

2022

+ DE 500 CHARLAS DE  
SEGURIDAD



# CHARLA DE SEGURIDAD N° 001

## LINEA DE EMERGENCIA 911

### Introducción

El objetivo de esta charla es comprender en forma más completa el propósito del 911 y dar a ustedes información importante sobre este número telefónico de emergencia, que es reconocido a nivel nacional. Las investigaciones muestran que en 1987, el 85% de las llamadas al 911 era para solicitar agentes de la fuerza pública, el 10% solicitaba ambulancias y vehículos de soporte a la vida y el 5% solicitaba bomberos. Estos porcentajes están basados en llamadas de emergencia de toda la nación. Puesto que el 911 es un número telefónico de emergencia, se espera que quienes llaman sean prudentes en su utilización.

1

### Información Puntual

- El 911 puede ser marcado desde muchos teléfonos con cobro, sin necesidad de usar monedas.
- Desde el instante en que se marca 911, la llamada es rápidamente identificada como de emergencia.
- En el momento en que el asistente hace el contacto de voz, el número telefónico de la persona que llama aparece en una pantalla frente al asistente.
- En algunas zonas, también aparece la dirección de quien llama.
- Cuando llame al 911, deje que el asistente cuelgue primero. Esto quiere decir que ya tiene la información necesaria.
- Mantenga los números de emergencia de siete dígitos cerca de su teléfono, por si ocurre la remota posibilidad de que el 911 esté ocupado cuando usted llame.
- Si usted cree que tiene una emergencia que requiere el uso del 911, marque el número. ¡Nunca dude!
- Mantenga su dirección en ó cerca del teléfono; una persona de visita en su casa puede necesitar hacer la llamada y no saber ó recordar su dirección.

### Cierre

¿Sería más rápido marcar "0" para obtener la asistencia de un operador en una emergencia?  
¿Un dígito en vez de tres? Los operadores están entrenados para manejar llamadas de emergencia, pero tendría que averiguar desde dónde está llamando usted y en qué parte de la ciudad ó condado está localizada la emergencia. Cuando se trate de una emergencia, llame al 911. Los segundos cuentan. Nunca llame al 911 para fines que no sean emergencias, pero no dude en utilizarlo si lo necesita.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 002



2

### Investigación de Accidentes

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son comprender cómo se realiza la investigación de accidentes y reconocer el importante papel que juega en su prevención.

Nadie quiere que ocurran accidentes, pero cuando ocurren, tenemos algunas responsabilidades importantes. Los requisitos de recolección de información y mantenimiento de registros deben cumplirse de manera oportuna. También tenemos la obligación de conducir una completa investigación de accidentes. Comprender lo que sucedió y por qué nos suministra una información valiosa, de primera mano, para prevenir de manera efectiva que los accidentes se repitan. Aunque utilicemos el término investigación de “accidentes”, todas las lesiones y enfermedades ocupacionales, daños ó pérdida de propiedad y cuasi pérdidas deberían ser investigados.

#### Información Puntual

##### Proceso de Investigación de Accidentes:

- Asegúrese de que el personal lesionado ó enfermo reciba una pronta atención médica y que cualquier condición de emergencia sea mitigada.
- Los que responden inicialmente deben conservar el escenario del accidente en la mayor medida posible. Las fotografías ó películas de video del escenario pueden ser muy beneficiosas más tarde.
- Investigadores entrenados deben entrevistar a los testigos lo más rápidamente posible, para obtener la más precisa información cuando los detalles están frescos en sus mentes. Otras personas familiarizadas con la operación deberán ser entrevistadas después de los testigos. La información clave para recoger comprende:
  - ¿Qué sucedió?
  - ¿Cuándo sucedió?
  - ¿Dónde sucedió?
  - ¿Quién estuvo involucrado?
  - ¿Cómo sucedió el incidente?
  - ¿Qué eventos llevaron al incidente?

- Utilice la información recogida para identificar la causa raíz, causa directa y cualquier causa que contribuyera al incidente.
- Personal responsable debe determinar e implementar cualquier acción correctiva necesaria.
- Documente toda la información en el formato de investigación de accidentes. Limítese a informar los hechos, sin señalar ó asignar culpas.
- Comparta la información sobre el incidente, incluyendo el análisis de causas raíces y acciones correctivas, con todo el personal potencialmente afectado.

#### Cierre

3

Las investigaciones realizadas de manera rápida y completa suministran valiosas lecciones para ser aprendidas. La prevención es el arma más importante y efectiva que tenemos en la batalla de mejoramiento continuo del programa de salud y seguridad.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 003



### PRC de Adultos

4

#### Introducción

El objetivo de esta charla es suministrar información general sobre los Procedimientos de Resucitación Cardio-Pulmonar. Realizar PRC puede salvar y de hecho salva vidas. Surespuesta rápida y con medida le ofrecerá una oportunidad a la víctima; ¡sin su ayuda ella perecería! Si usted tiene la oportunidad de participar en un curso básico de soporte a la vida, hágalo de todas maneras.

#### Procedimientos de Resucitación Cardio-Pulmonar:

- Chequee la capacidad de respuesta. A medida que se aproxime, pregunte en voz alta: “¿Está bien? ¿Me oye?” Arrodílese y sacuda suavemente a la persona por los hombros.
- Si no hay respuesta o reacción, llame en voz alta pidiendo ayuda. Diríjase directamente a una persona y pídale que marque el 9-1-1.
- Si la persona está boca abajo, dele vuelta al cuerpo en forma completa, como unidad.
- Asegúrese de que el brazo más cercano a usted esté completamente extendido hacia arriba, sobre el hombro.
- Tome la pierna más lejana a usted y crúzela sobre la pierna más cercana.
- Ponga su mano más cercana a la cabeza de la víctima y colóquela debajo de la nuca. Usted sostendrá la nuca y parte de la cabeza con su mano en forma de copa.
- Con su otra mano agarre la parte superior del brazo más lejano a usted.
- Dé vuelta suavemente a la víctima, protegiendo la cabeza y el cuello. Baje el brazo levantado.
- Abra la entrada de aire. Chequee la respiración mirando, escuchando y sintiendo.
- Saque la mano que está más cerca a la cabeza de la víctima y colóquela sobre la frente (preferiblemente la parte inferior de la palma). Los dedos de la mano más cercana a las piernas de la víctima se colocan debajo de la parte inferior de la quijada – realmente debajo de la barbilla, debajo de la estructura ósea. Cuando usted empuja hacia atrás la frente – con firmeza pero suavemente – la barbilla se levanta.
- Los dedos debajo de la barbilla realmente no la levantan, sino que la sostienen.
- Los dientes de arriba y de abajo deben casi juntarse, pero sin hacerlo completamente. Usted no debe dejar que cierre completamente la boca.
- Inclínese sobre la víctima. Acerque su oído a la boca de la víctima. Se espera que usted escuche el sonido de la respiración. Mantenga sus ojos enfocados en el pecho de la víctima para ver si sube y baja. Fíjese también si siente el aliento de la víctima en su mejilla.

- Si no detecta respiración, cierre la nariz de la víctima con los dedos pulgar e índice de la mano con que mantiene inclinada la cabeza.
- Abra su boca tanto como sea posible, inhale profundamente y selle con su boca, firmemente, los bordes de la boca de la víctima. Después de su primera ventilación, retírese de la boca de la víctima, inhale de nuevo, regrese a la boca y haga la segunda ventilación. Cada ventilación debe demorar entre 1 y 1.5 segundos.
- Ventile una vez, retire su boca de la boca de la víctima, haga una pausa de por lo menos un segundo, luego haga su segunda ventilación demorándose entre 1 y 1.5 segundos. Estas dos respiraciones y la pausa no deben demorar más de cinco segundos.
- Mantenga sus ojos enfocados en el pecho – usted debe verlo subir con cada ventilación. Si no ve subir y bajar el pecho, asegúrese de que la entrada de aire esté despejada, volviendo a inclinar la cabeza y a levantar la barbilla de la víctima.
- Saque la mano que tiene debajo de la barbilla y coloque dos dedos en el hueco del cuello. Traiga los dedos hacia usted, deslizándolos en el canal entre la caja de la voz y los músculos, a dos pulgadas ó menos de distancia. Usted está en el sitio del pulso de la carótida.
- Dedique de 5 a 10 segundos para hacer el chequeo. No importa lo débil que sea, si hay pulso hay pulso.
- Si usted determina que la víctima tiene pulso, no es necesario que haga compresiones de pecho. Sin embargo, usted tendrá que respirar por la víctima una vez cada 5 segundos, ó 12 veces por minuto.
- Si no está seguro de que la víctima tiene pulso, haga siempre compresiones de pecho.
- Si puede desabotonar, abrir ó rasgar la blusa ó camisa, sweater, etc., en no más de cinco segundos, hágalo.
- Deslice las yemas de sus dedos sobre el esternón. Coloque su dedo del medio en el proceso xifoideo ( la hendidura al final del esternón), con el dedo índice al lado, sobre el esternón.
- Coloque la parte inferior de la palma (el talón) de la mano de arriba sobre estos dedos.
- Levante su mano de abajo y colóquela sobre el tope de la mano de arriba, encima del esternón. Los dedos de ambas manos deben apuntar hacia fuera de usted, no en ángulo hacia la izquierda ó la derecha.
- Asegúrese de que sus muslos estén contra los de la víctima, sus hombros directamente por encima del esternón, los brazos rectos, los codos inmovilizados. Las compresiones deben ir directamente hacia abajo, no en ángulo.
- Mantenga las yemas de sus dedos retiradas de las costillas; curve sus dedos y manténgalos levantados, ó manténgalos extendidos.
- Justo antes de empezar la primera compresión y sin que su mano de arriba pierda contacto con el esternón, mueva los dedos ligeramente hacia atrás, de tal manera que la posición acentúe el talón de la mano sobre el esternón. El talón de la mano – no la mano completa – hará realmente las compresiones.
- Póngase ahora tan cómodo como sea posible. Esto es importante por dos razones: usted no se cansará tan rápidamente y la víctima recibirá las mejores compresiones posibles que usted puede ofrecer.
- Cuando usted termine su recorrido ascendente, no abandone físicamente el pecho de la víctima. Asegúrese por completo de que está permitiendo al pecho regresar del todo hacia arriba.

## Cierre

Los PRC salvan vidas. Recuerde, usted puede ser la única persona cerca de la víctima que puede prestarle ayuda. No hay nada más trágico que estar con una víctima y no saber qué hacer para salvar su vida. No confíe en esta charla como su única instrucción en este importante tratamiento. Haga un curso sobre PRC en la Cruz Roja local u otra institución que suministre instrucción similar. Los PRC funcionan, pero usted debe estar entrenado. Recuerde, ¡la próxima víctima podría ser un ser querido!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 004



### Alarmas de Monóxido de Carbono

7

#### Introducción

El propósito de esta charla es comprender los riesgos del monóxido de carbono y explicar los beneficios de las alarmas de monóxido de carbono.

El monóxido de carbono es un gas incoloro, inodoro, tóxico, que se produce durante la quema de combustibles a base de hidrocarburos. La mayoría de las exposiciones al monóxido de carbono son el resultado de sistemas de ventilación inadecuados ó defectuosos. Si no se detectan, pueden lesionar ó aun matar a los ocupantes de una residencia ó negocio. La importancia de mantener todos los aparatos que funcionan con gas en buen estado de funcionamiento, no puede subestimarse. Sin embargo, para mayor seguridad, considere la posibilidad de instalar un detector de monóxido de carbono. Estos trabajan con batería ó con corriente alterna.

#### Información Puntual

##### Consejos de Seguridad:

- Conozca los síntomas del envenenamiento con monóxido de carbono, que incluyen pero no se limitan a dolor de cabeza, náuseas, mareo, falta de energía ó letargo.
- Consulte al fabricante para las instrucciones de instalación; usualmente estas unidades se instalan en los dormitorios y cerca de los aparatos de gas.
- Revise periódicamente las alarmas, de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Si la unidad funciona con baterías, manténgala con baterías alcalinas de buena calidad. ¡No utilice NUNCA baterías recargables!
- NUNCA cubra u obstruya la unidad con cajas, ropas u otros desechos que puedan interferir su funcionamiento.
- Asegúrese de que su familia sepa cómo suena la alarma y revise los procedimientos para evacuar el edificio, si llega a sonar.
- Haga revisar y probar anualmente su sistema de gas para detectar fugas, problemas de ventilación y otros problemas.
- Cambie el módulo sensor con la periodicidad recomendada (usualmente cada dos años). Consulte al fabricante para conocer detalles específicos.
- Si la alarma suena, evacue inmediatamente a su familia y no regrese hasta que profesionales de seguridad hayan encontrado y corregido el problema.

## Cierre

Si usted usa gas ó madera como combustibles, considere la instalación de un detector de monóxido de carbono. No confunda éste con una alarma para humo ó gas. Un detector de monóxido de carbono solo puede detectar monóxido de carbono, no detecta humo ó gas combustible no quemado. Estos implementos son más costosos que los detectores de humo, pero realizan un trabajo excelente – ¡instale uno hoy!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 005

### Peligros del Envenenamiento con Monóxido de Carbono

#### Introducción

El objetivo de esta charla es discutir los síntomas y peligros del envenenamiento con monóxido de carbono. El envenenamiento con monóxido de carbono es responsable de un gran número de muertes y lesiones personales cada año. Este envenenamiento puede suceder en su casa, vehículo de recreación, garaje y aun al aire libre.

#### Información Puntual

##### Síntomas del Envenenamiento con Monóxido de Carbono:

- Mareo
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Irregularidad en la respiración
- Debilidad
- Sueño
- Confusión

##### Precauciones de Seguridad:

- No use calentadores ó lámparas portátiles cuando duerma en lugares encerrados, como carpas, carro-casas u otros vehículos – especialmente en sitios de gran altura sobre el nivel del mar, en los cuales se incrementa la posibilidad de envenenamiento con CO.
- Consulte al médico si usted ó cualquier miembro de su familia desarrolla síntomas de resfriado ó gripa.
- Sepa que el consumo de alcohol y el uso de drogas incrementan los efectos del envenenamiento con CO.
- El CO es especialmente tóxico para las madres y sus bebés durante el embarazo, para los niños, ancianos, fumadores y personas con problemas del sistema sanguíneo ó circulatorio, tales como anemia ó enfermedades del corazón.

- Instale un detector de CO en su residencia y equipo de recreación.
- Ventile siempre adecuadamente los aparatos hacia el exterior.
- Nunca utilice un hornillo de cocina ó estufa para calentar su casa ó carro-casa.
- Nunca utilice carbón para cocinar ó suministrar calor dentro de áreas cerradas.

#### Cierre

Siga estas directrices para evitar que este gas inodoro e incoloro lo envenenen a usted ó su familia. Un poco de cuidado extra de su parte, puede muy bien evitar una tragedia innecesaria.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 006



### Seguridad con la Sierras de Cadena

10

#### Introducción

El propósito de esta charla es ofrecer consejos de seguridad para evitar los rebotes de las sierras de cadena y las lesiones relacionadas con ellos. El rebote de una sierra de cadena puede tener como resultado lesiones serias ó la muerte de la persona que opera la sierra. El rebote ocurre generalmente cuando la cadena, que se mueve alrededor de la banda guía, toca accidentalmente otro objeto. El contacto en la parte saliente de la sierra puede arrojar violentamente la sierra de cadena hacia atrás, hacia el operador. Las lesiones por rebote son las que ocurren más comúnmente cuando se usa una sierra de cadena

#### Información Puntual

##### Consejos de Operación:

- Asegúrese de que la madera que está aserrando esté libre de metal u otros objetos extraños.
- No use nunca la punta de la cuchilla cuando esté aserrando.
- Use guantes, protectores de oídos, gafas y otras prendas protectoras.
- Agarre firmemente la sierra con ambas manos.
- Nunca se estire excesivamente para alcanzar a hacer un corte a distancia.
- Asegúrese de que todos las horquillas, manijas y áreas de agarre estén ajustadas y seguras.

##### Características de Seguridad para Buscar en una Sierra de Cadena:

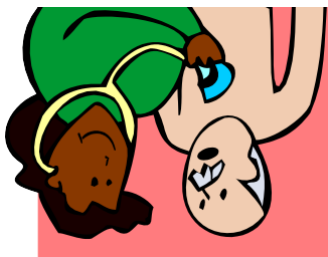
- Características de rebote mínimo
- Protección de la mano
- Punta de seguridad
- Freno de cadena
- Sistema aislante de vibración
- Aprehensor de chispas en los modelos a gasolina
- Bloqueo del disparador ó de la válvula de estrangulación

## Cierre

Los recientes progresos en el diseño de sierras de cadena, han conducido a la producción de cadenas de repuesto de bajo rebote, capaces de reducir este rebote. Cuando compre una sierra de cadena nueva, pregunte al distribuidor si está equipada con una cadena de bajo rebote. Si usted tiene una sierra de cadena más vieja, hágale instalar una cadena de bajo rebote. Generalmente, estas nuevas cuchillas se consiguen tanto para las sierras de cadena viejas, como para las nuevas.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 007



12

### Primeros Auxilios para Adultos Conscientes - Ahogo

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son comprender los signos y síntomas del ahogo y enseñar a ayudar a la víctima. Esta explicación revisa los pasos básicos de la maniobra de Heimlich.

Lo que nosotros a menudo interpretamos como un atoramiento con bebidas ó comidas que “se van por el camino viejo”, mata alrededor de 3.100 hombres, mujeres y niños al año. Por favor entienda que los consejos de seguridad ofrecidos en esta charla no reemplazan el tomar un curso y recibir entrenamiento para ayudar a personas ahogadas, lo que usualmente se trabaja en los cursos locales de RCP (Procedimientos de Resurrección Cardio-Pulmonar).

#### Información Puntual

##### Signos y Síntomas de Ahogo:

- La víctima no puede hablar ni toser.
- La víctima se agarra la garganta (esta es la señal universal de aviso del ahogo).
- La víctima entra en pánico.

##### Determine si la Víctima Tiene un Adecuado Intercambio de Aire:

- Pregunte a la víctima si puede hablar ó toser.
- Dígale a la víctima que usted le va a ayudar. Esto es importante para que ella no se asuste más.
- Pregúntele de nuevo si puede toser.
- Determine si la víctima está jadeando ó tiene dificultad para respirar.
- Si la víctima no puede hablar ó toser, utilice la maniobra de Heimlich.

##### Que Hacer si la Víctima Tiene un Adecuado Intercambio de Aire:

- Monitoree a la víctima, pero no haga nada en este punto.
- No dé nada de beber a la víctima
- Permanezca con la víctima y monitoree sus condiciones.

##### Que Hacer si la Víctima Tiene un Inadecuado Intercambio de Aire (Maniobra de Heimlich):

- Párese inmediatamente detrás de la víctima, atráigala hacia sí y rodéela por la cintura con sus brazos.

- Ponga una mano en forma de puño, con el dedo pulgar hacia adentro y coloque esa parte del puño contra el abdomen.
- La ubicación debe ser por encima del ombligo (el botón del estómago) y debajo del extremo de la hendidura que hay al final del esternón.
- Agarre el puño con su otra mano y presiónelo dentro del abdomen con rápidos empujones hacia arriba. Hacia arriba y hacia adentro, hacia arriba y hacia adentro. Cada empujón debe ser independiente, preciso y agresivo.
- Esto forzará al obstáculo a salir del tracto respiratorio.
- Repita hasta que el objeto haya sido desalojado.

**Una Vez que el Objeto Haya Sido Retirado:**

- Chequee la respiración.
- Chequee la circulación.
- Busque atención médica, aunque la persona diga que está bien.

**Precaución:**

Nunca meta el dedo dentro de la boca de una víctima consciente, para tratar de retirar una obstrucción.

**Cierre**

Comprenda que la utilización de la Maniobra de Heimlich es un ejercicio muy serio, que puede tener como resultado costillas quebradas y otras lesiones. Si la víctima tiene un buen intercambio de aire, no utilice nunca la maniobra de Heimlich. Solo si la víctima tiene mal intercambio de aire debe utilizarse la maniobra. Saque unos segundos para evaluar a la víctima, pero nunca dude en ofrecer la técnica básica de soporte a la vida, cuando se necesita. Póngase en contacto con el Capítulo Local de la Cruz Roja Americana y otras organizaciones, para obtener entrenamiento y cursos adicionales.

Recuerde, es posible que usted sea la única persona que puede ayudar a una persona ahogada; esté informado y sea proactivo. La vida de esa persona puede depender de ello.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 008



14

### Protección contra el Crimen

#### Introducción

El crimen continúa creciendo en este país. Por esta razón, debemos estar constantemente en alerta. Es muy importante conocer medidas que pueden tomarse para reforzar la seguridad personal. Crímenes graves como violaciones, asesinatos y robos con asalto están creciendo en algunas comunidades a una tasa alarmante. Cada vez que salimos de casa estamos en riesgo de ser víctimas de un crimen. Desgraciadamente, también corremos riesgo dentro de nuestras propias casas.

#### Información Puntual

##### Lista de Chequeo de Seguridad en Casa:

- Cierre con seguro puertas y ventanas.
- Cancele las entregas de periódicos cuando no esté en la ciudad.
- Mantenga bien su jardín.
- Trabaje como voluntario en programas de vigilancia de la comunidad.
- Colabore con la policía, informando las pérdidas rápidamente.
- Cierre con llave el garaje, así como la puerta que lo comunica con la casa.
- Informe cuando las lámparas de la calle estén quebradas ó quemadas.
- Utilice reflectores exteriores para desanimar a los criminales.
- En las tiendas se consiguen bloqueos y cerraduras especiales para asegurar las puertas y ventanas al marco.
- Instale una alarma contra ladrones.

##### Consejos de Seguridad Personal:

- Muéstrese seguro, confiado y fuerte.
- Haga un curso de técnicas de protección ó defensa personal.
- Sea consciente de lo que sucede a su alrededor.
- Confíe en sus instintos. Si cree que lo están siguiendo, muestre su sospecha mirando hacia atrás. Cruce la calle, cambie de dirección ó varíe su velocidad. En un área comercial ó residencial, diríjase a un lugar donde haya más gente.
- Si camina tarde en la noche, utilice ropas y calzado que le permitan moverse rápidamente.
- Permanezca en áreas bien iluminadas.

- Evite caminar solo en áreas desiertas.
- Lleve dinero para un taxi de emergencia.
- Evite el uso de cajeros automáticos en áreas desiertas ó cuando usted está solo.

#### **Seguridad en Parqueaderos y Garajes:**

- Cuando sepa que va a regresar a su carro tarde en la noche, estacionese en un área bien iluminada.
- En un garaje de varios pisos, trate de no estacionar en los niveles que estarán vacíos cuando usted regrese.
- En un garaje, inspeccione la ruta más próxima de salida de emergencia.
- Coloque el carro en reversa en el puesto de estacionamiento.
- Cuando deje su carro, camine con energía y tranquilidad.
- Inspeccione el medio. Dé una buena mirada a su alrededor. Saque sus llaves y haga ruido sacudiéndolas ó silbando, cuando se dirija a su carro.

15

#### **Seguridad en Ascensores:**

- Si usted entra a un ascensor y la persona que va con usted lo hace sentir incómodo, sálgase.
- En un ascensor, párese cerca al panel de control, con la espalda contra la puerta.
- Si es amenazado, presione el botón de alarma y tantos botones de pisos como le sea posible.

#### **Seguridad en Edificios y Residencias:**

- Nunca deje las puertas abiertas, aun por un breve momento.
- Cierre con seguro la puerta de su casa u oficina, aun si sólo va a estar por fuera unos minutos.
- Si un extraño pide entrar a su edificio ó intenta entrar con usted a un área que está con seguro, impídale la entrada y llame a la seguridad.
- Sea consciente de mantener la seguridad en su edificio ó residencia durante los períodos de fiesta ó vacaciones, ó en épocas tranquilas, cuando hay menos gente en los alrededores.
- Avise a alguien cuando vaya a trabajar solo ó hasta tarde en la noche.

#### **Cierre**

“Es mejor estar seguro que tenerse que lamentar” ya no es solo una frase, sino una forma de vida. Tome las precauciones necesarias para salvaguardar su seguridad personal y la de su familia.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 009



### Peligros en Excavaciones

16

#### Introducción

El propósito de esta charla es revisar los riesgos asociados con las excavaciones y explicar los peligros de golpear estructuras subterráneas, tales como cables, líneas, tuberías ó tanques. Tenga en cuenta el contenido de esta charla para proteger su propiedad y posiblemente salvar su vida.

Cada año cantidades de personas mueren ó resultan heridas mientras excavan en sus jardines ó en los terrenos de sus negocios. Ellas, inopinadamente, se topan con un peligro subterráneo, tales como cables de energía ó tuberías de gas enterradas, que causan daños en las propiedades y heridas graves ó la muerte. Esta charla le recordará a usted los peligros y le dará valiosos consejos.

#### Información Puntual

##### **Peligros Subterráneos:**

- Líneas de transmisión eléctrica
- Tuberías de gas
- Cables de teléfono
- Cables de televisión por cable
- Tuberías de agua
- Tuberías de alcantarillado

##### **Consejos de Seguridad:**

- Planee cuidadosamente sus necesidades de excavación.
- Limite la excavación al mínimo absoluto.
- Señale la ubicación y profundidad de cada hueco, con pintura blanca u otro sistema de marcación.
- Llame a su empresa local de energía ó gas y consiga el número telefónico de la agencia que realiza sondeos en las propiedades, en busca de peligros subterráneos. Este servicio usualmente es gratuito.
- Recuerde, es posible que sea necesario que usted notifique su excavación hasta con 48 horas de anticipación.
- Trate de estar presente cuando llegue la agencia a realizar el sondeo subterráneo. Asegúrese de que le queda claro donde están localizados los peligros subterráneos.

- Excave solo en áreas que hayan sido “despejadas” por el equipo de sondeo.
- Cuando está excavando, deténgase al primer signo de que ha encontrado un obstáculo subterráneo.

#### Cierre

Los accidentes en excavaciones usualmente son muy graves. Como mínimo, estos accidentes causan extensos daños en las propiedades y varios de sus vecinos podrían verse afectados por ellos. En los peores casos, la gente pierde manos, piernas, dedos y aún la vida. No tome atajos. Planee su excavación y llame a la agencia apropiada para que le ayude, con suficiente anticipación a sus necesidades. Recuerde también que usted ó su compañía podrían ser responsables por daños, si no se realiza un sondeo subterráneo con anterioridad a la excavación.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 010



### Beber y Conducir

18

#### Introducción

El objetivo de esta charla es discutir los peligros y penalidades de beber y conducir al mismo tiempo. Todos los estados, excepto dos, tienen leyes que definen como delito conducir con una concentración de alcohol en la sangre por encima de un nivel establecido – usualmente 0.10%. Catorce estados ordenan cárcel ó servicio a la comunidad desde el primer fallo condenatorio. Beber y conducir es una combinación mortal.

#### Información Puntual

##### Efectos del Alcohol en el Cuerpo:

- El alcohol actúa como un depresivo en el cuerpo.
- El alcohol retarda la reacción y la capacidad de razonar y tomar decisiones.
- El alcohol puede crear adicción.
- El alcohol hace que el estómago produzca ácidos en exceso, que pueden destruir el revestimiento interno del estómago y causar lesiones permanentes en el hígado y otros órganos importantes.
- No hay formas “buenas” de alcohol. El alcohol en la cerveza es igualmente destructivo que el que se encuentra en licores más fuertes.
- Los efectos del alcohol varían de una persona a otra. Algunas personas se indisponen violentamente, mientras otras parecen “aguantar” muy bien el licor. Sin embargo, nadie puede escapar a los efectos de largo plazo del alcoholismo.

##### Disuasión y Coacción Acerca de Beber y Conducir:

- Las leyes estatales prohíben conducir mientras se está intoxicado ó bajo la influencia del alcohol.
- El límite legal de alcohol en la sangre es 0.10% en 35 estados y Washington D. C.
- En Canadá el grado de alcohol en la sangre es 0.08%, en Gran Bretaña 0.05% y en Suecia 0.02%.
- La policía puede investigar a cualquier conductor que, con base en criterios establecidos, parezca que ha estado conduciendo mientras estaba bajo los efectos del alcohol.
- La policía puede utilizar puntos de chequeo para detener a los conductores en lugares específicos, con el fin de identificar a los conductores en mal estado. Todos los conductores, ó una proporción determinada de ellos, son detenidos con base en reglas que previenen la arbitrariedad de la policía para seleccionar a cuáles detiene.

### **Precauciones de Seguridad que Usted Siempre Debe Seguir:**

- Nunca beba cuando vaya a conducir.
- Designe siempre un conductor.

### **Cierre**

Hay mil excelentes razones por las cuales usted no debería beber, aun sin hacer ninguna referencia a la conducción de un vehículo motorizado. Los efectos de largo plazo sobre la salud están bien documentados – ¡usted no puede luchar contra las probabilidades! Cuando usted bebe y conduce, está poniendo en peligro la vida de todo el mundo en la carretera, al lado de ésta y aun en toda el área. Tenga el suficiente respeto por la vida, como para designar un conductor y ¡consiga ayuda profesional! Además explore el uso de bebidas no alcohólicas. Hay una gran variedad de estas bebidas que son bastante refrescantes y de buen sabor.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 011



20

### Seguridad en los Temblores de Tierra

#### Introducción

Los temblores de tierra ocurren a menudo en ciertas regiones del país. Hay muchas precauciones de seguridad que deben tomarse para sobrevivir a la fuerza bruta de este desastre natural.

#### Información Puntual

##### Sugerencias de Seguridad para el Hogar:

- **Salas de Estar:**
  - Plantas que cuelgan – Cuelgue las materas livianas en ganchos cerrados. Atornille los ganchos en chazos ó vigas.
  - Sistema de sonido – Asegure sus partes a las estanterías con cinta velcro y fije la unidad principal a la pared.
  - Muebles altos – Asegure los muebles altos y pesados a clavos en la pared con abrazaderas en esquina ó implementos similares.
  - Espejos y obras de arte de pared – Asegure los espejos y las obras de arte pesadas con colgaderas especiales a prueba de terremotos y cinta velcro.
  - Objetos colgados en la pared – Utilice colgaderas especiales para evitar que las fotos y objetos de arte se salgan de sus ganchos.
  - Chimenea – Haga que un contratista con licencia chequee su estabilidad. Las chimeneas adosadas al exterior de la casa son más vulnerables que las instaladas en el interior.
- **Comedores:**
  - Objetos rompibles – Mantenga los objetos que se rompen en estanterías bajas ó en gabinetes con pasadores.
- **Cocinas:**
  - Aparatos de gas: - Instale conexiones flexibles en el punto de conexión de las tuberías de gas a los electrodomésticos.

- Provisiones – Almacene suficientes suministros de alimentos y agua.
- Extinguidor de incendios – Compre un extinguidor de tipo ABC – (apto para todo tipo de incendios). Inspecciónelo regularmente.
- Equipo de emergencia – Guarde un estuche de primeros auxilios, un radio de pilas, velas, fósforos, linterna, etc.
- Refrigerador – Retire ó asegure los rodachines del refrigerador.
- **Alcobas:**
  - Colocación de la cama – Coloque la cama retirada de la ventana, tocador y espejos grandes. Asegure las camas con rodachines ó retire éstos.
  - Linterna – Mantenga una linterna en cada alcoba.
  - Lámparas – Asegure las lámparas pesadas con material velcro.
  - Televisores, computadores – Asegúrelos con material velcro.
- **Áreas de Almacenamiento:**
  - Calentador de agua – Asegure el calentador de agua atornillándolo directamente en chazos.
  - Pintura – Almacene los pots de pintura en el piso.
  - Corte de electricidad – Localice el interruptor de electricidad principal, la caja de fusibles ó el circuito de interruptores.
  - Estanterías – Instale un cable ó una cuerda en el frente de las estanterías, para mantener los objetos en su lugar.
  - Almacenamiento sobre travesaños – Utilice cuerdas para atar los objetos que se guardan sobre travesaños.
- **Fuera de Casa:**
  - Cierre del gas – Ate una llave al medidor de gas con un cable flexible, para tener rápido acceso. Practique apagando el gas en caso de escapes.
  - Fundaciones – Asegúrese de que su casa está asegurada a las fundaciones con pernos de anclaje; aplique abrazaderas de triplex a las paredes inestables.
  - Corte de agua – Investigue donde está localizada la válvula principal y asegúrese de que funciona.

## Cierre

No espere hasta el último minuto para prepararse para un terremoto. No hay manera de que usted esté preparado efectivamente, a menos que lo planee con anticipación. No aprenda la lección de la manera más difícil. ¡Su vida puede depender de esto!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 012



### Riesgos Eléctricos

22

#### Introducción

Los riesgos eléctricos crean problemas en las industrias. Muchas personas están expuestas a peligros eléctricos algunas veces fatales, debido a su falta de conocimiento en el tema.

Los riesgos eléctricos muchas veces no están a la vista. Pero incluso los ocultos deben tratarse con respeto. No hacerlo puede acarrear problemas, que van desde un shock eléctrico leve, hasta una electrocución. Hay que tener en cuenta que la electricidad es un elemento esencial de la vida moderna; literalmente no podríamos vivir sin ella. Sin embargo, si no se le respeta podría acabar con nuestra vida.

#### Información Puntual

##### Como ocurre un shock eléctrico:

- La persona entra en contacto con ambos cables del circuito eléctrico.
- La persona entra en contacto con un cable de un circuito electrizado y la tierra.
- La persona entra en contacto con un elemento metálico que está “caliente”, por contacto con un cable electrizado, al mismo tiempo que está en contacto con la tierra.

##### Severidad de un shock eléctrico:

Hay tres elementos primordiales que intervienen en la severidad de un shock eléctrico:

- La cantidad de corriente que fluye por el cuerpo (medida en amperios).
- El curso que sigue la corriente por el cuerpo.
- La duración de tiempo que el cuerpo esté en el circuito.

##### Corrección de riesgos eléctricos:

- Aislamiento
- Protección
- Conexión a tierra
- Implementos protectores contra electricidad
- Prácticas de trabajo seguras

#### Cierre

Los peligros eléctricos son serios. Es importante dar a los empleados una educación básica, relativa a los peligros de la electricidad. ¡Los peligros que no están a la vista también deben ser tratados con respeto!. Nunca se descuide cuando se trate de trabajar con electricidad. Trabajar tomando atajos ó no ser cuidadoso puede ser muy peligroso. Diga a sus empleados que señalen los peligros y los informen a los funcionarios indicados de la compañía - nunca deben intentar corregir el problema ellos mismos, a menos que estén debidamente entrenados.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 013



24

### |Consciencia Ambiental

#### Introducción

El objetivo de esta charla es revisar varias sugerencias que ayudarán a mejorar la calidad del ambiente en que vivimos.

#### Información Puntual

##### Sugerencias:

- Afine su carro, podadora y otros equipos con motor.
- Use carros más nuevos en climas cálidos y en viajes con muchas paradas. Estos contaminan menos.
- Evite dejar el motor del carro encendido - es una de las principales fuentes de contaminación proveniente de los carros.
- Recicle el aceite refrigerante y de motor.
- Transpórtese en bicicleta, en vehículos compartidos ó utilice el servicio de transporte público.
- Busque productos químicos peligrosos en casa e intente reducirlos.
- Inicie en casa un sitio para transformar desechos en abono, ó únase con los vecinos para iniciar un sitio de desechos en el vecindario.
- Implemente programas de reciclaje en su área de residencia.
- Encuentre usos nuevos para cosas que usualmente descarta.
- Busque productos con un empaque mínimo y/o empacados en material reciclable.
- Cámbiese a sanitarios “ahorradores de agua” ó reduzca el nivel de agua en los existentes.
- Arregle las fugas de agua en las tuberías; recoja el agua lluvia para jardines y prados.
- Coloque cubiertas de desechos naturales sobre las plantas, para reducir el uso de fertilizantes.
- Apague la luz cuando salga de un sitio.
- Controle el calentador de agua y la calefacción/aire acondicionado para ahorrar energía.
- Use termostatos auto-ajustables.
- Haga mantenimiento regular a la calefacción, aire acondicionado y electrodomésticos.
- Utilice los servicios de profesionales para el aire acondicionado y la nevera, para evitar escapes de freón (CFC).

- Ajuste las ventanas y puertas con fisuras. Cuando haga mal tiempo, utilice bandas para sellar.
- Lave la ropa temprano en la mañana ó tarde en la noche para ahorrar costos del aire acondicionado.
- Siembre un árbol.
- Poda, limpie ó mejore la salud de un árbol existente.
- Enseñe a un niño, grupo de jóvenes ó de scouts, sobre el cuidado de los árboles.

#### Cierre

No heredamos la tierra de nuestros padres, la estamos tomando prestada de nuestros hijos. Tome en serio el medio ambiente y protéjalo. Infórmese sobre maneras de proteger el medio ambiente. ¡No tenemos una segunda oportunidad!

25

## 1.15 Primeros Auxilios - Desmayos

#### Introducción

El objetivo de esta charla es educarnos y aprender algunos procedimientos básicos de primeros auxilios para ayudar a una persona que se ha desmayado. Un desmayo es la pérdida parcial o total de consciencia, debido a una reducción del suministro de sangre al cerebro, por un corto período de tiempo.

#### Información Puntual

##### Síntomas Usuales:

- Palidez extrema
- Sudoración
- Enfriamiento de la piel
- Mareo
- Cosquilleo en las manos y en los pies
- Náuseas
- Posible distorsión de la visión

##### Primeros Auxilios:

- Mantenga la víctima acostada.
- Afloje la ropa apretada y evite aglomeración de gente.
- Si la víctima vomita, acuéstela de lado ó voltee su cabeza. Si es necesario, limpie la boca con sus dedos, preferiblemente cubiertos por una tela.
- Mantenga abierta la circulación de aire.
- No vierta agua sobre la cara de la víctima, por el peligro de que la aspire; en lugar de ésto, frote la cara suavemente con agua fresca.
- No dé ningún líquido a la víctima, a menos que haya revivido.
- Examine a la víctima para determinar si ha sufrido alguna lesión por la caída.
- A menos que se recupere rápidamente, busque asistencia médica.
- La víctima debe ser observada cuidadosamente después del desmayo, pues éste podría ser un breve episodio en el desarrollo de una enfermedad grave subyacente.

### Cierre

Ocasionalmente una persona se desmaya repentinamente, sin ningún aviso. La recuperación de la consciencia ocurre casi siempre cuando la víctima cae ó es colocada en posición reclinada. Para prevenir un desmayo, una persona que se sienta débil o mareada debe acostarse o doblarse, de modo que la cabeza quede a la altura de las rodillas. Recuerde, trate muy seriamente los desmayos y busque asistencia médica competente, tan pronto como sea posible.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 014



27

### Extintores de Incendios

#### Introducción

Una de las formas más rudimentarias de prevenir la propagación de un incendio en el trabajo o en el hogar es el uso de un extinguidor de incendios. La habilidad de un empleado para reaccionar rápidamente y usar el extinguidor en forma apropiada, puede marcar la diferencia en minimizar las pérdidas por incendio y reducir las amenazas de lesiones personales.

#### Información Puntual

##### Información general:

- Los trabajadores que usan extinguidores deben estar familiarizados con los principios generales del uso de los mismos y los peligros presentes en apagar un incendio en su etapa incipiente.
- El entrenamiento requerido debe ser realizado por lo menos una vez al año.
- Los extinguidores deben ser instalados, ubicados e identificados de tal modo que sean fácilmente accesibles a los empleados, sin exponerlos a accidentes.
- A los extinguidores se les debe hacer una revisión anual de mantenimiento. El registro de la fecha del mantenimiento anual debe permanecer por un año después de la última revisión; usualmente se coloca en una etiqueta exterior.
- Los extinguidores deben ser revisados visualmente cada mes, fijándose que no se hayan descargado o dañado. Los extinguidores de químicos secos deben ser inclinados ó sacudidos periódicamente, para evitar que el polvo se compacte.
- Los extinguidores deben mantenerse en condiciones óptimas de carga y de operación y permanecer en el lugar designado en todo momento, excepto durante su uso.

##### Información básica:

El usuario de un extinguidor debe entender que éste debe ser usado solamente en fuegos incipientes y que nunca para apagar un incendio de mayores proporciones. Usar un extinguidor en un incendio mayor puede terminar en una pérdida superior a la de la propiedad, puede terminar en la pérdida de la vida!!!

### Clases de extinguidores de incendios:

- Clase A - Combustibles generales (Agente extinguidor: agua)
- Clase B - Líquidos y gases inflamables (Agente extinguidor: espuma, dióxido de carbono y químicos secos)
- Clase C - Eléctricos (Agente extinguidor: dióxido de carbono y químicos secos)
- Clase D - Metales combustibles (Agentes extinguidores especiales no usados en A, B y C)
- Multipropósito ABC

### Reglas para el uso de extinguidores - El método P.A.S.S.:

- **P (Pull)** - Hale el gancho de seguridad y retroceda ocho ó diez pies (2.5 ó 3m)
- **A (Aim)** - Dirija el extinguidor hacia la base del fuego
- **S (Squeeze)** - Presione el disparador del extinguidor
- **S (Sweep)** - Haga un movimiento de barrido en la base del fuego con el agente extinguidor

28

### Cierre

Los extinguidores de incendios están diseñados para eliminar un fuego en su etapa inicial. La eficiencia en esta etapa del incendio, puede determinar en buena medida el grado de destrucción que tendrá el incendio. Los empleados deben saber cómo usar un extinguidor apropiadamente. Si no están entrenados, no deben intentar apagar el fuego, porque el uso inapropiado de un extintuidor puede poner en riesgo al operario y generar expansión del fuego. Cuando tenga dudas llame al 911 y permita que las brigadas de emergencia se hagan cargo de la situación.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 015



29

### Prevención de Incendios -- Aparatos de Gas

#### Introducción

La mayoría de nosotros entra en contacto diariamente con aparatos que usan gas, en nuestra casa ó trabajo. Estos implementos nos proveen de agua caliente, aire caliente, ropa seca y nos ayudan a preparar los alimentos. A continuación presentamos algunas recomendaciones para ayudarlo a vivir y trabajar con seguridad rodeado de estos aparatos.

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

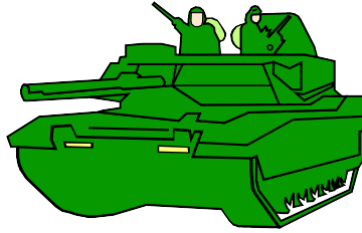
- Compre sólo utensilios de gas que sean controlados por agencias como AGA, UL y CSA.
- Siga siempre las instrucciones del fabricante para encender el piloto y durante la operación.
- Nunca haga reparaciones y mantenimiento a estas unidades, a menos que esté calificado para ello.
- Haga que un técnico calificado examine su sistema de gas anualmente.
- Cambie el filtro de su calentador ambiental frecuentemente; es recomendable hacerlo cada mes.
- Nunca almacene materiales combustibles como papel, basura, fluidos y gases comprimidos cerca de los aparatos de gas.
- Asegúrese de que cada miembro de su familia conoce el olor del gas que están usando. Evacue el lugar si percibe olor a gas.
- Si su calentador de agua está instalado en el garaje, asegúrese que el botón de la unidad esté por lo menos a 18 pulgadas (aprox. 45 cm) del suelo.
- Instale un detector de monóxido de carbono electrónico en el área de cada aparato.
- Nunca use una estufa de gas como calentador de ambiente. Puede ahogarse con el monóxido de carbono.
- Asegúrese de que cada aparato de gas esté adecuadamente ventilado hacia el exterior.
- Informe cualquier olor extraño a su proveedor de gas; el sistema de ventilación puede estar presentando problemas.
- Arregle los aparatos defectuosos inmediatamente ó suspenda su uso hasta que pueda acceder a asistencia profesional.

### Cierre

Los aparatos de gas brindan muchos años de servicio sin presentar dificultades y esto es parte del problema. Algunas veces nos olvidamos de ellos y eso ¡no es una buena idea! Examine su sistema de gas periódicamente y busque ayuda calificada cuando sea necesario.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 016



31

### Seguridad con Armas de Fuego

#### Introducción

El objetivo de esta charla es revisar algunos consejos básicos de seguridad con armas de fuego en el hogar. Las pistolas se han convertido en un serio problema de seguridad. Mas de la mitad de las familias norteamericanas tienen armas de fuego en sus casas. Las heridas y muertes por armas de fuego están aumentando a una tasa alarmante en los Estados Unidos.

#### Pasos para mantener la seguridad:

- Mantenga descargadas las armas.
- Mantenga el seguro del arma en todo momento, incluso cuando no esté cargada.
- Guarde las armas en un sitio fuera del alcance de los niños, en un cajón ó gabinete bajo llave.
- Guarde las municiones en un gabinete aparte, bajo llave.
- Trate todas las pistolas y armas de fuego, incluyendo las de aire comprimido, como si estuviesen cargadas.
- Indíquele a los niños que nunca deben tocar un arma.
- No mantenga armas en la casa si alguien sufre depresión ó ha intentado suicidarse.
- Enseñe reglas de seguridad para armas de fuego en su hogar.
- Instale seguros al disparador en todas las armas y mantenga el control sobre su llave en todo momento.
- Tome un curso de seguridad para armas, dirigido al propietario y sus hijos.

#### Información general:

- Los hombres tienen una tasa de mortalidad más alta, por heridas de disparos accidentales, que las mujeres.
- Los disparos no intencionales en que están involucrados niños, están ligados al fácil acceso a un arma cargada en el hogar.
- Los homicidios son la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años, y la mayoría de éstos involucran el uso de armas de fuego.
- Más de la mitad de las familias americanas tienen armas de fuego en sus hogares.
- Algunos estados reportan que las heridas por armas de fuego superan los accidentes en vehículos motorizados como causa de muerte.

## Cierre

Existe una necesidad clara de educar sobre el uso de armas de fuego. Incluso si usted no tiene armas de fuego en su hogar, sus hijos pueden entrar en contacto con armas en la casa de otra persona. Si usted decide tener una pistola, arma de fuego ó pistola de aire comprimido en casa, usted es responsable de educar a su familia. Usted también es responsable de guardar adecuadamente y con seguridad las armas. La educación es nuestra primera línea de defensa en la eliminación de accidentes con armas de fuego.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N°017



### Primeros Auxilios

#### Introducción

El objetivo de esta charla es entender algunos elementos básicos al prestar los primeros auxilios a una persona herida. Los primeros auxilios, en muchos casos, son críticos para la supervivencia. Qué tan preparado se esté puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Recuerde que esta charla no ha sido diseñada para ofrecer un tratamiento completo del tema. Tome un curso de primeros auxilios y actúe dentro de su nivel de conocimientos.

#### Información Puntual

##### Respuesta apropiada en los primeros auxilios:

- Busque ayuda médica inmediatamente. Conozca el teléfono de emergencias para asistencia médica. A menudo no hay modo de saber qué tan seria puede ser una emergencia.
- Traiga ayuda a la víctima, no lleve la víctima donde le puedan ayudar. (Con algunas excepciones, como cortadas menores, golpes, etc.).
- No mueva una persona accidentada, a menos que sea absolutamente necesario para salvar su vida.
- Revise si la persona respira.
- Infórmese donde se guarda el botiquín de primeros auxilios; familiarícese con su contenido.
- Instrúyase en el uso de estaciones de lavado de emergencia, si hay una en el área.
- No administre ningún tratamiento para el cual no está entrenado ni autorizado.
- No dé ningún medicamento a la víctima, incluso si insisten en decir que es adecuado, sin consultar previamente a un profesional médico.
- Evite contacto, sin protección, con sangre o fluidos corporales que contengan sangre visible.
- Si no está seguro de qué hacer, espere hasta que llegue asistencia entrenada.
- Mantenga la calma y actúe rápido.

#### Cierre

El tiempo es esencial cuando se responde a emergencias médicas, especialmente en muchos casos de primeros auxilios. Piense en lo que va a hacer ANTES de que le pidan administrar un tratamiento. Llame a la oficina local de la Cruz Roja u otra agencia, para recibir entrenamiento en primeros auxilios; se sentirá satisfecho de haberlo hecho.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 018



35

### Primeros Auxilios en Quemaduras

#### Introducción

El objetivo de esta charla es aprender algunas importantes habilidades de primeros auxilios, que son necesarias en el tratamiento de quemaduras.

El tratamiento de quemaduras busca reducir el dolor, reducir la probabilidad de infección y tratar el shock de la misma.

#### Información Puntual

**Quemaduras de primer grado:** Enrojecimiento, hinchazón moderada y dolor.

**HAGA:**

- Aplique agua del grifo o agua fría.
- Aplique un vendaje seco esterilizado.
- Emplee otros remedios caseros recomendados por el doctor.

**NO HAGA:**

- Aplicar mantequilla, margarina, etc.

**Quemaduras de segundo grado:** Más profundas que las de primer grado, con aparición de ampollas.

**HAGA:**

- Sumerja en agua fría.
- Seque por absorción con un paño esterilizado.
- Aplique gasa esterilizada para protección.
- Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock.
- Busque tratamiento médico si la quemadura es severa.

**NO HAGA:**

- Reventar las ampollas.
- Retirar partes del tejido.
- Usar preparaciones antisépticas, ungüentos, aerosoles ó remedios caseros en quemaduras severas.

**Quemaduras de tercer grado:** Penetración más profunda, con capas de piel destruidas.

**HAGA:**

- Cubra con tela esterilizada para proteger.
- Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock.
- Vigile si hay dificultad para respirar.
- Busque rápidamente atención médica.

**NO HAGA:**

- Retirar ropa chamuscada que pueda estar pegada a la quemadura.
- Aplicar hielo ó usar remedios caseros.

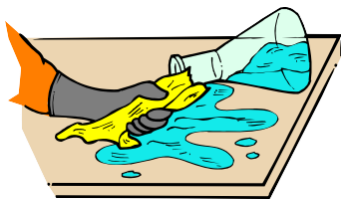
**Quemaduras con productos químicos:****HAGA:**

- Retire cualquier producto químico de la piel, lavando con grandes cantidades de agua durante al menos cinco minutos.
- Después de lavar los ojos, aplique un parche esterilizado para protegerlos.
- Busque atención médica.

**Cierre**

Identificar la severidad de la quemadura es muy importante. Un tratamiento inicial apropiado puede marcar la diferencia entre una recuperación total y la necesidad de tratamiento médico adicional. Cuando tenga dudas, busque ayuda médica profesional inmediatamente. Considere tomar clases de primeros auxilios, que le darán información adicional en tratamientos de emergencia.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 019



### Primeros Auxilios en Envenenamientos

37

#### Introducción

El propósito de esta charla es dar información de primeros auxilios en caso de ingestión e inhalación de venenos y presencia de veneno en la piel y en los ojos. Sus esfuerzos de prevención de envenenamiento deben incluir la preparación para el tratamiento de primeros auxilios en envenenamientos accidentales. Si está preparado, usted estará en capacidad de manejar accidentes de envenenamiento con calma y de una manera apropiada.

#### Información Puntual

##### **Ingestión de venenos:**

- Revise si la víctima está respirando y abra sus vías respiratorias. Afloje las ropas de la víctima.
- Comience a darle respiración artificial si la víctima ha dejado de respirar.
- Llame una ambulancia; llame a un centro de control de envenenamiento, a un doctor ó sala de emergencia de un hospital y siga sus instrucciones.
- Mantenga la víctima a una temperatura cálida.
- Si la víctima está vomitando, dele vuelta al cuerpo y la cabeza hacia un lado, de modo que el vómito salga de su boca y no se devuelva al estómago ó los pulmones.
- Guarde lo que causó el envenenamiento. También guarde algo de vómito, si es posible.

##### **Ingestión de sustancias (excepto sustancias corrosivas y subproductos del petróleo):**

- Dele uno ó dos vasos de agua ó leche a la víctima, si está consciente y no tiene convulsiones.
- Llame a un centro de control de envenenamientos, sala de emergencia ó doctor, para recibir instrucciones.
- Si tiene instrucciones, dele a la víctima agua azucarada ó ipecacuana. Guarde algo de vómito para ser analizado.
- Si la víctima no vomita después de haberle dado ipecacuana dos veces, llame al centro de control de envenenamiento, sala de emergencia ó a un doctor, para más instrucciones.

##### **Ingestión de subproductos del petróleo:**

- Estos productos tienden a dar un olor a gasolina al aliento de las víctimas.
- Llame al centro de control de envenenamiento, sala de emergencia ó a un doctor. No haga que la víctima vomite, a menos que se lo indiquen.

**Inhalación de veneno:**

- Traslade inmediatamente a la víctima desde la fuente del veneno, hacia un área con aire fresco.
- Afloje la ropa de la víctima y permita la circulación de aire.
- Si la víctima no está respirando, administre respiración artificial inmediatamente. No pare hasta que la víctima esté respirando bien, ó llegue ayuda.
- Llame a un centro de control de envenenamiento, a un doctor ó a una sala de emergencia, para más instrucciones.
- **Cuidado:** Si usted intenta rescatar a una persona del humo, ó de vapores de gases ó productos químicos, tenga las siguientes precauciones:
- Si está solo, busque ayuda antes de intentar rescatar a la víctima.
- No encienda fósforos, interruptores ó produzca llamas ó chispas, en presencia de gas ó vapores.

**Venenos en la piel:**

- Retire la ropa contaminada, incluyendo zapatos y calcetines. Retire también cualquier joya, reloj y anillo.
- Lave inmediatamente el área afectada con buenas cantidades de agua fría.
- Cubra el área afectada con ropa limpia y holgada.
- Llame a un centro de control de envenenamiento, a un doctor ó sala de emergencia, para recibir más instrucciones. Llame incluso si el área afectada no es grande y no está causando a la víctima dolor alguno.
- No aplique ungüentos, a menos que le sea indicado por personal médico.

**Veneno en los ojos:**

- Mantenga los ojos de la víctima abiertos con sus dedos y enjuague los ojos y la cara con una corriente de agua, por lo menos durante 15 ó 20 minutos.
- Utilice agua del lavamanos, dispensador de agua ó manguera, ó utilice un vaso u otro recipiente para verter el agua en los ojos.
- No utilice lava-ojos.
- Retire los lentes de contacto ó deslícelos con cuidado hacia la parte blanca del ojo, usando los párpados.
- No use gotas, drogas ó ungüentos.
- Llame al centro de control de envenenamiento, a un doctor ó una sala de emergencia, para recibir más consejos - pero no demore el tratamiento.

**Cierre**

Muchos envenenamientos accidentales no requieren ningún tratamiento ó el uso de agua ó leche es suficiente. El agua azucarada ó la ipecacuana se utilizan en menos del 20% de los casos de envenenamiento accidental. Mantenga el número telefónico del centro de control de envenenamientos a la mano. Analice la ruta más corta al hospital y permanezca con el paciente hasta que salga de peligro.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 020



39

### Intoxicación con Alimentos

#### Introducción

El propósito de esta charla es identificar fuentes de intoxicación con alimentos y prevenir su posible repetición.

#### Información Puntual

##### Causas de envenenamiento con comida:

- Virus y protozoos presentes en el tracto intestinal humano, llegan a los alimentos cuando las personas olvidan lavarse las manos después de ir al baño.
- Hongos - crecen en alimentos no guardados apropiadamente.
- Bacteria salmonella - se encuentra frecuentemente en pollos y carnes crudos.
- Bacteria estafilococo - se transporta en las manos de las personas, en fluidos de la nariz y la garganta ó en la pus de heridas.
- Clostridium botulismo - el botulismo se encuentra en el aire y el agua. Cuando está activo, este tipo de intoxicación con alimentos es mortal.

##### Prevención de la intoxicación con alimentos:

- Lave sus manos antes y después de manipular alimentos crudos.
- Lave sus manos después de usar el baño ó cambiar el pañal de un bebé.
- Lave sus manos después de fumar, limpiarse la nariz ó acariciar un animal.
- Evite usar sus manos para mezclar alimentos. Utensilios limpios son una idea mejor.
- Mantenga sus manos alejadas de su boca, nariz y cabello.
- Cubra la tos y estornudos con un pañuelo - y lave sus manos.
- Use guantes de plástico si tiene una cortada ó una infección en sus manos.
- Lave el polvo ó la mugre de la parte superior de un enlatado antes de abrirlo.
- Tome los platos por los bordes, los vasos por la base y los cubiertos por el mango.
- Retire la comida de los platos antes de lavarlos; lávelos con agua jabonosa caliente.
- Mantenga limpios los platos, utensilios, equipo de cocina y áreas de trabajo.

- Lave las tablas para cortar, superficies de trabajo y utensilios con agua jabonosa caliente antes y después de usarlos en pollo ó carnes crudas.
- No permita que los platos, juguetes ó el lugar donde duerme su mascota estén en la cocina ó cerca de algo que pueda entrar en contacto con alimentos, utensilios o superficies de trabajo.
- Mantenga un limpiador líquido desinfectante a la mano en todo momento, especialmente en la cocina, baño y el cuarto de los niños.

#### **Almacenamiento apropiado de los alimentos:**

- La tienda de alimentos debe ser su última parada - lleve los alimentos inmediatamente a su casa.
- Seleccione en último lugar las carnes, alimentos congelados y productos lácteos.
- No compre alimentos con empaques rotos ó agrietados.
- No compre alimentos parcialmente congelados.
- Asegúrese de que los alimentos congelados sean guardados en bolsas plásticas.
- Compre poca cantidad de alimentos perecederos.
- Coloque los alimentos en la nevera tan pronto como llegue a su casa.
- Revise periódicamente los alimentos guardados - bote cualquier alimento con hongos, deformado y decolorado ó que tenga un olor extraño.

#### **Preparación y cocción de los alimentos:**

- Descongele los alimentos en el refrigerador ó cocínelos antes de que se descongelen. No los descongele a temperatura ambiente.
- No permita que el pollo ó carne entre en contacto con alimentos que comerá crudos.
- Caliente los alimentos completamente.
- Sirva fríos los alimentos fríos, y calientes los calientes.
- Nunca cocine el relleno dentro del pollo ó pavo.
- No deje sobras de comida en la mesa; guárdelas rápidamente en el refrigerador.
- Recaliente las sobras completamente.
- Evite el pescado y la carne crudos y la leche no pasteurizada.

#### **Tratamiento:**

- Si más de una persona se enferma unas horas después de haber compartido una comida, puede tratarse de un caso de intoxicación por alimentos.
- Visite al doctor si se siente más que levemente enfermo. En algunos casos de intoxicación por alimentos, es necesaria la prescripción de medicinas; en la mayoría de los casos, el simple descanso es suficiente.
- El peligro más grande es el de pérdida de fluidos. Si la deshidratación es seria, puede ser necesaria la hospitalización y la aplicación de fluidos por vía intravenosa.
- El botulismo es una enfermedad mortal - busque un doctor inmediatamente si tiene alguna razón para sospechar de botulismo. Para tratarlo se requiere hospitalización.

#### **Cierre**

Para crecer y multiplicarse, las bacterias necesitan alimentos y un ambiente cálido y húmedo. La mayoría de las bacterias pueden sobrevivir en los alimentos congelados y pueden pasar de un alimento a otro en utensilios ó en las manos. A una temperatura ambiente, las bacterias en los alimentos se multiplican y pueden producir toxinas. Por esta razón, las intoxicaciones con

alimentos son más comunes en los meses de verano, cuando la alimentos perecederos son llevados a días de campo ó comidas al aire libre. Tome precauciones extra y mantenga la salud de su familia durante todo el año.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 021



42

### Protección de los pies

#### Introducción

El propósito de esta charla es conocer los tipos básicos de riesgos que pueden afectar sus pies y entender lo que se puede hacer para protegerlos.

#### Información Puntual

##### Información básica:

Los pies cumplen dos funciones básicas pero importantes: son nuestro principal medio de movilización y ayudan a soportar nuestro cuerpo. Es importante que reconozcamos y controlemos los peligros potenciales que podría tener un impacto negativo en nuestros pies.

La **Norma de Protección de Pies OSHA estándar 29 CFR 1910.136**, exige que los trabajadores usen calzado con protección, cuando:

- Existe peligro de lesiones en los pies por la caída de objetos, objetos rodantes u objetos que perforan las suelas.
- Los pies de los empleados están expuestos a peligros eléctricos.

##### Riesgos para los pies:

- Compresión: el pie es presionado, aplastado o torcido.
- Pinchazo.
- Electricidad.
- Resbalo.
- Exposición a productos químicos.
- Temperaturas extremas.
- Humedad: la exposición repetida puede causar infecciones por hongos, etc.

##### Consejos para la protección de los pies:

- Seleccione un calzado apropiado para el trabajo.
- Use calzado resistente, que se ajuste y sea cómodo para el trabajo.
- Use calzado de seguridad donde sea necesario.
- Use calzado ó botas especiales para protegerse contra pinchazos, peligros eléctricos, productos químicos, exposición a temperaturas extremas, resbalos ó cuando trabaje en el agua.
- Use el calzado del modo en que fue diseñado para hacerlo (atando completamente los cordones, etc.), para recibir la máxima protección.

- No use calzado con defectos ó que no ofrece una protección total.
- No use sandalias u otros zapatos abiertos, excepto en áreas permitidas.
- Informe y busque tratamiento cuando identifique signos o síntomas de problemas en los pies, causados o agravados por el trabajo.

#### Cierre

La protección de los pies es usualmente pasada por alto como parte de la seguridad en el lugar de trabajo. ¡Cuide sus pies y ellos lo cuidarán a usted! Recuerde, los empleados tienen la mayor responsabilidad en el cuidado de sus pies.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 022



44

### Congelación

#### Introducción

La sociedad de hoy disfruta del aire libre. Sin embargo, incluso en momentos de diversión, debemos tener en cuenta las amenazas potenciales a nuestro alrededor. Cada estación trae consigo un peligro potencial. Durante los meses de invierno algunos trabajadores deben pasar largos períodos de tiempo expuestos al frío. Esta exposición puede llevar a congelación, una condición que ocasiona “congelación local” de las extremidades del cuerpo. Esta charla ha sido diseñada para ofrecer algunos consejos sobre cómo protegerse de la congelación.

#### Información Puntual

##### Síntomas de congelación:

- La piel se enfría, se entumece y duele.
- La piel se endurece y se pone blanca a medida que progresa la exposición al frío.

##### HAGA:

- Lleve la víctima a un área cálida.
- Ponga las partes afectadas del cuerpo en agua tibia (100 a 105 grados Fahrenheit, aprox. 37.8 a 40.5°C), hasta que vuelva el color normal a la piel.
- Cuando los dedos de pies y manos estén calientes, sepárelos con una gasa.
- Proporcione a la víctima líquidos calientes.
- Si las sensaciones normales no se han recuperado en 30 minutos, busque atención médica.

##### NO HAGA:

- Frotar el área afectada.
- Reventar las ampollas.
- Dar estimulantes a la víctima, incluyendo alcohol y tabaco.
- Dejar la víctima sola.
- Utilizar agua caliente.

##### Protección para el congelamiento:

- Use calzado y guantes calientes y secos.

- Use varias capas de ropa en lugar de una sola y gruesa.
- Cubra todas las partes expuestas del cuerpo.
- Retorne a un área caliente si usted pierde sensibilidad ó siente dolor.

#### Cierre

Todos disfrutamos de estar afuera en invierno para jugar y practicar deportes en la nieve. Asegúrese de estar bien protegido contra el frío. Use capas extras de ropa, especialmente en las manos y los pies. Cuando el viento frío del exterior es muy fuerte, evite salir. Cuide de usted mismo y de sus hijos.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 023



### Protección de Brazos y Manos

46

#### Introducción

##### Información básica:

Nuestras manos y brazos son muy importantes para cada uno de nosotros. Como resultado, están en “medio de la acción” cuando se trata de enfrentar un peligro. Los brazos y manos están más expuestos a cortes, chuzones, raspaduras y exposición a productos químicos, que cualquier otra parte del cuerpo. Más de medio millón de trabajadores sufren heridas cada año en las manos y en los brazos. ¡Esto representa una cuarta parte de todos los accidentes ocupacionales! Para complicar las cosas, el antebrazo lleva una importante cantidad de sangre a través de grandes vasos que no están tan bien protegidos por músculos ó huesos, como otras áreas.

#### Información Puntual

##### Peligros para manos y brazos:

- Cortes y chuzones - Causados por herramientas, máquinas y manejo de objetos cortantes.
- Raspaduras y excoiraciones - Causadas por mover partes y manipular materiales rugosos.
- Exposición térmica - Por frío o calor extremos, trabajo con calor.
- Infecciones sanguíneas - Causadas por primeros auxilios, limpiar sangre o fluidos corporales.
- Exposición química - Por trabajo con productos químicos.
- Desórdenes por repetición de movimientos (i.e., síndrome del túnel carpiano) - Por uso de computadores y oficios con movimientos repetitivos.
- Atascamiento – Causado por joyas y accesorios atrapados en el equipo de trabajo.

##### Soluciones de ingeniería y prácticas de trabajo:

- Vigilancia de la maquinaria - Para evitar cortes, chuzones y raspaduras.
- Rotación en el trabajo - Para evitar peligros por trabajo repetitivo.
- Mantenimiento y limpieza - Respecto a productos químicos y amenazas por manipulación de sangre.
- Diseño del lugar de trabajo - Para evitar el trabajo repetitivo y prevención de accidentes.

##### Equipo de protección personal:

- Guantes - Unos guantes adecuados pueden proteger las manos de muchos peligros.
- Manoplas y parches manuales - Posible solución para peligros térmicos.
- Cobre-dedos - Ofrecen protección específica sin pérdida de destreza.

- Mangas y cobertores de antebrazo - Protegen el antebrazo de cortes, chuzones y raspaduras.
- Cremas - Ofrecen una barrera contra productos químicos y no limitan la destreza.

#### Cierre

Sus brazos y manos son extremadamente importantes para usted. Use el sentido común y la anterior información para protegerlos. Las decisiones que usted tome hoy y mañana, pueden afectar toda su vida - ¡sea cuidadoso!

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 024



### Herramientas Manuales

48

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son conocer los peligros potenciales de trabajar con herramientas manuales y entender cómo usarlas en forma segura.

#### Información Puntual

##### **Peligros potenciales de herramientas manuales:**

- Heridas por una herramienta que se desliza.
- Chuzones por astillas que vuelan ó herramientas puntiagudas.
- Huesos rotos ó contusiones.
- Heridas en los ojos por astillas que vuelan.
- Daños corporales acumulativos por un mal diseño de las herramientas ó uso repetitivo.

##### **Consejos de seguridad:**

- Seleccione la herramienta apropiada para el trabajo.
- Escoja herramientas que se ajusten a su mano y sean cómodas de usar.
- Inspeccione las herramientas antes de usarlas.
- Descarte ó arregle herramientas no seguras.
- Use las herramientas correctamente (i.e., al cortar, use la navaja retirada de usted).
- No acerque demasiado sus manos u otra parte del cuerpo al sitio de operación.
- No use joyas ó ropa suelta que pueda enredarse en la operación de las herramientas.
- Use gafas de seguridad frente a la posible presencia de astillas volando.
- Use una caja de herramientas o cinturón para cargar las herramientas. Cuando use un cinturón, haga que las herramientas puntiagudas ó filosas estén alejadas de su cuerpo.
- Si necesita subir una escalera, eleve y baje las herramientas utilizando una bolsa ó canasta.
- Pase con la mano, no tire, herramientas a otra persona.
- No deje las herramientas tiradas para que no se conviertan en un peligro de tropezones ó caigan sobre alguien.
- Evite usar fuerza excesiva o posturas extrañas; descanse periódicamente.

#### Cierre

Puesto que muchos de nosotros estamos acostumbrados a usar herramientas manuales, es posible que desestimemos los peligros potenciales de su uso. Mantenga sus herramientas en buenas condiciones para el trabajo y úselas apropiadamente. Y lo más importante, ¡lea y entienda las instrucciones del fabricante!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 025



49

### Protección para la Cabeza

#### Introducción

El objetivo de esta charla es entender los principales tipos de protección para la cabeza y saber cómo protegerse contra lesiones en ella.

#### Información Puntual

##### Información básica:

De acuerdo con las estadísticas del Consejo Nacional de Seguridad, anualmente suceden en sitios de trabajo, alrededor de 120.000 accidentes de cabeza incapacitantes. Muchas de estas lesiones pueden ser evitadas ó puede ser disminuida su severidad. La **norma OSHA 29CFR 1910.135 de Protección para la Cabeza**, especifica los requerimientos para los cascos protectores.

##### Tipos de protección para la cabeza:

Los cascos de protección están diseñados para proteger contra varios tipos de riesgos: Existen cuatro clases de cascos de protección.

- Clase A: usados en la mayoría de los trabajos; resistentes a los impactos, al agua, y de ignición lenta.
- Clase B: principalmente para quienes trabajan con electricidad; resistentes al alto voltaje; resistentes al agua y de ignición lenta.
- Clase C: de uso limitado; sin protección contra el voltaje; fabricados usualmente en aluminio.
- Clase D: usados por los bomberos; resistentes al fuego, no conducen la electricidad.

##### Consejos para la protección de la cabeza:

- No camine debajo de áreas de trabajo; si lo tiene que hacer, esté alerta a los objetos que caigan.

##### Consejos para el uso del casco:

- Use un casco cuando exista el peligro de objetos que caen ó que vuelan, que golpeen su cabeza ó como protección contra peligros eléctricos.
- Ajuste las correas apropiadamente; asegúrese de que el casco se ajuste a su cabeza.
- No modifique ó abuse del casco.

- Revíselo diariamente, buscando evidencias de quebraduras, huecos, puntas, deterioro u otros daños; reemplácelo en caso de estar defectuoso.
- Use un forro en clima frío; no use el casco encima de una gorra.
- Limpie el casco periódicamente, con agua caliente y jabón.
- Guarde el casco lejos de la luz directa del sol y de fuentes excesivas de calor.

#### Cierre

Muchos accidentes ocupacionales en la cabeza pueden evitarse. Si usted no tiene que estar en un área con riesgos potenciales sobre la cabeza, aléjese. Si tiene que estar allí, emplee la protección adecuada y sea cuidadoso.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 026



51

### Agotamiento por Calor

#### Introducción

El propósito de esta charla es discutir los síntomas de agotamiento por calor y los tratamientos de primeros auxilios. El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a temperaturas elevadas, caracterizado por fatiga, debilidad y algunas veces desmayo. El agotamiento por calor se debe a una ingestión insuficiente de líquidos ó pérdida de fluidos debido a la sudoración.

#### Información Puntual

##### Síntomas:

- Temperatura corporal aproximadamente normal
- Palidez y viscosidad en la piel
- Fatiga extrema
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Calambres
- Náuseas
- Mareo
- Posible desmayo

##### Primeros auxilios:

- Dele a la víctima sorbos de agua salada (una cucharadita de sal por vaso de agua, cada 15 minutos), durante un período de una hora.
- Haga que la víctima se acueste y eleve sus pies por encima de la cabeza.
- Afloje la ropa de la víctima.
- Aplique paños fríos, húmedos, ventile a la víctima o trasládela a un lugar con aire acondicionado.
- Si la víctima vomita, no le dé líquidos adicionales. Lleve a la víctima tan pronto como sea posible a un hospital, donde pueda comenzar un tratamiento intravenoso.
- Después de un ataque de agotamiento por calor, la víctima debe descansar y protegerse de otra exposición anormal al calor.

- Sería recomendable que la víctima buscara atención médica, antes de volver a actividades a temperaturas elevadas ó extenuantes.

#### Cierre

Esté atento al agotamiento por calor cuando trabaje a temperaturas elevadas. Es una buena idea que cada uno mantenga un “ojo vigilante” sobre los demás. Siga los consejos de primeros auxilios presentados anteriormente, si alguien es víctima de esta condición. El agotamiento por calor puede evitarse.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 027



53

### Ataque de Calor

#### Introducción

El objetivo de esta charla es identificar los signos y síntomas de un ataque de calor y entender qué hacer para proteger al afectado.

#### Información Puntual

##### Ataque de calor, signos y síntomas:

- Piel seca y caliente.
- Piel rojiza y con manchas.
- Temperatura corporal extremadamente alta.
- Confusión mental.
- Convulsiones.
- Pérdida de conciencia.

##### Haga:

- Aleje a la persona del calor y rayos directos del sol.
- Use un ventilador para refrescar a la persona.
- Ayude a la víctima, acostándola.
- Mantenga a la víctima tranquila y dele seguridad.
- Quite la ropa de la víctima y ubíquela en un baño frío ó aplique compresas frías en las axilas ó en las ingles.
- Busque atención médica inmediatamente.

##### No haga:

- Dar líquidos.
- Dar aspirina u otro medicamento para reducir la fiebre.
- Dar estimulantes, por ejemplo drogas ó cigarrillos.
- Aplicar hielo directamente sobre la piel.
- Permitir que la víctima se enfríe tanto, que empiece a tiritar.
- Dejar a la víctima sola

### Cierre

Todo el mundo disfruta al aire libre en el verano, practicando deportes y jugando. Mantenga control sobre el tiempo que está bajo el sol. Use bloqueador solar, sombrero y tome mucho líquido. Vigile a otras personas que puedan estar presentando problemas.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N°028



55

### Seguridad con Herbicidas

#### Introducción

El propósito de esta charla es discutir la responsabilidad que se tiene cuando se usan herbicidas. Los herbicidas son unos agentes químicos que matan ó controlan el crecimiento de la vegetación. Siempre debe protegerse usted mismo y a las personas que viven ó trabajan en el área donde se aplican herbicidas.

#### Información Puntual

##### Forma de los pesticidas:

- Líquidos
- Gases ó fumigantes
- En polvo
- Granulados

##### Empleo seguro de herbicidas:

- Evite métodos de aplicación que afecten a las plantas que no se desea fumigar, a la gente ó propiedades.
- El uso de herbicidas no debe poner en peligro el medio ambiente ó causar contaminación de aguas subterráneas, tierra, aire ó alimentos para humanos y animales.
- Evite una exposición excesiva en cualquier parte del cuerpo.
- Tome precauciones cuando esté manejando contenedores, incluyendo las instrucciones para hacer mezclas, aplicación y almacenaje.
- Aplicar líquidos en aerosol puede ser muy peligroso en ciertas áreas. Por ejemplo, los enchufes, motores ó cables expuestos son una fuente potencial de cortos eléctricos.
- Cuando use materiales pulverizados, prevenga su dispersión en el aire, monitoreando los cambios del viento.

##### Protección de las personas:

- Aplique los productos con estricto seguimiento de las instrucciones y precauciones señaladas.
- Nunca aplique los productos cerca de una toma de aire ó sistemas de ventilación.

- Sea extremadamente cuidadoso al usar estos productos en áreas frecuentadas por niños y ancianos.
- Personas que se encuentren enfermas ó sufran de diabetes, alcoholismo ó tengan alergias y desórdenes respiratorios, incluyendo asma y enfisema, pueden ser más sensibles a los herbicidas en el ambiente.

#### Cierre

Los herbicidas pueden ser muy dañinos si no se usan apropiadamente. Lea los mensajes de los contenedores, avisos de peligro e instrucciones muy cuidadosamente antes de usarlos y busque ayuda profesional si lo necesita.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 029



### Hipotermia

57

#### Introducción

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

#### Información Puntual

##### Signos y síntomas de hipotermia moderada:

- Temblor
- Pérdida de coordinación
- Confusión
- Urgencia de orinar

##### Signos y síntomas de hipotermia severa:

- Terminación del temblor.
- Andar tambaleándose.
- Comportamiento irracional.
- Latido irregular y lento del corazón.

##### Haga:

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

##### No haga:

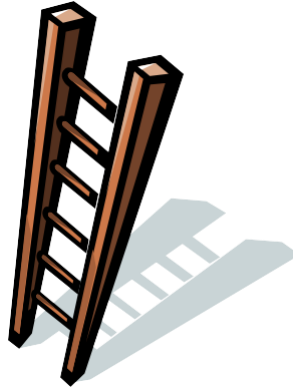
- Dejar a la víctima sola.
- Usar agua caliente para calentar a la persona.
- Dar líquidos calientes, alcohol u otra cosa por vía oral.
- Permitir que la víctima se movilice.

- Frotar ó manipular las extremidades.

#### Cierre

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

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 030



59

### Seguridad en el uso de Escaleras

#### Introducción

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

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

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

- No sobrecargue la escalera. Sume su peso al de los objetos sobre la escalera y compare con los límites de capacidad de la misma.

#### Cierre

Muchos accidentes ocurren porque las escaleras no son usadas apropiadamente. Nunca sobre-extienda ó use una escalera para propósitos diferentes a su uso convencional. La mayoría de los accidentes en escaleras son causados por descuido, mal uso ó falta de planeación. No se convierta en una estadística.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 031



61

### Plomo

#### Introducción

El objetivo de esta charla es entender los riesgos potenciales para la salud, resultantes de la exposición al plomo y conocer los requerimientos generales para trabajar en forma segura con esta peligrosa sustancia.

A pesar de que los riesgos de la exposición al plomo para la salud se conocen hace dos mil años, cientos de ocupaciones incluyen exposición potencial al plomo y a sus componentes. La principal vía de entrada es por la respiración de las cenizas de plomo ó su humo, a pesar de que la ingestión de plomo también representa un peligro. Existe un buen número de efectos relativamente suaves por una corta sobre-exposición al plomo. Mucho más preocupantes son los efectos de una sobre-exposición crónica al plomo. Ellos son:

- Anemia
- Daño en el sistema nervioso
- Enfermedades renales
- Deterioro de la capacidad reproductiva

#### Información Puntual

##### **Requerimientos generales de las normas OSHA para el plomo:**

Bajo las condiciones presentadas en las normas OSHA, los empleadores deben:

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

## Cierre

La exposición al plomo es un peligro de particular atención, especialmente para aquellos que se ocupan en construcción y renovación, así como para aquellos relacionados con la fundición de plomo ó la fabricación de productos que contienen plomo. Para mantener los niveles de exposición potencial lo más bajo posibles, se deben seguir estrictamente las reglas y prácticas de trabajo. Si usted cree que se está exponiendo al plomo y que no está siendo protegido apropiadamente, informe a su supervisor. Además, busque permanentemente sitios o áreas donde se pueda presentar el plomo e ¡informe a su supervisor inmediatamente, si tiene sospechas!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 032



63

### Riesgos del Plomo - Ambientales

#### Introducción

El plomo es un mineral pesado que está regulado por la OSHA, para minimizar la exposición de los trabajadores a él. Esta exposición también puede presentarse desde un punto de vista del medio ambiente. Es importante que la gente entienda el impacto del plomo en el medio ambiente y lo que se puede hacer para minimizar el problema.

Como metal pesado, el plomo tiene propiedades de absorción que le permiten penetrar dentro del subsuelo y contaminar las fuentes de agua potable. Por esta razón, EPA regula las concentraciones permitidas en el terreno de los rellenos sanitarios y otras áreas de depósito.

#### Información Puntual

##### Fuentes de contaminación ambiental por plomo:

- Escapes de automóviles
- Rellenos de basuras riesgosos
- Pinturas a base de plomo (demolición de edificios)
- Minas de plomo
- Baterías de plomo ácidas

##### Efectos en la salud por sobre-exposición al plomo:

- Daños en el sistema reproductivo de los hombres
- Desórdenes en la sangre
- Efectos en la digestión (pérdida de apetito)
- Daños en el hígado
- Daños en el riñón
- Daños en el sistema nervioso central

#### Cierre

El plomo es usualmente controlado en ambientes ocupacionales, por sus conocidos riesgos. Debido a su uso predominante en las pinturas, los padres deben estar atentos a la exposición potencial al plomo a través de las briznas de pintura. Es extremadamente difícil controlar todas

las fuentes de contaminación ambiental por plomo; por lo tanto, lograr un efecto positivo en la reducción de la contaminación, depende del trabajo conjunto de todos.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N°033



65

### Intoxicación con Plomo

#### Introducción

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

#### Información Puntual

- El plomo fue adicionado a la formulación de la pintura para hacer que se secase más rápido, diera más brillo y tuviera un acabado más resistente.
- Usualmente, mientras más plomo tiene la pintura, más cara es.
- Algunas fuentes potenciales de plomo son: agua que viene por tuberías de plomo, agua para beber almacenada en recipientes de cerámica quemados inadecuadamente, con cubiertas brillantes a base de plomo, muebles pintados, periódicos con tinta a color y algunos juguetes pintados.
- Las briznas de pintura tienen un sabor dulce, por lo cual los niños pueden comerlas.

#### Síntomas de intoxicación con plomo:

- Desaliento
- Irritabilidad
- Movimientos tambaleantes
- Pérdida de apetito y de peso
- Estreñimiento
- Líneas azules en las encías
- Vómito
- Retortijones de estómago

#### Tratamiento en intoxicación con plomo:

Si usted sospecha que su hijo está sufriendo de intoxicación con plomo, llévelo al doctor inmediatamente. Una simple muestra de sangre determinará si la sangre del niño presenta altos niveles de plomo. Un niño que ha absorbido suficiente plomo como para mostrar síntomas, puede necesitar hospitalización.

### Cierre

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

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 034



### Levantamiento de Objetos - Información General

67

#### Introducción

El manejo de materiales manualmente tiene lugar a diario. Como esta práctica no puede ser eliminada totalmente, debemos ser diligentes en nuestro esfuerzo para reducir el potencial de lesiones serias. Los empleados deben saber cómo identificar las actividades de levantamiento de objetos que representan un peligro potencial de lesiones, así como minimizar la ocurrencia de éstas.

Hoy en día, las lesiones de columna son objeto de las mayores compensaciones en la industria. También son la segunda causa de ausencias en el trabajo, después de la gripa. Por esta razón, es muy importante que se minimicen las tareas de levantamiento o se evalúen, porque son las principales fuentes de lesiones de columna.

#### Información Puntual

##### Reglas de seguridad para levantar objetos:

- Mantenga su espalda recta
- Doble las rodillas
- Mantenga sus piernas separadas a una distancia igual al ancho de sus hombros
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo, a la altura de su cintura
- Levante con las piernas

**Nota: Tenga presente que no hay un modo perfecto de levantar objetos y en consecuencia, cada operación debe ser evaluada para tomar medidas de control.**

##### Tres pasos para reducir lesiones por manejo de materiales manualmente:

1. Eliminación de la tarea
2. Suministrar procedimientos mecánicos de levantamiento
3. Evitar doblar la cintura cuando se tenga que manejar material con las manos

##### Factores de riesgo al levantar:

- Peso del objeto
- Distancia a alcanzar con las manos
- Profundidad de la inclinación desde la cintura
- Altura del levantamiento

- Número de levantamientos requeridos
- Duración del levantamiento
- Giros durante el levantamiento
- Posición insegura
- Necesidad de empujar y halar
- Distancia que debe cargarse el objeto
- Simetría del objeto a ser levantado

#### Cierre

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

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 035



### Tormentas

69

#### Introducción

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

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad en interiores:

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

##### Consejos de seguridad en exteriores:

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

##### Consejos de seguridad en el carro:

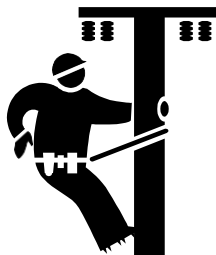
- Oríllese al borde de la carretera, lejos de árboles, si las condiciones del tiempo hacen imposible conducir.
- Permanezca en el carro y encienda las luces intermitentes hasta que la lluvia fuerte cese.
- Evite caminos inundados.

#### Cierre

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

+ D<sup>E</sup><sub>L</sub> 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 036



### Cables de Electricidad Elevados

71

#### Introducción

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

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Nunca toque las líneas de energía con sus manos, palos, cañas u otros objetos.
- Aléjese e informe sobre cualquier línea eléctrica que cuelgue hacia abajo, esté derribada ó cuyos postes estén en mal estado.
- No asuma que las líneas eléctricas están aisladas para protegerlo de un choque eléctrico. La mayoría no lo están y ofrecen poca ó ninguna protección.
- Si pierde el control de una escalera, tubería, antena u otro objeto que cae hacia los cables de la luz, déjelo caer y despeje el área.
- Si algún objeto entra en contacto con una línea de energía, no lo toque - busque asistencia de la empresa proveedora de electricidad.
- Nunca excave, a menos que todas las estructuras subterráneas, incluyendo líneas de energía, hayan sido localizadas.
- Nunca pase por encima ó cerca de un cable caído. Mantenga una distancia de por lo menos 50 pies (15 m).
- Nunca suba a un poste de la luz, ni lo utilice como soporte para una construcción.
- Nunca instale antenas de televisión ó de banda civil en un lugar donde puedan caer sobre una línea de transmisión de energía.
- Sea extremadamente cuidadoso cuando eleve escaleras, use protectores de piscina, eleve andamios ó lleve a cabo otras actividades de trabajo que lo puedan poner en contacto con líneas de energía.

#### Cierre

Las líneas de transmisión de energía están en todas partes y muchas personas subestiman el peligro que ellas representan. ¡Piense antes de actuar! No dude en llamar a la empresa

prestadora del servicio de energía, si tiene preguntas ó hay algún problema. Una jugada equivocada puede ser desastrosa.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 037



73

### Seguridad al Estacionarse en un Garaje

#### Introducción

El propósito de esta charla es revisar alguna información general sobre el estacionamiento en garajes públicos y algunos de los riesgos inherentes. Esta charla revisa algunos de los peligros del estacionamiento en un garaje. También discutiremos modos de protegerse de un ataque.

#### Información Puntual

##### Peligros de los garajes:

- Muchos vehículos y peatones en movimiento, en un área relativamente cerrada.
- Curvas ciegas.
- Vehículos andando fuera de líneas de tráfico marcadas.
- Confusión, ruido y peatones que se lanzan al tráfico vehicular.
- Falta de seguridad.
- Visibilidad reducida.

##### Precauciones:

- Mantenga sus llaves afuera, en la mano, cuando entre a un garaje.
- Mire alrededor a ver si hay otras personas en el garaje.
- Cuando se aproxime a su vehículo, mire debajo de su carro.
- Mire dentro del carro antes de subirse.
- Camine con confianza, haga contacto visual con cualquier persona en el garaje.
- Si no se siente cómodo cuando camina hacia su carro, hágase acompañar de un guardia de seguridad.
- Asegúrese de que haya suficiente luz donde estacione su carro.
- Evite tener sus manos llenas de paquetes.
- No cargue tantas cosas como para obstaculizar su visión.
- Es bueno tener un pito o gas lacrimógeno (si es legal en su ciudad) en su llavero.
- Si es atacado fuera de su vehículo, tire las llaves del carro lejos de usted para que el atacante no pueda usar su vehículo para raptarlo. Las probabilidades de ser herido aumentan si usted es sacado de la escena.
- Coloque el seguro inmediatamente después de cerrar las puertas.
- Encienda las luces.

- Conduzca lentamente y esté atento a los peatones.

#### **Cierre**

Los garajes pueden ser muy peligrosos por varias razones, incluyendo el que tanto peatones como conductores lo usan. El “elemento criminal” también está presente en estos lugares. ¡Cuide de usted mismo y de los demás!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 038



### Inhalación Pasiva de Humo

75

#### Introducción

El propósito de esta charla es discutir sobre la inhalación pasiva de humo y los peligros que ésta representa para usted, su familia y amigos. Al estar expuesto a humo en el ambiente se le llama inhalación pasiva. El término es usualmente empleado cuando se fuma tabaco. Este tipo de humo puede ser dividido en dos categorías: el humo liberado al quemar el tabaco y el humo de segunda, exhalado por el fumador.

#### Información Puntual

##### Grupos en riesgo:

- Fetos y recién nacidos
- Niños y adolescentes
- Personas con asma y otros problemas respiratorios
- No fumadores

##### Información sobre la inhalación pasiva:

- El humo de cigarrillo es una mezcla de más de 4.000 sustancias, 40 de las cuales se sabe ó se sospecha que son agentes causantes de cáncer.
- Se calcula que la inhalación pasiva es la responsable de aproximadamente 3.000 muertes anuales por cáncer de pulmón.
- Algunos estudios indican que la inhalación pasiva de cigarrillo causa 53.000 muertes anuales por enfermedades de corazón.

##### Pasos para evitar la inhalación pasiva:

- Nunca permita que se fume dentro de un carro ó una casa.
- Pida a los invitados y familiares que fumen fuera de la casa.
- Siéntese en la sección de no fumadores en los lugares públicos.
- Evite áreas donde haya concentración de humo pasivo.

#### Cierre

Cualquier persona que inhale humo puede experimentar nariz acuosa, irritación en los ojos, estornudos, dolores de cabeza y tos, sin mencionar los efectos de largo plazo en la salud. Proteja a su familia. Haga respetar sus derechos y emplee el sentido común, si decide no respirar el humo pasivo.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 039



### Seguridad con Pesticidas

77

#### Introducción

El propósito de esta charla es explicar la responsabilidad que se tiene en el uso de pesticidas en forma segura. Cuando usted aplica un pesticida, asume una gran responsabilidad. Siempre se debe proteger contra residuos peligrosos, a las personas que viven ó trabajan en el área tratada, así como a los animales que no son objeto de la fumigación.

#### Información Puntual

##### Formas de los pesticidas:

- Líquidos
- Gases ó fumigantes
- Polvos
- Gránulos
- Carnadas envenenada

##### Uso seguro de los pesticidas:

- Evite usar pesticidas o métodos de aplicación que puedan hacer daño a animales, plantas ó propiedades que no son objeto de la fumigación.
- Lea siempre con cuidado las etiquetas de los recipientes y las instrucciones.
- El uso de pesticidas no debe poner en peligro el ambiente ó causar contaminación en aguas subterráneas, suelos, aire ó alimentos para los humanos y animales.
- Use los pesticidas de modo que evite exposición excesiva en cualquier parte del cuerpo.
- Tenga cuidado cuando manipule los contenedores de los pesticidas, y siga las instrucciones de mezcla, aplicación y almacenamiento.
- Recuerde, en las superficies tratadas permanece un residuo de ingredientes activos; considere mantener por un tiempo las medidas de seguridad.
- Aplicar líquidos mediante aerosol en ciertas áreas puede ser extremadamente peligroso. Por ejemplo, los tomas eléctricos, motores ó cables de luz expuestos son una potencial fuente de shock eléctrico.
- La aplicación de fumigantes debe ser aplicada sólo por un profesional en el control de pestes.
- Cuando use polvos para fumigar, prevenga su dispersión en salones y áreas de trabajo.
- No aplique gránulos o carnadas envenenadas en áreas donde los niños y las mascotas puedan entrar en contacto con ellas.

### **Protección para las personas:**

- Aplique siempre los pesticidas con estricto seguimiento de las instrucciones de la etiqueta.
- Nunca use pesticidas en un edificio u otra área, a menos que la gente que viva ó trabaje allí pueda protegerse de la exposición a él.
- Retire ó cubra alimentos y utensilios antes de aplicar los pesticidas.
- Proteja la ropa de cama en general.
- Abra las ventanas y puertas para incrementar la ventilación, después de haber aplicado los pesticidas.
- Aspire el tapete y limpie el suelo después de un tratamiento.
- Mantenga alejados del área tratada a los niños y las mascotas.
- Nunca aplique pesticidas cerca de conductos de aire ó sistemas de ventilación, a menos que puedan apagarse por un período de tiempo.
- No aplique pesticidas en conductos de calefacción ó enfriamiento.
- Las personas que están seriamente enfermas ó sufren de diabetes, alcoholismo ó tienen alergias ó desórdenes respiratorios, incluyendo asma y enfisema, pueden ser más sensibles a los pesticidas.
- Familiarícese con los antídotos y tratamientos por envenenamiento, si usted o alguien más se ve contaminado.

### **Cierre**

Los pesticidas pueden causar mucho daño si no se usan de manera adecuada. Lea cuidadosamente las etiquetas de los recipientes, advertencias e instrucciones antes de usarlos y busque ayuda profesional si es necesario.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 040



### Seguridad en Control de Venenos

79

#### Introducción

Cada año miles de personas resultan afectadas e incluso mueren como resultado de la ingestión de venenos. Los objetivos de esta charla son identificar los productos que potencialmente causan envenenamiento y dar consejos sobre cómo prevenir tal suceso.

#### Información Puntual

##### Productos dañinos:

- Medicamentos con prescripción.
- Medicinas, aspirinas y vitaminas sobre los mostradores.
- Sustancias para limpiar la casa como blanqueadores, detergentes, limpiadores de cañerías, etc.
- Repelentes de insectos.
- Tratamientos para el jardín.
- Elementos asociados con pintura: pintura, pintura en aerosol, thinner, removedor, etc.
- Productos para el automóvil: aceites, anticongelantes, soluciones para limpiar vidrios, etc.

##### Prevención de envenenamiento accidental:

- Los productos dañinos deben ser empacados en recipientes a prueba de niños.
- Los productos peligrosos deben ser guardados fuera de la vista, en gabinetes ó lugares apropiados.
- Los productos peligrosos deben ser guardados lejos de los alimentos.
- Mantenga los productos potencialmente dañinos altos y fuera del alcance de los niños.
- Las medicinas sólo deben ser administradas con la supervisión de un adulto.
- Las aspirinas y otras medicinas potencialmente peligrosas deben tener tapas resistentes a los niños.
- Descarte todas las drogas prescritas por el médico, cuando estén vencidas.
- Todas las medicinas deben mantenerse en sus frascos originales.
- Las vitaminas ó suplementos vitamínicos y minerales que contengan hierro deben estar en empaques a prueba de niños.
- Productos como líquido encendedor de carbón natural, thinner, removedor de pintura, anticongelante y trementina son muy venenosos.

Guarde estos productos:

- En recipientes a prueba de niños.
- En los recipientes originales.

- Con las etiquetas originales en los recipientes.
- NO guarde ningún veneno en vasos de vidrio ó recipientes de refrescos.

#### Cierre

Casi cualquier substancia puede ser venenosa. Tome precauciones universales para controlar los envenenamientos, especialmente si hay niños presentes. Sea consciente de los venenos que puede haber cerca de usted y no se descuide.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 041



81

### Prevención contra Envenenamiento

#### Introducción

El propósito de esta charla es identificar los riesgos de un envenenamiento accidental y dónde puede ocurrir, la prevención contra envenenamientos, los empaques y lo que puede hacerse para reducir la probabilidad de exponerse a envenenamientos.

#### Información Puntual

##### ¿Quién se envenena y dónde?

- La mayoría de los envenenamientos (más del 90%) son accidentales.
- La mayoría de los envenenamientos (más del 90%) ocurren en la casa de la víctima.
- La mayoría de las víctimas de envenenamientos accidentales (casi el 70%) están entre las edades de uno y cinco años.
- Más del 80% de los envenenamientos son por ingestión de venenos.
- La mayoría de los envenenamientos (92%) son con una única sustancia.

##### Drogas a las que actualmente se exige un empaque seguro:

- Drogas prescritas en forma oral.
- Todas las drogas controladas en forma oral.
- Productos de la aspirina, excepto ciertas formas efervescentes y en polvo.
- Aceite de gaulteria (metilsalicílico).

##### Otros productos disponibles en empaques seguros:

- Ciertas sustancias para lustrar muebles.
- Productos que contienen potasio, hidróxido de sodio ó ambos (ciertos limpiadores de hornos y drenajes).
- Trementina.
- Fósforos y líquidos encendedores, tales como líquidos encendedores de cigarrillos y carbón.
- Acido sulfúrico.
- Anticongelantes (glicol etileno).
- Líquido limpiador de parabrisas (alcohol metílico).
- Disolventes de pintura.

##### Excepciones a la regla:

- Algunas personas, incluyendo ancianos con incapacidades como artritis, solicitan que los productos no estén envasados en recipientes a prueba de niños. (Algunas farmacias llegan a pedir una solicitud escrita del comprador, antes de entregar un medicamento en envase convencional, pero no es una exigencia de la ley).

**Lo que usted puede hacer:**

- Manipule las medicinas apropiadamente.
- Lea las etiquetas de todas las medicinas prescritas, antes de salir de la farmacia.
- Asegúrese que la medicina sea la que el doctor prescribió.
- Asegúrese de entender como debe tomarse la medicina.
- Lea las etiquetas de la medicina cada vez que la use.
- Recuerde las frases: "úsese sólo como se indica" y "manténgase fuera del alcance de los niños."
- Use con cuidado los productos para el hogar y sólo de la manera que está indicada.
- Mantenga los productos para el hogar y las medicinas en sus envases originales.
- Mantenga las sustancias peligrosas fuera de la vista y del alcance de los niños.
- Lea la etiqueta antes de comprar cualquier producto para el hogar.
- Asegúrese de saber para qué ha sido fabricado el producto.
- Asegúrese de entender como debe ser usado el producto.
- Asegúrese de que podrá usar el producto con seguridad. Si el producto parece peligroso, vea si puede encontrar otro que haga el mismo trabajo, con menor peligro.
- Compre las cantidades que usará; no compre grandes cantidades que tendrá que guardar.
- Lea la etiqueta de nuevo, incluyendo las precauciones de seguridad, cada vez que use el producto.

**Cierre**

Recuerde, las tapas de seguridad pierden su efectividad por el uso repetido. Se debe usar un empaque nuevo cuando se reenvasan las prescripciones. El empaque para prevenir envenenamientos implica una negociación entre la facilidad de apertura para los adultos y la dificultad de acceso para los niños.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 042



### Herramientas Eléctricas y Pequeños Implementos

83

#### Introducción

Las herramientas manuales eléctricas ahorran tiempo y en muchos casos, son seguras. Sin embargo, el peligro de estas herramientas es usualmente subestimado, porque la gente tiende a olvidar su peligro potencial. Veamos algunos puntos clave a considerar cuando se usan herramientas eléctricas y pequeños implementos. Estas herramientas pueden ser usadas para cortar, triturar, aserrar, retorcer y para otra variedad de usos. Desafortunadamente, cada año miles de heridas son atendidas porque la gente usa inapropiadamente este equipo.

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad para herramientas eléctricas:

- Use la herramienta apropiada según la tarea que esté haciendo.
- Guarde las herramientas adecuadamente, en la caja del fabricante si es posible.
- Las herramientas deben mantenerse en buenas condiciones de trabajo.
- Las agarraderas deben estar ajustadas, sin salientes ni bordes afilados.
- Las cuchillas deben mantenerse afiladas.
- La cabeza de los cinceles, perforadores ó martillos deben ser planas y cuadradas, no en forma de champiñón.
- Use gafas de protección cuando exista riesgo de objetos voladores.
- Mantenga las herramientas libres de grasa ó aceite, que pueden hacer que se resbalen.
- Use las herramientas de modo que si se resbalan ó caen, no resulte herido el operario.
- Use una prensa ó abrazadera para sostener objetos pequeños.
- Haga un buen mantenimiento a las áreas de trabajo.
- Use calzado antideslizante.
- Trabaje sólo con la luz adecuada.
- Un casco, guantes y otros equipos de protección personal pueden requerirse para ciertas tareas.
- Use una conexión a tierra en extensiones eléctricas, especialmente si está usando la herramienta en el exterior. Use sólo herramientas eléctricas que estén doblemente aisladas.

##### Consejos de seguridad para implementos pequeños:

- Mantenga los implementos fuera del alcance de los niños.
- Lea las instrucciones con cuidado antes de operar el implemento.
- Use la herramienta sólo para la tarea que fue diseñada.

### Cierre

Mantenga las herramientas con cuidado y asegúrese de que sabe cómo emplear cada herramienta. Lea las instrucciones del fabricante y enseñe a los niños las normas de seguridad para las herramientas eléctricas. No subestime el potencial de una tragedia al usar herramientas eléctricas.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 043



### Riesgos de Radón

85

#### Introducción

El radón es una fuente de temor para muchos dueños de propiedades. Se ha convertido en un problema real en ciertas regiones del país. Es importante que la gente entienda los riesgos, así como la probabilidad de que el radón se convierta en un problema.

El radón es un gas incoloro, inodoro, de baja radioactividad, formado de la descomposición del radio. El radio a su vez, está formado por uranio, que está presente en cierta medida en todas las rocas, pero más comúnmente en el granito.

#### Información Puntual

##### Casas en sitios con problemas de radón predecibles:

- Casas construidas en áreas donde las rocas contengan una cantidad de uranio mayor de lo normal.
- Casas construidas en vetas de uranio y pegmatitas de granito.
- Casas en sitios con contaminación de radio.
- Casas en sitios que tienen alta concentración de radón en las aguas subterráneas.
- Casas construidas sobre ó con materiales radiactivos, como desechos de procesadores de uranio.

##### Métodos usuales para detectar radón en la casa:

- Potes de carbón.
- Rastrear los aguafuertes.

##### Causas del incremento de concentración de radón en las casas:

- Casas con aire denso, eficientes en energía.
- Grietas en los cimientos.
- Casas construidas por debajo de la superficie.
- Falta de circulación de aire en el sótano.
- Casas construidas en áreas rocosas.

#### Cierre

El radón ha sido un constante problema para el negocio de bienes raíces. Asegúrese, cuando compre una casa, de que ésta haya sido examinada en busca de radón. No existen estudios definitivos sobre los efectos en la salud, debido a largas exposiciones que son necesarias y a la naturaleza transitoria de la sociedad. Sin embargo, es una buena idea revisar si hay exposición al radón en su casa ó lugar de trabajo. Se consiguen equipos de auto-chequeo, de bajo costo, para hacer pruebas en su propio edificio.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 044



87

### Protección de la Piel

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son entender varios peligros relacionados con la piel y saber cómo protegerse uno mismo contra ellos.

#### Información Puntual

##### Peligros para la piel:

- Quemaduras.
- Cortes, chuzones, raspones, golpes y otras heridas.
- Dermatitis.
- Sensibilización.
- Absorción de materiales peligrosos a través de la piel, causando problemas en otras partes del cuerpo.
- Congelación y otras consecuencias de la exposición al frío.

##### Consejos para la protección de la piel:

- Evalúe los peligros potenciales para la piel, antes de comenzar un trabajo.
- Cuando utilice productos químicos, use los materiales menos peligrosos que le permitan hacer el trabajo.
- Revise la etiqueta y la Hoja de Datos de Seguridad del Material, antes de usar químicos peligrosos.
- Mantenga los recipientes de productos químicos cerrados cuando no los esté usando.
- Use la ropa de protección prescrita; inspeccione su condición antes de usarla; cubra la mayor parte posible de la piel potencialmente expuesta.
- Cubra cortadas y raspones con vendajes, si es posible, antes de usar el equipo de protección personal.
- Siga los procedimientos de seguridad establecidos.
- Lave muy bien las áreas de exposición potencial con agua y jabón (y seque) antes de comer, beber ó aplicar cosméticos, y al final de cada jornada de trabajo.
- No limpie la piel con disolventes ó detergentes industriales.
- Retire rápidamente el equipo y ropa contaminados.
- Limpie y enjuague el equipo personal de protección, después de cada uso.

- No comparta el equipo personal de protección, a menos que haya sido muy bien lavado y desinfectado.
- No guarde los guantes con la parte interior hacia afuera.
- Informe rápidamente cualquier herida relacionada con la piel, problemas ó exposiciones; busque atención médica cuando sea conveniente.

#### Cierre

88

La piel ofrece una capa natural de protección para el cuerpo humano. Debemos asegurarnos de proteger nuestra piel, para que ella pueda hacer su trabajo de ayudar a mantenernos saludables.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 045



89

### Resbalos, Tropezones y Caídas

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son entender la diferencia entre resbalos, tropezones y caídas y saber qué se puede hacer para ayudar a prevenirlos.

#### Información Puntual

##### Términos:

- Un **resbalo** es la pérdida de equilibrio cuando no hay suficiente fricción entre los pies y la superficie por la cual se camina.
- Un **tropezón** ocurre cuando los pies golpean un objeto y uno se está moviendo con suficiente fuerza como para perder el equilibrio.
- Una **caída** ocurre cuando el cuerpo se desplaza tanto del centro de equilibrio, que no es capaz de recuperarlo.

##### Prevención de resbalos, tropezones y caídas:

#### Resbalos

- Limpie rápidamente los regueros.
- Use calzado apropiado de acuerdo al tipo de superficie.
- De pasos cortos y parejos si debe caminar en superficies mojadas ó resbalosas.
- Tenga cuidado en pisos recién encerados.
- Considere adherir abrasivos para aumentar la tracción, a las superficies que están frecuentemente mojadas ó son resbalosas por naturaleza.

#### Tropezones

- Mantenga el área de trabajo limpia y ordenada.
- Asegúrese de que las partes sueltas de tapetes, baldosas quebradas, superficies disparejas, escaleras dañadas, etc., sean rápidamente reparadas.
- Asegúrese de que la luz en el área sea la adecuada.
- No cargue volúmenes que le impidan ver.
- Mantenga los cables ó extensiones eléctricas fuera de las zonas de tráfico; péguelas con cinta si no es posible retirarlas.
- Utilice el pasamanos de las escaleras.

### Caídas

- Asegúrese de que los huecos y aberturas estén protegidos.
- Asegúrese de que la luz en el área sea la adecuada.
- No salte desde una altura excesiva ó a una distancia poco razonable.
- Haga buen mantenimiento a escaleras y pasamanos.

### Cierre

90

Los resbalos, tropezones y caídas continúan siendo una de las principales causas de accidentes y de muertes. Haga todo lo que pueda para mantener el área de trabajo segura para todos y practique los consejos descritos arriba. No haga bromas ó realice actividades en el sitio de trabajo, que no estén relacionadas con éste.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 046



91

### Datos sobre el Cigarrillo y Consejos para Dejarlo

#### Introducción

El propósito de esta charla es exponer algunos datos sobre el cigarrillo, los peligros que representa fumar y ofrecer algunos consejos para aquellos a quienes les gustaría dejar de hacerlo. El humo del tabaco contiene nicotina, una droga adictiva. El humo del tabaco también contiene alquitrán y otros compuestos químicos que se conocen como agentes del cáncer y pueden causar problemas crónicos a la salud.

#### Información Puntual

##### Datos sobre el cigarrillo:

- Fumar no sólo hace daño al fumador, sino también a los miembros de su familia, compañeros de trabajo y a cualquiera que respire el humo del otro.
- En bebés hasta los 18 meses, el humo de otros está asociado a cerca de 300.000 casos de bronquitis y neumonía cada año.
- El humo del cigarrillo de un padre aumenta la probabilidad en el niño de problemas del oído medio, causa tos y estornudos y agrava los síntomas de asma.
- Si ambos padres fuman, un adolescente tiene una propensión a fumar mayor del doble que un joven cuyos padres no son fumadores.
- Las mujeres embarazadas que fuman, tienen mayor probabilidad de dar a luz niños con bajo peso.

##### Consejos para dejar de fumar:

- Fije una fecha para dejar de fumar. Si es posible, haga que un amigo deje de fumar con usted.
- Determine cuándo y por qué fuma. Averigue qué actividades de la vida diaria lo hacen fumar (como el café en la mañana ó conducir un carro). Tome precauciones extras para no fumar en estos momentos.
- Cambie sus rutinas de fumador. Cambie el lugar donde guarda sus cigarrillos.
- Compre un paquete de cigarrillos cada vez.
- Cámbiese a una marca que no le guste.
- Consulte a su médico antes de usar parches de nicotina.

**El día que deje de fumar:**

- Deshágase de todos sus cigarrillos.
- Retire los ceniceros.
- Cambie su rutina en la mañana.
- Cuando sienta necesidad de fumar, emprenda otra actividad.
- Mantenga su boca ocupada. Mastique chicle, un confite duro ó utilice un palillo.
- Prémiese a sí mismo al final del día por no haber fumado, haciendo algo que le cause placer.

**Consejos adicionales:**

- No se preocupe si siente somnolencia ó está irritable; estos síntomas pasarán.
- Haga ejercicio. Haga largas caminadas y recupere lentamente su vigor.
- Piense en las ventajas de vivir sin humo. Una actitud positiva le ayudará en los momentos difíciles.
- Haga las comidas regulares.
- Empiece una alcancía con el dinero que ahorra al no comprar cigarrillos.
- Deje que los demás sepan que ha dejado de fumar -- la mayoría de las personas lo apoyarán.
- Si necesita ayuda, consulte a su médico.

**Cierre**

Dejar el hábito de fumar crea inmediatamente una gran diferencia. Su sentido del gusto mejora y los alimentos le huelen mejor. Su aliento es más fresco y la tos probablemente desaparecerá. Dejar el hábito de fumar requiere un gran compromiso, pero vale la pena el esfuerzo. Recuerde buscar ayuda profesional antes de dejar de fumar, porque puede haber asuntos médicos importantes de considerar.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 047



### Seguridad en una Tormenta

93

#### Introducción

En esta charla discutiremos información que puede ser importante en caso de que usted ó su familia se encuentren en una tormenta de grandes proporciones. Comparta esta información con su familia ahora mismo, porque nunca se sabe cuando el mal tiempo puede amenazar nuestras vidas y propiedades.

#### Información Puntual

##### Tormentas - Información general

**Vigilancia del clima extremo** - Condiciones favorables para el desarrollo de fuertes tormentas.

- No hay causa de preocupación inmediata durante la vigilancia.

**Advertencia de clima extremo** - Una tormenta extrema que puede producir vientos fuertes y desastrosos, lluvia fuerte y rayos.

- Las personas que están en la ruta de la tormenta deben tomar precauciones.
- Aléjese de zonas con objetos sueltos que puedan empezar a volar.
- Durante una tormenta eléctrica, permanezca dentro de la casa y lejos de aparatos eléctricos.

**Tornados** - El fenómeno atmosférico más violento del planeta. Pueden llegar a presentarse vientos de 200-300 millas por hora.

- En casas y edificios pequeños:
  - Diríjase al sótano (si tiene uno) ó al interior de un cuarto en el piso más bajo, como un closet ó baño.
  - Envuélvase usted mismo con cobertores ó sábanas para protegerse de escombros volando.
- En escuelas, hospitales, fábricas ó centros comerciales:
  - Diríjase a cuartos ó salones interiores en el piso de abajo.
  - Aléjese de lugares encerrados por vidrio o áreas con techos amplios como auditorios y bodegas.
  - Acurrúquese y cubra su cabeza.
- En edificios muy altos:

- Diríjase a cuartos ó salones interiores pequeños.
- Aléjese de muros exteriores o áreas con vidrios.
- En carros ó casas rodantes:
  - Salga de ellos inmediatamente.
  - Si no hay una estructura apropiada cerca:
  - Acuéstese en la zanja ó depresión más cercana y utilice sus manos para cubrir su cabeza.

**Anuncio de avalancha** - Tormentas que caen con una gran cantidad de lluvia en un área específica. El agua se eleva rápidamente y usualmente baja en pocas horas.

Cuando esté adentro:

- Permanezca dentro a menos que se le ordene evacuar; en ese momento salga inmediatamente y busque un terreno más alto.

Si es atrapado afuera:

- Diríjase inmediatamente a un terreno más alto.
- Evite ríos y corrientes pequeñas, sitios bajos, cañones, cauces secos, etc.
- No permita que los niños jueguen cerca de corrientes, zanjas de drenaje, viaductos, drenajes para tormentas u otras áreas inundables.

En un vehículo:

- No cruce áreas inundadas, aunque parezcan poco profundas para cruzarlas.

### **Seguridad con rayos**

Cuando esté adentro:

- Evite usar el teléfono u otro aparato eléctrico.
- No tome un baño ó una ducha.

Si es atrapado afuera:

- Diríjase a un resguardo seguro inmediatamente, como edificios sólidos. Un automóvil con techo fuerte y con las ventanas cerradas también puede ofrecer protección.
- Si está en un bote o nadando, salga del agua inmediatamente y vaya a un resguardo seguro, lejos del agua.

### **Cierre**

Durante las tormentas tome las precauciones necesarias para mantener segura a su familia. Nunca desestime el poder y la furia de una tormenta severa. Esta es una ocasión en la cual no se debe tener temor de "exagerar la reacción."

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 048



### Quemaduras de Sol

95

#### Introducción

El propósito de esta charla es explicar el tratamiento de las quemaduras de sol. Las quemaduras de sol se producen principalmente por la exposición a los rayos ultravioleta del sol, que pueden terminar en quemaduras de primero y segundo grados. Quemaduras más profundas pueden resultar por el uso descuidado de lámparas de sol. A pesar de que las quemaduras de sol rara vez requieren hospitalización, pueden ser muy dolorosas y aumentar la posibilidad de desarrollar cáncer en la piel.

#### Información Puntual

##### Síntomas:

- Quemaduras de primer grado:
  - Enrojecimiento
  - Hinchazón moderada
  - Malestar moderado
- Quemaduras de segundo grado:
  - Enrojecimiento profundo
  - Hinchazón
  - Malestar considerable
  - Formación de ampollas.

##### Tratamiento de quemaduras de sol:

- El primer objetivo es aliviar el dolor.
- Use aplicaciones de agua fría ó de agua del grifo.
- Aplique un vendaje seco y estéril.
- Utilice remedios caseros adicionales, según lo indicado por el médico.
- Vigile al paciente para un posible caso de shock.
- Cualquier persona con una quemadura extensa (10 por ciento ó más de la superficie del cuerpo en un niño y 15 por ciento ó más en un adulto) debe visitar al médico.
- Cualquier quemadura con ampollas grandes debe ser tratada por un profesional médico.
- Si las ampollas se revientan, aplique un vendaje seco y estéril.
- Ofrezcale al paciente agua fría si tiene sed -- nunca líquidos que contengan alcohol!

## Cierre

Cuando esté afuera use un bloqueador solar con un alto factor de protección, preferiblemente uno que sea a prueba de agua. (Mientras más alto sea el factor de protección, más tiempo puede permanecer bajo el sol sin volverse a aplicar la loción.) El tiempo entre la exposición al sol y la aparición de síntomas es de 4 a 12 horas usualmente. Nunca se quede dormido mientras esté tomando un baño de sol. Para prevenir quemaduras de sol, planee con anticipación y aléjese de la luz directa del sol.

## 1.51 Herramientas

### Introducción

Las herramientas son utilizadas por la mayoría de las personas diariamente. Si se usan apropiadamente, hacen nuestra vida un poco más fácil. Sin embargo, si no se usan apropiadamente, las herramientas pueden causar heridas, daños en la propiedad y la muerte.

Cada año, miles de trabajadores se lesionan en el trabajo y en la casa mientras usan herramientas. Las herramientas usualmente son utilizadas por personas sin experiencia, con muy poco ó ningún cuidado por su seguridad personal.

### Información Puntual

#### Consejos de seguridad:

- Organice su área de trabajo, mantenga las herramientas en su lugar.
- Una vez haya terminado con la herramienta, empáquela apropiadamente.
- Mantenga las herramientas en condiciones adecuadas para el trabajo.
- Utilice la herramienta apropiada según el tipo de trabajo.
- Las agarraderas deben estar ajustadas y sin bordes cortantes.
- Utilice gafas protectoras y otro equipo de protección personal cuando haga falta.
- Use la herramienta de manera que no se resbale y pueda herir al operario.
- Asegúrese de que su área de trabajo esté bien iluminada.
- Guarde y lea las instrucciones que vienen con la herramienta.
- Guarde las herramientas en un área donde los niños no puedan alcanzarlas.
- Mantenga las herramientas sin grasa, mugre ó aceite.
- Cuando sea necesario, utilice una prensa para agarrar objetos pequeños.
- Reemplace los mangos ó agarraderas flojos.

## Cierre

En el momento en que se tome una herramienta se debe pensar en la seguridad. Las herramientas pueden dar mucho placer y ahorro de tiempo a su vida, pero deben ser tratadas con gran cuidado y respeto. Un descuido y su mundo ó el de alguien más puede voltearse al revés.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 049



### Viajar Solo - Seguridad Personal

97

#### Introducción

El propósito de esta charla es explicar precauciones de seguridad que deben tomarse y tenerse en cuenta cuando se viaja solo. El miedo a ser atacado ó asaltado por otra persona afecta nuestra conducta de muchos modos. Todos enfrentamos situaciones que nos hacen sentir vulnerables e incómodos. Aquí presentamos algunas formas relativamente simples de reducir los riesgos en esas situaciones y mejorar tanto la percepción, como la realidad de la seguridad propia.

#### Información Puntual

##### Precauciones de seguridad:

- Camine y muestre una apariencia segura, confiada y fuerte.
- Tome un curso de habilidades de protección ó defensa personal.
- Esté atento a lo que pasa a su alrededor.
- Si sospecha que lo están siguiendo, indique su sospecha mirando hacia atrás. Si va a pie, cruce la calle, cambie de dirección ó de velocidad. En un área comercial ó residencial, diríjase a un lugar donde haya otras personas, tan pronto como sea posible.
- Siga sus instintos. Si ve alguien sospechoso en un parqueadero, abandone el área, llame ala policía ó busque un empleado del parqueadero.
- Si camina tarde en la noche, use ropa y calzado que le permitan desplazarse rápidamente.
- Intente permanecer en áreas bien iluminadas y emplee rutas que sean frecuentadas por otros viajeros.
- Evite caminar solo en áreas aisladas.
- Evite atajos a través de lotes de estacionamiento, parques y lugares solitarios.
- Mantenga dinero de emergencia para un taxi.
- Utilice el sistema de trabajo en equipo.
- Si es molestado persistentemente en un bar, informe sobre la persona que lo molesta a un miembro de la administración.
- Evite usar cajeros electrónicos en áreas solitarias ó cuando esté solo. No utilice el banco en la noche, utilice el cajero en edificios frecuentados ó en calles bien iluminadas. Esté pendiente de las personas a su alrededor, cuando use un cajero electrónico.
- Trate de parquear su carro en un área bien iluminada.
- Antes de entrar a su carro, observe el interior de su vehículo.

- Tenga sus llaves en la mano.
- Trate de no parquear en un nivel del parqueadero que estará vacío cuando usted regrese a su carro.
- Conozca la ruta de seguridad más cercana para salir de un garaje.
- Cuando salga de su carro camine con seguridad y confianza.
- Parquee su carro en reversa.
- Varíe su rutina. Parquee en diferentes lugares y en momentos diferentes.
- Cargue su bolso cerca de su cuerpo.
- Lleve la billetera dentro de una prenda interior, en la parte de adelante del pantalón ó en el bolsillo.
- Vaya tan liviano como sea posible.
- Mantenga la llave de su cuarto guardada.
- Mantenga segura la clave de su tarjeta para hacer llamadas de larga distancia

**Cierre**

Cuando esté de vacaciones, trabajando ó en actividades recreativas, no sea víctima del crimen. Tomar unas pequeñas precauciones, puede prevenir que usted y su familia se conviertan en víctimas.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 050



99

### Trabajo en Condiciones de Frío

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son conocer los factores que incrementan los riesgos cuando se trabaja en condiciones de mucho frío; entender los efectos dañinos de la sobre-exposición al frío y saber que medidas tomar cuando se trabaja en estas condiciones.

#### Información Puntual

##### Ideas básicas:

Cuando nuestros cuerpos están expuestos a condiciones de frío, los vasos sanguíneos en la piel y en los tejidos internos se contraen. Nuestro cuerpo intenta aumentar la producción de calor tiritando y nos sentimos motivados a estar en movimiento, para intentar mantenernos calientes.

##### Factores que incrementan el riesgo cuando se está expuesto al frío:

- Edad
- Enfermedad
- Fatiga
- Alcohol
- Cuerpo mojado
- Vestimenta inadecuada
- Medicamentos

##### Efectos dañinos:

- Congelación
- Hipotermia general
- Pies de trinchera ó hinchados
- Problemas en la circulación de la sangre

##### Medidas de control:

- Aumente el calor con aparatos de calefacción ó buscando un refugio
- Minimice la velocidad del aire
- Reduzca el tiempo de exposición

- Póngase ropa calurosa, por capas
- Aumente el aislamiento de la superficie
- Aumente la ingestión de bebidas calientes, sin alcohol
- Emplee el sistema de trabajo en parejas
- Eduque a los trabajadores que están expuestos a condiciones de frío

#### Cierre

Trabajar en condiciones de frío puede tener un impacto adverso sobre la salud humana. Saque tiempo para aprender cómo protegerse usted mismo, si su trabajo le exige trabajar bajo estas condiciones.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 051



### Trabajo en Condiciones de Calor

101

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son entender los términos "tensión por calor" y "fatiga por calor", para conocer los desórdenes relacionados con el calor y entender los elementos básicos para controlar la tensión por calor.

#### Información Puntual

##### Tensión por calor vs. fatiga por calor

**Tensión por calor** es una combinación de factores relacionados con el calor, que afectan el cuerpo. Estos son:

Factores externos:

- Temperatura del aire ambiental.
- Temperatura proveniente de otras fuentes.
- Velocidad del aire.
- Humedad relativa.

Factores internos:

- Calor metabólico producido por el cuerpo.
- Temperatura central del cuerpo.
- Ritmo de respiración.
- Aclimatación.

**Fatiga por calor** es la forma como el cuerpo responde a la tensión por calor. Entre los factores de la fatiga por calor están:

- Condiciones físicas.
- Edad.
- Grado de aclimatación.
- Condiciones médicas.
- Peso.

Nota: Puede ser necesaria la ayuda de profesionales entrenados para evaluar estos factores y determinar un curso de acción apropiado.

**Desórdenes por el calor:**

- Sarpullido por calor: caracterizado por puntos abultados en la piel.
- Calambres por calor: espasmos musculares, causados porque se reemplaza el agua pero no la sal.
- Agotamiento por calor: piel viscosa y húmeda; sudoración.
- Ataque por calor: problema de salud serio; alta temperatura central en el cuerpo; piel roja y seca; confusión mental.

### Control de la tensión por calor:

102

- Reduzca la carga de calor sobre el cuerpo mecanizando oficios, compartiendo el trabajo con otros y aumentando el tiempo de descanso.
- Reduzca la carga de calor por irradiación aumentando la distancia de la fuente de calor, aislando la fuente ó reflejando el calor.
- Cuando la temperatura del área de trabajo sea de 95°F (35°C) ó más, intente disminuir la temperatura del aire, disminuir la velocidad del aire y usar ropa que lo proteja.
- Cuando la temperatura del área de trabajo esté por debajo de 95°F (35°C), intente aumentar la temperatura del aire, incrementar la velocidad del aire y usar menos ropa.
- Aumente la pérdida de calor por evaporación (vía sudoración), incrementando la velocidad del aire y reduciendo la humedad.
- Reduzca cada período de exposición; descanse con frecuencia.
- Utilice un área de descanso con aire acondicionado, con una velocidad de aire bien ajustada.
- Permita que los trabajadores autocontrolen la exposición, basados en signos y síntomas (pero sea cuidadoso).
- Consuma una buena cantidad de agua fría; reemplace los electrolitos según las recomendaciones del personal médico.
- Use ropas que permitan un enfriamiento máximo con sudor mínimo (la ropa holgada es aconsejable).
- Bajo condiciones extremas, puede necesitarse ropa protectora enfriada.
- Eduque a los trabajadores que están expuestos a condiciones de mucho calor.

### Cierre

Hay muchos factores que influyen sobre las consecuencias de trabajar bajo condiciones de calor. Una planeación apropiada y la implementación de ciertas medidas de control pueden hacer que el trabajo bajo estas condiciones sea mucho más tolerable, desde el punto de vista de la salud.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 052



103

### Seguridad con Puertas de Garaje Automáticas

#### Introducción

Las puertas de garajes residenciales de apertura automática son seguras, convenientes y ofrecen seguridad. Sin embargo, pueden ser peligrosas - incluso mortales - si no se siguen unas simples reglas.

Desde 1982, ha habido reportes de 48 muertes de niños entre los dos y los catorce años. Estas víctimas murieron después de quedar atrapadas en una puerta de garaje automática.

#### Información Puntual

##### Recomendaciones de seguridad:

- Revise que el motor para abrir la puerta tenga mecanismo de reversa. Este mecanismo debe ser revisado mensualmente. Lea las instrucciones del fabricante.
- Los motores para abrir puertas de garaje residenciales construidos después de Enero 1 de 1991, deben cumplir con las exigencias de protección contra atrape, según las Normas de Seguridad de *Underwriters Laboratories* (UL).
- Instruya a sus niños sobre las medidas de seguridad de la puerta del garaje y mantenga los transmisores y controles remotos fuera del alcance de los niños.
- Nunca pase por debajo de una puerta que se está cerrando. Puede tropezarse y la puerta cerrarse sobre usted.
- Enseñe a sus hijos que los motores para las puertas no son un juguete. Infórmeles que serán castigados si desobedecen sus normas.
- Asegúrese de revisar que el área de la puerta esté despejada, antes de cerrar la unidad.
- Desconecte ó seleccione la posición de "vacaciones" en la puerta eléctrica, si sale de casa por extensos períodos de tiempo.
- Cuando sea posible, esté atento a la secuencia de abrir y cerrar la puerta, para prevenir que ninguna persona, animal u objeto sean atrapados.

##### Hechos:

- Todas las puertas eléctricas deben retroceder en un lapso de dos segundos, después de que la puerta toca un bloque de prueba de dos pulgadas de altura, ubicado en el suelo.
- Todas las puertas eléctricas deben re-abrirse, si después de 30 segundos de empezar la secuencia de cerrado, el mecanismo detecta que la puerta no cerró completamente.

### Cierre

Las puertas de garaje eléctricas son convenientes y seguras, pero todos los miembros de la familia deben familiarizarse con su funcionamiento. Estos mecanismos son peligrosos y desarrollan una fuerza tremenda. Respete su potencia e instruya a todos los miembros de su familia sobre estos aparatos.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 053



### Monóxido de Carbono

105

#### Introducción

El objetivo de esta charla es identificar las propiedades del monóxido de carbono. También identificaremos las personas en riesgo y revisaremos consejos de seguridad sobre el monóxido de carbono.

#### Información Puntual

##### Información básica:

El monóxido de carbono es un enemigo invisible. No se puede ver u oír. Pero siguiendo unos consejos de seguridad, estará en capacidad de proteger a su familia de él.

##### Propiedades y hechos del monóxido de carbono:

- El monóxido de carbono (CO) es un gas tóxico inodoro, insaboro.
- El CO se origina cuando hay una combustión incompleta de un combustible.
- En el hogar, el CO y otros subproductos de la combustión normalmente salen de la casa por respiraderos, ductos ó chimeneas.
- El CO elimina el oxígeno de la sangre, haciendo que el cuerpo literalmente se sofoque de adentro hacia fuera.
- El CO se acumula en la sangre, causando primero unos síntomas como de gripa, posiblemente daño en el cerebro e incluso la muerte.
- Los niños son especialmente vulnerables al CO, por su alto ritmo de metabolismo.

##### Consejos de seguridad:

- Los calentadores de gas ó petróleo, calentadores de agua, hornos, estufas y secadoras de ropa, deben revisarse anualmente para que mantengan unas características apropiadas de combustión y ventilación.
- Nunca altere el sistema de ventilación de los aparatos, porque la menor modificación puede afectar negativamente la capacidad del sistema para ventilar con seguridad los subproductos de la combustión.
- Revise periódicamente los respiraderos del techo, para asegurarse de que no estén atascados con escombros.
- Nunca deje un carro prendido en el garaje, incluso con la puerta abierta.
- Nunca use un asador dentro de la casa ó en un área cerrada.
- Conozca los síntomas de exposición al CO:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Somnolencia y otros síntomas de gripa.
- Utilice detectores de monóxido de carbono que activan una alarma sonora. Ubique estas unidades estratégicamente dentro de la casa, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

#### Cierre

El monóxido de carbono mata ó lesiona a cientos de personas cada año. Es un asesino silencioso. Esté siempre pendiente de él, especialmente en el invierno. Los detectores de monóxido de carbono son sumamente importantes, porque protegen a su familia de un enemigo invisible. Considere adquirir algunos para su casa.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 054

### Etiquetas de Seguridad de los Productos Químicos

#### Introducción

Las etiquetas de los contenedores ofrecen información importante sobre seguridad y salud para el usuario. Los trabajadores y las personas en la casa siempre deben basarse en las etiquetas para obtener información importante. Las etiquetas han sido colocadas en los contenedores de productos químicos desde hace muchos años. Estas ofrecen información al momento de su uso. La información incluida en las etiquetas se refiere al producto, los riesgos y al fabricante. Desafortunadamente, muchos usuarios no prestan atención a las etiquetas y a la importante información que hay en ellas.

107

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad respecto al uso de productos químicos y sus etiquetas:

- Lea siempre la etiqueta del recipiente.
- Emplee los productos químicos en áreas bien ventiladas.
- Compre productos con tapas a prueba de niños.
- Mantenga los productos de limpieza fuera de la vista, en gabinetes con seguro contra niños.
- Deshágase adecuadamente de los restos de productos químicos, como lo describe la etiqueta.
- Mantenga los químicos en sus contenedores originales.
- Conozca los peligros físicos del químico.
- Use el equipo de protección personal apropiado.
- Conozca los peligros para la salud. ¿Causa irritación en la piel ó los ojos?
- Tenga extremo cuidado al mezclar los productos químicos. La combinación de algunos químicos puede causar reacciones adversas.
- Guarde los productos químicos en un área segura, seca y fría.
- Reemplace las etiquetas que se ensucien ó se rompan.
- No use químicos que no tengan la etiqueta apropiada.
- Lea la etiqueta del contenedor antes de manipular el químico.
- Busque instrucciones para emergencias y primeros auxilios en la etiqueta.
- Remítase al MSDS de productos químicos para información adicional.

#### Cierre

Siempre lea primero la etiqueta, antes de comprar ó usar un producto. Las etiquetas han sido diseñadas para dar información importante sobre el producto. Si tiene dudas sobre cómo debe ser usado el químico, obtenga la información ANTES de empezar a usarlo.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 055

### Rescate de un Niño Ahogado - Víctima Consciente

#### Introducción

El propósito de esta charla es discutir los pasos a dar cuando se trata un niño ahogado. Los pasos señalados a continuación son usualmente llamados la Maniobra de Heimlich. El ahogo indica que las vías respiratorias de la víctima están obstruidas y que esta obstrucción está bloqueando el paso del aire; la víctima no puede intercambiar aire a través de sus pulmones.

108

#### Información Puntual

##### **Pasos para el rescate:**

Dígale a la víctima que está ahí para ayudarla. Pregúntele si puede toser. Esto es importante, porque al toser puede expulsar la obstrucción. Grite pidiendo ayuda. Si decide que es necesario un intento de rescate, usted debe:

- Mirar en la boca de la víctima para ver si hay una obstrucción física.
- Si hay algo, intente retirarlo con sus dedos.
- Desplácese por detrás de la víctima y rodéela con sus brazos por la cintura, si la víctima está de pie.
- Empuñe la mano con el pulgar hacia adentro y ponga la parte del pulgar contra el abdomen de la víctima. El puño debe estar un poco por encima del ombligo (el botón del estómago), pero debajo de la muesca en la parte inferior del esternón.
- Comience a hacer tantas maniobras de Heimlich como sea necesario, presionando el puño dentro del abdomen, con movimientos rápidos hacia arriba.
- Este proceso puede continuar indefinidamente.
- Incluso si el objeto es expulsado, es una buena decisión llevar la víctima a un centro de emergencias médicas.

##### **Advertencias**

- Nunca deje sola una persona ahogada.
- No espere hasta que la víctima lleve sus manos a la garganta. A pesar de que este ademán es considerado el signo internacional del ahogo, puede que no lo haga. Los ojos y la cara de la víctima darán la señal.

#### Cierre

Aplicar la Maniobra de Heimlich a una persona es un asunto muy serio. Pero no tenga miedo de usarla si es necesario. Recuerde que no debe aplicarse la Maniobra de Heimlich a un niño menor de un año. Para este procedimiento busque la charla sobre Ahogo en Niños Pequeños.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 056

### Envenenamiento de Niños

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son revisar las causas más comunes de envenenamiento en el hogar y discutir algunos procedimientos importantes de control de envenenamientos.

109

#### Información Puntual

##### Causas comunes de envenenamiento en el hogar:

- Pastillas de vitaminas y otros medicamentos no prescritos
- Medicinas antidepresivas y para el corazón
- Drogas para aliviar el dolor
- Líquidos para limpiar sanitarios y destapar cañerías
- Detergente de lavandería y blanqueador
- Insecticidas
- Líquido anticongelante y limpia vidrios
- Queroseno, gasolina y aceite para lámparas

##### Consejos para el control de venenos:

- Compre productos con tapas a prueba de niños; ciérrelos fuertemente.
- Mantenga las medicinas y los limpiadores fuera de la vista y en gabinetes con seguro a prueba de niños.
- Deshágase de las medicinas viejas en un recipiente para basuras ó por el sanitario.
- Limpie la casa o el jardín después de trabajar allí y deshágase adecuadamente de los productos químicos restantes.
- No tome medicinas frente a los niños.
- Si es posible, compre productos con un sabor amargo. Venenos así sabrán mal a los niños y no los tomarán.
- Ubique los números telefónicos de emergencia en el teléfono ó la nevera.
- Mantenga jarabe de ipecacuana a la mano. No lo use, a menos que se lo indique el centro de control de envenenamientos ó su médico. Este producto induce el vómito.
- Obtenga información sobre el tratamiento de envenenamientos en la Cruz Roja ó un centro de Control de Envenenamiento y tenga su número telefónico a la vista, para una rápida referencia.
- Si un niño se ha envenenado, llame a un centro local de Control de Envenenamiento. El teléfono está en la primera página de su directorio telefónico. Lleve la víctima y el veneno (si es posible) al lugar del tratamiento, para que sean evaluados.

#### Cierre

Los niños pequeños se envenenan más usualmente. ¡Sin embargo, nadie es inmune! Si alguien se envenena, llame al control de envenenamientos inmediatamente y traiga el recipiente del veneno al teléfono, cuando haga la llamada. Siga las instrucciones que le den los expertos

del centro de control de envenenamiento. Recuerde, inducir a la persona a vomitar puede no ser siempre el mejor tratamiento, especialmente si la víctima ha ingerido agentes cáusticos ó productos derivados del petróleo. Mantenga a la víctima en calma, cálida y bajo vigilancia, hasta que se obtenga tratamiento profesional.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 057

### Seguridad de los Niños - El Cuarto

#### Introducción

El objetivo de esta charla es identificar los peligros en el cuarto y ayudar a mantener un cuarto seguro para los niños

111

#### Información Puntual

##### Consejos generales:

- Deben colocarse detectores de humo en cada cuarto. Revise sus baterías cada mes y reemplácelas al menos una vez al año.
- Mantenga una linterna cerca de la cama.
- Mantenga los siguientes elementos - llaves, monedas, cigarrillos, encendedores y fósforos - fuera del alcance de los niños.
- Use cubiertas de protección para la seguridad de los niños, sobre los tomas eléctricos.
- Nunca sobrecargue los tomas eléctricos.
- Asegure los cables de extensión a lo largo del guardaescobas. Nunca los meta por debajo del tapete.
- Instale seguros en las ventanas. (Algunas ciudades tienen leyes que exigen seguros en las ventanas para apartamentos donde vivan niños menores de 10 años).
- Mantenga despejados los corredores, especialmente en la noche.
- Asegúrese de que los juguetes de los niños sean apropiados para su edad.
- No coloque camas frente a las ventanas.
- Asegúrese de que la sábana del fondo se ajuste al colchón.
- Use una luz para la noche en el cuarto de los niños ó en los corredores.
- Evite usar cobijas eléctricas cuando sea posible.
- Apague los calentadores antes de retirarse.
- Revise los procedimientos de evacuación con cada uno de sus niños.
- No deje objetos sueltos en la cama de un niño. Estos representan un riesgo de que el niño se enrede en ellos ó se ahogue mientras duerme.

#### Cierre

Revise su casa hoy. Descansará mejor sabiendo que todas las habitaciones están libres de riesgos.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 058

### Seguridad de los Niños - La Cocina

#### Introducción

Las cocinas son un lugar de alegría y comodidad para la mayoría de nosotros. Sin embargo, la cocina también puede ser fuente de peligros. Los objetivos de esta charla son identificar implementos peligrosos que se encuentran en la cocina y ofrecer una valiosa mirada sobre la protección de su familia, de los peligros de la cocina.

112

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad en la cocina:

- Mantenga las cacerolas y platos calientes fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los cuchillos y otros objetos cortantes fuera del alcance de los niños.
- Nunca cargue recipientes llenos con sustancias calientes, cuando haya niños cerca.
- Nunca deje una estufa encendida sin supervisión de los padres.
- Mantenga las tostadoras, cafeteras, cordones eléctricos y otros implementos fuera del alcance de los niños.
- Voltee las agarraderas de las ollas hacia adentro de la estufa.
- Mantenga los detergentes y limpiadores para la casa en sus recipientes originales y detrás de las puertas de los gabinetes, con pasadores a prueba de niños.
- Instale detectores de humo en la cocina.
- Mantenga a la mano un extinguidor de incendios tipo A B C ó multipropósito.

##### Lista de teléfonos de emergencia:

Fije una lista de teléfonos importantes en la nevera, que incluya:

- Servicios médicos de emergencia.
- Policía y bomberos.
- Médico y hospital.
- Centro de control de envenenamientos.
- Teléfono del sitio de trabajo de los miembros de la familia.
- El teléfono de un beeper del padre ó tutor.
- Otras personas responsables, si no es posible localizar a los miembros de la familia.

#### Cierre

Su cocina puede ser un lugar muy peligroso. Usted puede prevenir accidentes siguiendo algunos procedimientos de seguridad. Recuerde, la cocina no es un lugar de juegos. A los niños pequeños no se les debe permitir jugar en la cocina y deben ser supervisados por un adulto en todo momento.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 059

### Baños a prueba de Niños

#### Introducción

Los baños pueden ser muy peligrosos. Simplemente mire alrededor dentro de su baño y vea todos los peligros que existen. El objetivo de esta charla es identificar los peligros del baño y entender como reducir el riesgo para usted y su familia.

113

#### Información Puntual

##### Consejos generales:

- Los tapetes para baño, bañeras y duchas deben tener superficies anti-deslizantes.
- Las barras de agarre instaladas en la bañera y ducha deben estar a una altura conveniente para los niños.
- Los niños no deberían tomar una ducha solos hasta los siete años.
- Instale un seguro ó un dispositivo a prueba de niños en los gabinetes para el botiquín.
- Compre sólo medicinas que estén en envases resistentes a los niños.
- No deje que los niños pequeños se bañen solos; recuerde que en la bañera también pueden ahogarse.
- Mantenga las máquinas de afeitar en un botiquín cerrado.
- Si se ingieren medicinas ó venenos, póngase inmediatamente en contacto con el centro de control de envenenamientos.
- Tenga el recipiente del veneno con usted, cuando llame.
- Mantenga jarabe de ipecacuana a mano, para inducir el vómito. NO lo use a menos que se lo indiquen en el centro de control de envenenamiento.
- Mantenga los secadores de pelo, máquinas de afeitar eléctricas y pinzas para rizar lejos del alcance de los niños.
- Instale cubiertas protectoras para los niños en los toma corrientes.
- Nunca deje un niño pequeño sin supervisión en el baño.
- Mantenga las superficies de los muebles sin medicinas, lociones, tratamientos para el cabello y otras sustancias peligrosas.

#### Cierre

Recuerde, cuando los niños son pequeños piensan en hacer cosas y en meterse dentro de otras, que nosotros no percibimos. Guarde los objetos peligrosos fuera de su alcance y vista. Preste especial atención a las superficies mojadas, bordes afilados y agua caliente. Vigile de cerca la actividad de los niños y de las personas de edad; se pueden herir fácilmente y no estar en capacidad de alertar sobre su accidente.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 060

### Niños y Mascotas

#### Introducción

El propósito de esta charla es discutir aspectos de seguridad respecto a los niños y las mascotas en la casa. Cada año, resultan niños heridos por sus propias mascotas ó las de un vecino. Los niños necesitan entender como jugar con una mascota y como pueden protegerse ellos mismos estando entre los animales.

114

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad con animales:

- Mantenga sus animales al día en sus vacunas.
- Mantenga su mascota saludable.
- Enséñele al niño como jugar con el perro y el gato.
- Mantenga las peceras fuera del alcance de los niños pequeños.
- Mantenga ratones, serpientes, lagartijas y pájaros fuera del alcance de los niños y no permita que los niños pequeños los manipulen.
- Si vive en un pueblo ó ciudad, mantenga a su perro con correa, para proteger a otros niños del vecindario.
- Coloque un bozal a su perro, si tiene tendencia a morder.
- Mantenga las cajas de basura lejos de sus niños pequeños.
- Mantenga a su perro limpio y libre de pulgas y garrapatas.
- Envíe su perro a una escuela de obediencia.
- Esterilice ó castre a su animal.
- Supervise a su niño cuando esté con mascotas grandes.
- Enséñele a los niños a no halar ó agarrar las orejas, patas, ojos u otras partes sensibles de los animales.
- Enséñele a sus niños a no poner nunca su cara cerca de la boca de un animal. El animal puede entender ésto como una agresión y atacar y morder.
- Enséñele a los niños a no recoger nunca el plato del alimento, mientras el animal esté comiendo.
- Cuando compre un perro, discuta sus características con el criador y asegúrese de que el perro en el cual está interesado se comporta bien con los niños y tiene una personalidad paciente.
- Los niños deben permanecer alejados de un animal que no les pertenezca.
- Si su hijo es atacado por un perro, enséñele a tirarse al suelo en posición fetal, cubriendo su cara y oídos. Enséñeles a no mirar nunca directamente a los ojos a un animal, porque éste puede interpretar dicho gesto como una amenaza.

#### Cierre

Los niños aman las mascotas. Pero necesitan entender que las mascotas son animales y que deben ser tratadas con respeto. Enseñe a sus niños técnicas de manejo adecuadas y corríjalos

cuando tengan mal comportamiento con los animales. Las mascotas ofrecen muchas horas de placer a todos, pero no olvidemos que pueden ser impredecibles y peligrosas.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 061

### Seguridad con los Juguetes de los Niños.

#### Introducción

Miles de niños se hacen daño cada año, manejando juguetes que no están recomendados para su edad. El propósito de esta charla es discutir cómo comprar juguetes para los niños en forma inteligente y revisar algunas orientaciones de seguridad con los juguetes. Cuando compre juguetes, escójalos con cuidado, teniendo presente la edad del niño y sus habilidades.

116

#### Información Puntual

##### **Cuando compre un juguete:**

- Busque calidad en el diseño y construcción.
- Asegúrese de que las direcciones e instrucciones sean claras.
- Deseche adecuadamente las envolturas de plástico.
- Lea las etiquetas.
- Los juguetes nuevos para niños menores de ocho años, no deben tener bordes cortantes.

##### **Mantenimiento de los juguetes:**

- Revise los juguetes periódicamente, buscando daños y peligros potenciales.
- Descarte los juguetes dañados ó repárelos inmediatamente.
- Lije los bordes afilados en los juguetes de madera, hasta que queden lisos.
- No use pintura vieja, porque puede contener plomo.

##### **Almacenamiento de juguetes:**

- Enseñe a los niños a guardar sus juguetes de manera segura, en repisas ó en un baúl para juguetes, cuando termine de jugar, para prevenir tropezones y caídas.
- Las cajas de los juguetes deben revisarse, por seguridad:
  - Utilice un baúl con una tapa que permanezca abierta en cualquier posición cuando sea levantada y que no caiga inesperadamente.
  - Asegúrese de que si el niño cae en la caja de juguetes, la tapa sea fácil de levantar y que el niño no quedará atrapado.
  - Asegúrese de que el baúl tenga agujeros de ventilación para que entre aire fresco y sea más seguro.
  - Revise los bordes afilados que puedan cortar ó salientes que puedan chuzar.
- Los juguetes que son usados al aire libre deben ser guardados después de jugar, porque la lluvia y el rocío pueden oxidarlos ó dañar partes del juguete y generar un peligro.

#### Cierre

No todos los juguetes están diseñados para todos los niños. Mantenga los juguetes diseñados para niños mayores, fuera del alcance de los niños menores. Siga las instrucciones que dan recomendaciones sobre la edad. Enséñeles a los niños seguridad. Nunca es demasiado temprano para hacerlo.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 062

### RCP - Niños

117

#### Introducción

El propósito de esta charla es exponer la última información disponible en Resurrección Cardio-Pulmonar (RCP) para niños. Recuerde, *la información suministrada en esta charla no reemplaza el tomar un curso de RCP ofrecido por la Cruz Roja local u otra organización*. Si usted tiene niños, redunda en bien de todos conocer la RCP.

#### Información Puntual

##### Pasos a seguir:

- Si no vio caer al niño, aproxímese a la víctima y grítele duro. "¿Estás bien? ¿Puedes hablar?"
- Si no hay respuesta de ningún tipo, pregunte de nuevo y mueva los hombros de la víctima.
- Si aun no hay respuesta, pida ayuda. Si hay otra persona con usted, envíe a esa persona por ayuda médica de emergencia.
- Abra las vías respiratorias con la maniobra de *inclinación la cabeza levantando la barbilla*. (Ponga una mano en la frente y los dedos de la otra mano en la barbilla, directamente en el hueso de la quijada.)
- Efectúe el chequeo de *mirar - escuchar - sentir* la respiración durante 3 - 5 segundos.
- Si no hay signos de respiración espontánea, mientras sigue manteniendo abiertas las vías respiratorias con una mano, tape las fosas nasales con el pulgar y el índice de la misma mano. Selle con su boca la boca de la víctima.
- Haga dos ventilaciones con su boca, con un intervalo de 1 a 1.5 segundos entre ellas. Mientras ventila, no pierda de vista el pecho de la víctima para ver su movimiento.
- Revise el pulso de la carótida, (localizado en el cuello). Este pulso siempre se revisa en el lado más cercano de la víctima.
- Si no hay pulso, prepárese para hacer compresiones en el pecho:
- Encuentre el punto exacto de compresión desplazando los dedos de la otra mano hasta el borde de las costillas, para localizar la *muesca*, (la parte de cartílago situada en la parte inferior del esternón, donde se encuentran los dos extremos de las costillas).
- Mantenga su dedo del medio en esta muesca, con el dedo índice al lado, unidos los dos.
- Retire la mano de la frente de la víctima y ubique el talón de la mano sobre el esternón, junto al dedo índice de la otra mano.
- *Solo una mano – la que está sobre el esternón - hace las compresiones.*

Antes de hacer las compresiones asegúrese de que:

- Sus muslos se encuentran colocados contra la víctima.
- Su espalda está recta.
- Sus hombros están directamente sobre el esternón de la víctima.
- Su brazo está recto.
- Su codo está rígido.

#### Compresiones:

- Se harán 5 compresiones en el pecho, durante 3 ó 4 segundos; cada compresión con una profundidad de 1 a 1.5 pulgadas (2.5 a 4 cm). Asegúrese de que su mano permite que el pecho se levante completamente antes de hacer una nueva compresión. Asegúrese de que el talón de la mano no abandona el pecho entre una y otra compresión.
- Por cada cinco compresiones – de 3 a 4 segundos - se ventila una vez - con una aspiración de 1 a 1.5 segundos.
- Haga 10 ciclos de cinco compresiones y una ventilación cada ciclo. Estos 10 ciclos deben demorar entre 60 y 87 segundos.
- Inmediatamente después del ciclo 10, revise el pulso de la carótida durante cinco segundos. *En ese momento*, si puede hacer una llamada de emergencia en 12 segundos ó menos, deberá hacerla.
- Si no puede hacer la llamada telefónica y no hay pulso, ventile una vez, con sus ojos fijos en el pecho y comience 10 nuevos ciclos de cinco compresiones y una ventilación por ciclo. Revise el pulso en intervalos de unos pocos minutos.

118

#### Cierre

La RCP para niños está diseñada para niños y niñas en edades de uno a siete años. Si usted piensa que la víctima tiene por lo menos 8 años, lleve a cabo la RCP para adultos. Tenga cuidado de revisar las condiciones del paciente, antes de comenzar una RCP y especialmente antes de comenzar las compresiones de pecho. Es probable que rompa algunas costillas y maltrate los tejidos blandos, pero si la víctima está en peligro, estas lesiones son aceptables. Asegúrese de obtener una capacitación en RCP de un entrenador certificado. No se base en esta charla como única fuente de entrenamiento en este tema.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 063

### RCP para Bebés

#### Introducción

El propósito de esta charla es discutir las técnicas adecuadas para realizar RCP en un bebé. El soporte básico a la vida se desarrolla en los bebés de forma diferente que en los adultos, porque los bebés son delicados, más propensos a lesiones resultantes de la operación de rescate, sus corazones se encuentran a un nivel más alto dentro del pecho y tienen un pulso más rápido. *Las instrucciones presentadas en esta página de seguridad no reemplazan las clases ofrecidas por la Cruz Roja u otra organización en su comunidad. Es mejor tomar tales cursos y estar certificado en RCP.*

119

#### Información Puntual

##### Pasos a seguir:

- Determine si tiene una víctima. Sacuda al bebé suavemente por los hombros, dele un golpecito con un dedo en la planta del pie, grite pidiendo ayuda.
- Abra las vías respiratorias. Utilice la maniobra de inclinar la cabeza levantando la barbilla.
- Coloque los dedos de una mano bajo la barbilla y levántela con cuidado, mientras que al mismo tiempo con la otra mano empuja la cabeza hacia atrás, con una presión suave sobre la frente.
- Revise la respiración. Haga el chequeo de tres vías durante un lapso de tres a cinco segundos. Mire, escuche y sienta.
- Selle la boca y la nariz del bebé con su boca y ventile cada 1 - 1.5 segundos. Haga una pausa de un segundo ó menos entre cada respiración, permitiendo que el pecho se desinfle.
- Revise el pulso branquial durante cinco a diez segundos.
- Nunca revise la arteria carótida en un bebé. El cuello de un bebé es muy corto y grueso. Es difícil ubicar un buen pulso en ese sitio.
- El pulso branquial está en la parte interior del brazo, entre el codo y el hombro. Localícelo con el índice y el dedo del medio.
- Si tiene un bebé en su familia, revise la posición del pulso branquial. Sepa donde está, antes de que sea necesario localizarlo.
- Coloque dos dedos en forma vertical sobre el esternón, a una distancia de un dedo por debajo de una línea imaginaria entre las tetillas.
- Comience las compresiones.
- Haga compresiones de 1/2 a 1 pulgada (1.25 a 2.5 cm) de profundidad en tres segundos ó menos. Mantenga sus dedos sobre el esternón cada vez que empuje hacia arriba.
- Ventile una vez. Sus ojos deben estar fijos en el pecho.
- Complete 10 ciclos de cinco compresiones y una ventilación en cada ciclo, durante 45 segundos ó menos.
- Haga una llamada de emergencia si es posible. Si alguien llega al lugar, envíelo por ayuda.
- Importante - si encuentra un niño inconsciente y no responde y usted determina que hace falta una RCP - haga una ronda de RCP antes de buscar ayuda. Usted no sabe cuanto tiempo ha estado el niño sin aire ó sin latidos del corazón.

- Revise el pulso branquial durante cinco segundos.
- Ventile una vez.
- Continúe con las compresiones.

#### **Cierre**

Si el bebé resucita durante cualquiera de sus intentos de rescate, deje de hacer la RCP, pero monitoree el pulso y la respiración mientras intenta buscar ayuda. Es muy importante conocer la RCP si tiene niños en casa ó cerca de usted. Llame a las organizaciones locales que ofrezcan entrenamiento en RCP. Si usted es padre de niños pequeños, es buena idea aprender esta importante maniobra para salvar la vida.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 064

### Seguridad en la Cuna

#### Introducción

El objetivo de esta charla es educar a los padres acerca de la seguridad de los bebés en la cuna.

121

#### Información Puntual

##### Diseño de la cuna:

- El espacio entre las barandas no debe ser mayor de 2 & 3/8 de pulgada (6 cm).
- El poste de la esquina debe ser de la misma altura que los paneles del extremo, ó menos de 5/8 de pulgada (1.6 cm) más alto que éstos.
- Cualquier abertura en una cuna debe ser lo suficientemente pequeña como para que la cabeza de un niño no pase a través de ella.

##### Seguridad en la cuna:

- Las barandas de la cuna, en posición levantada, deben estar al menos 26 pulgadas (66 cm) por encima de la parte superior del soporte del colchón, en su posición más baja.
- Deje de usar la cuna cuando la altura de la parte superior de las barandas sea menor de tres cuartas partes de la altura del niño.
- El colchón debe ajustarse al máximo a la estructura de la cuna.
- Si el colchón no se ajusta con exactitud, utilice toallas grandes como cuña entre el colchón y la cuna, para llenar la brecha entre el colchón y los lados de la cuna.
- No use materiales de empaque plásticos ó bolsas de lavandería como cobertores del colchón.
- No coloque la cuna cerca a una ventana abierta sin seguro ó a un calentador de ambiente.
- No use almohadas para los bebés y niños caminadores.
- Instale detectores de humo cerca de la cuna.
- No deje objetos sueltos en la cama, que puedan enredarse en el niño ó estrangularlo.
- Instale un sistema de micrófono, para monitorear la actividad del niño desde un lugar distante.
- Mantenga las barandas de la cuna en posición alta.
- Cuando el niño duerma, mantenga la cuna sin juguetes.
- No use muchas mantas. Vigile al niño y asegúrese de que no se esté deslizando debajo de ellas.

#### Cierre

La cuna del niño puede ser un lugar seguro. Aplique las medidas de seguridad mencionadas y tanto usted como su niño podrán descansar cómodamente.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 065

### Ahogarse – Proteja a su niño

#### Introducción

El propósito de esta charla es explicar los peligros de morir ahogado cerca de la casa. Los niños son curiosos por naturaleza y les atrae el agua. Los niños en las etapas de gatear ó arrastrarse, mientras aprenden a caminar, pueden meterse en problemas rápidamente y ahogarse en cantidades muy pequeñas de agua.

122

#### Información Puntual

##### Causas de ahogamiento:

- Baldes - 200 ahogados desde 1984
- Sanitarios - 49 ahogados desde 1973
- Bañeras, poncheras, duchas y bañeras con surtidor - 300 ahogados desde 1973
- Cubos para pañales - 30 ahogados desde 1977
- Piscinas residenciales - se estiman 300 ahogados cada año.

##### Precauciones de seguridad:

- Mantenga a los niños fuera del baño, a menos que estén acompañados.
- No deje los juguetes del niño cerca de la bañera.
- Vacíe los baldes después de usarlos.
- Cuando utilice una bañera con un anillo para sostener al niño, vigílelo muy de cerca.
- Instale una cerca u otra barrera de por lo menos cuatro pies de alto (aprox. 1.20 m), alrededor de toda la piscina.
- Las estacas de la cerca deben tener una separación menor de cuatro pulgadas (10 cm), para prevenir que el niño pase entre ellas.
- La puerta de la cerca debe cerrarse y asegurarse sola.
- Instale cobertores en los baños calientes y de minerales, cuando no estén en uso.
- Vigile de cerca a los niños cuando estén jugando con una manguera en el jardín. Ha habido casos de niños ahogados en estas circunstancias.
- Los cobertores de las piscinas deben ser capaces de soportar el peso de dos adultos y un niño, para permitir el rescate si un individuo cae en el cobertor.
- Los padres deben saber nadar y realizar un rescate.
- Asegúrese de que los desagües de la piscina tienen protectores y que éstos están intactos.
- Equipe a los niños con chalecos salvavidas aprobados, cuando estén cerca a una piscina.

#### Cierre

Un niño se ahoga en silencio! En muchos casos no hay chapoteos en el agua, que alerten sobre los problemas en que está el niño. Entienda que los niños son inestables y curiosos por

naturaleza. Cuando son dejados un momento sin vigilancia, pueden meterse a un balde, bañera ó piscina. Un niño puede ahogarse en el tiempo que se demora responder el teléfono. Tome algunas precauciones simples ahora y envejezca con sus niños.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 066

### Seguridad con la Electricidad - ICCT

#### Introducción

La seguridad con la electricidad es igualmente importante en el hogar que en el trabajo, especialmente porque los niños están fácilmente expuestos a este peligro invisible. Los padres deben permanecer vigilantes, para identificar los peligros potenciales, de tal manera que puedan minimizar los riesgos. Un problema que se encuentra de manera particular en las casas viejas, es la falta de interruptores de circuito con conexión a tierra (ICCT). Estos artefactos detectan corrientes indeseables en un circuito eléctrico y desconectan automáticamente la corriente eléctrica en ese circuito.

124

#### Información Puntual

##### Peligros eléctricos:

- Cortos
- Quemaduras
- Descargas en arco voltaico
- Explosiones
- Incendios
- Electrocutación

##### Implementos de protección contra la electricidad

- Aislamiento
- Defensa
- Conexión a tierra
- Equipos doblemente aislados
- Cobertores y escudos protectores

##### Donde se deben ubicar los ICCT

- En tomas eléctricos cerca de fuentes de agua (cocinas, baños)
- En tomas eléctricos de alto voltaje
- Donde haya riesgo de contacto con agua
- Servicio eléctrico al aire libre.

#### Cierre

La electrocución es la causa de aproximadamente el 10 por ciento de muertes en la industria y está entre las primeras causas de lesiones y muertes en casa. Muchos de estos casos pueden evitarse con el uso de interruptores de circuito con conexión a tierra. Los ICCTs deben ser revisados periódicamente, para determinar si están funcionando bien. Si encuentra que un ICCT no trabaja bien, haga que un técnico calificado diagnostique y corrija el problema.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 067

### Procedimientos de Emergencia

#### Introducción

Las emergencias en el hogar pueden aparecer en los momentos más inoportunos. Sus residentes deben estar preparados para estas emergencias ó los resultados pueden ser devastadores. La siguiente charla revisa unas importantes ideas al respecto.

125

#### Información Puntual

##### Planeación:

- Haga una reunión familiar. Todos deben discutir y contribuir a un plan de emergencia - todos deben sentirse cómodos con el plan.
- Incluya los siguientes puntos en su plan:
  1. Rutas de escape de emergencia - utilice un plano del piso para mostrar a cada persona la ruta de escape y una ruta alternativa, en caso de que la primera esté bloqueada.
  2. Coloque la ruta de escape de emergencia en la parte de atrás de la puerta de cada habitación.
  3. Defina un lugar para que todos se encuentren cuando salgan de la casa.

##### Entrenamiento:

- Comunique los planes de evacuación.
- Enséñele a los miembros de la familia a gatear, para salir de un cuarto lleno de humo.
- Enséñele a los niños cómo contactar los servicios de emergencia y en qué consiste una emergencia.
- Mantenga un extinguidor de incendios en su casa; asegúrese de que todos sepan como usarlo.
- Un miembro responsable de la familia debe asistir a clases de primeros auxilios.
- Por lo menos una persona de la familia debe saber como hacer una RCP.

##### Entrenamiento:

- Revise las instrucciones una vez han sido establecidas.
- Controle el tiempo de la evacuación; asegúrese de que todos salgan en un tiempo razonable.

#### Cierre

Todos los días ocurren emergencias en las casas. No importa si se trata de incendios, tormentas, derrames de productos químicos, explosiones ó descuidos, de todas formas las personas se encuentran en riesgo. Las emergencias en sí mismas son bastante desagradables, pero cuando van unidas a personas no preparadas, se tiene la receta perfecta para un desastre.

Utilice las sugerencias anteriores para asegurarse de que cada miembro de su familia sepa qué hacer en un caso de emergencia. Recuerde, es demasiado tarde para prepararse para una emergencia, cuando ésta ya ha comenzado. Planee con anterioridad, entrénese y practique los procedimientos de evacuación. ¡La seguridad de su familia depende de ello!

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 068

### Procedimientos de Evacuación - Hogar

#### Introducción

Cada año mueren cientos de personas inocentes en emergencias del hogar, porque no están preparadas. Gran parte de esta preparación tiene que ver con el conocimiento de rutas de evacuación. Es muy importante que todos sepan como hacer una evacuación y no sólo los padres.

Muchas estaciones locales de bomberos tienen información sobre como planear las emergencias en el hogar, incluyendo procedimientos adecuados de evacuación. Planear una emergencia toma tiempo, de modo que asegúrese de destinar tiempo para ello.

127

#### Información Puntual

##### Emergencias que requieren evacuación:

- Incendio
- Explosión
- Avalancha
- Huracán
- Robo

##### Elementos de seguridad al planear la evacuación:

- Conocer todas las salidas y entradas de la casa.
- Asegurarse de que hay suficiente luz cerca de las salidas.
- Entrenar a toda la familia en los procedimientos de evacuación.
- Realizar ejercicios de evacuación por lo menos una vez al año.
- Mantener a mano mecanismos de escape portátiles, para evacuación desde sitios elevados (i.e. una escalera enrollable).
- Asegurarse de que los niños salgan primero.
- No intente convertirse en héroe, regresando a la casa para hacer un rescate; deje que los profesionales se encarguen de eso.
- Planee un punto de encuentro fuera de la casa, para hacer un conteo de los miembros de la familia.
- Discuta su plan con algunos vecinos, para que le puedan ayudar cuando sea necesario.

#### Cierre

Recuerde la importancia de planear con anterioridad. Usted no puede aprender qué hacer en el momento de la emergencia. Además, como puede haber niños pequeños, se deben tener cuidados especiales y capacidad para prevenir una tragedia familiar. Esté seguro - ¡planee con anterioridad!!!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 069

### Protección contra Incendios – Chimenea y Sitios para el Fuego

#### Introducción

El objetivo de esta charla es explicar la protección contra incendios, dentro y alrededor de las chimeneas y los sitios para el fuego. Según la Comisión de Seguridad de Consumidores de Productos de los Estados Unidos, en 1992 hubo 39.200 incendios residenciales en los Estados Unidos, originados en chimeneas, sitios con fuego y aparatos de combustible sólido. Estos incendios dejaron 290 personas heridas, 90 muertos y daños a propiedades por 206 millones de dólares.

128

#### Información Puntual

##### Precauciones de seguridad en las chimeneas:

- Para reducir la acumulación de creosota en su sistema de chimeneas, donde se quema madera, queme sólo maderas duras bien sazonadas.
- Si tiene o está planeando instalar un calentador de gas de alta eficiencia, revise que el aparato esté bien ventilado, de acuerdo con el Código Nacional de Gas Combustible.
- Instale una tapa de buena calidad sobre su chimenea, para evitar que entren desechos y que pájaros, animales ó insectos aniden en ella.
- Después de una tormenta, terremoto, avalancha ó caída de rayos, haga revisar la chimenea en busca de algún daño, interior ó exterior.
- Instale un detector de monóxido de carbono, para alertar a los residentes sobre gases dañinos que puedan estar invadiendo la casa, porque la chimenea está bloqueada ó dañada.
- Haga impermeabilizar la chimenea, para evitar corrosión a largo plazo y daños en la mampostería de la chimenea.
- Haga revisión y mantenimiento continuos a la unión entre la chimenea y el techo.
- Instale un regulador de tiro sellante, en su sistema de chimenea donde quema madera.
- Pídale al limpiador de la chimenea que revise si la chimenea tiene un revestimiento adecuado.
- Haga una revisión anual de su chimenea, para reducir los peligros de incendio y prevenir que el monóxido de carbono entre a su casa.

##### Lista de chequeo en el área de la chimenea:

- ¿Está su regulador de tiro totalmente abierto? Muchos reguladores de tiro no abren completamente, debido a daños causados por el agua ó por acumulación de hollín. Un buen profesional de la limpieza puede resolver este problema.
- ¿Está la madera para el fuego verde ó mojada por la lluvia ó la nieve? La madera mojada y no sazonada produce más humo que calor y deja mucho hollín en su chimenea.

- ¿Está sucia su chimenea? Gruesas capas de hollín pueden obstruir físicamente el canal de la chimenea, de modo que no quede espacio libre lo suficientemente largo como para ventilar apropiadamente la chimenea.
- ¿Es su chimenea suficientemente alta? Una chimenea debe tener por lo menos 3 pies (1 m) de alto y ser por lo menos 2 pies (60 cm) más alta que cualquier objeto en un radio de 10 pies (3 m), incluyendo otros edificios, árboles, etc.
- ¿Es el cañón suficientemente grande con relación al tamaño del sitio del fuego? La regla básica es que el sitio para el fuego no debe ser mayor que 10 veces el área del cañón (12 veces para cañones redondos).
- ¿Está la chimenea en el exterior de su casa? Si tiene una chimenea de ladrillos, grande, fuera de la casa y hace frío afuera, el aire dentro de la chimenea también estará muy frío. Éste tenderá a bajar, en lugar de subir por la chimenea.
- ¿Es su casa muy estrecha? Los sitios donde se hace fuego necesitan grandes volúmenes de aire para poder hacer combustión. Este aire viene del interior de la casa y debe ser reemplazado de alguna forma. Las casas modernas, eficientes en el consumo de energía, aisladas y selladas para que no entren corrientes de aire, crean un efecto secundario; no hay lugar por donde vuelva a entrar el aire que sale de la chimenea. Esto tiene como resultado fuegos que arden lentamente y producen demasiado humo.
- ¿Es su casa demasiado abierta? Una casa que libera aire hacia el exterior puede llegar a crear su propia corriente o un efecto chimenea lo suficientemente fuerte, como para exceder la capacidad del sitio donde se encuentra el fuego.

#### Cierre

Los incendios en chimeneas o en los sitios donde se hace fuego son eventos que pueden prevenirse. Siga las instrucciones anteriores y lleve a cabo revisiones y mantenimiento periódicos de estos componentes, para disfrutar de confort y seguridad por muchos años.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 070

### Alarmas de Gas

#### Introducción

El objetivo de esta charla es entender los peligros del gas combustible usado en casa y explicar los beneficios e importantes consejos de seguridad de las alarmas de gas.

130

Las alarmas de gas son dispositivos que pueden detectar la presencia de gas combustible no quemado (natural ó propano) dentro de la casa. Pueden ser de baterías ó unidades de corriente alterna. El gas puede ser muy peligroso si se libera sin detectarlo, dentro de una casa. Las alarmas de gas monitorean constantemente el aire dentro de la casa y avisan a los ocupantes si se ha detectado gas.

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Identifique con los miembros de su familia el olor distintivo del gas que esté usando. Pídale a cada miembro de su familia que le informe si huelen algo inusual.
- Instale siempre las alarmas de gas según las instrucciones del fabricante.
- Recuerde, ¡los procedimientos de instalación pueden variar según el tipo de gas que utilice!
- Pruebe las alarmas periódicamente, para asegurarse de que están funcionando apropiadamente.
- Enseñe a los miembros de su familia a distinguir el sonido que emite el aparato y revise los procedimientos de evacuación.
- Si la unidad funciona con baterías, manténgala con baterías alcalinas de buena calidad.
- NUNCA cubra u obstruya la unidad con cajas, ropa u otros desechos que puedan interferir con su operación.
- NUNCA dependa de estas alarmas como único factor determinante para detectar la presencia de gas. Si huele a gas, evacúe inmediatamente su casa y llame a la compañía de gas ó a profesionales entrenados.
- Haga que su sistema de gas sea inspeccionado y probado anualmente, en busca de fugas y otros problemas.

#### Cierre

No confunda las alarmas de gas con los detectores de humo ó monóxido de carbono. Cada uno de estos aparatos tiene sus propias y únicas capacidades. Un detector no puede detectar todas los peligros. Las alarmas de gas sólo sirven para detectar la presencia de gas natural ó propano, no quemado. La ubicación y mantenimiento apropiados de estos aparatos son críticos para garantizar la seguridad de su hogar. Recuerde, estos aparatos son sólo un suplemento para lograr un ambiente seguro en su hogar! Cada miembro de su familia debe estar atento a la presencia de gas y otros peligros.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 071

### Materiales Peligrosos - Hogar

#### Introducción

Existen muchos materiales peligrosos en el ambiente de una casa. Los productos químicos son usados rutinariamente para las actividades de limpieza, pintura y lavandería. Estos peligros deben ser identificados y manejados adecuadamente ó podría presentarse un desastre.

131

#### Información Puntual

Los niños son usualmente los individuos más expuestos a los peligros en la casa. Los padres deben mantenerlos vigilados, para asegurar que el contacto con materiales peligrosos sea mínimo. Existen muchas maneras de cumplir con ésto.

#### Materiales peligrosos típicamente encontrados en casa:

- Disolventes para limpiar (por ejemplo, gasolina y thinner).
- Limpia vidrios
- Destapadores de cañerías
- Pinturas
- Adhesivos
- Fertilizantes
- Herbicidas
- Pesticidas

#### Maneras de minimizar la exposición a materiales peligrosos:

- Guarde los materiales peligrosos fuera del alcance de los niños.
- Guarde los materiales peligrosos en gabinetes con llave.
- Enséñele a las personas los peligros en el uso de estos materiales.
- Siga todas las indicaciones de las etiquetas de los envases.
- Nunca retire las etiquetas ó guarde los químicos en envases no permitidos.
- Nunca utilice materiales peligrosos para actividades diferentes a su propósito inicial.
- Use siempre equipo apropiado de protección (por ejemplo, guantes, gafas protectoras, respiradores, etc.)
- Nunca guarde químicos cerca de aparatos eléctricos ó de gas.
- Esté preparado para tratar a los miembros de la familia en caso de heridas, de un modo rápido y efectivo.
- Mantenga los productos químicos fuera de senderos para caminar y del tráfico vehicular.
- Nunca limpie un derrame de un producto químico sin la protección personal adecuada.
- Nunca mezcle compuestos químicos, a menos que esté absolutamente seguro de que no crearán una reacción.
- Cuando utilice un producto químico que emita vapor, ventile la pieza con mucho aire fresco.

#### Cierre

Los materiales peligrosos son una necesidad en la casa. Nuestra vida diaria sería muy difícil sin ellos. Sin embargo, si no son usados correctamente, ¡los daños pueden ser mortales!!! Tomando unas simples precauciones, toda su familia estará protegida.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 072

### Seguridad en las Festividades - Peligro de Incendio

#### Introducción

El propósito de esta charla es ofrecer consejos de seguridad para su casa durante la época de festividades. Las fiestas en la temporada de final de año - Día de Acción de Gracias, Navidad Hanukka, Kwanza y Año Nuevo - son momentos propicios para incendios y otros accidentes.

133

#### Información Puntual

##### Seguridad en los días de fiesta y con los niños:

- Mantenga encendedores y fósforos fuera del alcance de los niños.
- Enséñele a los niños pequeños a permanecer alejados de velas, chimeneas y calentadores.
- Los niños mayores también deben ser vigilados de cerca.
- Cuando compre juguetes, evite los que puedan ser altamente inflamables.
- Asegúrese que todos los juguetes han sido aprobados por la UL u otra agencia de certificación reconocida.
- Mantenga los juguetes eléctricos lejos de los árboles de Navidad y decoraciones de papel.

##### Seguridad en las fiestas:

- Utilice sólo materiales anti-inflamables ó no combustibles para los disfraces y decorados.
- Suministre a los fumadores ceniceros grandes, hondos, no inclinados y vigile a aquellos fumadores que están consumiendo licor.
- Vacíe los ceniceros frecuentemente y moje su contenido antes de botarlo.
- Revise los cojines en busca de colillas de cigarrillos encendidas, si invita a un fumador.

##### El árbol de Navidad y consejos de seguridad en la decoración:

- Escoja un árbol de Navidad fresco, cortando uno propio ó buscando uno de color verde profundo y fuerte olor a pino.
- Evite árboles con agujas quebradizas, que se caen con facilidad.
- Mantenga el árbol afuera hasta que esté listo para decorarlo.
- Corte aproximadamente dos pulgadas (5 cm) del tronco, para que absorba fácilmente el agua.
- Seleccione un lugar donde el árbol no bloquee una puerta ó corredor y que esté retirado de estufas y chimeneas.
- Riegue el árbol con agua todos los días, porque una vez adentro se secará rápidamente.
- Mantenga a los niños pequeños y mascotas lejos del árbol.
- Nunca utilice velas.
- Antes de colocar las luces eléctricas en el árbol, revise las cuerdas y asegúrese de que no haya conexiones rotas ó dañadas y que estén funcionando apropiadamente.
- Descarte los juegos de luces que tienen alambres expuestos ó pelados.
- Si compra luces, busque una marca ó etiqueta con la aprobación de un laboratorio ó agencia de pruebas reconocidos.

- No sobrecargue los toma corrientes ó coloque extensiones eléctricas debajo de los tapetes ó frente a una puerta.
- Nunca utilice luces interiores ó extensiones eléctricas interiores, para decorados exteriores.
- En el exterior, utilice extensiones eléctricas aprobadas para este uso y conectadas tierra.
- Cuando salga de su casa ó se vaya a dormir, asegúrese de apagar todas las luces decorativas.
- Bote el árbol rápidamente después de las fiestas, antes de que se seque.
- Tome precauciones extra si tiene una chimenea en su casa.
- No cuelgue decorados en la chimenea ó cerca de ella, si piensa usarla.
- Cuando use la chimenea, asegúrese de que el regulador del tiro esté abierto.
- Asegúrese de que el protector contra chispas esté en su lugar.
- Retire las cenizas en un recipiente metálico. Nunca las guarde en su casa.

**Cierre**

Desgraciadamente, las lesiones y muertes son comunes durante los días de fiesta. Muchos de estos desastres son el resultado de incendios ó accidentes eléctricos. Revise su casa en busca de estos peligros e instruya a su familia sobre la seguridad en el hogar.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 073

### Seguridad Contra Incendios en Casa

#### Introducción

El objetivo de esta charla es ayudarle a establecer un plan de escape, en caso de incendio en su casa.

En los Estados Unidos sucede cada minuto un incendio en hogares. Más de las tres cuartas partes de las muertes por incendio ocurren en incendios en las casas. Muchas de estas muertes y daños pueden prevenirse. Desalojar inmediatamente una casa que se está incendiando, debería ser su mayor prioridad.

135

#### Información Puntual

##### Planeación de un escape:

- Planee el escape de todos. Se debe tener una ruta de escape sustituta, en caso de que la primera ruta esté bloqueada por el fuego.
- Asegúrese de que todos en su casa sepan como manejar las aldabas de las puertas, escaleras de las ventanas y seguros.
- Cuando utilice barras en las ventanas, asegúrese de que todos en la casa, incluyendo los niños, pueden retirarlas desde dentro.
- Mantenga las puertas de los dormitorios cerradas en la noche. Esto retarda el incendio y mantiene fuera los gases peligrosos y el humo.
- Si usted se despierta en medio de un incendio:
  - Ruede de su cama, no se levante.
- Arrástrese hasta la puerta. Revise si la puerta está caliente.
- Si la puerta no está caliente, ábrala lentamente, utilizando su primer plan de escape. Permanezca cerca del suelo.
- Si la puerta está caliente al tacto, NO la abra.
- Si está atrapado y no puede salir, enrolle toallas, sábanas, etc., alrededor de la puerta, para mantener los gases dañinos afuera.
- Si es posible, llame a un número local de emergencia. Dígales su dirección y en que lugar de la casa se encuentra.
- Cuelgue una toalla ó sabana blanca en la ventana, como señal de auxilio.
- Salida de un apartamento:
  - Familiarícese con las escaleras y las salidas en caso de incendio.
  - NO utilice los ascensores como parte de su plan de escape.
- Asegúrese de tener un detector de humo en funcionamiento y cambie las baterías por lo menos una vez al año.
- Dibuje un plano de la evacuación. Asegúrese de que los niños entienden el plano.
- Escoja un lugar de encuentro afuera. Una vez fuera, permanezca allí.
- Cada niño debe saber como marcar "9-1-1" ó "0". Llame desde la casa de un vecino.
- Practique el plan de evacuación con todos los miembros de su familia, por lo menos dos veces al año.

### **Detección temprana y ensayo:**

- Los detectores de humo deben estar en cada cuarto, cocina y corredor.
- Revise los detectores de humo cada mes.
- Reemplace las baterías por lo menos una vez al año.
- Practique su plan de escape por lo menos dos veces al año.
- Asegúrese de que los niños sepan cómo es la apariencia de un bombero cuando viste su equipo.
- Póngase en contacto con el departamento de bomberos local, para solicitar el material educativo que pueda necesitar.

### **Cierre**

Cada año se pierden muchas vidas en incendios caseros. El mejor modo de que cada miembro de la familia esté seguro, es escapar inmediatamente. Los hogares con niños pequeños ó con individuos que tienen problemas físicos ó mentales deberían dedicar más tiempo y atención a la planeación de una evacuación de emergencia.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 074

### Seguridad en Casa

#### Introducción

El propósito de esta charla es revisar algunos consejos y técnicas básicos para proteger su casa contra delitos. La seguridad en las casas es una preocupación importante hoy en día. Muchas familias deben dejar solas sus casas por largos períodos de tiempo, y los delincuentes de hoy en día tienen como objetivo, incluso, las casas que están ocupadas. Queremos revisar unos consejos básicos que harán más segura su casa, frente al elemento delincuencia.

137

#### Información Puntual

##### Consejos

- Instale luces detectoras de movimiento automáticas, tanto en la entrada del frente como en la de atrás.
- Instale cerraduras de trabajo pesado en las entradas. Piense en la posibilidad de instalar cerrojos que se puedan cerrar con una llave, incluso desde dentro de la casa.
- Utilice palos de escoba, pestillos ó pasadores, para asegurar las puertas corredizas de vidrio. Nunca confíe en el mecanismo de seguro de la puerta, para su protección.
- Asegure sus ventanas con pasadores ó clavos desde dentro, particularmente las que están a nivel del suelo ó cerca de éste.
- Instale un "ojo mágico" en la puerta del frente y la de atrás. Nunca abra la puerta, a menos que esté absolutamente seguro de quién es su visitante.
- Instale un sistema de seguridad y úselo!
- Informe a sus vecinos si deja la casa por razones de viaje y pídales que la vigilen.
- Mantenga la grama recortada y no permita que se acumulen los periódicos en el jardín.
- Mantenga las joyas costosas, grandes sumas de dinero en efectivo y los documentos valiosos, en una caja fuerte.
- Mantenga las puertas cerradas con seguro en el día, incluso cuando hay personas en casa.
- Desconecte la puerta eléctrica del garaje cuando salga de vacaciones. Una tormenta ó interferencia eléctrica podrían abrirla accidentalmente.
- Revise la seguridad de su casa antes de irse a dormir. No olvide la puerta del garaje!
- Organice un programa de vigilancia en el vecindario, para monitorear el barrio.
- Llame a la policía a la primera señal de problemas.
- Asegúrese de que su casa tiene la dirección en el frente, para hacer mas fácil que la policía u otro servicio de emergencia la encuentren.

#### Cierre

Usualmente nos sentimos cómodos en nuestro vecindario. Debemos recordar que los delincuentes a menudo revisan nuestras casas, sin que lo sepamos. Es mejor tener seguridad que estar preocupado.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 075

### Rescate de un Niño Pequeño que se Ahoga

#### Introducción

El propósito de esta charla es dar una información instructiva sobre el cuidado hacia un niño que se está ahogando con un objeto. El tiempo es la esencia en este caso. La efectividad del tratamiento que pueda dársele determinará, en gran medida, si el niño se recuperará o no.

138

#### Información Puntual

##### Buen intercambio de aire:

- Si un niño consciente está tosiendo con dificultad -- incluso si hay algún silbido entremezclado con la tos -- probablemente la obstrucción es sólo un bloqueo parcial.
- Esta condición es llamada de *buen intercambio de aire*. La persona que le esté ayudando debe permitir que la víctima intente arrojar espontáneamente el objeto extraño.
- Sin embargo, nunca deje al niño solo. Un buen intercambio de aire puede volverse rápidamente *un intercambio pobre de aire*.

##### Intercambio pobre de aire:

- El asistente puede escuchar aun la tos, pero también habrá sonidos agudos mientras el niño inhala o intenta inhalar.
- Los signos de que el niño está sufriendo una obstrucción completa de aire, incluyen:
  - Color azulado de los labios y las uñas.
  - Color azulado de la cara

##### Pasos para el rescate:

- Rápidamente coloque al niño sobre su brazo extendido, con la cara hacia abajo, la cabeza más abajo que el tronco. Mantenga la cabeza y el cuello sostenidos, colocando la mano por debajo, sosteniendo la barbilla holgadamente. Para tener un soporte adicional, siéntese y descargue su mano sobre su muslo.
- Dele cuatro golpes en la espalda, con el talón de la mano que tiene libre -- golpee en la parte alta de la columna, entre los omoplatos y con intervalos de tres a cinco segundos.
- Si la obstrucción persiste, dele vuelta rápidamente al niño y colóquelo sobre la espalda.
- Realice cuatro presiones de pecho, sobre el esternón, aproximadamente a la misma altura de los golpes dados en la espalda.
- Haga las presiones con las yemas de dos dedos colocados verticalmente, con intervalos de tres a cinco segundos.
- Si la obstrucción persiste, repita esta secuencia.
- Continúe esta secuencia hasta que el objeto extraño sea expulsado.

Los golpes en la espalda y las presiones sobre el pecho solo deben hacerse si la persona que hace el rescate ó alguien más ha visto que un objeto extraño ha entrado en la boca del niño ó tiene buenas razones para creer que ésto ha ocurrido. Si las vías respiratorias están hinchadas

por una infección ó una reacción alérgica, los pasos de rescate anteriores pueden hacer más daño que beneficio. El niño debe estar lo más cómodo posible y debe llevarse de urgencia a un centro de emergencias médicas.

#### **Cierre**

Atender a un niño que se ahoga es muy difícil. Las emociones se exageran y usualmente se crea mucho pánico alrededor y dentro de la escena. Prepararse ahora ayudará a minimizar la ansiedad y confusión e incrementará la probabilidad de retirar con éxito el objeto que obstruye, sin hacer daño al niño.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 076

### Consejos de Seguridad con Calentadores de Queroseno

#### Introducción

El propósito de esta charla es dar recomendaciones sobre los calentadores de queroseno caseros. Los calentadores de queroseno no deben ser utilizados como fuente primaria de calor en la casa. Sólo deberían ser usados en áreas bien ventiladas y lejos de los dormitorios. Siguiendo algunos consejos de seguridad, usted puede protegerse a sí mismo, a su familia y su propiedad.

140

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Compre una unidad que llene los requisitos de Underwriters Laboratory (UL).
- Escoja un modelo con un interruptor automático de seguridad, que apague la unidad si se vuelca accidentalmente.
- Busque características especiales, como:
  - Encendedor automático que elimine el uso de fósforos.
  - Indicador de combustible que asegure no sobrecargar peligrosamente el calentador.
  - Malla protectora que prevenga quemaduras accidentales por contacto.
  - Censor de reducción de oxígeno (SRO) que apague la unidad, si los niveles de oxígeno caen por debajo de un punto determinado.
- Utilice sólo queroseno del tipo K-1, sin cristales.
- Guarde el queroseno en un recipiente metálico bien marcado, por fuera de su casa, en el garaje ó cobertizo.
- Nunca llene el tanque de combustible del calentador dentro de la casa.
- Mantenga los niños a una distancia segura de la unidad e indíqueles que el aparato no es un juguete.
- Siempre ventile la pieza, abriendo una ventana.
- Utilice detectores de monóxido de carbono dentro de la casa.
- Haga revisar la unidad periódicamente, por un técnico calificado.
- Nunca intente reparar la unidad, si no está calificado para hacerlo.
- Mantenga otros combustibles a una distancia segura de la unidad.

#### Cierre

Un número desproporcionado de incendios ocurren cada año por el uso de calentadores de queroseno. Estos calentadores pueden ser utilizados con seguridad para producir calor temporalmente, pero deben conocerse sus limitaciones y peligros. La falta de cuidado es probablemente el mayor factor de accidentes, cuando se trata de estos aparatos.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 077

### Incendios en la Cocina

#### Introducción

Todos los días ocurren incendios en las cocinas, en todo el país. El propósito de esta charla es exponer las precauciones que pueden tomarse para prevenir los incendios en la cocina, así como las acciones a emprender cuando ocurra un incendio de éstos. La mayoría de los incendios en las cocinas pueden prevenirse, si usted y su familia toman ciertas precauciones.

141

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.
- Nunca deje utensilios de cocina sobre la estufa, con el mango hacia fuera.
- Mantenga los secadores, servilletas y otros materiales inflamables, lejos de las parrillas.
- Si ocurre un incendio con grasa, coloque cuidadosamente una tapa sobre el recipiente.
- NO utilice harina en un incendio con grasa; utilice soda para hornear, ó un extinguidor de incendios apropiado.
- Nunca utilice metal ó papel de aluminio en los hornos microondas.
- No utilice el horno microondas para secar ropa.
- Apague todos los aparatos que generan calor, antes de salir de la cocina.
- No guarde materiales inflamables, como Tupperware u otros, dentro del horno.
- Limpie el horno inmediatamente después de usarlo.
- Si un aparato en la cocina hecha humo ó huele como si se estuviera quemando, desconéctelo y hágalo reparar.
- No use extensiones eléctricas para aparatos eléctricos.
- Si el control de los circuitos eléctricos se dispara continuamente, llame a un electricista para que encuentre el problema.
- Mantenga un detector de humo en su cocina; revíselo periódicamente para ver si funciona apropiadamente.

#### Cierre

La mayoría de los incendios que ocurren en casa se originan en la cocina. Vigile las actividades de la cocina con mucho cuidado, especialmente cuando hay niños cerca, y mantenga los peligros de incendio fuera del área.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 078

### Niños Solos en Casa

#### Introducción

Se estima que siete millones de niños se cuidan a sí mismos en sus casas diariamente. Algunos niños disfrutan cuidándose a sí mismos y desarrollan independencia y confianza. Otros niños no pueden manejar las presiones y son abrumados por la responsabilidad. Esta charla discutirá algunos aspectos del cuidado de sí mismos y ofrecerá algunos consejos para hacer de esta actividad algo más seguro y cómodo.

142

#### Información Puntual

##### Nivel de madurez del niño

##### Su niño estará en capacidad de cuidarse a sí mismo, si:

- Ha sido responsable en el pasado.
- Cumple las normas y exhibe autocontrol en su presencia.
- Ha mostrado tener buen juicio.
- Es capaz de entretenerse a sí mismo.
- Sigue instrucciones correctamente.
- Muestra respeto por la propiedad de otras personas.

##### Su hijo puede no estar en capacidad de cuidarse a sí mismo, si:

- Le gusta discutir.
- Tiene problemas en el cumplimiento de promesas y para seguir las normas.
- Se asusta en las noches, incluso cuando usted está en casa.
- Prefiere que otros lo entretengan.
- Se altera cuando sucede algo inesperado.
- Es torpe, propenso a accidentes y con poca coordinación.

##### Evaluación del vecindario

- Es baja la tasa de delitos?
- Es la circulación de tráfico baja y/o ordenada?
- Está su casa protegida contra el tráfico?
- Existen centros de respuesta de emergencias cerca?
- Está la zona libre de objetos y equipos peligrosos?
- Está la zona libre de contaminantes?
- Hay vigilancia regular de la policía ó guardas de seguridad?
- Hay algún adulto cerca, que pueda ayudar a su niño en caso de que necesite ayuda?

##### Lista de seguridad para la casa:

- Están los equipos mecánicos y eléctricos guardados con seguridad?
- Están cerradas todas las puertas y ventanas?

- Tiene instaladas y en funcionamiento alarmas de humo?
- Están las medicinas y las comidas separadas y marcadas apropiadamente?
- Están funcionando bien los aparatos de la casa?
- Conocen los niños el funcionamiento de los aparatos?
- Están los toma-corrientes cubiertos con tapas protectoras?
- Los números telefónicos de emergencia están a la vista?
- Se fijaron las actividades para hacer después de la escuela?
- Está la temperatura de la casa auto-regulada y cómoda?
- Están los muebles en buenas condiciones?

#### **Diez pasos para una estadía segura en casa:**

1. Enséñele a su niño a tener escondidas las llaves de la casa dentro de un bolsillo, cartera ó billetera.
2. Establezca un calendario diario, para que su niño sepa qué hacer cuando se queda solo en casa.
3. Establezca y coloque a la vista las reglas de seguridad de la casa, respecto al uso de aparatos, respuesta a la puerta y al teléfono.
4. Coloque los números y direcciones de emergencia cerca al teléfono. Asegúrese de que sus niños saben cómo reportar una emergencia. Matricule al niño en clases de primeros auxilios ó habilidades de supervivencia.
5. Establezca una rutina de chequeo, para que un adulto responsable sepa cuando ha llegado su niño a casa. Si su hijo no puede llamarlo a usted al trabajo, puede reportarse a un vecino.
6. No permita que los amigos visiten a su hijo cuando esté solo en la casa.
7. Dedique tiempo de calidad a su hijo cada día. Muchos niños tienen reservas respecto a quedarse solos en casa. Ellos necesitan un adulto con quien hablar.
8. Ofrezca algún tipo de entretenimiento seguro en la casa. Los hobbies ó un computador son formas seguras de mantener entretenido a un niño.
9. No permita que su hijo experimente con nuevas rutas desde y hacia el colegio. En lo posible, haga que su hijo camine con sus amigos.
10. Busque permanentemente formas de que un adulto esté al cuidado del niño. Trabaje con su PTA local, departamento de recreación u otra organización comunitaria, para establecer un programa de cuidado de niños en edad escolar.

#### **Cierre**

Asegure su casa antes de dejar que su niño se quede solo, cuidando de él mismo. Hablar abiertamente con sus hijos sobre algunas situaciones que se pueden presentar, les ayudará a prepararse para cualquier situación fuera de lo normal, que de otro modo no estarían en capacidad de manejar. Asegúrese de explicar concienzudamente a su niño por qué es necesario que él se quede solo en casa. Vigile cuidadosamente estas actividades y asegúrese de que su niño conoce las reglas básicas.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 079

### Seguridad con el Equipo para Jardinería

#### Introducción

Cada año miles de personas resultan heridas en accidentes que involucran el equipo para jardinería. Y usualmente, personas jóvenes resultan heridas por no conocer adecuadamente los peligros de estos equipos. Los accidentes ocurren rápidamente y algunas veces los resultados son trágicos.

El Instituto de Equipos Eléctricos para Exteriores (OPEI) ha publicado advertencias de seguridad relativas a los equipos para jardinería, durante años. Desgraciadamente, muchas personas no toman estos anuncios con seriedad y se dan cuenta de los peligros del equipo para jardinería, por el camino más duro.

144

#### Información Puntual

##### Tipo de equipo de jardinería que puede ser muy peligroso:

- Máquina para cortar el césped
- Máquina para cortar la maleza
- Recortador de setos
- Recortador de bordes eléctrico
- Rastrillo eléctrico
- Recortadora vertical

##### Reglas para trabajar seguro con el equipo de jardinería:

- Siga todas las instrucciones del manual del propietario.
- Deje todos los dispositivos y equipos de seguridad en su lugar.
- Inspeccione cuidadosamente el equipo, antes de usarlo.
- Use siempre zapatos.
- Nunca llene los tanques de gasolina del equipo dentro de la casa ó garaje.
- Mantenga alejados los cables eléctricos de los mecanismos que cortan.
- Utilice los equipos sólo para su propósito inicial.
- Utilice gafas de seguridad.
- Use protectores para los oídos en caso de niveles de ruido excesivo.
- Vigile el área frente al equipo en busca de obstáculos.
- Nunca limpie las cuchillas atascadas, etc., a menos que la máquina esté apagada.
- Revise cuidadosamente con sus hijos las instrucciones de operación, antes de permitirles usar el equipo de jardinería.
- Opere los equipos solo bajo buenas condiciones de luz.

## Cierre

El trabajo en el jardín es una experiencia placentera, disfrutada por muchos norteamericanos. Sin embargo, recuerde que hay muchos peligros asociados con esta actividad. El hecho de que haya realizado este tipo de trabajo durante muchos años, no lo exime de accidentes. Preste atención a lo que está haciendo y asegúrese de que sus hijos están listos física y mentalmente para ayudarlo en esta tarea. Consulte siempre el manual del usuario antes de su uso y enseñe a su hijo los consejos básicos de seguridad.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 080

### Seguridad al Pintar en Casa

#### Introducción

El propósito de esta charla es explicar los peligros asociados con la pintura, los síntomas de sobre-exposición y los modos de reducir los riesgos para la salud y los riesgos de incendios ó explosiones cuando esté usando pintura.

La pintura es una sustancia relativamente segura. Sin embargo, los productos químicos que ayudan a que la pintura se fije, fluya y seque efectivamente ó que hacen que las superficies pintadas sean suaves y durables, pueden crear problemas de salud. Muchas pinturas tienen el potencial de producir un incendio, explotar ó reaccionar peligrosamente, si se mezclan ó se exponen a otras sustancias.

146

#### Información Puntual

##### **Peligros para la salud por sobre-exposición a los vapores de la pintura:**

- Irritación en los ojos
- Molestia en la garganta ó tos
- Flujo nasal
- Náuseas
- Fatiga
- Mareos

Las pinturas que contienen activadores de poliisocianato ó endurecedores pueden producir síntomas como:

- Dificultad al respirar
- Fiebre y escalofrío

##### **Reglas para el uso seguro de pinturas:**

- Use las pinturas en áreas bien ventiladas.
- No fume mientras pinta.
- Evite la acumulación de electricidad estática.
- Evite las altas temperaturas cuando utilice pinturas explosivas.
- No mezcle pinturas, a menos que esté completamente seguro de que son compatibles.
- Lea las etiquetas de los recipientes de pintura.
- Consulte a un médico antes de su uso, si tiene enfermedades respiratorias.
- Evite el contacto con la piel.
- Almacene las pinturas inflamables en recipientes a prueba de fuego.
- Mantenga las pinturas lejos de fuentes de ignición.
- Deshágase de la pintura de un modo apropiado.

#### Cierre

Pintar una casa ó un cuarto es una labor relativamente inofensiva. Utilice el sentido común y algunos consejos de seguridad, para mantenerse seguros usted y su familia.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 081

### Protección de la Casa contra Venenos

#### Introducción

El propósito de esta charla es ayudarle a controlar el número de sustancias peligrosas en su casa. También explicaremos cómo almacenar apropiadamente las sustancias peligrosas y revisaremos algunos consejos para proteger su casa de venenos.

148

Los puntos principales de la protección contra venenos son simples y manifiestos: reconocer las sustancias peligrosas en la casa, manejarlas apropiadamente y mantenerlas en lugares seguros. A pesar de que estos puntos parecen sencillos, algunas de las sugerencias para hacer de su casa un lugar a prueba de envenenamientos pueden parecer inconvenientes. Tendrá que medir cualquier inconveniente frente al factor de seguridad que le brinda. El tamaño de la casa, de la familia y sus hábitos diarios deben ser tenidos en cuenta. Entonces podrá decidir cuáles sugerencias aplicar a su situación.

#### Información Puntual

##### **Sustancias peligrosas en casa:**

- Deshágase de productos que ya no usa ó que probablemente no usará en el futuro.
- La mayoría de los productos del hogar se deterioran con el tiempo. Revise las fechas de vencimiento.
- No compre productos que contengan productos químicos peligrosos, a menos que realmente los necesite.
- No guarde los medicamentos después de su fecha de vencimiento.

##### **Almacenamiento de sustancias peligrosas:**

- Conozca la ubicación exacta de cada sustancia peligrosa que tenga en su casa.
- Asegúrese de que todas las medicinas y los productos para el hogar tengan un lugar específico para ser guardados; manténgalos en ese lugar cuando no los use.
- Mantenga las medicinas en el recipiente en que vienen.
- Nunca almacene una sustancia peligrosa en tazas ó botellas de bebidas ó cualquier otro recipiente que sugiera que el contenido se puede comer ó beber.
- Repare ó limpie la etiqueta si se rompe ó deteriora.
- Asegure las etiquetas sueltas con cinta adhesiva transparente.
- Utilice tapas a prueba de niños.
- Ajuste el cierre de seguridad inmediatamente después de cada uso.
- No re-utilice las tapas a prueba de niños. Pueden perder su efectividad después del uso repetido.
- Pida un nuevo empaque cuando vuelva a solicitar sus medicinas.

##### **Consejos adicionales de seguridad.**

- Si un producto ha perdido su etiqueta y no está seguro de su contenido, deséchelo apropiadamente.
- Piense dos veces antes de usar productos industriales fuertes; si es suficientemente fuerte para usarlo en la industria, es demasiado fuerte para usarlo en su casa.
- Si el producto no tiene una fecha de vencimiento, marque la etiqueta con la fecha en que fue comprado y la fecha en que fue usado por primera vez.
- Preste especial atención al yodo, gotas para los ojos, enjuagues para los ojos, gotas para la nariz, remedios para la tos y ungüentos -- además de perder potencia, pueden volverse dañinos con el tiempo.
- Mantenga las cosas guardadas con seguro en gabinetes, alacenas ó armarios. Mantenga una lista de los productos, pegada por fuera del área de almacenamiento.
- Coloque una etiqueta de peligro en la parte de afuera de los sitios utilizados para guardar sustancias peligrosas.
- Guarde los alimentos lejos de los productos que no son alimentos.
- Mantenga todos los productos en sus recipientes originales.
- No compre presentaciones "tamaño familiar", a menos que tenga una familia grande.

#### Cierre

No es posible vivir sin venenos en casa. Hacerlo significa vivir sin medicinas, detergentes, limpiadores, pinturas y lustradores – significaría vivir sin la mayoría de los productos de los que dependemos para hacer la vida mas fácil y placentera. No puede botarlos todos, pero con seguridad puede proteger su casa contra los venenos.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 082

### Seguridad con los Calentadores de Propano

#### Introducción

Los calentadores de propano se utilizan tanto en ambientes rurales, como en la ciudad. Ellos ofrecen calor seguro y eficiente, a un costo mínimo. Esta charla expondrá algunas indicaciones y consejos para asegurar el funcionamiento seguro de estas unidades.

150

Los calentadores que funcionan con propano se encuentran en muchas casas y negocios a lo largo del país. Típicamente tienen entre 10.000 Btus y 40.000 Btus de capacidad. Por su eficiencia y confiabilidad, algunas veces pasan desapercibidos y son olvidados. Cuando ésto ocurre, se presentan los accidentes.

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Utilice sólo calentadores que hayan sido fabricados y aprobados para el uso de propano.
- Si la unidad requiere ventilación, asegúrese de que esté ventilada apropiadamente.
- Mantenga la unidad lejos de materiales combustibles como cortinas, papel, madera, etc.
- Nunca utilice una estufa para cocinar de propano, como calentador de ambientes; puede producir cantidades peligrosas de monóxido de carbono.
- Asegúrese de que la tubería que abastece la unidad esté aprobada y sea satisfactoria.
- Nunca lleve a cabo reparaciones en estas unidades, a menos que esté calificado para hacerlo.
- Nunca deje juguetes u otros materiales sobre ó cerca de estas unidades.
- Lea las instrucciones del fabricante antes de usarla.
- Limpie y revise la unidad antes de cada temporada de calefacción.
- Si tiene problemas, nunca haga "arreglos" que puedan hacer insegura la unidad.
- No se recomienda utilizar calentadores de ambiente no ventilados, en los dormitorios.

#### Cierre

Los calentadores que utilizan propano como combustible no son más peligrosos que otros tipos de calentadores. Ellos operan sin problemas durante años. Sin embargo, es importante no olvidarlos ó no dejarles de prestar atención. Unos minutos de su tiempo cada año pueden asegurarle un ambiente seguro a usted y su familia.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 083

### Seguridad con el Propano

#### Introducción

El propano es un combustible seguro y efectivo en costos. Para muchas personas que viven en áreas rurales, es la única fuente de energía eficiente en costos. Sin embargo, como cualquier otro combustible, puede ser peligroso si es manejado inadecuadamente ó cuando la gente desestima su potencial.

El propano ha servido como fuente de combustible desde los inicios de la década de los 20. Comenzó como combustible para motores y luego fue rápidamente utilizado como fuente de calor. Hoy en día, el propano es utilizado en variadas aplicaciones, tanto en la industria como en el hogar. Todos debemos recordar que el propano tiene propiedades físicas diferentes a las del gas natural.

151

#### Información Puntual

##### Elementos de seguridad:

- El propano no tiene color pero sí olor, para ayudar a detectar su presencia.
- El propano es más pesado que el aire.
- El propano es inflamable cuando se une con la cantidad apropiada de aire.
- El propano es almacenado como líquido, cuando está bajo presión.
- El propano líquido puede quemar la piel por congelación, porque tiene un punto de ebullición muy bajo (-44 grados F, aprox. 6.67° C).

##### Consejos de seguridad:

- Familiarícese usted y familiarice a los miembros de su familia con el olor distintivo del propano.
- Siempre huela a nivel del piso en busca de propano, antes de encender la luz piloto.
- Nunca encienda un fósforo u otra fuente de ignición, si huele el propano.
- Reporte las fugas a un técnico competente.
- Evacúe el sitio, si encuentra una fuga incontrolable.
- Familiarícese usted y familiarice a los miembros de su familia con el procedimiento para cerrar la salida de gas del tanque.
- Nunca sobrecargue ó pida al personal encargado sobrecargar un recipiente.
- Nunca transporte cilindros portátiles dentro del compartimento de pasajeros de un vehículo.
- Nunca guarde cilindros de propano con una capacidad mayor a una libra dentro de su casa ó garaje.
- Mantenga los cilindros de propano extra lejos de las parrillas de gas y espacios bajos del sótano.
- Mantenga los materiales inflamables y combustibles lejos de los tanques de almacenamiento.

### Cierre

El gas propano es seguro y eficiente. Sin embargo, puede ser peligroso si se maneja inadecuadamente. Aprenda todo lo que pueda acerca del propano y sus características físicas. Mantenga las fuentes de ignición lejos del gas no quemado y recuerde que el vapor del propano es más pesado que el aire. Evacúe el sitio si descubre una fuga y cierre la salida de gas del tanque, si es posible.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 084

### Uso de Respiradores en Casa

#### Introducción

Esta charla suministrará a los empleados información para permitirles utilizar una adecuada protección para la respiración, cuando estén en casa. Es muy importante que el respirador que se use sea apropiado, según los riesgos existentes.

Los protectores para la respiración son un medio efectivo de protegerse uno mismo contra los contaminantes que hay en el aire. Sin embargo, este equipo sólo debe ser usado si los riesgos no pueden controlarse por otros medios.

153

#### Información Puntual

##### Tipos de respiradores que se usan en casa:

- Desechables, para usar una sola vez (máscaras para polvo)
- Tipo media máscara, purificadores de aire con cartuchos duales.
- Máscara completa, purificadores de aire con cartuchos duales.

##### Consejos de seguridad:

- Lea la etiqueta del empaque del respirador ó de los cartuchos, para asegurarse de que es apropiado, de acuerdo con los riesgos existentes.
- Recuerde que los respiradores purificadores de aire no suministran oxígeno.
- Utilice los respiradores solamente si es capaz físicamente de hacerlo.
- Conozca las limitaciones del respirador que está utilizando.
- Reemplace las cajas del filtro según las indicaciones del fabricante.

#### Cierre

Recuerde que los respiradores pueden crear a veces una idea falsa de seguridad. Es importante que conozca los peligros que se pueden encontrar al usar un respirador. Un respirador es sólo tan eficaz como la persona que lo está usando.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 085

### Equipo de Seguridad y Rescate

#### Introducción

Prepararse para emergencias en el hogar es un asunto serio. La planeación y consecución del equipo necesario son muy importantes para proteger su casa y su familia. Muchos accidentes y muertes podrían evitarse cada año, si los dueños de las casas llevaran a cabo ciertas actividades para garantizar la seguridad de sus familias.

154

#### Información Puntual

##### Equipo de seguridad y rescate que debe haber en casa:

- Consiga un extinguidor de incendios y asegúrese de que todos sepan cómo usarlo.
- Instale escaleras de lazo en los cuartos de arriba que tienen ventanas.
- Consiga un equipo de primeros auxilios.
- Mantenga jarabe de ipecacuana a mano, en caso de un envenenamiento accidental. Sin embargo, nunca lo administre, a menos que se lo indique un médico ó un centro de control de envenenamientos.
- Mantenga un radio de baterías a mano, para conocer los informes sobre el tiempo.
- Mantenga velas y fósforos a la mano.
- Mantenga linternas con baterías extra en lugares a su alcance.
- Mantenga raciones de comida, agua y otros suministros en el sótano u otra área segura, en caso de que su familia no pueda salir de la casa por un período de tiempo largo.
- Ubique los números telefónicos de emergencia donde puedan ser vistos con facilidad.

#### Cierre

Comprando algunos equipos y tomando algunas precauciones, su familia estará mejor protegida en caso de una emergencia. Entrene a los miembros de su familia y practique ejercicios de emergencia.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 086

### Seguridad en Casa - Información General

#### Introducción

Los delitos van en aumento. El propósito de esta charla es ofrecer varios consejos de seguridad, para reducir la probabilidad de que su casa sea objeto de un robo. Abajo encontrará algunos consejos para protegerse usted mismo, a su familia y su propiedad.

155

#### Información Puntual

##### Consejos generales de seguridad:

- No deje las puertas y ventanas sin seguro.
- Cancele el recibo del periódico cuando salga de la ciudad.
- No mantenga el jardín con desorden acumulado y la grama sin cortar.
- Participe en los programas de vigilancia de la comunidad.
- Marque, registre, fotografíe o grave en video los objetos valiosos.
- Coopere con la policía, reportando las pérdidas rápidamente y ayudando en la investigación.
- Informe a la policía sobre la presencia de autos y personas extrañas en el vecindario.

##### Protección de la casa:

- Mantenga la puerta del garaje cerrada -- revísela antes de irse a acostar.
- Mantenga las puertas de acceso al garaje cerradas con seguro.
- Informe sobre los daños en la luz del alumbrado público.
- Instale luces exteriores para desanimar a los intrusos.
- Deje luces, un radio e incluso un televisor encendidos, para dar la impresión de que alguien está en casa.
- Utilice una chapa de seguridad y un cerrojo para trabajo pesado.
- En el mercado se consiguen seguros especiales, barras y chapas, para asegurar las puertas de vidrio y ventanas corredizas.
- Las alarmas contra robo pueden ser efectivas para desanimar a los ladrones y pueden ofrecer cierto grado de protección. Busque en el mercado un sistema de calidad y asegúrese de que éste le ayude a mejorar la protección.

#### Cierre

Es un hecho probado que los ladrones buscan un objetivo fácil. Emplee los consejos dados para asegurar su casa y dificultar el trabajo a los ladrones.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 087

### Prevención de Quemaduras y Escaldaduras

#### Introducción

El propósito de esta charla es ayudar a las personas a prevenir quemaduras y escaldaduras en el baño y en la cocina. Estas quemaduras son una fuente importante de lesiones en la casa. Seguir algunas recomendaciones puede evitar que estas lesiones ocurran ó por lo menos, reducir la posibilidad de que sean serias.

156

#### Información Puntual

##### En el baño:

- Pruebe la temperatura del agua.
- Tome la temperatura con un termómetro de mercurio.
- Para mayor seguridad al bañarse, fije el termostato del calentador de agua a una temperatura no mayor de 120 grados F (aprox. 49 °C).
- Espere un día, chequee el agua de nuevo.
- Instale aparatos anti-escaldaduras en la ducha y la bañera, que detengan el flujo del agua si la temperatura es superior a 120 grados F (aprox. 49 °C).
- Revise siempre la temperatura del agua antes de introducir a su niño en la bañera.
- Supervise a los niños en la bañera.
- A los niños pequeños no se les debe permitir que abran el agua caliente.
- Si su casa es alquilada, pídale al dueño que le ayude, si necesita reducir la temperatura del agua.

##### Cocina:

- Mantenga los alimentos y bebidas calientes alejados del borde de la mesa ó mostrador.
- No ponga alimentos calientes sobre un mantel que puedan halar los niños.
- No recoja objetos calientes mientras tiene un niño en brazos.
- Mantenga a los niños alejados de la estufa, mientras está cocinando.
- Voltee las manillas de las cacerolas hacia la parte de atrás de la estufa.
- Utilice quemadores traseros cuando sea posible.
- Tenga cordones eléctricos colgantes.

#### Cierre

Los líquidos calientes - no los incendios - son la causa más común de quemaduras en los niños pequeños. El agua caliente puede causar serias y dolorosas quemaduras y escaldaduras. Tome precauciones extras para que estos accidentes no ocurran.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 088

### Detectores de Humo

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son entender los peligros de la presencia de humo en la casa y discutir los beneficios y consejos de seguridad sobre las alarmas de humo.

Los detectores de humo son aparatos que pueden detectar la presencia de humo en una casa. La presencia de humo en una casa es usualmente el producto de un incendio. Los detectores de humo revisan constantemente el aire y hacen sonar la alarma cuando las concentraciones de humo alcanzan un nivel preocupante. Existen dos tipos principales de detectores de humo: los de corriente alterna y los de batería.

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Coloque las alarmas de humo según las instrucciones del fabricante. Usualmente las alarmas de humo se colocan en escaleras, corredores, cocina y en todos los cuartos. Recuerde, el lugar más fácil para ubicar la unidad puede no ser el más apropiado!
- Pruebe las alarmas periódicamente, para asegurarse de que estén funcionando.
- Recuerde, las alarmas de corriente alterna necesitan ser probadas también!
- Enséñele a los niños a no jugar ó interferir con estos aparatos.
- Compre las alarmas a fabricantes reconocidos. Si tiene alguna duda, consulte con el agente de seguros del dueño de la casa ó hable con el departamento local de bomberos, antes de comprar.
- Instruya a los miembros de su familia sobre el sonido que hace el aparato y revise los procedimientos de evacuación.
- Si la unidad es de batería, mantenga la unidad con baterías alcalinas de alta calidad. Cambie las baterías por lo menos una vez al año.
- NUNCA cubra u obstaculice la unidad con cajas, ropa u otros desechos que puedan interferir su funcionamiento.
- Muchas alarmas contra humo tienen un dispositivo de seguridad interno, que emite un sonido si la batería esta acabándose ó la unidad no funciona bien. No ignore estos llamados de atención!
- Si una alarma de humo no funciona apropiadamente, reemplácela inmediatamente. NUNCA retire la batería ó ignore los mensajes de advertencia respecto al mal funcionamiento de la unidad.
- Las alarmas contra humo no duran para siempre. Si su unidad tiene más de 5 años de uso, revísela con más frecuencia ó reemplácela por una unidad nueva. Lleve a cabo periódicamente mantenimiento y limpieza, como lo indican las instrucciones del fabricante.
- Antes de desechar una alarma de humo defectuosa, revise si puede ser arrojada en un relleno sanitario.. Estas unidades usan materiales radioactivos de bajo grado y algunos

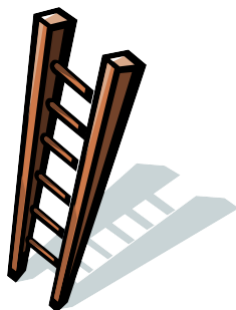
rellenos pueden prohibir estos materiales. Si éste es el caso, consulte con el proveedor del detector de humo, para obtener ayuda.

- Si en su casa se presenta un incendio, reemplace todas las alarmas de humo inmediatamente!

#### **Cierre**

A las alarmas de humo se les adjudica el salvar cientos de vidas cada año. Sin embargo, deben ser instaladas apropiadamente y requieren atención periódica! No las ignore, hay muchas cosas en juego!

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 089



159

### Seguridad en las Escaleras

#### Introducción

Los objetivos de esta charla son identificar los riesgos asociados con el uso de escaleras y ayudar a prevenir lesiones relacionadas con las escaleras.

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Examine las escaleras en busca de papel, desechos, juguetes y otros peligros, antes de usarlas.
- Utilice un equipo especial para ayudarle a bajar objetos pesados por las escaleras.
- En las escaleras se presentan caídas cuando:
  - Los escalones están resbalosos, desgastados, flojos ó quebrados.
  - Los pasamanos están flojos ó no existen.
  - Los escalones son muy empinados ó no lo suficientemente empinados.
  - La iluminación es inadecuada.
- Nunca corra al subir ó bajar por las escaleras.
- Agárrese de los pasamanos.
- No cargue nada que bloquee su visibilidad en las escaleras.
- No bloquee ninguna parte de las escaleras con obstrucciones.
- Mantenga una mano libre para apoyarse ó evitar una caída.
- Encienda siempre las luces, antes de usar una escalera.
- Nunca salte escalones ó se sobre-estire en ellos.
- Repare inmediatamente los escalones peligrosos, faltantes ó quebrados.
- Asegure los tapetes ó baldosas sueltos.
- Considere la utilización de materiales antideslizantes en los escalones.
- Vigile sus pasos cuando esté subiendo.
- No permita jugar al caballito en las escaleras.

#### Cierre

La seguridad en las escaleras es un proceso simple, que sólo toma unos minutos para estar seguro de que nadie caerá. Pero es usualmente pasado por alto, porque usamos las escaleras diariamente. No subestime los peligros obvios.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 090

### Seguridad en las Piscinas Caseras

#### Introducción

El propósito de esta charla es ofrecer consejos de seguridad sobre las piscinas en casa. El descuido y la ignorancia de prácticas de seguridad son las principales causas de ahogamiento. Independientemente de cuál sea su habilidad para nadar, deben seguirse prácticas de seguridad personal dentro y alrededor de la piscina.

161

#### Información Puntual

##### Seguridad en piscinas caseras:

- Nunca deje que alguien nade solo. Es necesario que haya una supervisión constante y responsable.
- Nunca deje un niño sin atención en el área de la piscina, ni siquiera por el período de tiempo que toma responder al teléfono ó la puerta.
- Asegúrese de que la piscina tenga una cerca adecuada y una puerta con seguro, para prevenir que los niños entren sin autorización.
- Mantenga un equipo básico de rescate y salvavidas a la mano.
- Coloque instrucciones y teléfonos de emergencia en lugares visibles.
- Tenga disponible un equipo adecuado de primeros auxilios.
- Haga que se cumplan las normas de seguridad con sentido común, en todo momento.
- Asegúrese de que por lo menos una persona responsable sabe cómo administrar respiración artificial y primeros auxilios. No permita a nadie nadar, a menos que la persona responsable esté allí.
- Marque claramente las partes profundas y no profundas de la piscina.
- Marque la separación entre la parte profunda y la no profunda con una línea flotante, cuando haya en la piscina nadadores inexpertos ó personas que no sepan nadar.
- No permita que se corra, se empuje ó se juegue con brusquedad en el borde de la piscina.
- Anime a los padres ó adultos responsables, para que den instrucciones sobre natación y seguridad en el agua, a los niños.
- Asegúrese de que haya filtración adecuada, para mantener una buena claridad en el agua.
- Consulte al departamento de salud local, sobre normas sanitarias en la piscina.
- No permita que los usuarios de la piscina tengan botellas, vasos u objetos cortantes en el área de la piscina.
- Siga las reglas de seguridad personal.
- Mantenga siempre las puertas cerradas y a los niños pequeños fuera del área de la piscina, cuando no haya un adulto presente.

#### Cierre

Seguir estos consejos de seguridad puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. Un descuido de un momento, como olvidar asegurar la puerta de acceso a la piscina, puede causar un arrepentimiento para toda la vida. Conocer y seguir normas de seguridad en la piscina no es sólo algo que debemos practicar. Enséñele a sus niños a respetar siempre el área de la

piscina. Un lugar que brinda esparcimiento y alegría, puede ser también un lugar de grandes peligros.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 091

### Peligros con Cables - Casa

#### Introducción

162

Los incendios por electricidad son muy comunes en todo el mundo. Cada día hay mayor demanda de aparatos eléctricos y las casas viejas, que tienen instalaciones eléctricas inadecuadas, se incendian por fallas en los cables. Esta charla discutirá algunos temas que pueden ayudar a hacer que su casa esté segura contra problemas relacionados con la electricidad.

La Asociación Nacional de Protección contra Incendios tiene estadísticas sorprendentes acerca del número de estructuras que se queman cada año por fallas eléctricas. Circuitos sobrecargados, reparaciones no aprobadas y equipos defectuosos son los mayores factores causantes de accidentes. En la siguiente lista hay algunos consejos importantes sobre la seguridad con la electricidad en casa.

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Haga que su casa sea revisada periódicamente por un electricista experto en peligros con alambres.
- Nunca incremente la capacidad de fusibles de un circuito.
- Nunca haga un puente a un interruptor de circuito.
- Haga que un electricista revise el cableado del circuito, si éste se dispara frecuentemente.
- Nunca lleve a cabo reparaciones en el cableado de la casa, si no está calificado para hacerlo.
- Instale interruptores de circuito con conexión a tierra en baños, garajes y en los circuitos exteriores.
- Si huele a aislante eléctrico quemado, apague el circuito y haga que un electricista revise el problema.
- Si su casa tiene cableado de aluminio, haga que un electricista revise el sistema inmediatamente.
- Si las luces disminuyen de intensidad cuando un circuito en particular ó un utensilio son usados, el circuito puede no ser el adecuado; hágalo revisar por un profesional.

#### Cierre

Los circuitos de cableado de la casa pueden ser bastante complejos. Mantenga vigilado el sistema y llame a un experto, si alguna de las situaciones mencionadas anteriormente se presentan. Los problemas de cableado se complican por el hecho de que la mayor parte del sistema de cableado está oculto. Si se presentan problemas, usted puede no saberlo hasta que sea demasiado tarde! Si no está tranquilo con el cableado de su casa, llame a un electricista profesional!

+ D<sup>E</sup><sub>L</sub> 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 092

### Seguridad en el Jardín -- Niños

#### Introducción

El propósito de esta charla es discutir la seguridad de los niños dentro y fuera de la casa, particularmente afuera. Un hogar es mucho más que una estructura física. Es un sentimiento de seguridad. Esté seguro de mostrar a sus niños cómo el jardín es una extensión de su casa, con sus propios riesgos especiales.

164

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Mantenga las herramientas del jardín, escaleras y equipos eléctricos guardados en el garaje u otro lugar seguro, cuando no los esté usando.
- Asegure la madera y otros materiales de construcción que pueda haber desperdigados. A los niños les encanta jugar con estos materiales.
- Cubra los lugares bajos que haya debajo de su casa. A los niños les gusta entrar a estos lugares y pueden quedar atrapados.
- No permita que haya niños en el jardín, cuando se estén usando equipos de jardinería eléctricos.
- Las piscinas deben estar completamente cercadas ó se debe colocar una cubierta protectora sobre ellas.
- Utilice una puerta que se cierre y asegure sola, para entrar a la piscina.
- Nunca deje a los niños sin vigilancia en la piscina.
- El equipo de juegos para el jardín debe ser instalado con seguridad y revisado periódicamente, en busca de piezas flojas y desgastadas.
- No pavimente ó cubra el área debajo de los juegos, con material duro. Cúbrela con viruta de madera, desechos orgánicos, arena u otros materiales seguros para zonas de recreo.
- Los deslizaderos, escaleras y columpios metálicos absorben mucho calor; exponerse a ellos puede causar serias quemaduras. Revise la temperatura de este equipo antes de dejar que los niños lo usen.
- Asegúrese de que las áreas de juego no tengan vidrios, clavos, ni basura.
- Haga que los niños usen un casco de seguridad al montar en bicicleta y rodilleras, al montar en patines.
- La acera no es un lugar seguro para que un niño juegue, a menos que sea supervisado por un adulto.
- Si un balón se va a la calle, los niños pequeños le deben avisar a un niño mayor ó a un adulto.
- Enséñele a los niños pequeños a detenerse siempre en el borde de la acera y no cruzar ó bajar a la calle, sin un adulto ó un niño mayor responsable.
- Controle los perros y otros animales cerca de los niños. Los animales pueden ser impredecibles y pueden hacer daño al niño.

## Cierre

Con unas pocas y simples precauciones, usted puede hacer de su jardín un lugar seguro, no sólo para sus hijos, sino también para sus invitados.

# CHARLA DE SEGURIDAD N° 093

## Peligros de Ahogamiento en Adultos

165

### Introducción

El propósito de esta charla es discutir los peligros de ahogarse, que a menudo son subestimados por los adultos, quienes pueden terminar siendo las víctimas. Nadar es uno de los deportes más saludables, pero también de los más exigentes en que un individuo pueda participar. Casi 3.000 personas se ahogan cada año en los Estados Unidos y muchos sufren lesiones que los inhabilitan.

### Información Puntual

- Nunca nade en aguas no familiares.
- Nunca se clave en el agua, a menos que sea un clavadista experimentado y sepa que la profundidad del agua es adecuada.
- Manténgase cerca de la orilla, si tiene problemas.
- Nunca mezcle el alcohol con la natación.
- Nunca ingiera una comida inmediatamente antes de nadar. Es mejor esperar varios minutos.
- Conozca la ubicación del interruptor que corta la bomba de circulación del agua de la piscina, de modo que lo pueda apagar en una emergencia.
- Asegúrese de que su piscina tenga una cubierta de seguridad.
- Nunca nade solo.
- Nunca nade en la noche.
- Cuando esté cansado, salga del agua.
- Es recomendable usar un chaleco salvavidas aprobado por la guardia costera.
- Si no puede nadar, no entre al agua.
- Sea extremadamente cuidadoso de aguas con corrientes.
- Escoja con cuidado el área para nadar.

## Cierre

Muchos casos de ahogamiento ocurren porque las personas sobre estiman sus capacidades para nadar. Todos, sin importar las habilidades para nadar, podemos experimentar problemas

en el agua. Conozca su nivel de habilidad y sus limitaciones y nade con otra persona, en caso de que necesite ayuda.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 094

### Seguridad en la Bicicleta

#### Introducción

El objetivo de esta charla es revisar los diversos peligros de montar en bicicleta y discutir técnicas que pueden ser usadas para mejorar la seguridad en ella.

167

#### Información Puntual

##### Peligros:

- Utilizar un vehículo no motorizado en las carreteras es peligroso.
- El uso de bicicletas en las vías se ha incrementado.
- Las bicicletas no son vistas por los motoristas, del mismo modo que los vehículos.

##### Consejos de seguridad en la bicicleta:

- Equipo de bicicleta para incrementar la seguridad del ciclista:
- Reflectores en el frente, parte de atrás, en los lados y las llantas.
- Luces, incluyendo una luz trasera intermitente.
- Equipo del ciclista para aumentar la seguridad:
  - Casco para proteger la cabeza.
  - Guantes para proteger las manos y mejorar el agarre.
  - Ropa de colores claros ó reflectivos.
  - Pantalones ajustados (para prevenir enredos con la cadena).
  - Pantalones acolchados ó un sillín, para mayor comodidad y reducir distracciones.
  - Zapatos con suela antideslizante ó ganchos para los pedales.
  - Banda para el sudor de la cabeza (mejora la visión) y las muñecas (mejora el agarre).
- Siempre use señas manuales para voltear, disminuir la velocidad y parar.
- Los ciclistas tienen derechos y responsabilidades, como cualquier otro conductor de vehículos.
- Ajuste y lubrique regularmente las partes de su bicicleta.
- Revise regularmente la presión de las llantas, la cadena, los frenos y cables.

#### Cierre

En años recientes, el ciclismo ha aumentado en popularidad y puede ser un deporte seguro y divertido. Sin embargo, recuerde los peligros y consejos de seguridad asociados con este placer.

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 095

### Señales de Socorro al Navegar

#### Introducción

Cuando se navega, es importante estar en capacidad de notificar a otras personas, en caso de que la nave ó las personas a bordo necesiten ayuda. Un buen modo de realizar esta tarea es utilizar métodos de señales visuales, para que otros en la zona puedan ver y responder a sus necesidades.

Todas las naves que operan en aguas costeras, lagos ó mares, deben estar equipadas con dispositivos de señales visuales de socorro, aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos (U.S.C.G.). Todas las señales, excepto la bandera de socorro y las luces, deben mostrar las palabras "Aprobado por la Guardia Costera".

#### Información Puntual

##### **Naves que requieren tener dispositivos visuales de señales de socorro:**

- Botes recreativos de menos de 16 pies de largo.
- Botes que participan en eventos organizados.
- Botes de vela abiertos de menos de 26 pies de largo, no equipados con maquinaria de propulsión.
- Botes impulsados manualmente.

##### **Dispositivos pirotécnicos:**

Las señales visuales de socorro, pirotécnicas y dispositivos asociados a ellas, aprobados por la U.S.C.G. son:

- Las señales pirotécnicas rojas, manuales ó aéreas.
- Humo pirotécnico naranja, manual o flotante.
- Lanzadores de meteoros aéreos rojos ó señales luminosas en paracaídas.

##### **Dispositivos no pirotécnicos:**

- Bandera naranja de socorro (sólo para el día).
- Luz eléctrica de socorro. Proyecta la señal internacional de socorro SOS (...---...).

Nota: Bajo las Normas de Navegación en el Interior, una luz blanca de alta intensidad, iluminando a intervalos regulares de 50 a 70 veces por minuto, también es aceptada como señal de socorro.

#### Cierre

Todas las señales de socorro tienen ventajas y desventajas. Ningún dispositivo por sí solo es ideal para todas las situaciones y condiciones. Sea consciente de que los dispositivos pirotécnicos pueden ser muy peligrosos, si no son usados adecuadamente. Recuerde, la regulación prohíbe el lanzamiento de señales de socorro, a menos que se necesite ayuda para

prevenir un peligro inmediato ó potencial, sobre las personas que se encuentran a bordo de una nave. También es muy buena idea tener un radio a bordo.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 096

### Inspección de un Bote Antes de su Salida

#### Introducción

Para muchos de nosotros, navegar en bote es una gran parte de nuestra vida. Utilizamos botes para trabajar, jugar, investigar y por otra variedad de razones. Los accidentes en botes ocurren con demasiada frecuencia y usualmente los resultados son trágicos. La inspección del bote puede ayudar a reducir los accidentes y a darle tranquilidad.

170

#### Información Puntual

##### Rutina de inspección:

- Mire el casco externo en busca de grietas y daños.
- Revise que todas las luces estén funcionando apropiadamente.
- Revise la existencia de un extinguidor totalmente cargado, de clasificación A:B:C.
- Utilice sólo tanques/celdas aprobados, para los combustibles. Nunca sobrecargue estas unidades.
- Revise el correcto funcionamiento de la bomba de carena, si está equipado con ella, antes de encender el motor.
- Revise los niveles de los líquidos como aceite, de batería, hidráulicos y el enfriador del motor.
- Nunca lleve combustible extra en contenedores portátiles.
- Revise que en el bote haya un chaleco salvavidas aprobado por la guardia costera, para cada pasajero y que sea de fácil acceso.
- Revise el mecanismo de dirección, en busca de defectos y de un funcionamiento adecuado.
- Revise la hélice y el ensamblaje de velocidades bajas, en busca de daños y de un funcionamiento adecuado.
- Revise si la bocina funciona.
- Revise el funcionamiento del radio y del equipo de navegación a bordo.
- Asegúrese de que todos los pasamanos y escaleras estén seguros y en condiciones satisfactorias.
- Nunca lleve más pasajeros de los que la nave puede cargar, según su diseño.
- Asegúrese de que el piloto tiene todas las licencias y es competente para operar la nave.
- Revise los procedimientos de emergencia con la tripulación y los pasajeros, antes de partir.
- Revise la existencia de un equipo de primeros auxilios y de linternas.
- Limpie el vidrio frontal y los espejos.
- Revise el funcionamiento de los limpia parabrisas, si los tiene.
- Revise si tiene todos los papeles necesarios, como licencia de navegación, registro y verificación del seguro.
- Revise la condiciones del equipo deportivo, como esquíes, cuerda y anclas de soporte.
- Asegúrese de que hay ancla en el bote y que la cuerda es suficiente para alcanzar el fondo del agua donde esté navegando.

### Cierre

Utilice estos consejos para ayudar a reducir la probabilidad de estar presente en un accidente relacionado con la navegación. El alcohol y la navegación no se mezclan. Nombre un "piloto designado", que tenga pleno conocimiento de la operación del bote. Disfrute!

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 097

### Navegar - Uso y Abuso del Alcohol

#### Introducción

Navegar es divertido y muy popular. Sin embargo, muchos navegantes son víctimas del consumo de alcohol. El objetivo de esta charla es entender los peligros de mezclar el alcohol y la navegación.

172

#### Información Puntual

##### Peligros del alcohol:

- Las horas de navegación, la exposición al sol, el ruido, la vibración, el resplandor y el viento producen fatiga e intensifican los efectos del alcohol.

El alcohol afecta su habilidad para funcionar, de tres maneras:

- **Equilibrio**
  - El alcohol intensifica la desorientación causada por el agua que entra en los oídos.
  - Una persona que ha bebido mucho alcohol puede confundirse tanto debajo del agua, que puede nadar hacia abajo en lugar de hacerlo hacia arriba.
- **Juicio**
  - El alcohol reduce las inhibiciones, haciendo que personas precavidas intenten maniobras peligrosas ó entren en situaciones de alto riesgo, que normalmente evitarían.
- **Tiempo de reacción**
  - El alcohol afecta en gran medida el tiempo de reacción.
  - Es difícil juzgar correctamente la velocidad y distancia ó seguir objetos en movimiento.
  - Reduce la visión en la noche y la habilidad de distinguir colores y amenazas contra la seguridad.

##### Consejos con los que puede vivir:

- Use un "piloto designado." Esta persona aceptará no beber alcohol mientras pilotee el bote.
- Limite su consumo de alcohol a un trago ó menos por hora. Aún mejor, consuma bebidas sin alcohol.
- Deguste sus bebidas, no se las trague.
- Siempre coma antes y mientras está bebiendo.

#### Cierre

El consumo de alcohol no es un deporte. Navegar sí lo es, de modo que disfrútelo con seguridad. Las leyes sobre "Navegación y Alcohol" son muy estrictas. Puede ser objeto de penalidades delincuenciales y de multas hasta por US \$5.000 (pregunte en una oficina local de aplicación de la ley). Nunca pilotee un bote bajo la influencia del alcohol. Basta con el estrés

de la navegación para reducir su desempeño. Añadir alcohol a la mezcla puede producir una receta para un desastre. Considere la utilización de un piloto designado, y asegúrese de que esté entrenado para pilotear la nave.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 098

### Seguridad al Acampar

#### Introducción

Para muchos de nosotros acampar es un descanso del agitado mundo en que vivimos. Pero nunca olvide que hay peligros que debe considerar la próxima vez que decida ir a acampar. En la siguiente lista hay algunos consejos que debe considerar.

174

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- Lleve consigo un equipo de primeros auxilios, linterna y herramientas para hacer pequeños arreglos.
- Si tiene un teléfono celular, obtenga los teléfonos de emergencia de las autoridades en el área donde va a acampar. Recuerde, muchas comunidades y áreas rurales no están cubiertas por el sistema telefónico 9-1-1.
- Seleccione un sitio para acampar que no sea visitado por animales salvajes peligrosos.
- Mantenga los alimentos lejos del alcance de los animales. Limpie completamente el sitio después de comer.
- Asegúrese de que los niños entienden los límites que tienen alrededor del área del campamento.
- Nunca utilice líquidos inflamables, como diesel ó gasolina, para encender una fogata.
- Revise las condiciones ambientales antes de encender una fogata. El viento, una tormenta ó condiciones de sequía, podrían hacerlo desistir de encender fuego.
- Mantenga los niños a una distancia segura del fuego y de otros peligros.
- Ubique su vehículo(s) alrededor del campamento, para minimizar peligros con él.
- Localice albergues de emergencia (si existen), en caso de que el clima se vuelva una amenaza.
- Apague el fuego con agua antes de irse a dormir y antes de dejar el campamento.
- Guarde la gasolina y otros líquidos inflamables a una distancia segura de las fogatas.
- Construya la tienda y otros albergues temporales, de acuerdo con las instrucciones del fabricante y revise periódicamente las condiciones de las instalaciones.
- Utilice embudos para llenar los tanques de combustible portátiles como estufas, linternas y calentadores. Realice estas operaciones de llenado lejos de fuentes de ignición y de los niños. Limpie cualquier líquido regado con un paño absorbente, antes de encender el aparato.
- Nunca permita que los niños jueguen con fósforos.
- Antes de mover un vehículo, haga una ronda de inspección buscando escombros, obstáculos, animales y niños.
- Si está acampando cerca al agua, determine horarios en que los niños pueden nadar ó jugar en el agua. Los niños siempre deben estar supervisados por un adulto que pueda nadar.

#### Cierre

Considere el lugar de campamento como su casa lejos de casa. Siguiendo estas precauciones de seguridad, pueden mantenerse seguros usted y su familia. Recuerde, nunca se pueden tomar vacaciones en cuanto a hacer las cosas de manera segura!

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 099

### Consejos de Seguridad en Hoteles

#### Introducción

El objetivo de esta charla es ofrecer consejos de seguridad en hoteles, para el viajero. En los hoteles se presentan frecuentemente accidentes y delitos. Usted debe estar pendiente de los alrededores y estar listo a reaccionar ante situaciones peligrosas que se puedan presentar.

176

#### Información Puntual

##### Consejos de seguridad:

- No responda a la puerta del cuarto de hotel ó motel, sin verificar quién es.
- Si la persona dice ser un empleado, llame a la recepción y pregunte si algún empleado va a entrar a su cuarto y con qué fin.
- Localice la salida de emergencia más próxima.
- Cuando regrese a su hotel ó motel tarde en la noche, utilice la entrada principal del hotel.
- Sea observador y mire alrededor, antes de entrar a los parqueaderos.
- Cierre la puerta con seguro siempre que esté en el cuarto y utilice todos los dispositivos de seguridad disponibles.
- Cuando entre a la habitación por primera vez, mantenga abierta la puerta con el equipaje y revise el cuarto. Este procedimiento le permitirá salir del cuarto rápidamente, si encuentra un problema.
- No muestre innecesariamente las llaves de su cuarto en público, ni las deje por descuido sobre la mesa en restaurantes, en la piscina u otro lugar donde puedan ser robadas fácilmente.
- No atraiga la atención hacia usted, mostrando grandes cantidades de efectivo ó joyas costosas.
- No invite extraños a su habitación.
- Deje una luz encendida en el baño, para ayudarlo en caso de que necesite levantarse en la noche.
- Deposite los objetos de valor en la caja de seguridad del hotel.
- No deje objetos de valor en su vehículo.
- Revise si las puertas de vidrio ó ventanas deslizantes y cualquier otra puerta que comunique las habitaciones están cerradas con seguro, incluyendo los balcones.
- Si observa alguna actividad sospechosa, repórtelo a la administración.
- Si suena la alarma de incendios, salga rápido del edificio. Nunca utilice los ascensores. Deje sus objetos personales en la habitación.
- Pídale a un empleado del hotel que lo acompañe a su cuarto, si no se siente cómodo.

#### Cierre

Estar en hoteles debería ser divertido para todos. Esté atento a sus alrededores, siga algunas directrices de seguridad y manténgase seguro usted y a su familia.

+ DE 500 CHARLAS DE SEGURIDAD

## CHARLA DE SEGURIDAD N° 100

### Seguridad para los Cazadores

#### Introducción

El uso de armas de fuego representa peligros obvios para el cazador y para las personas en el área. Las armas de hoy en día son poderosas y precisas. Una equivocación puede provocar un desastre! Los cazadores debe saber cómo comportarse antes, durante y después de la cacería. Las pistolas son armas letales y deben ser tratadas como tales. Pero las armas, como los carros, no son la causa de la mayoría de los accidentes – la causa es la gente! Esta charla revisará alguna información básica de seguridad sobre la cacería y la seguridad con las armas de fuego.

178

#### Información Puntual

##### Seguridad con las armas de fuego:

- Mantenga siempre el cañón apuntando hacia una dirección segura.
- Las armas de fuego deberían descargarse cuando no están en uso.
- No se confíe del mecanismo de seguridad de su pistola.
- Esté seguro de su objetivo y de lo que hay detrás de él.
- Use las municiones correctas.
- Si su pistola no funciona cuando dispara el gatillo, tómela con cuidado y:
  1. Mantenga el cañón apuntando hacia una dirección segura.
  2. Mantenga su rostro retirado de la culata.
  3. Abra con cuidado el arma, descárguela y deshágase del cartucho.
- Siempre use protección para los ojos y oídos.
- Asegúrese de que el barril no tenga obstrucciones.
- No altere ó modifique su arma, y hágale mantenimiento regularmente.
- Aprenda sobre las características mecánicas y de manejo del arma que usted usa.
- Asegúrese de que todas las armas y municiones son mantenidas bajo llave en su casa.
- Cuando recargue, hágalo con extremo cuidado.

#### Cierre

Idealmente, la educación sobre seguridad con las armas empieza en casa, porque es allí donde ocurren más del 70% de las muertes por armas de fuego, cada año. Eduque a sus niños, incluso si no tiene armas en casa. Hay probabilidades de que un amigo del niño tenga armas en su casa. Hay muchos cursos sobre seguridad que se ofrecen en todo el país, los cuales son patrocinados ó aprobados por organizaciones reconocida.

