear;
But isn't' something you need to share.

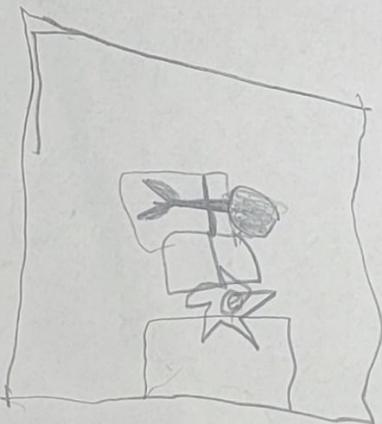
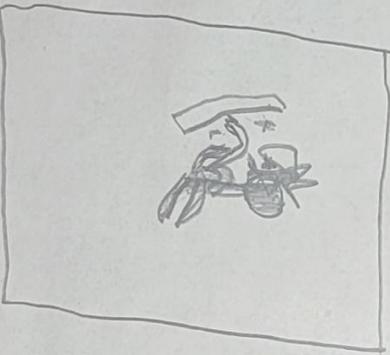
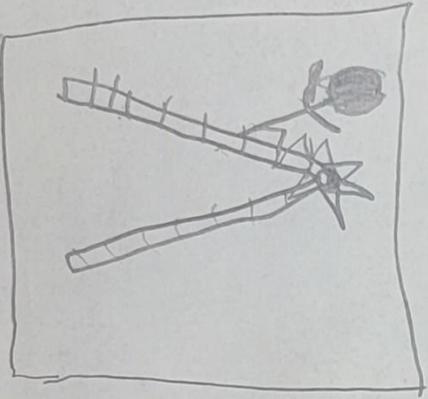
If you see a risk that others take
That puts their health or life at stake,
The question asked or thing you say;
Could help them live another day.

If you see a risk and walk away,
Then hope you never have to say,
"I could have saved a life that day,
But I chose to look the other way."

Contribuciones de los Hijos de Proteccion

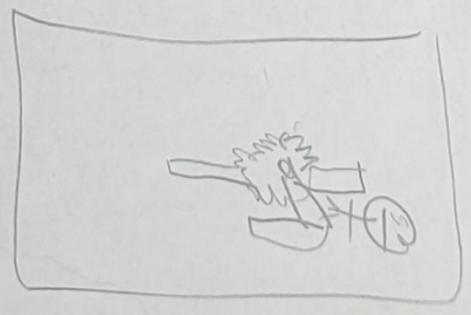
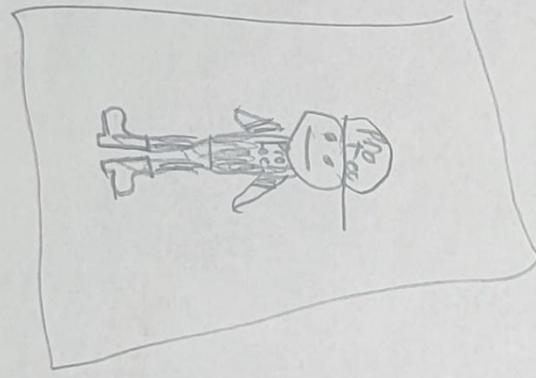
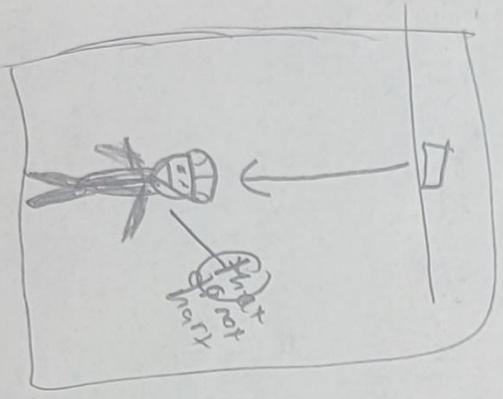


MAKE SURE THAT YOUR TATTER
 AND TOOLS ~~YOUR~~ BE PLACED EVERY YEAR OR
 OF SO. DO NOT MESS AROUND WITH THE
 COMPETES' BECAUSE YOU MAY GET STUCK BAD!!!
 WHEN YOU ARE WELDING WEAR A MASK
 TO PROTECT YOUR FACE AND EYES ^{BURNING} PROTECT OR
 WELDING WITH THE TRUCK'S BACK IN\OUT.
 MAKE SURE THAT THERE IS SPACE BETWEEN
 THE TRUCK AND YOUR DOOR.

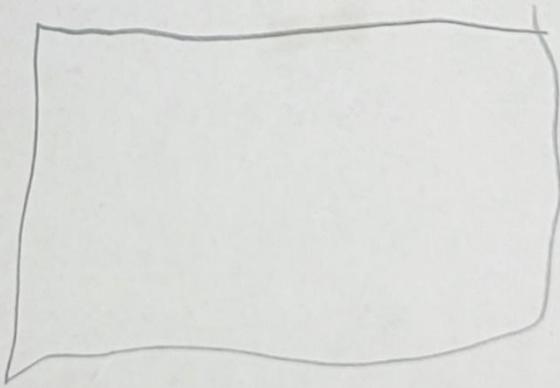
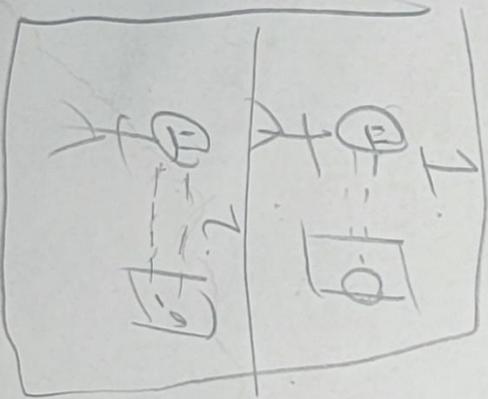
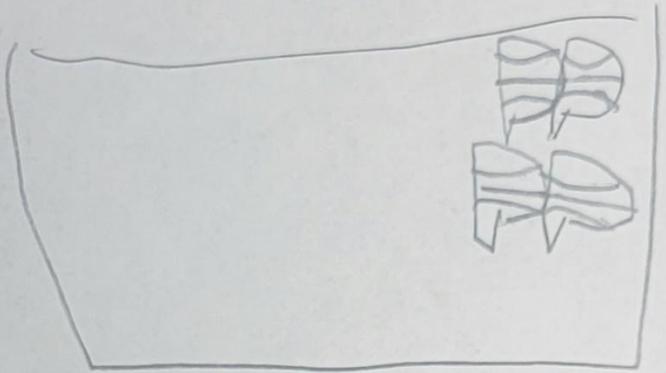


IN A WORK ZONE MAKE SURE THAT
YOU ARE WEARING A HELMET TO BE SAFE

Wear work attire, boots, jeans, hat and a protective shirt
Be cautious when using cutting equipment. Use the
tools in the right way. KEEP WORKING SO YOU
CAN DO YOUR BEST. While you are waiting for
your employer read a book instead of messing around.



Make sure that you have girth belts in your truck. Make sure you double check everything to be safe for the corner.





Practice Safety in all YOU do.

Your Family, Your Friends, Your Company...They all depend on YOU!

