



**DFW Moving Company**

**Programa de Seguridad**

Preparado por:  
DFW Moving Company  
En asociación con:  
U.S. Compliance Systems, Inc.

Este Programa de Seguridad es vigente en: **02/03/2022**

Descargo de Responsabilidad: Este Programa de Seguridad tiene licencia para el uso exclusivo de DFW Moving Company. Los materiales del programa fueron seleccionados por el cliente de materiales estandarizados. U.S. Compliance Systems no recopila ni retiene información específica del cliente y no modifica los programas estandarizados para los clientes. Los clientes no pueden modificar contenido estandarizado. USCS no acepta responsabilidad por los materiales del programa seleccionados e implementados por los clientes.

## **Tabla de Contenido**

Declaración de Políticas	6
Declaración de Políticas de Seguridad y Salud	7
Parada de trabajo autoridad y derecho de los trabajadores a rechazar la declaración de política de trabajo peligroso	9
Declaración de Política de la Orientación de Nuevos Empleados	11
Sección I	12
Políticas & Procedimientos Generales	12
Descripción General del Programa de Seguridad	13
Prevención de Accidentes/Lesiones	14
Personal de la Empresa	15
Director de Seguridad	15
Administrador del Programa de Seguridad	15
Empleados	15
Reuniones de Seguridad	16
Mantenimiento y Limpieza	17
Saneamiento	18
Prácticas Seguras para Oficinas	21
Levantar, Empujar y Tirar	23
Resbalones, Tropezones y Caídas	24
Drogas, Alcohol y Otros Comportamientos Prohibidos	25
Violencia en el Lugar de Trabajo	27
Plan de Acción para Emergencias	29
Plan de Prevención de Incendios	31
Extinguidores de Incendios Portátiles	32
Primeros Auxilios y Botiquines de Primeros Auxilios	33
Investigación de Accidentes	38
Mantenimiento de Registros: Lesiones y Enfermedades	39
Publicaciones	43
Acceso a los Registros Médicos y de Exposición de los Empleados	44
Aplicación de Reglas	47
Sección II	49
Políticas y Procedimientos Específicos del Sitio/Trabajo	49
Pasillos y Corredores	50
Manejo de Líquidos Combustibles & Inflamables	51
Vehículos de la Empresa	53
Aire Comprimido	54
Cilindros de Gas Comprimido	55
Respiradores Desechables	58
Rampas para Muelles de Carga	59
Trabajo Eléctrico - Seguridad en el Lugar de Trabajo	60
Escaleras Industriales Fijas	64
Carretillas de Mano	65
Químicos Peligrosos en el Lugar de Trabajo: Exposición	66
Concientización Sobre el Asbestos (Amianto)	66
Concientización sobre la Sílice Cristalina	67
Concientización sobre el Peligro del Plomo:	70
Escaleras Portátiles y Fijas	74
Iluminación	77
Protección de Maquinaria	78
Maquinaria	84
Almacenamiento de Materiales	85

Moho	86
Platforms	87
Rampas	88
Protección Contra Caídas de Elevadores de Tijera	89
Señales & Etiquetas	90
Escaleras	91
Herramientas – Manuales	92
Operaciones de Camiones	94
Superficies para Caminar y Trabajar	95
Sección III	99
Programas Específicos de Cumplimiento	99
Plan para el Control de Exposición a Patógenos Transmitidos por la Sangre & Otros	
Materiales Infecciosos	100
Declaración de Política	100
Definiciones	100
Plan de Control de Exposición	103
Determinación de Exposición	104
Métodos de Cumplimiento	104
Administrador del Plan de Control de Exposición	107
Proveedor Designado de Primeros Auxilios	108
Equipo de Protección Personal (PPE, por sus siglas en inglés)	108
Limpieza y Mantenimiento	109
Epidemiología de la Hepatitis B	110
Riesgo de Exposición	111
Vacunación contra la Hepatitis B	111
Registro de Lesiones por Objetos Punzantes	112
Aportación del Proveedor de Primeros Auxilios	112
Revisión del Plan	112
Evaluación y Seguimiento Posterior a la Exposición	113
Mantenimiento de Registros	115
Entrenamiento	115
Gestión de Residuos	117
Resumen	117
Formulario de Determinación de Exposición - Lista I	118
Formulario de Determinación de Exposición - Lista II	119
Formulario de Determinación de Exposición - Lista III	120
Calendario de Limpieza y Mantenimiento & Lista de Verificación	121
Formulario de Declinación de la Vacunación contra la Hepatitis B	122
Registro de Lesiones por Objetos Punzantes	123
Revisión Anual del Plan de Control de Exposición	124
Informe de un Incidente de Exposición	125
Carretillas Elevadoras	126
Descripción General	126
Carretillas Elevadoras	126
Requisitos Generales	127
Riesgos	128
Otras Preocupaciones	130
Protección del Operador	130
Operación de las Carretillas Elevadoras	130
Mantenimiento	131
Deberes del Administrador del Programa de Carretillas Elevadoras	132
Entrenamiento	132

Comunicación de Riesgos	134
Propósito	134
Las Etiquetas y Otras Formas de Advertencia	135
Información y Entrenamiento Para los Empleados	137
Documentación del Entrenamiento	138
Solicitud de Hojas de Datos de Seguridad	139
Lista de Químicos Peligrosos	140
Equipos de Protección Personal - General	141
Descripción General	141
Deberes del Administrador del Programa de PPE	141
Evaluación de Riesgos y Selección de PPE	141
Difusión de Información sobre la Selección del PPE	142
Estándares ANSI y el PPE	142
Tamaño y Ajuste	143
Cuidado y Mantenimiento de los PPE	143
Entrenamiento	144
Protección de los Ojos y la Cara	144
Protección de la Cabeza	145
Protección de los Pies	146
Protección de las Manos	146
Protección Respiratoria	147
Protección Personal Miscelánea	147
Resumen	147
Certificación de Evaluación de Riesgos del Lugar de Trabajo	148
Equipo de Protección Personal –Conservación de la Audición	149
Descripción General	149
Deberes del Administrador del Programa	150
Cuando Se Requiere un Programa de Conservación de la Audición	150
Definiciones	152
Procedimientos de Monitoreo de Sonido	153
El Monitoreo de los Niveles de Ruido	154
Plan de Monitoreo	154
Registros del Monitoreo del Nivel de Ruido	155
Programa de Pruebas Audiométricas	155
Audiograma de Referencia	155
Audiograma Anual	156
Pruebas Audiométricas – Mantenimiento de Registros	157
Protectores Auditivos	157
Entrenamiento	158
El Proceso de la Audición	158
La Pérdida de la Audición Inducida por el Ruido	159
Mantenimiento de Registros del Programa de Conservación de la Audición	160
Prevención del Estrés Causado por el Calor y el Frio	161
Prevención del Estrés Causado por el Frio	161
El Suministro de Agua	163
Entrenamiento	163
Prevención del Estrés Causado por el Calor	164
El Suministro de Agua	165
El Suministro de Sombra	166
El Suministro de Descanso (Período de Recuperación)	167
Entrenamiento	167
Apéndice del Programa de Seguridad	168



# **DFW Moving Company Declaración de Políticas**

## **DFW Moving Company**

### **Declaración de Políticas de Seguridad y Salud**

Es la política de DFW Moving Company» proporcionar un ambiente de trabajo que es consustancialmente seguro. La seguridad y la salud de nuestros empleados es primordial por ser ellos nuestro recurso más importante. La seguridad requiere un compromiso de todo el personal dentro de nuestra organización.

DFW Moving Company ha desarrollado un programa comprensivo de seguridad que aborda los problemas específicos de seguridad y proporciona una guía para el desempeño de nuestras tareas individuales dentro del marco de las normas apropiadas de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety & Health Administration u OSHA, en inglés).

También puede haber ocasiones en que los empleados estén obligados a cumplir con las políticas de seguridad que son específicas de DFW Moving Company. Si implementamos estas políticas adicionales, deben tener requisitos de seguridad más estrictos que los desarrollados por OSHA. Cuando corresponda, estas políticas se pueden encontrar en el Apéndice del Programa de Seguridad al final de este programa de seguridad.

Todos los empleados recibirán entrenamiento interactivo en seguridad usando la información contenida en este programa de seguridad. Para este entrenamiento se realizarán reuniones de seguridad, entrenamiento en el trabajo, cursos en-línea, instrucción formal y/o otros métodos relevantes.

Las necesidades de entrenamiento seguridad se identificarán a través de la evaluación continua de los métodos de trabajo, el equipo y las estaciones de trabajo, así como también los aportes de los empleados y gerentes.

El personal de supervisión y/u otras personas competentes realizarán inspecciones frecuentes y regulares del lugar de trabajo. Los empleados que estén en violación de los procedimientos establecidos de seguridad de DFW Moving Company estarán sujetos a nuestros procedimientos disciplinarios. La observación de actos inseguros se abordará de inmediato.

En cada lugar de trabajo habrá una persona competente en virtud del entrenamiento o la experiencia que tendrá la autoridad para detener el trabajo. Además, todos los empleados tendrán la autoridad de parar su tarea actual si se dan cuenta de un peligro de seguridad que no pueda ser corregido de inmediato. Si un empleado deja de trabajar por un riesgo de seguridad que no se ha resuelto, el supervisor será contactado inmediatamente.

Los manuales del operador/dueño del equipo estarán fácilmente disponibles y se seguirán los procedimientos de seguridad que se encuentren en ellos. El equipo se inspeccionará antes del uso y, si esta defectuoso, etiquetado y sacado de servicio. No se quitarán ni se pintarán ni se deformarán las etiquetas de advertencia del fabricante a los equipos.



Habrá en cada lugar de trabajo acceso a la respuesta médica a emergencias, ya sea por un servicio de emergencias médicas ubicado dentro de una distancia razonable que pueda llegar en poco tiempo, o un empleado asignado para responder a las emergencias médicas.

La seguridad requiere no solo que cada persona entienda y cumpla con las tareas individuales de manera segura, sino también que cada individuo est  consciente de su entorno y está involucrado activamente en la seguridad de los demás.

Se le alienta a cada empleado a contactar a su supervisor inmediatamente si existe un riesgo para la seguridad o la salud para que se pueda tomar acción correctiva de inmediato.

Esta Declaración de Política se publicará en un lugar visible.

---

Oleksii Dudar

Director de Seguridad

## DFW Moving Company

### Parada de trabajo autoridad y derecho de los trabajadores a rechazar la declaración de política de trabajo peligroso

Como lo hemos mencionado en la Orientación de Seguridad de los Empleados Nuevos, cada empleado debe:

- a. hasta donde esté dentro de su capacidad, trabajar de una manera segura y seguir las reglas y procedimientos de trabajo establecidos.
- b. pedir aclaraciones sobre los procedimientos de seguridad de los cuales no está seguro, antes de comenzar a realizar una tarea.
- c. reportar al supervisor o persona competente cualquier acto o procedimiento inseguro y asegurarse que éstos sean abordados y resueltos antes de continuar el trabajo.

Se han establecido procedimientos específicos para asegurarnos que todos los empleados comprendan la importancia de no realizar una tarea de trabajo si no puede realizarse con seguridad y de conformidad con las normas apropiadas.

Se dará entrenamiento acerca de los procedimientos de la autoridad para parar el trabajo durante la orientación de seguridad de los empleados nuevos antes que se les asigne una determinada tarea. El entrenamiento será documentado incluyendo el nombre del empleado, las fechas de la capacitación y el tema. Ver el siguiente Certificado de Capacitación.

Todos los empleados, no sólo tienen la autoridad para detener el trabajo cuando el control de un peligro de salud, seguridad o de un riesgo en el entorno no está claramente establecido, sino que tienen la obligación de dejar de trabajar.

#### Procedimientos:

- a. Al descubrir o realizar que el control de un riesgo de salud, seguridad o peligro en el entorno, no está claramente establecido, el empleado detendrá inmediatamente el trabajo.
- b. Los empleados con los que está trabajando serán inmediatamente informados para que así, dicho riesgo de salud, seguridad o del entorno no les afecte a ellos ni a su trabajo.
- c. El supervisor o la persona competente será notificada tan pronto como sea posible para que la situación pueda resolverse (corregirse).
- d. Si el supervisor o la persona competente puede resolver con éxito la cuestión, se reanuda el trabajo. Si no se resuelve, el trabajo permanecerá parado hasta que lo sea. La mayoría de los incidentes de paro laboral suelen resolverse de manera oportuna en el lugar de trabajo. En ocasiones, podría requerir de una investigación adicional para determinar la causa o raíz del problema y los procedimientos apropiados a seguir.
- e. El paro del trabajo será documentado con un informe de paro laboral.

### Revisión del Supervisor:

Los supervisores que revisan los reportes de paro de trabajo pueden determinar la participación de los empleados en el programa, la calidad de las intervenciones, detectar tendencias comunes e identificar oportunidades de mejorar y establecer nuevos procedimientos de seguridad para impedir que vuelvan a producirse.

### Seguimiento:

Después que la intervención del incidente de paro de trabajo ha sido iniciada y cerrada, el supervisor haya completado la revisión, y todas las cuestiones de seguridad hayan sido resueltas de manera oportuna en el sitio de trabajo referido y para la satisfacción de todas las personas involucradas; antes de reanudar el trabajo [o, si es necesario, después de una investigación adicional y acciones correctivas necesarias para identificar y tratar las causas], la importancia de un seguimiento puede ser demostrada al:

- a. proporcionar una herramienta de aprendizaje para el desarrollo de una mejor capacitación.
- b. el establecimiento de nuevos procedimientos de seguridad.
- c. facilitar el intercambio de aprendizaje.

### Responsabilidades:

Empleado: Iniciar un paro de trabajo cuando sea necesario.

Supervisor o Persona competente: notificar a todo el personal afectado y supervisar el incidente del paro de trabajo, corregir el problema y reanudar el trabajo cuando sea seguro hacerlo.

Administración: Establecer una norma en donde la autoridad de poder parar el trabajo se ejerza libremente.

Se les recuerda a los empleados, que cumpliendo con su obligación de parar el trabajo cuando se justifica, que bajo ninguna circunstancia será el cumplir con esta obligación, motivo de ninguna forma de represalia o intimidación por parte de nuestra empresa o de la empresa para la cual estamos trabajando.

Esta declaración de política será puesta en un lugar visible.

---

Director de Seguridad

## DFW Moving Company

### Declaración de Política de la Orientación de Nuevos Empleados

Oleksii Dudar, el director de seguridad de DFW Moving Company, o una persona competente designada, se asegurará de que todos los nuevos empleados sean conscientes de la accesibilidad del programa de seguridad y, por medio de la discusión interactiva o demostraciones prácticas, estar seguro de que el nuevo empleado entienda las políticas y procedimientos de seguridad pertinentes al trabajo actual del nuevo empleado.

Además, cada nuevo empleado leerá (o se le explicará) el contenido de nuestro manual del empleado y firmará la Certificación del Empleado que declara:

He leído y entiendo el contenido del Manual del Empleado de DFW Moving Company.

A lo mejor de mi habilidad, trabajaré de forma segura y seguiré las reglas del trabajo y los procedimientos establecidos.

Pediré aclaraciones de los procedimientos de seguridad de los cuales no estoy seguro antes de realizar una tarea.

Informaré al supervisor del sitio de trabajo o una persona competente de cualquier acto o procedimiento inseguro y garantizaré que se trate y se resuelva antes de continuar el trabajo.

Entiendo que el programa completo de seguridad se encuentra en:

815 Brazos St STE 500

Austin, TX 78701

4699014871

y está disponible para mi estudio.

Se les explicará a todos los nuevos empleados que el entrenamiento de seguridad y el desempeño de la seguridad son un proceso continuo. Dependiendo de las circunstancias, el entrenamiento se hará por medio de algunas o todas las siguientes formas: reuniones de seguridad, instrucción en el trabajo, entrenamientos formales e informales.

Por último, se les informará a todos los nuevos empleados la importancia de las políticas y procedimientos de inspección y aplicación de reglas de DFW Moving Company.

---

Oleksii Dudar

Director de Seguridad

**DFW Moving Company**  
**Sección I**  
**Políticas & Procedimientos Generales**

**Normas:**

[29 CFR 1904 - Mantenimiento de Registros](#)

## **Descripción General del Programa de Seguridad**

Este amplio programa de capacitación de seguridad y salud se ha desarrollado para abordar nuestras preocupaciones específicas de seguridad y para proporcionar orientación para el desempeño de tareas individuales dentro del marco de las normas apropiadas de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA por sus siglas en inglés).

La seguridad exige un compromiso de todo el personal dentro de DFW Moving Company. Tenemos la obligación de asegurar que todos nuestros empleados tengan la protección de un programa apropiado de seguridad y salud.

La evaluación de peligros, la planificación y los controles de ingeniería, cuando sean factibles, serán los métodos preferidos para proporcionar un lugar de trabajo seguro. Los peligros que quedan se minimizarán o se eliminarán a través del entrenamiento que brinda a los empleados la capacidad de reconocer los riesgos del lugar de trabajo y comprender los requerimientos adecuados de procedimientos y/o equipo de protección personal.

Se le alienta a cada empleado a comunicarse con su supervisor de inmediato si existe un riesgo de seguridad o salud de manera que se puedan tomar medidas correctivas para eliminar el riesgo o manejar el peligro de manera segura a través de procedimientos modificados de trabajo, PPE (equipo de protección personal o Personal Protective Equipment, en inglés) y/u otras acciones apropiadas.

Oleksii Dudar, nuestro director de seguridad, o una persona competente designada realizará inspecciones sistemáticas y aleatorias en el lugar de trabajo para identificar nuevos peligros y para monitorear la eficacia de nuestro programa de seguridad y salud.

Después de considerar todos los aspectos, el éxito de nuestro esfuerzo de seguridad depende de que todos los empleados, desde la alta gerencia hasta el empleado más nuevo, demuestren un compromiso con la seguridad al trabajar de manera segura. El desempeño seguro del trabajo es cómo se mide nuestro esfuerzo de seguridad en última instancia.

## **Prevención de Accidentes/Lesiones**

Nuestro programa de seguridad está diseñado para que ninguno de nuestros empleados trabaje en condiciones insalubres, riesgosas o peligrosas para su salud o seguridad.

Un momento negligente en términos de seguridad puede resultar en una vida de dolor y sufrimiento innecesario. Ignorar las normas de seguridad puede incluso ser fatal. Un accidente puede ocurrir en un instante, pero las consecuencias pueden durar años.

La prevención de accidentes requiere un compromiso de todo el personal dentro de nuestra empresa para participar activamente en nuestro programa de seguridad. Todo el personal debe ser consciente de los peligros del sitio de trabajo y seguir los procedimientos para eliminar estos peligros por medio de métodos apropiados de trabajo, el uso de equipo de protección personal y el uso apropiado de herramientas y equipo. Se les alienta a todas las personas a hacer preguntas y sugerencias positivas para mejorar la seguridad.

Se designarán personas competentes para proporcionar sus conocimientos y experiencias en el lugar de trabajo, así como inspecciones regulares del equipo, materiales y procedimientos.

Las personas competentes tendrán la autoridad para detener el trabajo si se identifica un peligro de seguridad y no se puede corregir inmediatamente.

Toda maquinaria, herramientas, materiales y equipos que se consideren inseguros se retirarán de servicio mediante la eliminación física, el etiquetado o el bloqueo de los controles para que no se puedan utilizar.

Sólo se permitirá que personas capacitadas por entrenamiento o experiencia manejen los equipos y la maquinaria.

Todas las herramientas y equipos se utilizarán para el propósito para el cual fueron diseñados. Por ejemplo, ¡una llave no es un martillo, una escalera portátil no es un tablón horizontal y un extinguidor de incendios no es una hielera!

Nunca se arriesgue ni intente cualquier trabajo sin saber los procedimientos adecuados, los posibles riesgos de seguridad y los métodos para reducir o eliminar el riesgo.

## **Personal de la Empresa**

A continuación se describen los diferentes papeles y las expectativas para todo el personal de DFW Moving Company.

### **Director de Seguridad**

El director de seguridad de DFW Moving Company es Oleksii Dudar y tiene la responsabilidad general de implementar nuestro programa. Oleksii Dudar se asegurará de que cada empleado tenga el entrenamiento de seguridad apropiado para las tareas que realizará.

Además, Oleksii Dudar llevará a cabo evaluaciones de riesgo de los sitios de trabajo para determinar si existen peligros, o si es probable que existan, que exigen el uso de equipo de protección personal (Personal Protective Equipment o PPE, en inglés).

Los peligros identificados que no se puedan eliminar a través de controles de ingeniería o cambios a los procedimientos se abordarán mediante el uso del PPE seleccionado.

Aunque las responsabilidades de Oleksii Dudar no se pueden delegar, la mayoría de las tareas pueden asignarse a quienes son personas competentes en virtud de la formación o experiencia.

### **Administrador del Programa de Seguridad**

Jake Pritchard, el administrador del programa de seguridad, se considera competente por nuestro Director de Seguridad y puede llevar a cabo los deberes enumerados a continuación:

- a. La capacitación actual del personal.
- b. El mantenimiento de los registros de capacitación.
- c. Inspecciones aleatorias para verificar el cumplimiento de las políticas y normas de seguridad.
- d. La realización de tareas específicas identificadas en los programas de cumplimiento de OSHA.
- e. La evaluación de riesgos.

**Nota:** El director de seguridad y el administrador del programa de seguridad pueden o no ser la misma persona.

## **Empleados**

Todos los empleados están obligados a participar activamente en el programa de seguridad y salud de DFW Moving Company. No dude en señalar las deficiencias de seguridad que observe a su supervisor o a la persona competente – podría prevenir una lesión a sí mismo o a un compañero de trabajo. Con el objetivo de proporcionar un lugar de trabajo más seguro para todos nosotros, las sugerencias de los empleados para mejorar el manejo de la seguridad son alentadas y bienvenidas. Nunca realice una tarea si no comprende todos los procedimientos de seguridad. En caso de duda, pida dirección a su supervisor inmediato.



## **Reuniones de Seguridad**

Las reuniones programadas de seguridad brindan una oportunidad para reforzar la importancia de la seguridad general, así como los procedimientos específicos relacionados con el trabajo en cuestión.

Las reuniones de seguridad debidamente preparadas se centrarán en uno o dos temas y serán directas y al punto. Se abordarán todas las preguntas de seguridad y se fomentará la participación interactiva.

## Mantenimiento y Limpieza

¿Mantenimiento y limpieza? ¿De qué se trata eso? ¡Se trata de seguridad!

Los empleados deben mantener un área de trabajo ordenada y limpia en cuanto sea práctico. El aseo y la limpieza general tienen un efecto directo sobre la seguridad y la salud. El aseo adecuado puede evitar resbalones y caídas, permitir la salida irrestricta en caso de emergencia, evitar lesiones por la caída de objetos y mejorar la seguridad contra incendios. A continuación, están enumeradas las reglas de limpieza general:

- a. Todas las áreas del lugar de trabajo: los pasadizos, los almacenes, las salas de servicio y las superficies para caminar y trabajar se mantendrán en condiciones limpias, ordenadas y sanitarias.
- b. Las superficies para caminar y trabajar se mantendrán libres de peligros como objetos afilados o salidos, tablas sueltas, corrosión, fugas, derrames, nieve y hielo.
- c. Los materiales almacenados se guardarán ordenadamente.
- d. Se sellarán los envases cuando no estén en uso.
- e. Los objetos no quedarán desatendidos en las escaleras.
- f. Las entradas y salidas serán debidamente marcadas y no se bloquearán.
- g. Las herramientas se deben limpiar y guardar adecuadamente después de su uso.
- h. El piso de cada área de trabajo se mantendrá limpia y, en la medida de lo posible, en condiciones secas. Cuando se utilizan procesos húmedos, se debe mantener el drenaje y, en la medida de lo posible, se deben proporcionar lugares secos donde pararse, como pisos falsos, plataformas o esterillas.

## **Saneamiento**

Esto se aplica a los lugares de trabajo permanentes.

### **Eliminación de basura**

Todo recipiente utilizado para desechos o desperdicios perecederos sólidos o líquidos debe estar construido de manera que no gotee y pueda limpiarse a fondo y mantenerse en condiciones sanitarias. Todos los recipientes deben estar equipados con una tapa sólida y hermética a menos que se pueda mantener en condiciones sanitarias sin ella.

Toda la basura, desechos sólidos y líquidos, desperdicios y suciedad se retirarán de tal manera que no creen una amenaza para la salud y con la frecuencia que sea necesaria o adecuada para mantener el lugar de trabajo en condiciones sanitarias.

### **Control de alimañas**

Todo lugar de trabajo cerrado debe construirse, equiparse y mantenerse, en la medida de lo posible, para evitar la entrada o infestación de roedores, insectos y otras alimañas. Si se detecta su presencia, deberá establecerse un programa de exterminio continuo y eficaz.

### **Suministro de agua**

#### Agua potable

Se proporcionará agua potable para beber, lavarse, cocinar, lavar los alimentos, lavar los utensilios para cocinar y comer, lavar las instalaciones de preparación o procesamiento de alimentos y las instalaciones de higiene personal.

Los recipientes portátiles de agua potable deberán estar diseñados, construidos y mantenidos de forma que se mantengan las condiciones sanitarias, puedan cerrarse y estén equipados con un grifo.

Se prohíben los recipientes abiertos como barriles, baldes o tanques de agua potable en los que se debe sumergir un cucharón o verter el agua, tengan o no una tapa.

Se prohíben los vasos compartidos y otros utensilios comunes para beber.

#### Agua no potable

Las tomas de agua no potable, como el agua para fines industriales o de extinción de incendios, deben estar marcadas de manera que indiquen claramente que el agua no es segura y que no debe usarse para beber, lavarse, cocinar, lavar alimentos, lavar utensilios de cocina, lavar las instalaciones de preparación o procesamiento de alimentos, o instalaciones de higiene personal, o para lavar ropa.

La construcción de sistemas de agua no potable o de sistemas que transporten cualquier otra sustancia no potable debe ser tal que evite el refluo o el retro-sifonaje hacia un sistema de agua potable.

El agua no potable no puede utilizarse para el lavado de cualquier parte de las personas, de los utensilios de cocina o de la ropa. El agua no potable puede utilizarse para la limpieza de los lugares de trabajo, excepto los dedicados a la preparación y procesamiento de alimentos y las instalaciones de higiene personal, siempre que esta agua no potable no contenga concentraciones de productos químicos, coliformes fecales u otras sustancias que puedan crear condiciones insalubres o ser perjudicial para los empleados.

## Instalaciones sanitarias (Baños)

**Nota:** Los siguientes requisitos no se aplican a los equipos móviles ni a los lugares de trabajo normalmente desatendidos, siempre que los empleados que trabajen en esos lugares tengan transporte disponible de inmediato a baños cercanos y adecuados.

En todos los lugares de trabajo debe haber instalaciones sanitarias, en cuartos separados para cada sexo, de acuerdo con la tabla J-1 a continuación. El número de instalaciones que deben proporcionarse para cada sexo se basará en el número de empleados de ese sexo para los que se proporcionan las instalaciones. Cuando los cuartos de baño solo sean ocupados por una persona a la vez, se puedan cerrar con llave desde el interior y contengan al menos un inodoro, no será necesario proporcionar baños separados para cada sexo. Cuando los cuartos de baño para una sola persona tengan más de un inodoro, sólo podrá contarse uno de los inodoros en cada cuarto.

Table J-1

Número de empleados	Número mínimo de inodoros <sup>1</sup>
1 a 15	1
16 a 35	2
36 a 55	3
56 a 80	4
81 a 110	5
111 a 150	6
Más de 150	1 inodoro adicional por cada 40 empleados adicionales.

<sup>1</sup> Cuando las mujeres no utilizarán las instalaciones sanitarias, podrán instalarse urinarios en lugar de inodoros, pero el número de inodoros no se podrá reducir a menos de 2/3 del mínimo especificado.

El método de eliminación de aguas residuales no debe poner en peligro la salud de los empleados.

Cada inodoro debe ocupar un compartimento separado con una puerta y paredes o divisiones entre los inodoros lo suficientemente altos para garantizar la privacidad.

## Instalaciones de lavado

Las instalaciones de lavado deben mantenerse en condiciones higiénicas.

### Lavabos

**Nota:** Los siguientes requisitos no se aplican a los equipos móviles ni a los lugares de trabajo normalmente desatendidos, siempre que los empleados que trabajen en esos lugares tengan transporte disponible de inmediato a baños cercanos y adecuados.

Cada lavabo debe disponer de agua corriente fría y caliente, o tibia.

Se proporcionará jabón de manos o agentes limpiadores similares.

Se proporcionarán toallas de mano individuales o secciones de las mismas, de tela o papel, sopladores de aire o secciones individuales limpias de toallas de tela continua, cercanas a los lavabos.

## Duchas

Siempre que se requieran duchas:

- a. Se proporcionará una ducha por cada 10 empleados de cada sexo, o fracción numérica del mismo, que deban ducharse durante el mismo turno.
- b. Se proporcionará jabón corporal u otros productos de limpieza adecuados.
- c. Las duchas contarán con agua caliente y fría que alimenten una línea de descarga común.
- d. Los empleados que utilicen las duchas deberán disponer de toallas limpias individuales.

## **Vestidores**

Siempre que una norma particular exija que los empleados lleven ropa de protección debido a la posibilidad de contaminación con materiales tóxicos, se proporcionarán vestidores equipados con instalaciones de almacenamiento para la ropa de calle e instalaciones de almacenamiento separadas para la ropa de protección.

Cuando la ropa de trabajo sea proporcionada por el empleador y se moje o se lave entre turnos, se tomarán medidas para garantizar que dicha ropa se seque antes de volver a utilizarla.

## **Consumo de alimentos y bebidas**

**Nota: Esto se aplica únicamente donde se permite a los empleados consumir alimentos o bebidas, o ambos, en las instalaciones.**

No se permite que los empleados consuman o almacenen alimentos o bebidas en los baños ni en cualquier zona expuesta a un material tóxico.

Se proporcionarán recipientes para la eliminación de residuos de alimentos, y los recipientes estarán contruidos con materiales lisos, resistentes a la corrosión, fáciles de limpiar o desechables. El número, el tamaño y la ubicación de dichos recipientes fomentarán su uso y no provocarán que se sobrecarguen. Los contenedores deberán vaciarse al menos una vez cada día laborable, a menos que no se utilicen, y se mantendrán en condiciones limpias e higiénicas. Los recipientes deben tener una tapa sólida y hermética, a menos que las condiciones sanitarias puedan mantenerse sin el uso de una tapa.

Todas las instalaciones y operaciones de los servicios de alimentación para los empleados deben llevarse a cabo de acuerdo con principios sólidos de higiene. En todos los lugares de trabajo en los que se proporcione todo o parte del servicio de comidas, los alimentos que se dispensen deben ser saludables, no deben estar podridos y deben ser procesados, preparados, manipulados y almacenados de forma que estén protegidos contra la contaminación.

## Prácticas Seguras para Oficinas

Cuando los empleados estén trabajando en áreas tales como oficinas, bodegas, áreas de almacenamiento, garajes, etc., es obligatorio el cumplir con los siguientes procedimientos/prácticas de seguridad. Los supervisores insistirán en que se observen las prácticas y procedimientos de seguridad y se espera que adopten medidas disciplinarias contra los empleados por incumplimiento.

Los empleados deben hacer lo siguiente:

- a. Reportar todas las condiciones y equipos inseguros a su supervisor o Jake Pritchard, nuestro administrador del programa de seguridad.
- b. Reportar todos los incidentes, lesiones y enfermedades a su supervisor o Jake Pritchard inmediatamente.
- c. Mantener los medios de salida desbloqueados, bien iluminados y sin llave durante las horas de trabajo.
- d. Sonar la alarma y evacuar en caso de incendio.
- e. Al oír la alarma de incendio, dejar de trabajar y evacuar por la salida más cercana y luego congregarse en el lugar de reunión designado.
- f. No intentar responder a un incendio u otra emergencia a menos que esté entrenado para hacerlo.
- g. Mantener las escaleras libres de objetos que podrían hacer que alguien se tropiece.
- h. No almacenar materiales inflamables bajo las escaleras que son rutas de salida.
- i. No almacenar materiales ni equipos frente a las puertas, salidas, escaleras de emergencia ni estaciones de extinguidores de incendio.
- j. Mantener los pasillos limpios en todo momento.
- k. Mantener las áreas de trabajo de forma ordenada y organizada. Colocar la basura y los desechos en los contenedores apropiados.
- l. Limpiar todos los derrames rápidamente.
- m. Almacenar los archivos y materiales de tal manera que se evite el daño a los materiales y lesiones al personal al moverlos. Los artículos más pesados deben almacenarse cerca del piso y los artículos ligeros arriba.
- n. Asegurar que todos los cables que están en las áreas donde se camina se tapen con cinta adhesiva o se inserten a través de protectores de goma para evitar que se conviertan en peligros de tropiezo.
- o. Nunca guardar los materiales de forma precaria encima de armarios, archivadores u otros lugares altos.
- p. Nunca dejar abiertos los cajones del escritorio o del gabinete que podrían presentar un peligro de tropiezo. Tener cuidado al abrir y cerrar los cajones para evitar pellizcarse los dedos.
- q. No abrir más de un cajón superior a la vez, especialmente los dos cajones superiores en armarios altos.
- r. Siempre utilizar las técnicas correctas para levantar objetos. Nunca intentar levantar ni empujar un objeto demasiado pesado. Contactar a su supervisor si se necesita ayuda para mover un objeto pesado.

- s. Tener cuidado al cargar materiales para asegurar una posición firme y una línea de visión despejada.
- t. Conectar todo el equipo eléctrico en el enchufe apropiado de la pared o en una extensión de un solo cable de tamaño y capacidad similar. Se deben usar enchufes de tres clavijas para asegurar la continuidad de tierra.
- u. Mantener los calentadores individuales en las áreas de trabajo libres de materiales inflamables tales como las cortinas y desperdicios de los basureros. Se deben usar calentadores que estén equipados con un conmutador detector de vuelcos.
- v. Mantener los electrodomésticos como cafeteras y microondas en buen estado e inspeccionarlos en busca de signos de desgaste, calor y deshilachado de los cables.
- w. Asegurar que los ventiladores utilizados en las áreas de trabajo estén protegidos. Los protectores no deben permitir que los dedos se inserten a través de la malla. Todos los ventiladores deben estar equipados con protección adecuada que tenga aberturas de ½ pulgada o menos.
- x. Usar equipos tales como tijeras, grapadoras, etc. sólo para los fines previstos. No se utilizarán como martillos, palancas, destornilladores, etc. El mal uso puede causar daños al equipo y posibles lesiones al usuario.
- y. Guardar los productos de limpieza lejos de los artículos comestibles en los estantes de la cocina.
- z. Almacenar los disolventes de limpieza y líquidos inflamables en recipientes apropiados.
- aa. Mantener soluciones que pueden ser venenosas y no destinadas al consumo en recipientes bien etiquetados.
- ab. No quitar ni alterar los signos/símbolos de advertencia de ANSI u otras advertencias de los equipos y productos y prestar atención a sus advertencias.
- ac. Asegurar que los manuales del propietario del equipo de oficina estén disponibles.
- ad. Asegurar que una lista de sustancias químicas peligrosas y SDS (hojas de datos de seguridad o Safety Data Sheets, en inglés) estén fácilmente disponibles, si es aplicable.

La lista anterior no incluye todos los consejos de seguridad. Se les alienta a los empleados a sugerir ideas y/o procedimientos de seguridad adicionales a Oleksii Dudar, nuestro Director de Seguridad para su inclusión en las reuniones semanales de seguridad.

## Levantar, Empujar y Tirar

Las lesiones de la espalda a menudo son causadas por lo obvio -- levantar un objeto que es demasiado pesado o poner tensión excesiva en la parte baja de la espalda al agacharse, torcerse o levantarse.

Sin embargo, las lesiones al levantar objetos también son causadas por razones menos obvias:

- a. Mala condición física
- b. Mala postura
- c. Mal juicio (levantar, tirar, empujar un objeto que es obviamente demasiado pesado o incómodo sin ayuda o un elevador mecánico)
- d. Falta de ejercicio
- e. Peso corporal excesivo

Las técnicas para levantar objetos son importantes para la seguridad del empleado. Los empleados deben hacer lo siguiente:

- a. Levantar los objetos cómodamente, no necesariamente de la manera más rápida o fácil.
- b. Levantar, empujar y tirar con las piernas, no los brazos ni la espalda.
- c. Al cambiar de dirección mientras esté moviendo un objeto, girar con los pies, no con la cintura.
- d. Evitar levantar más arriba que la altura del hombro.
- e. Al estar de pie mientras levanta, pararse recto.
- f. Al caminar, mantener una postura erecta y usar calzado antideslizante y de apoyo.
- g. Al transportar objetos pesados, llevarlos cerca del cuerpo y usar ambas manos.
- h. Al levantar objetos pesados o voluminosos, obtener ayuda o utilizar una ayuda mecánica como una plataforma rodante, carro de mano, carretilla elevadora, etc.
- i. Al bajarse de una altura de más de ocho pulgadas, bajarse hacia atrás, no hacia adelante.
- j. Llevar objetos pesados cerca de su cuerpo y evitar estirar los brazos.
- k. Levantar lento y suavemente y evitar movimientos agitados.
- l. Mantener despejada la línea de visión.



## **Resbalones, Tropezones y Caídas**

Los resbalones, tropezones y caídas están entre los accidentes más comunes en el sitio de trabajo. A continuación, se muestran algunas de las causas de los resbalones, tropezones y caídas:

- a. Correr en el lugar de trabajo.
- b. Participar en juegos rudos.
- c. Trabajar de una escalera portátil que no está bien colocada.
- d. Llevar un objeto que bloquea la línea de visión.
- e. Llevar botas de trabajo desamarradas o desabrochadas.
- f. Trabajar en un andamio sin barandillas de seguridad.
- g. Utilizar escaleras portátiles que tienen aceite y grasa en los peldaños.
- h. No utilizar los pasamanos en las escaleras.
- i. Un área de trabajo sucio con escombros esparcidos por todos lados.
- j. No poner atención a lo que uno está haciendo.

Esta lista podría continuar, pero todos los anteriores son fáciles de prevenir al cumplir con los procedimientos comunes de seguridad, usar el sentido común y tener en cuenta los peligros potenciales en el lugar de trabajo.

## **Drogas, Alcohol y Otros Comportamientos Prohibidos**

### **Lugar de Trabajo Libre de Drogas**

Debido a que el tipo de trabajo que realizamos puede resultar en lesiones graves si los empleados no son capaces de enfocarse no sólo en su tarea, sino también en su entorno y las personas con las que trabajan, es la política de DFW Moving Company contratar sólo a personas libres de cualquier evidencia del uso ilegal de sustancias controladas y otras drogas, incluyendo el alcohol.

**Nota:** OSHA ha determinado que las pruebas de drogas después de lesiones o enfermedades que ocurren en el lugar de trabajo pueden considerarse represalias o discriminatorias, y por lo tanto desalentar a los empleados de reportar adecuadamente la lesión o enfermedad. Este puede ser el caso en situaciones en las que no se habría esperado razonablemente que la lesión o enfermedad fuera el resultado de estar bajo la influencia de drogas o alcohol.

**Ejemplo:** Una picadura de abeja que produce una reacción alérgica y resulta a una hospitalización. No fuera razonable creer que la picadura de abeja había sido causada por estar bajo la influencia de drogas o alcohol y, por lo tanto, las pruebas de drogas se considerarían represalias o discriminatorias.

Con la excepción de los medicamentos de venta sin receta como la aspirina y los medicamentos recetados por un médico, no habrá drogas ni alcohol en el lugar de trabajo. El abuso del alcohol y las drogas causa un nivel inaceptable de peligro para la seguridad no sólo para el empleado ofensor, sino para otros en las inmediaciones. Aquellos que se encuentren bajo la influencia de drogas y/o alcohol serán retirados inmediatamente del área de trabajo por la persona competente y Oleksii Dudar, nuestro Director de Seguridad, tomará medidas disciplinarias adicionales.

La dependencia química es un problema devastador no sólo para el empleado, sino también para la familia del empleado y sus compañeros de trabajo. Por razones obvias de seguridad, no se puede tolerar en el lugar de trabajo. Aquellos que tengan este problema deben buscar ayuda profesional. Oleksii Dudar ayudará a cualquier empleado a encontrar el tratamiento apropiado si se presenta voluntariamente.

### **Fumar**

No se fumará excepto en áreas designadas para fumar. En ninguna circunstancia se fumará durante el reabastecimiento de combustible de vehículos ni dentro de 50 pies de los materiales inflamables.

## Comportamientos Prohibidos

Se les prohíbe a todos los empleados usar, traer a la propiedad de la empresa, poseer, ocultar, transportar, promover y vender las siguientes sustancias y artículos:

- a. Drogas ilegales, sustancias controladas no autorizadas, imitaciones parecidas, de diseño, sintéticas y cualquier otra droga que pueda afectar las funciones motoras de un empleado o alterar su percepción.
- b. Medicamentos recetados/medicamentos sin receta excepto en las siguientes condiciones:
  1. El empleado deberá informar a su supervisor antes de usar cualquier medicamento recetado o sin receta y recibir permiso por escrito para poseer dicho medicamento mientras trabaje.
  2. El frasco de la receta debe llevar la etiqueta de la farmacia dispensadora y la etiqueta debe mostrar el nombre del empleado, el médico, el número de la prescripción, la fecha en que se llenó la prescripción y la dosis. No se permitirán recetas con más de 30 días de haberse llenado.
  3. El medicamento de venta sin receta médica estará en su envase o recipiente original.
  4. El empleado sólo puede poseer suficiente medicación para su turno normal.
- c. Bebidas alcohólicas.
- d. Armas de fuego, armas, explosivos y municiones.
- e. Artículos no autorizados tales como propiedad robada y parafernalia de drogas.

## Violencia en el Lugar de Trabajo

Aunque OSHA no tiene ninguna norma sobre la violencia en el lugar de trabajo, para cumplir con la Sección 5(a)(1) de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) de 1970, que exige que proporcionemos a nuestros empleados un lugar de trabajo libre de riesgos reconocidos que causen o que puedan causar la muerte o daños graves a nuestros empleados, empleamos esta política con respecto a la violencia en el lugar de trabajo.

La violencia en el lugar de trabajo puede definirse como: "cualquier acto o amenaza de violencia física, acoso, intimidación u otro comportamiento perturbador y amenazante que ocurre en el lugar de trabajo". Tenga en cuenta que acciones como gritar, insultar y destruir o arrojar objetos se consideran como violencia en el lugar de trabajo si el empleado que presenta la queja siente que su seguridad está en peligro.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) identifica 4 tipos de violencia en el lugar de trabajo:

- a. Acción criminal - violencia en el lugar de trabajo que ocurre durante el proceso de una actividad criminal (por ejemplo, el robo)
- b. Del cliente - violencia en el lugar de trabajo dirigida al empleado de una empresa por un cliente
- c. De trabajador hacia trabajador - violencia en el lugar de trabajo que ocurre entre dos (2) empleados
- d. Relación personal - violencia en el lugar de trabajo que ocurre entre un empleado y un conocido personal que no tiene vínculos con el lugar de trabajo.

Cuando sea posible y aplicable, implementaremos los controles recomendados de ingeniería y administrativos para prevenir o reducir la probabilidad de todos los tipos de violencia en el lugar de trabajo. Algunos de estos controles podrían incluir, entre otros, los siguientes:

- a. Controles de iluminación
- b. Vigilancia (por ejemplo, cámaras, espejos)
- c. Establecer una buena relación con la policía local
- d. Proporcionar entrenamiento en situaciones específicas de violencia en el lugar de trabajo, por ejemplo, cómo responder a un francotirador activo
- e. Realizar verificación adecuada de antecedentes y referencias para nuevos empleados

En caso de que nuestros empleados estén expuestos a la violencia en el lugar de trabajo instigada por actos de nuestros empleados u otras personas, se tomarán los siguientes pasos de inmediato:

- a. Aquellos que no estén directamente amenazados o expuestos a actos violentos advertirán inmediatamente a los demás y se retirarán del área. Llame al 911 o a las autoridades policiales locales, cuando haya llegado a un lugar seguro.
- b. Si siente que está a punto de convertirse en víctima de la violencia en el lugar de trabajo y no tiene la oportunidad de huir, intente mantener la calma. No haga nada amenazante. En la primera oportunidad, busque un lugar seguro y llame al 911 o a las autoridades policiales locales.

Cualquier empleado que sea víctima de cualquier tipo de violencia laboral, física o verbal, debe notificar inmediatamente a su supervisor. Si el supervisor directo de un empleado es el instigador, el empleado debe pasar al siguiente nivel de supervisión. Las acciones violentas que resulten en lesiones se reportarán a la policía sin excepción.

Una investigación interna comenzará de inmediato e incluirá entrevistas con las personas involucradas, incluyendo posibles testigos. Cuando sea posible, haremos todo lo posible para mantener la privacidad durante la investigación y el seguimiento. Nuestra empresa prohíbe expresamente las represalias de cualquier tipo contra cualquier empleado que presente una queja o asista en la investigación de una queja. Dichos empleados no pueden verse afectados negativamente de ninguna manera relacionada con su empleo. Las represalias también son ilegales según la ley federal.

Cualquier incumplimiento de comportamiento en el lugar de trabajo que lleve a una acción violenta contra otro empleado se tratará como una violación grave de seguridad sujeta a acciones correctivas extremas, que puedan incluir el despido.

## **Plan de Acción para Emergencias**

Si es apropiado, se publicará un plan de acción para emergencias, junto con los números de teléfono de emergencia y un diagrama de ruta de escape.

Después de una evaluación de riesgos de nuestras instalaciones, Oleksii Dudar, nuestro Director de Seguridad, determinará si podrían desarrollarse condiciones que posiblemente puedan justificar una evacuación. En este caso se elaborará un plan de acción para emergencias para hacer frente a la amenaza.

Pueden ocurrir eventos que dicten la evacuación de nuestras instalaciones, como un incendio, una explosión, un corte de energía, etc. Además, pueden ocurrir eventos que dicten la necesidad de servicios médicos de emergencia. Estos tipos de eventos están incluidos en el Plan de Acción para Emergencias y se deben cumplir una multitud de objetivos.

El primer y principal objetivo es la seguridad de todo nuestro personal. Para lograr este nivel de seguridad, nuestro plan está diseñado para alejar al personal del peligro, tratar las lesiones y proporcionar una contabilidad completa y precisa de todos los empleados.

Puede haber situaciones en las que ciertos empleados, capacitados en primeros auxilios y/o procedimientos de extinción de incendios, puedan evitar que una pequeña situación de emergencia se convierta en un desastre mayor. En este tipo de situaciones, los empleados específicamente identificados seguirán desempeñando la función para la cual han sido entrenados, siempre que puedan realizar estas tareas de una manera segura. Ningún empleado se pondrá en riesgo en ningún momento.

En la medida de lo posible, los empleados tendrán acceso despejado y directo a las salidas de emergencia.

La implementación real de este plan debe ser directa y se debe llevar a cabo sin confusión. Los empleados deben saber cómo alertar a los demás, cómo pedir ayuda, la ubicación de los extinguidores de incendio y los botiquines de primeros auxilios, la ruta de escape y el punto de encuentro (para que se contabilicen para que otros no se pongan en riesgo por buscar a una persona que ya haya alcanzado la seguridad).

### **Respuesta a Emergencias Médicas**

Si ocurre una lesión que requiere servicios médicos de emergencia, se tomarán las siguientes acciones en el orden dado a continuación:

- a. Llamar al 911 o al número de emergencias médicas publicado en el sitio de trabajo.
  1. Si no hay servicios del 911, los números de teléfono de los médicos, hospitales o ambulancias se publicarán con nuestros números de teléfono de emergencia. El método de contacto de los servicios de emergencia debe ser eficaz en el lugar donde se requiere y se debe probar para garantizar la fiabilidad.
  2. En áreas remotas donde no exista la capacidad de enviar la ubicación automáticamente al 911, publicaremos en un lugar visible la latitud y/o longitud del sitio de trabajo u otra información necesaria para poder comunicar efectivamente la ubicación del sitio de trabajo.

- b. Brindar cualquier asistencia médica para la cual esté entrenado y certificado. NO brindar ninguna ayuda médica para la cual no esté capacitado.
- c. Designar a un individuo para dirigir a los servicios médicos de emergencia a la persona lesionada y proporcionar Hojas de Datos de Seguridad (Safety Data Sheets o SDS, en inglés), si es aplicable.
- d. Notificar a la persona competente que, a su vez, notificará a la oficina.

### **Protección Contra Incendios**

Se publicará el número de teléfono de los bomberos locales con los demás números de emergencia.

En caso de incendio, se notificará a todo el personal y al departamento local de bomberos. Como en todas las situaciones de emergencia, según la Sociedad Americana de Trauma, las personas que llamen al departamento de bomberos deben hacer lo siguiente:

- a. Permanecer tranquilo.
- b. Hablar claro y lentamente.
- c. Dar la ubicación exacta.
- d. Describir la situación.
- e. Dar el número de teléfono de donde está llamando.
- f. No colgar el teléfono hasta que el operador lo indique.

## Plan de Prevención de Incendios

La prevención de incendios no se trata del manejo de una emergencia de incendio, sino más bien prevenir un incendio desde antes que ocurra.

Para reducir la probabilidad de incendio, el personal debe cumplir con las siguientes reglas:

- a. Solo se permitirá fumar en áreas designadas y los materiales de fumar se extinguirán totalmente y se colocarán en contenedores apropiados.
- b. Todos los productos químicos se manipularán y se almacenarán de acuerdo con los procedimientos enumerados en sus Hojas de Datos de Seguridad (SDS) individuales.
- c. Todo equipo que produzca calor se mantendrá correctamente y se operará según las instrucciones del fabricante para prevenir el incendio accidental de materiales inflamables.
- d. Se tomarán precauciones al trabajar con llama abierta y esas zonas se harán seguras contra el fuego mediante la eliminación o protección de los materiales inflamables a que no se enciendan.
- e. Los líquidos inflamables se almacenarán en recipientes aprobados.
- f. Se limpiarán de inmediato los derrames de sustancias químicas. Es de importancia particular para los líquidos inflamables y reactivos. Se desecharán apropiadamente los contenedores químicos dañados y los materiales de limpieza.
- g. Los líquidos inflamables se separarán de la basura y se mantendrán alejados de las fuentes de ignición.

**Nota:** La información relacionada a los equipos de protección personal; el desecho apropiado; los procedimientos adecuados de limpieza; la ventilación requerida; etc. se encuentran en la Hoja de Datos de Seguridad (SDS) de cada producto.

- h. Se mantendrá acceso sin obstáculos a los extinguidores de fuego portátiles y las bocas de incendio.
- i. El supervisor o la persona competente notificará a todo el personal de cualquier condición de peligro de incendio inusual existente en un lugar de trabajo.
- j. ¡Se practicará buen mantenimiento y limpieza!



## Extinguidores de Incendios Portátiles

Todo el personal recibirá instrucciones sobre el uso apropiado de los extinguidores de incendios.

- a. Los extinguidores de incendios se inspeccionarán mensualmente para garantizar la condición general y la carga adecuada. Se repararán y se certificarán por personal calificado al menos una vez al año.
- b. Las ubicaciones de los extinguidores de incendios portátiles estarán claramente identificadas y de acceso fácil.

Los extinguidores portátiles se distribuirán como se indica a continuación:

<b>Clase</b>	<b>Distribución</b>	<b>Notas</b>
<b>A</b> "A" en un triángulo verde	75 pies o menos de distancia entre el empleado y el extinguidor	Para uso en madera, papel, basura, etc.
<b>B</b> "B" en un cuadrado rojo	50 pies o menos de distancia entre la zona de peligro y el extinguidor	Para uso en líquido inflamable, gas, etc.
<b>C</b> "C" en un círculo azul	Basado en el patrón apropiado para los peligros existentes de clase A o clase B	Para uso en incendios eléctricos
<b>D</b> "D" en una estrella amarilla	75 pies o menos de distancia entre la zona de trabajo de metal inflamable y el extinguidor u otros contenedores o agentes extinguidores de clase D	Para uso en metales combustibles

Se utilizarán extinguidores de incendios portátiles apropiados, como se indicó anteriormente. Los supervisores se asegurarán de que al menos un extinguidor esté en cada piso de cada proyecto ubicado cerca de las escaleras.

El uso del extinguidor incorrecto puede propagar el fuego en algunos incendios. El uso de un extinguidor tipo A en un incendio eléctrico, por ejemplo, podría causar lesiones graves. Cuando se produce un incendio, es imperativo utilizar el extinguidor adecuado.

## Primeros Auxilios y Botiquines de Primeros Auxilios

Si ocurriera una emergencia médica, aparte de raspaduras y moretones leves, y es lo suficientemente grave como para solicitar asistencia médica profesional, debe llamar al número de respuesta de emergencias que aparece en el tablón de anuncios. Antes de que los proveedores de primeros auxilios lleguen, despeje el camino en la medida de lo posible para que puedan llegar al empleado lesionado de la manera más directa posible.

A menos que estén capacitados y tengan licencia en RCP/primeros auxilios y estén designados como proveedores de primeros auxilios como un trabajo adicional como parte del programa de la empresa de patógenos transmitidos por la sangre, los empleados no se expondrán a la sangre ni otros fluidos corporales de los demás empleados en ningún momento.

Por OSHA, los primeros auxilios se limitan a los siguientes:

- a. Utilizar un medicamento disponible sin receta médica, como aspirina, en la fuerza disponible sin receta.
- b. Limpiar, lavar o remojar heridas en la superficie de la piel;
- c. Usar vendajes para herida tales como Band-Aids™, gasas, etc.; o el uso de vendajes de mariposa o Steri-Strips™.
- d. Usar terapia caliente o fría.
- e. Utilizar cualquier medio de apoyo no rígido, tales como vendajes elásticos, envolturas, cinturones de espalda no rígidos, etc.
- f. Utilizar dispositivos de inmovilización temporal mientras se transporta a una víctima de accidente (por ejemplo, férulas, cabestrillos, collares de cuello, camilla, etc.).
- g. Drenar el líquido de una ampolla.
- h. Usar parches oculares.
- i. Extraer del ojo cuerpos extraños usando solamente irrigación o un hisopo de algodón.
- j. Remover astillas o materiales extraños de otras áreas del cuerpo (aparte del ojo) por irrigación, pinzas, hisopo de algodón u otros medios simples.
- k. Utilizar protectores de dedos.
- l. Usar masajes.
- m. Beber líquidos para el alivio del estrés causado por el calor.

Si un empleado se lesiona y se ha llamado al servicio de emergencias, manténgase tranquilo y asegure al empleado lesionado que la ayuda está en camino.

A continuación, están los primeros auxilios básicos para varias lesiones comunes en el lugar de trabajo. Sobre todo, es lo que **no** se debe hacer. Al tratar con cualquier lesión, mantenga la calma y nunca haga nada a menos que sepa lo que está haciendo.

### QUEMADURAS MENORES

(Enrojecimiento o ampollas en un área pequeña)

Enjuagar con agua fría; aplicar una venda estéril.

**No** usar mantequilla en ninguna quemadura.

**No** romper las ampollas.

### QUEMADURAS MAYORES

(Piel blanca o carbonizada; ampollas y enrojecimiento en un área grande; quemaduras en la cara, manos o área genital)

Cubrir con una venda estéril y buscar atención médica con prontitud.

**No** aplicar pomadas, ungüento ni cualquier otra cosa.

**No** romper las ampollas.

### QUEMADURAS QUÍMICAS

(Líquido derramado o producto químico seco en la piel)

Líquido: Enjuagar inmediatamente con grandes cantidades de agua (Mantenga un flujo de agua bajo).

Seco: Quitar lo más posible antes de enjuagar con agua. Después de enjuagar al menos 5 minutos, cubrir con una venda estéril.

Buscar atención médica con prontitud.

**No** usar nada excepto agua en el área quemada.

**No** romper las ampollas.

### OJO - OBJETO EXTRAÑO

(Objeto visible; Sensación de algo en el ojo)

Hacer que el paciente tire del párpado superior sobre el párpado inferior.

Lavar ojo con agua potable.

Si el objeto no se lava, cubrir ambos ojos con una venda de gasa.

Buscar atención médica con prontitud.

**No** frotar el ojo.

### OJO - HERIDAS

(Herida en el párpado o globo ocular; dolor; historia de un golpe al ojo; descoloramiento)

Aplicar una venda estéril y suelta sobre ambos ojos.

Buscar atención médica inmediatamente.

Para los moretones, compresas frías o hielo pueden aliviar el dolor y reducir la hinchazón.

**No** intentar remover ningún objeto incrustado.

**No** aplicar presión al ojo.

### OJO – QUEMADURA QUÍMICO

(Producto químico salpicado o derramado en los ojos)

Enjuagar inmediatamente con agua en los ojos abiertos durante al menos 10 minutos (20 minutos si el álcali). Puede ser necesario mantener abierto el párpado del paciente.

**Nota: En las situaciones de trabajo donde exista la posibilidad de la exposición de los ojos (o el cuerpo) a materiales corrosivos, se proporcionarán instalaciones adecuadas para el empapado o lavado rápido en el área inmediato de trabajo.**

Cubrir ambos ojos con una venda de gasa.

Buscar atención médica inmediatamente.

**No** poner nada más que agua en los ojos.

### AGOTAMIENTO POR CALOR

(Fatiga; debilidad; abundante sudoración; temperatura normal;

piel pálida y húmeda; dolor de cabeza; calambres; vómito; desmayo)

Retirar de la zona caliente.

Hacer que la víctima se acueste y levante los pies. Aplicar paños frescos y mojados.

Aflojar o quitar la ropa.

Permitir pequeños sorbos de agua si la víctima no está vomitando.

### INSOLACIÓN

(Mareo; náusea; dolor de cabeza intenso; piel seca y caliente;  
confusión; colapso; delirio; coma y muerte)

Llamar para asistencia médica inmediata.

Sacar a la víctima del área caliente.

Retirar la ropa. Pedir a la víctima que se acueste.

Enfriar el cuerpo (ducha, ropa mojada fresca)

**No** administrar estimulantes.

### **Botiquines de Primeros Auxilios:**

Los botiquines de primeros auxilios son inútiles si no son fácilmente accesibles. Por lo tanto, no estarán bajo llave en los sitios de trabajo. Tampoco son muy valiosos si faltan los elementos necesarios. Es muy importante que los botiquines tengan los elementos adecuados y que se reemplacen los materiales usados a medida que se utilicen.

OSHA difiere a ANSI (el Instituto Nacional Estadounidense de Estándares o American National Standards Institute, en inglés) para determinar lo que califica como un botiquín de primeros auxilios aceptable para el lugar de trabajo. El estándar ANSI que aborda los botiquines de primeros auxilios es ANSI/ISEA Z308.1-2015. Dos temas importantes tratados en esta norma son los elementos que requieren incluirse en un botiquín de primeros auxilios (clase) y en qué tipo de contenedor se mantiene el botiquín (tipo).

### **Clase**

Hay dos clases de botiquines de primeros auxilios: Clase A y Clase B. Las dos clases se dividen basado en el tipo de artículos de primeros auxilios incluidos y el número de artículos disponibles en el botiquín. ANSI ha definido las clases de la siguiente manera:

Los botiquines de primeros auxilios de Clase A están diseñados para proporcionar una gama básica de productos para tratar los tipos de lesiones más comunes en el lugar de trabajo, incluyendo heridas mayores, heridas leves (cortes y abrasiones), quemaduras leves y lesiones oculares.

Los botiquines de primeros auxilios de Clase B están diseñados para proporcionar un rango y una cantidad más amplia de suministros para tratar lesiones en entornos de trabajo más poblados, complejos y/o de alto riesgo.

La mayor diferencia entre las clases de botiquines de primeros auxilios es la cantidad de artículos que se incluyen en el botiquín. Los botiquines de Clase B tienen más de cada elemento y son necesarios en un lugar de trabajo que tiene muchos trabajadores.

Tenga en cuenta que los artículos estériles estarán envueltos y sellados individualmente y se usarán sólo una vez. Otros artículos, como cintas o tijeras, pueden reutilizarse y deben mantenerse limpios.

Los suministros que se consumen de los botiquines de primeros auxilios pueden utilizarse como medida de seguridad. Por ejemplo, si en un botiquín se necesita reemplazar constantemente los vendajes usados para pequeñas cortadas menores, hay un problema obvio. ¿Por qué ocurren las cortadas en primer lugar? Se pueden identificar tendencias reales e iniciar procedimientos correctivos, como exigir el uso de guantes protectores o mejorar las prácticas de manejo.

Recuerde, el tratamiento médico inadecuado puede ser más peligroso que ningún tratamiento. Sólo brinde la atención para la cual usted haya sido entrenado y certificado.

A continuación, están enumerados los contenidos, artículos y cantidades requeridos de los botiquines de primeros auxilios de Clase A y B:

Clase A	Clase B
16 Vendajes Adhesivos 1 x 3 pulgadas 1 Cinta Adhesiva 4 m (total) 10 Aplicación Antibiótica 1/57 oz 10 Antiséptico 1/57 oz 1 Barrera Respiratoria 1 Venda para Quemaduras (empapado de gel) 4 x 4 pulg. 10 Tratamiento para Quemaduras 1/32 oz 1 Paquete Frío 4 x 5 pulg. 2 Cobertores de Ojo con manera de fijarse 2.9 pulg. cuadradas 1 Lavado de Ojos/Piel 1 fl oz total 1 Guía de Primeros Auxilios 6 Desinfectante para Manos 1/32 oz 2 pares Guantes de Examen Médico 1 Venda Enrollada 2 pulg. X 3 yd 1 Tijeras 2 Almohadilla Estéril 3 x 3 pulg. 2 Almohadilla para el trauma 5 x 9 pulg. 1 Vendaje Triangular 40 x 40 x 56 pulg.	50 Vendajes Adhesivos 1 x 3 in. 2 Cinta Adhesiva 2.5 yd (total) 25 Aplicación Antibiótica 1/57 oz 50 Antiséptico 1/57 oz 1 Barrera Respiratoria 2 Venda para Quemaduras (empapado de gel) 4 x 4 pulg. 25 Tratamiento para Quemaduras 1/32 oz 2 Paquete Frío 4 x 5 pulg. 2 Cobertores de Ojo con manera de fijarse 2.9 pulg. cuadradas 1 Lavado de Ojos/Piel 1 fl oz total 1 Guía de Primeros Auxilios 10 Desinfectante para Manos 1/32 oz 4 pares Guantes de Examen Médico 1 Venda Enrollada 4 pulgadas x 4 yd 1 Tijeras 1 Férula 4 Almohadilla Estéril 3 x 3 pulg. 1 Torniquete 4 Almohadilla de Traumas 5 x 9 in. 2 Vendaje Triangular 40 x 40 x 56 pulg.

**Tipo**

Por muy importante que sea el contenido, el botiquín de primeros auxilios no será muy útil si no está adecuadamente protegido del ambiente de trabajo. Si los suministros

están empapados de lluvia o rotos por estar tirados por todas partes, simplemente no servirán de ninguna ayuda cuando sea necesario. ANSI ha abordado este problema al desarrollar pautas para los contenedores para almacenar los botiquines de primeros auxilios en el lugar de trabajo.

Se dividen en cuatro categorías: **Tipo I, Tipo II, Tipo III y Tipo IV**. Estas son las descripciones que ANSI da para cada tipo.

Los botiquines de primeros auxilios de Tipo I están diseñados para ser utilizados en entornos estacionarios en interiores, donde el potencial de daño de los suministros del botiquín debido a factores ambientales y el manejo brusco es mínimo. Los botiquines de primeros auxilios de Tipo I deberán tener un medio para montarlos en una posición fija y generalmente no se pretende que sean portátiles.

**Nota:** Las aplicaciones típicas para los botiquines de primeros auxilios de Tipo I pueden incluir, entre otras, las siguientes: uso general en interiores, oficinas o instalaciones de fabricación. Los gabinetes de primeros auxilios generalmente se clasifican como Tipo I.

Los botiquines de primeros auxilios de Tipo II están diseñados para uso portátil en ambientes interiores donde el potencial de daño de los suministros del botiquín debido a factores ambientales y manejo brusco es mínimo.

**Nota:** Las aplicaciones típicas para los botiquines de primeros auxilios de Tipo II pueden incluir, entre otras, las siguientes: uso general en interiores, oficinas o instalaciones de fabricación.

Los botiquines de primeros auxilios de Tipo III están diseñados para uso portátil en entornos móviles, interiores y/o exteriores, donde el potencial de daño de los suministros del kit debido a factores ambientales no es probable. Los botiquines de Tipo III tendrán un medio para montarse en una posición fija y deberán tener un sello resistente al agua.

**Nota:** Las aplicaciones típicas para los botiquines de primeros auxilios de Tipo III pueden incluir uso general en interiores y uso protegido al aire libre.

Los botiquines de primeros auxilios de Tipo IV están diseñados para uso portátil en las industrias móviles y/o en entornos al aire libre donde el potencial de daño a los suministros del kit debido a factores ambientales y manejo brusco es significativo. Los botiquines de tipo IV deberán tener un medio para montarse en una posición fija y cumplir con los requisitos de desempeño establecidos por ANSI.

**Nota:** Las aplicaciones típicas para los botiquines de primeros auxilios de Tipo IV pueden incluir, entre otras, las siguientes: la industria del transporte, la industria de servicios públicos, la industria de la construcción y las fuerzas armadas.

## Investigación de Accidentes

El propósito de la Investigación de Accidentes es evitar que el mismo tipo de accidente vuelva a ocurrir. Una investigación de accidentes comenzará inmediatamente después de que se resuelva la crisis médica. La persona competente/supervisor en el sitio de trabajo completará un Formulario de Investigación de Accidente tan pronto como sea factible. Las cinco preguntas que se deben contestar son: ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? Y lo más importante - ¿Por qué ocurrió el accidente?

Un accidente aparentemente simple en realidad puede ser causado por muchas razones complejas. Ejemplo: un empleado se aplasta el dedo con una pieza de maquinaria. Con solo los hechos presentados, la falla parece recaer totalmente en el empleado cuyo dedo resultó herido.

La investigación del accidente puede revelar otros factores contribuyentes al responder preguntas como las siguientes:

- a. ¿Estaban las protecciones de la máquina en su lugar? ¿Habían sido alterados de manera no autorizada para hacerlas ineficaces?
- b. ¿Se requerían guantes y estaban disponibles?
- c. ¿Se bloqueó o se etiquetó equivocadamente como fuera de servicio la maquinaria cuando quedaba energía residual en su sistema?
- d. ¿Recibió capacitación el empleado sobre el funcionamiento de la máquina específica y se le dio la oportunidad de aclarar sus preguntas sobre el funcionamiento?
- e. ¿Hubo supervisión adecuada?
  1. ¿El supervisor realizó inspecciones periódicas y frecuentes de las operaciones en cuestión?
  2. ¿Este empleado u otros han operado la máquina incorrectamente durante un tiempo para que el método incorrecto se convirtiera en el método estándar?
  3. ¿Se documentaron violaciones de los procedimientos de seguridad?

Después de determinar la causa del accidente, se pueden tomar medidas para evitar una recurrencia. Se deben investigar los cuasi-eventos (eventos que no resultan en ninguna lesión o daño) ya que, aunque los resultados son diferentes, las causas son las mismas.

## **Mantenimiento de Registros: Lesiones y Enfermedades**

### **Formularios 300; 300A & 301 de OSHA**

Por ley, todos los empleadores de 11 empleados o más **en cualquier momento** del año anterior deben mantener el Formulario 300 de OSHA, *Registro de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo*; Formulario 301 de OSHA, *Informe de Incidentes de Lesiones y Enfermedades*; y Formulario 300A de OSHA, *Resumen de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo*.

Los Formularios 300 y 301 de OSHA se usan para registrar y clasificar lesiones y enfermedades ocupacionales. La información del Formulario 300 de OSHA está relacionada con la salud de los empleados y se debe usar de manera que proteja la confidencialidad de los empleados en la medida de lo posible. Las heridas y enfermedades que se deben reportar se registrarán en los Formularios 300 y 301 de OSHA dentro de los siete (7) días después de recibir información de que se haya producido una lesión o enfermedad registrable.

### **Presentación Electrónica de Registros**

A partir del 25 de febrero de 2019, ciertos empleadores deben enviar electrónicamente los datos de lesiones y enfermedades de su Formulario 300a de OSHA Resumen de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo a la OSHA. Esto incluye a todos los empleadores con 250 empleados o más y los empleadores con 20-249 empleados que tienen un código NAICS incluido en el Apéndice A de la Subparte E de la Parte 1904 - Registro y reporte de lesiones y enfermedades ocupacionales. [Haga clic aquí para ver el Apéndice A.](#)

**Nota:** Comuníquese con su oficina local de compensación del trabajador si no está seguro de su código NAICS.

Si se requiere que DFW Moving Company envíe los registros electrónicamente, la información de nuestro 300A debe enviarse antes del 2 de marzo del año siguiente (por ejemplo, los datos de 2018 deben enviarse antes del 2 de marzo de 2019).

OSHA proporciona un sitio web seguro que ofrece tres opciones para el envío de datos:

- a. Los usuarios podrán ingresar datos manualmente en un formulario web.
- b. Los usuarios podrán subir un archivo CSV.
- c. Los usuarios tendrán la capacidad de transmitir datos electrónicamente a través de una API si tienen un sistema automatizado de mantenimiento de registros.

[Haga clic aquí para acceder a la aplicación de seguimiento de lesiones](#)

### **Retención de formularios:**

Los antiguos Formularios 101 y 200 de OSHA, así como los Formularios 300, 300A y 301 de OSHA, se conservarán durante los cinco años posteriores al año al que se refieren.

### **Asuntos a Registrar en los Formularios 300, 300A and 301 de OSHA:**

Las lesiones y enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo se registrarán utilizando los criterios que se encuentran en la Parte 1904, *Registro e Informe de Lesiones y Enfermedades Ocupacionales*.



Las lesiones y enfermedades deben registrarse si resultan en muerte, días fuera del trabajo, trabajo restringido o transferencia a otro trabajo, tratamiento médico más allá de los primeros auxilios, pérdida del conocimiento o si la lesión o enfermedad implica una lesión significativa diagnosticada por un médico o profesional de la salud incluso si no cumple con las condiciones anteriores.

**Nota:** Los primeros auxilios (los cuales no hay que reportar) se definen en 29 CFR 1904.7(b)(5)ii.

### **Participación de los Empleados:**

Como empleado, usted tiene el derecho y la responsabilidad de reportar todas las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo sin temor a ser víctima de represalias, discriminación o terminación del empleo.

**Nota:** OSHA ha determinado que las pruebas de drogas después de lesiones o enfermedades que ocurren en el lugar de trabajo pueden considerarse represalias o discriminatorias, y por lo tanto desalentar a los empleados de reportar adecuadamente la lesión o enfermedad. Este puede ser el caso en situaciones en las que no se habría esperado razonablemente que la lesión o enfermedad fuera el resultado de estar bajo la influencia de drogas o alcohol.

**Ejemplo:** Una picadura de abeja que produce una reacción alérgica y resulta a una estancia en el hospital. No existe una creencia razonable de que una picadura de abeja sería causada por estar bajo la influencia de drogas o alcohol y, por lo tanto, las pruebas de drogas se considerarían represalias o discriminatorias.

Como cuestión de política, todos los empleados deben reportar todos los accidentes y lesiones relacionados con el trabajo inmediatamente a la persona competente/supervisor en un sitio de trabajo. La persona competente/supervisor completará un formulario de investigación de accidentes y lo remitirá a Oleksii Dudar, el Director de Seguridad.

Oleksii Dudar extrapolará la información apropiada para completar el Formulario 300 de OSHA y completará una revisión de las políticas y procedimientos para ayudar a asegurar que no haya una recurrencia de la lesión o la enfermedad reportada.

No reportar las lesiones o enfermedades sería una violación de la política de información de nuestra empresa y no será aceptable.

### **Requisitos de Reporte de Catástrofes:**

Los siguientes eventos tienen que reportarse a OSHA:

- a. Todas las muertes relacionadas con el trabajo
- b. Todas las hospitalizaciones relacionadas con el trabajo de un empleado o más de un empleado
- c. Todas las amputaciones relacionadas con el trabajo
- d. Todas las pérdidas de un ojo relacionadas con el trabajo

DFW Moving Company debe reportar las muertes relacionadas con el trabajo dentro de las 8 horas siguientes a darse cuenta. Para cualquier hospitalización, amputación o pérdida de ojo, debemos reportar el incidente dentro de las 24 horas de habernos enterado.

Sólo se deben reportar a OSHA las muertes ocurridas dentro de los 30 días siguientes a un incidente relacionado con el trabajo. Además, un incidente de hospitalización, amputación o pérdida de ojo debe reportarse a OSHA solamente si ocurre dentro de las 24 horas después de un incidente relacionado con el trabajo.

Hay tres opciones para reportar el evento:

- a. Por teléfono a la Oficina de Área de OSHA más cercana durante horas normales de oficina. Los números de teléfono se pueden encontrar en la siguiente página web: <https://www.osha.gov/html/RAmap.html>.
- b. Por teléfono a la línea directa de OSHA las 24 horas (1-800-321-OSHA or 1-800-321-6742).
- c. A través de los nuevos medios de OSHA para reportar los eventos electrónicamente. Esto se puede hacer en línea en la siguiente página web: <https://www.osha.gov/pls/ser/serform.html>.

### **Información a Reportar:**

Al reportar una fatalidad, hospitalización, amputación o pérdida de ojo a OSHA, se debe reportar la siguiente información:

- a. El nombre de la empresa
- b. La ubicación del incidente relacionado con el trabajo
- c. La hora del incidente relacionado con el trabajo
- d. El tipo de incidente a reportar (es decir, fatalidad, hospitalización, amputación o pérdida de ojo)
- e. El número de empleados que sufrieron el incidente
- f. Los nombres de los empleados que sufrieron el incidente
- g. La persona a contactar y su número de teléfono
- h. Una breve descripción del incidente relacionado con el trabajo

**Nota: No se tiene que reportar un incidente que:**

- a. Resulta de un accidente automovilístico en una calle pública o carretera, excepto en una zona de trabajo de construcción; los empleadores deben reportar el evento si ocurre en una zona de trabajo de construcción.
- b. Se produjo en un sistema de transporte comercial o público (avión, metro, autobús, ferry, tranvía, tren ligero, tren).
- c. Se produjo más de 30 días después de un incidente relacionado con el trabajo en el caso de una muerte o más de 24 horas después de un incidente relacionado con el trabajo en caso de hospitalización, amputación o pérdida de ojo.

**Nota: DFW Moving Company debe reportar una hospitalización debido a un ataque al corazón, si el ataque al corazón resultó de un incidente relacionado con el trabajo.**

### **Ubicación de los Formularios 300 y 301 de OSHA:**

Como regla general, los Formularios 300 y 301 de OSHA se mantendrán en nuestra oficina principal.

## **Tasa de Incidencia:**

Una indicación del éxito del esfuerzo de seguridad presentado por DFW Moving Company es nuestra "tasa de incidencia". Al licitar un trabajo, nuestra tasa de incidencia podría ser un factor determinante de una oferta exitosa. La tasa de incidencia se determina mediante la siguiente fórmula:

**N/EH X 200,000 donde:**

N = número de lesiones y/o enfermedades

EH = total de horas trabajadas por todos los empleados durante el año civil.

200,000 = la base para 100 trabajadores equivalente a tiempo completo (trabajando 40 horas por semana, 50 semanas por año).

Para encontrar la "Tasa de Días Perdidos por Lesiones" ("Lost Workday Injury Rate" o LWDI, en inglés), se usa la siguiente fórmula:

Tasa de WDI = (# LWDI X 200,000) /# horas trabajadas por los empleados

# LWDI = la suma de los LWDI en los años referentes

# horas trabajadas por los empleados = suma de las horas trabajadas por los empleados en los años referentes

200,000 = la base para 100 trabajadores equivalente a tiempo completo (trabajando 40 horas por semana, 50 semanas por año)

Cuando ocurren accidentes y lesiones, tienen un impacto perjudicial inmediato para los empleados involucrados. Además, tienen un potencial de impacto negativo persistente para nuestra empresa y nuestra capacidad de conseguir trabajo.

## Publicaciones

En cada sitio de trabajo habrá un tablón de anuncios o un área visible para publicaciones. Cada empleado debe ser consciente de esta política. Ciertas publicaciones se requieren en todos los casos como cuestión de ley y otras publicaciones se requieren dependiendo de las circunstancias y los tipos de trabajo que se estén realizando.

En todos los casos, se debe publicar lo siguiente para cumplir con los requisitos de OSHA:

- a. Formulario 3165 de OSHA, ¡Es la ley!
- b. Durante el período del 1 de febrero al 30 de abril, el Formulario 300A de OSHA, Resumen de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo, debe estar publicado para las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo que hayan ocurrido durante el año anterior.
- c. Los números de teléfono de emergencia y la dirección del sitio para la respuesta a emergencias.

De ser necesario, se debe publicar lo siguiente:

- a. Citaciones de OSHA.
- b. Notificación de una conferencia de audiencia informal.
- c. Nombres y ubicaciones de los proveedores de primeros auxilios asignados.
- d. Resultados de las muestras de aire o superficies
- e. Plan de acción para emergencias.

## **Acceso a los Registros Médicos y de Exposición de los Empleados**

### **29 CFR 1910.1020 - El acceso a los registros médicos y de exposición de los empleados**

Todos los registros de exposición de los empleados y los registros médicos están bajo el control Jake Pritchard, nuestro administrador del programa de seguridad.

**Los registros de exposición** se deben conservar durante 30 años.

**Los registros médicos** se deben retener por la duración del empleo más 30 años.

El registro médico de un empleado significa: "un registro hecho o mantenido por un médico, enfermero u otro personal de atención médica o técnico concerniente al estado de salud de un empleado".

Esto incluye los siguientes:

- a. Cuestionarios o historiales médicos y de empleo (incluyendo la descripción del trabajo y las exposiciones ocupacionales).
- b. Los resultados de exámenes médicos (pre-empleo, pre-asignación, periódicos o episódicos) y de laboratorio (incluyendo los exámenes del tórax y otros exámenes de rayos X realizados con el fin de establecer una línea de base o detectar enfermedades profesionales) y todo control biológico no definido como un "registro de exposición del empleado".
- c. Opiniones médicas, diagnósticos, notas de progreso y recomendaciones.
- d. Registros de primeros auxilios.
- e. Descripciones de tratamientos y recetas médicas.
- f. Quejas médicas del empleado.

**Nota: El registro médico de un empleado no incluye los siguientes:**

- a. **Muestras físicas (por ejemplo, muestras de sangre u orina) que se descartan rutinariamente como parte de la práctica médica normal.**
- b. **Registros relativos a reclamos de seguro de salud si se mantienen separados del programa médico del empleador y sus registros, y no son accesibles al empleador por nombre del empleado u otro identificador personal directo (por ejemplo, número de seguro social, número de nómina, etc.).**
- c. **Registros creados únicamente en preparación para litigación que están privilegiados del descubrimiento bajo las reglas aplicables de procedimiento o evidencia.**
- d. **Registros relativos a programas voluntarios de asistencia a los empleados (alcohol, abuso de drogas o programas de consejería personal) si se mantienen separados del programa médico del empleador y sus registros.**

**El registro de exposición** de un empleado significa un registro que contiene cualquiera de los siguientes tipos de información:

- a. Monitoreo o medición ambiental (en el sitio de trabajo) de una sustancia tóxica o agente físico dañino, incluyendo el muestreo personal, de área, de agarre, de superficie u otra forma de muestreo, así como las metodologías relacionadas de recolección y analítica, cálculos y otros antecedentes relevantes para la interpretación de los resultados obtenidos.
- b. Resultados de la monitorización biológica que evalúen directamente la absorción de una sustancia tóxica o un agente físico dañino por los sistemas corporales (por ejemplo, el nivel de un producto químico en la sangre, orina, aliento, cabello, uñas, etc.) excepto resultados que evalúen el efecto biológico de una sustancia o agente o que evalúen el uso de alcohol o drogas de un empleado.

- c. Hojas de datos de seguridad que indiquen que el material puede representar un peligro para la salud humana.
- d. En ausencia de lo anterior, un inventario de sustancias químicas o cualquier otro registro que revela dónde y cuándo se utilizó y la identidad (por ejemplo, nombre químico, común o comercial) de una sustancia tóxica o agente físico dañino.
- e. Datos Objetivos para la Exención del Requisito de Monitoreo Inicial.

### **Información del Empleado**

Al empezar el empleo por primera vez, y al menos anualmente a partir de entonces, cada empleado será informado de lo siguiente:

- a. La existencia, ubicación y disponibilidad de cualquier registro abarcado por 29 CFR 1910.1020.
- b. La persona responsable de mantener y facilitar el acceso a los registros (Oleksii Dudar).
- c. Los derechos del empleado de acceder sus registros.
- d. Que una copia de 29 CFR 1910.1020 y sus apéndices se mantendrán en la oficina de Oleksii Dudar y estarán disponibles a petición.

Se distribuirá a todos los empleados actuales materiales informativos sobre el acceso a los registros médicos recibidos de o proporcionados por el Subsecretario de Trabajo para la Seguridad y Salud Ocupacional.

### **Acceso a los Registros**

Los empleados o sus representantes designados tendrán acceso a sus registros médicos y de exposición dentro de los 15 días hábiles de su solicitud, o, si no fuera posible, proporcionará, dentro de 15 días hábiles, la razón del atraso y una estimación de cuándo estarán disponibles los registros.

Se proporcionarán copias de los registros médicos y de exposición de los empleados en un tiempo, lugar y manera razonable y **sin costo para el empleado**.

A petición, proporcionará acceso a los representantes del Subsecretario del Trabajo para la Seguridad y Salud Ocupacional a los registros de exposición y registros médicos de los empleados y a los análisis que utilizan los registros de exposición o médicos.

### **Análisis con Registros Médicos o de Exposición**

"Análisis con registros de exposición o médicos" significa cualquier recopilación de datos o cualquier estudio estadístico basado, al menos en parte, en la información recolectada de los registros de exposición individual de los empleados o de los registros médicos o la información recolectada de los registros de reclamaciones de seguro médico, siempre que se haya reportado el análisis al empleador o la persona responsable de preparar el análisis no esté realizando ningún otro trabajo adicional.

Antes de que se conceda el acceso a un análisis con registros médicos o de exposición, se deben quitar todos los identificadores personales que pudieran identificar directamente al empleado. Los identificadores incluyen: nombre, SSN, dirección, etc. También se quitarán los identificadores que podrían identificar indirectamente al empleado. Estos incluyen la fecha de contratación, el sexo, título profesional, etc.

## **Confidencialidad**

Nada en las normas de OSHA tiene la intención de afectar las obligaciones legales y éticas existentes sobre el mantenimiento y la confidencialidad de la información médica del empleado, el deber de revelar información a un paciente/empleado ni cualquier otro aspecto de la relación de atención médica ni afectar las obligaciones legales existentes relativas a la protección de la información de secretos comerciales.

## **Transferencia de Registros**

Si DFW Moving Company dejara hacer negocios, el empleador sucesor recibirá y conservará todos los registros médicos y de exposición anteriores.

Si DFW Moving Company dejara de hacer negocios y no hubiera patrón sucesor para recibir y retener los registros médicos y de exposición mencionados anteriormente, se deberán transmitir al Director del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health o NIOSH, en inglés).

Al terminar el período de retención de los registros médicos anteriores, DFW Moving Company notificará al Director del NIOSH por lo menos 3 meses antes de deshacerse de tales registros y los transmitiremos al Director de la NIOSH si los solicitara dentro de ese período.

## Aplicación de Reglas

Se espera que todos los empleados cumplan con nuestras normas de seguridad y las directrices, no sólo para protegerse a sí mismo, sino también para proteger a sus compañeros de trabajo. Si ocurre una violación de seguridad, el supervisor inmediato del empleado tomará las siguientes medidas:

**Violaciones Menores de Seguridad:** Violaciones que **no** se esperaría razonablemente que causaran lesiones graves.

- a. Se corregirá la situación de peligro.
- b. El empleado será informado de los procedimientos correctos a seguir y su supervisor se asegurará de que estos procedimientos se entiendan.
- c. El supervisor hará un informe escrito de la ocurrencia usando el Formulario de Documentación de Aplicación e informará al empleado que esta documentación será enviada a Oleksii Dudar, nuestro Director de Seguridad, por un período de retención de un año.
- d. Una recurrencia de la misma violación menor de seguridad se considera sustancialmente más grave que la primera.

**Violaciones Mayores de Seguridad:** Violaciones que se podría esperar razonablemente que resultaran en lesiones graves o la muerte.

- a. Se corregirá la situación de peligro.
- b. El empleado será informado de los procedimientos correctos a seguir y su supervisor explicará a la persona la gravedad de la violación y las consecuencias probables de este tipo de violación si se repite. El supervisor se asegurará de que el individuo entienda los procedimientos correctos y lo advertirá que una recurrencia podría dar lugar a una acción disciplinaria hasta e incluyendo el despido.
- c. El supervisor hará un reporte escrito de la ocurrencia utilizando el Formulario de Documentación de Aplicación e informará al empleado que esta documentación será enviada a Oleksii Dudar por un período de retención de un año.

**Violaciones Mayores e Intencionales de Seguridad:** Violación intencional de una regla de seguridad que razonablemente se esperaría que resultara en lesiones graves para el empleado o un compañero de trabajo.

- a. Se corregirá la situación de peligro.
- b. El empleado será retirado del sitio de trabajo, el evento será documentado y enviado a y el empleado será despedido.

Los empleados deben entender que el principal propósito de documentar las violaciones a la seguridad es asegurar que el asunto importante de la seguridad de los empleados se tome en serio y que el potencial de lesión se reduzca al nivel más bajo posible.



**Calendario de Aplicación de Acciones  
Violaciones Ocurridas en un Período de 1 Año Civil**

**Violación Menor**

<b>Ofensa</b>	<b>Acción</b>	<b>Repetición de la Misma Ofensa</b>	<b>Acción</b>
1ra	Aviso por Escrito	1ra	1 Día sin Trabajo
2da	Aviso por Escrito	2da	3 Días sin Trabajo
3ra	1 Día sin Trabajo	3ra	Despido
4ta	2 Días sin Trabajo		
5ta	3 Días sin Trabajo		
6ta	Despido		

**Violación Mayor**

<b>Ofensa</b>	<b>Acción</b>	<b>Repetición de la Misma Ofensa</b>	<b>Acción</b>
1ra	Aviso por Escrito	1ra	4 Días sin Trabajo
2da	2 Días sin Trabajo	2da	Despido
3ra	4 Días sin Trabajo		
4ta	Despido		

**DFW Moving Company**  
**Sección II**  
**Políticas y Procedimientos Específicos del Sitio/Trabajo**

## **Pasillos y Corredores**

### **29 CFR 1910.22 - Requerimientos generales**

Los pasillos y corredores permanentes estarán claramente marcados y se mantendrán libres de obstrucciones. Cuando se utilizan equipos mecánicos para la manipulación de cargas, se proporcionará suficiente espacio libre para pasillos, puertas y giros.

## Manejo de Líquidos Combustibles & Inflamables

Sólo se utilizarán recipientes y tanques portátiles aprobados para el almacenamiento y manipulación de los líquidos inflamables y combustibles. Se utilizarán latas de seguridad o recipientes aprobados por el Departamento de Transporte para el manejo y uso de líquidos inflamables en cantidades de 5 galones o menos.

**Nota:** Lo anterior no se aplica a los materiales líquidos inflamables que son muy viscosos (extremadamente difíciles de verter) que puedan utilizarse y manipularse en sus envases originales.

**Nota:** Para cantidades de un galón o menos, el recipiente original puede usarse para el almacenamiento, uso y manipulación.

Los líquidos inflamables o combustibles no se deben almacenar en áreas de salidas, escaleras o áreas usadas para el paso seguro de las personas.

Dentro de una instalación, no se deben almacenar más de 25 galones de líquidos inflamables o combustibles en una habitación fuera de un gabinete de almacenamiento aprobado.

### **GASOLINA: Información General**

Debido a que la mayoría de las personas usan o manejan indirectamente la gasolina regularmente - desde el llenado de automóviles hasta las cortadoras de césped - los peligros presentados por este producto se han vuelto desconocidos. Sólo porque está familiarizado con la gasolina, nunca pierda de vista los peligros letales que puede contener.

La gasolina es un líquido inflamable lo cual significa que tiene un punto de inflamación de menos de 100°F. El punto de inflamabilidad real - la temperatura más baja a la que un líquido emite vapor suficiente para formar una mezcla inflamable con el aire - de la gasolina es -45°F. La temperatura de autoignición - la temperatura a la que, con suficiente oxígeno, la gasolina se enciende por sí sola y se quema - es 536°F.

La gasolina tiene una gravedad específica - el peso de la gasolina en comparación con el peso de un volumen igual de agua - de 0.73. Además, la gasolina tiene una solubilidad insignificante en agua. Básicamente, lo anterior significa que, si se utiliza agua para extinguir un incendio de gasolina, sólo lo extenderá porque la gasolina flotará en el agua y continuará emitiendo un vapor y formando una mezcla inflamable con el aire. Los incendios de gasolina deben combatirse con un extinguidor clasificado para fuegos de Clase B tales como dióxido de carbono, sustancia química seca o espuma. Debe tenerse en cuenta que el rocío de agua puede usarse para enfriar recipientes que hayan sido expuestos al calor del fuego para evitar una explosión.

**Condiciones que evitar:** calor, llamas y fuentes de ignición

**Materiales que evitar:** oxidantes fuertes

**Información sobre riesgos para la salud:** vías de entrada: inhalación, piel, ingestión

**Signos y síntomas de sobreexposición:** dolor de cabeza, náuseas, somnolencia, falta de respiración, fatiga, convulsiones, pérdida de consciencia, dermatitis

Si hay un derrame de gasolina, notifique al personal de respuesta a emergencias, evacúe el área, quite las fuentes de ignición y construya un dique para contener el flujo - no lave la gasolina hacia la alcantarilla ni a aguas abiertas. Recójala con un absorbente inerte y colóquela en un recipiente cerrado para su desecho.

La gasolina es un carcinógeno - un agente que causa cáncer.

**Reglas generales:** Colocar señales de "No Fumar" alrededor del almacenamiento de gasolina y asegurar que se aplique esta regla. Utilizar sólo recipientes aprobados de plástico o metal para los contenedores portátiles de gasolina. No deben contener más de 5 galones.

Verificar los requisitos de almacenamiento en las ordenanzas locales.

## Vehículos de la Empresa

**Nota:** Lo siguiente se aplica solamente a los empleados que **NO** operan un vehículo comercial (CMV) en el comercio interestatal o intraestatal.

Solamente los empleados autorizados podrán operar, en el curso de su trabajo, cualquier vehículo propiedad de la empresa.

Antes de la autorización, el empleado debe tener una licencia válida y actual para conducir el vehículo. Oleksii Dudar, nuestro Director de Seguridad, o su representante autorizado, se asegurará de que el empleado haya demostrado su capacidad para manejar el vehículo de manera segura y competente.

En ninguna circunstancia ningún vehículo podrá operarse bajo la influencia del alcohol, las drogas ilegales ni los medicamentos recetados o de venta libre que podrían perjudicar las habilidades de manejo.

Al conducir los vehículos de carretera, los empleados se asegurarán de que la registración del vehículo y la prueba del seguro estén dentro del vehículo. En caso de un accidente, se notificará a Oleksii Dudar **inmediatamente** después de que se traten todas las posibles lesiones y se llene un informe policial. Los empleados deben reportar todas las infracciones de tráfico a Oleksii Dudar y ellos (los empleados) serán responsables de pagar todas las sanciones impuestas por la ley.

Las cargas en los furgonetas y camiones estarán debidamente aseguradas (atadas o bloqueadas) para evitar cualquier desplazamiento o movimiento y se tomará cuidado para no exceder los límites de peso de los vehículos.

Todos los vehículos de la empresa se mantendrán en condiciones seguras y de acuerdo con el programa de mantenimiento recomendado por el fabricante.

Antes del uso, el operador inspeccionará los neumáticos (profundidad de la banda de rodadura y presión), el vidrio (virutas y grietas), bocina y luces, y la condición general del vehículo. **No se operará ningún vehículo que no esté en condiciones mecánicamente seguras.**

Se espera que los siguientes procedimientos de manejo de vehículo se sigan en todo momento:

- a. Todos los ocupantes usarán los cinturones de seguridad en todo momento mientras el vehículo esté en movimiento.
- b. Se mantendrá una distancia segura (una longitud de vehículo por cada 10 millas por hora de velocidad).
- c. No se excederán los límites de velocidad.
- d. Durante las paradas de combustible, se inspeccionarán todos los fluidos y se limpiarán las ventanas, los faros y las luces traseras.
- e. Se mantendrá la atención constante al estar siempre pendiente de las condiciones de las calles y los vehículos circundantes.

**Nota:** No se permitirán distracciones innecesarias, como usar las manos para marcar o recibir llamadas de teléfono celular o cambiar la estación de radio mientras el vehículo esté en movimiento.

- f. Antes de retroceder cualquier vehículo, se debe mirar detrás de él y usar la bocina para la seguridad de los demás.

## **Aire Comprimido**

**29 CFR 1910.101 - Gases comprimidos (requisitos generales)**

**29 CFR 1910.242 - Herramientas manuales y portátiles y otros equipos de mano**

**29 CFR 1910.169 - Receptores de Aire**

Antes de usar el aire comprimido, los empleados recibirán entrenamiento en lo siguiente:

- a. El uso seguro del aire comprimido.
- b. Las herramientas neumáticas.
- c. La inspección de los cilindros de gas comprimido

### **Uso Seguro del Aire Comprimido:**

The below applies to compressed air receivers, and other equipment used in providing and utilizing compressed air for performing operations such as cleaning, drilling, hoisting, and chipping.

- a. Los receptores de aire deben estar instalados de manera que todos los desagües, agujeros y pozos de acceso sean fácilmente accesibles. En ninguna circunstancia un receptor de aire debe enterrarse ni localizarse en un lugar inaccesible.
- b. Un tubo de drenaje y una válvula se instalarán en el punto más bajo de cada receptor de aire para facilitar la eliminación del aceite y agua acumulado. Además de las válvulas de drenaje, pueden instalarse trampas automáticas adecuadas. La válvula de drenaje del receptor de aire se abrirá y el receptor se descargará por completo con frecuencia y en intervalos que eviten la acumulación de cantidades excesivas de líquido en el receptor.
- c. Cada receptor de aire deberá estar equipado con un manómetro indicador (situado de manera que sea fácilmente visible) y con una o más válvulas de seguridad de resorte. La capacidad total de alivio de tales válvulas de seguridad deberá ser tal que evite que la presión en el receptor sobrepase la presión máxima permitida del receptor por más del 10 por ciento.
- d. No se colocará ninguna válvula de ningún tipo entre el receptor de aire y su(s) válvula(s) de seguridad.
- e. Los aparatos de seguridad, como las válvulas de seguridad y los dispositivos indicadores y de control, se construirán, se situarán y se instalarán de manera que no puedan ser fácilmente desactivados por ningún medio, incluyendo las condiciones climáticas.
- f. Todas las válvulas de seguridad deben probarse frecuentemente y a intervalos regulares para determinar si están en buen estado.

## **Cilindros de Gas Comprimido**

### **29 CFR 1910-253 - Soldadura y corte por gas oxi-combustible**

#### **Uso de Cilindros de Gas Comprimido**

Los cilindros de gas comprimido se utilizan en muchos lugares de trabajo - el más común es el oxígeno y el acetileno para la soldadura.

El incumplimiento de los procedimientos básicos de seguridad podría resultar en lesiones graves tales como los siguientes:

- a. Quemadura de flash - debido a la explosión.
- b. Empalamiento por fragmentos - debido a la explosión.
- c. Compresión del pie - debido al mal manejo de los tanques.
- d. Inhalación de gases peligrosos - debido a las fugas.

Procedimientos básicos de seguridad para cilindros de gas comprimido:

- a. Los cilindros deben permanecer en posición vertical y encadenados a un soporte sustancial o una carreta cuando estén en uso.
- b. Usar equipo de protección personal adecuado para el trabajo - como zapatos de punta de acero, delantal, gafas, guantes, casco, etc.
- c. Leer y entender la hoja de datos de seguridad (Safety Data Sheet o SDS, en inglés) para el gas que se esté usado y saber la ubicación del SDS en caso de emergencia.
- d. Disponer de un extinguidor de incendios apropiado
- e. Para la emisión del gas, abrir lentamente la válvula del cilindro – parándose alejado de la parte de enfrente y de la parte posterior del calibrador - y dejar las herramientas de apertura en su lugar (en el vástago de la válvula) para el apague rápido en caso de emergencia.
- f. Asegurar que las válvulas del cilindro, los reguladores, los acoplamientos y la manguera estén libres de aceite y grasa y asegurar que todas las conexiones estén apretadas.
- g. Al utilizar sistemas oxi-combustibles, utilizar dispositivos de supresión de reflujo y válvulas contra el flujo inverso para evitar el reflujo.
- h. Mantener los cilindros alejados de las llamas abiertas y fuentes de calor.
- i. Los cilindros nunca se permiten en espacios confinados.
- j. No alterar ni intentar reparar los dispositivos de seguridad ni las válvulas.
- k. Quitar los reguladores al: a) mover los cilindros; b) completar el trabajo; y c) cuando los cilindros estén vacíos.
- l. Tener cuidado de evitar que los materiales combustibles se expongan a las operaciones de soldadura y corte.

#### **Inspección de los cilindros de gas comprimido:**

Determinaremos que los cilindros de gas comprimido bajo el control de DFW Moving Company estén en condiciones seguras a la medida que se pueda determinar mediante la inspección visual. Las inspecciones visuales y de otros tipos se llevarán a cabo según lo prescrito en la Regulación de Materiales Peligrosos del Departamento de Transporte (49 CFR partes 171-179 y 14 CFR parte 103).



Cuando dichas regulaciones no sean aplicables, las inspecciones visuales y de otros tipos se llevarán a cabo de acuerdo con los folletos C-6-1968 y C-8-1962 de la Asociación de Gases Comprimidos, que se incorporan por referencia como se especifica en la Sec. 1910.6.

**Nota: Los cilindros de gas comprimido, tanques portátiles y tanques de carga deberán tener dispositivos de alivio de presión instalados y mantenidos de acuerdo con los folletos S-1.1-1963 y la adenda 1965 y S-1.2-1963 de la Asociación de Gases Comprimidos, incorporados por referencia como se especifica en Sec. 1910.6.**

## **Entrenamiento**

Todo empleado que utilice cilindros de gas comprimido recibirá entrenamiento en su almacenamiento, manejo y uso adecuado.

Los requisitos específicos para el uso de cilindros de gas comprimido incluyen los siguientes:

- a. Los cilindros de gas comprimido estarán claramente marcados para identificar su contenido. La identificación del gas debe estar estampada en el cilindro de gas o pegada en una etiqueta. No se aceptará para su uso ningún cilindro de gas que no identifique de forma legible el contenido por su nombre.
- b. La personal competente del sitio llevará a cabo las inspecciones visuales o de otro tipo para asegurar que los cilindros de gas comprimido estén en condiciones seguras.
- c. Los cilindros de gas comprimido se inspeccionarán para asegurar que estén equipados con el regulador correcto. Antes del uso, los reguladores y las válvulas del cilindro se inspeccionarán para asegurar que estén libres de aceite, suciedad y disolventes.
- d. Los cilindros de gas comprimido tendrán protectores de válvulas en su lugar cuando no estén en uso o conectados para su uso.
  1. Cuando una tapa del cilindro no puede retirarse a mano, el cilindro se etiquetará "No Usar" y se devolverá al área designada de almacenamiento para su devolución al vendedor.
- e. El usuario de los cilindros de gas comprimido utilizará únicamente las herramientas suministradas por el proveedor para abrir y cerrar las válvulas del cilindro.
- f. Las válvulas se cerrarán antes de mover el cilindro, cuando el cilindro esté vacío y al finalizar cada trabajo.
- g. Los cilindros con fugas se moverán a un área aislada y bien ventilada, lejos de fuentes de ignición.

**Nota: Se usará agua jabonosa para detectar la ubicación exacta de la fuga. Si la fuga está en la unión de la válvula del cilindro y el cilindro, no intente repararlo. Se contactará al proveedor y se le solicitarán las instrucciones de respuesta adecuada.**
- h. Los gases nunca se pueden mezclar en un cilindro. Sólo los profesionales pueden rellenar los cilindros de gas.
- i. Las mangueras y conexiones se inspeccionarán periódicamente para detectar daños. Las mangueras deben almacenarse en áreas frescas y se deben proteger de daños.

### **Transporte de Cilindros de Gas Comprimido**

- a. Los cilindros de gas comprimido se deben transportar aseguradas en posición vertical utilizando una canasta de cilindros o una carreta.
- b. Se deben quitar los reguladores y tapar los cilindros antes de moverlos.
- c. Nunca se deben rodar los cilindros. No se deben dejar caer los cilindros ni permitir que se golpeen violentamente.
- d. No se deben utilizar las tapas protectoras para levantar los cilindros.

### **Almacenamiento de Cilindros de Gas Comprimido**

- a. Los cilindros deben estar asegurados en todo momento para evitar que sean derribados o dañados. Deben almacenarse en posición vertical. Deben segregarse basado en el contenido. Se deben mantener 20 pies entre los oxidantes y los elementos inflamables o se deben erigir cortafuegos de por lo menos 5 pies de altura con una clasificación de fuego de 30 minutos.
- b. Los cilindros deben estar protegidos contra daños, corrosión, luz solar.
- c. Los cilindros deben almacenarse en lugares bien protegidos, bien ventilados y secos, lejos de la luz solar. Los cilindros nunca se mantendrán en recintos sin ventilación, como armarios o gabinetes.
- d. Los cilindros deben almacenarse lejos de las escaleras, ascensores y pasarelas.
- e. Se proporcionarán áreas separadas de almacenamiento claramente designadas y etiquetadas para los cilindros llenos y vacíos.
- f. Los cilindros vacíos que ya no se necesiten deben marcarse con "MT" y la fecha de cuando se vaciaron. Los cilindros vacíos deben manejarse tan cuidadosamente como los cilindros llenos.
- g. Los cilindros se tapan cuando no estén en uso.

## Respiradores Desechables

OSHA requiere que los empleados que voluntariamente usen respiradores desechables en situaciones donde la protección respiratoria no es específicamente requerida por la norma OSHA (en atmósferas donde las exposiciones están por debajo del límite de exposición permisible) esencialmente para la comodidad personal o protección respiratoria adicional, aunque no requerida, estén informados del CFR 1910.134 Apéndice D, impreso a continuación.

### **Número de serie: 1910.134 Aplicación D**

#### **Título: (Obligatorio) Información para los empleados que usen respiradores cuando no se requiere por la norma.**

Los respiradores son un método eficaz de protección contra los riesgos designados cuando se seleccionan y se utilizan correctamente. Se fomenta el uso del respirador, aun cuando las exposiciones están por debajo del límite de exposición, para proporcionar un nivel adicional de comodidad y protección para los trabajadores. Sin embargo, si un respirador se utiliza de manera inadecuada o no se mantiene limpio, el respirador mismo puede convertirse en un peligro para el trabajador. A veces, los trabajadores pueden usar respiradores para evitar exposiciones a riesgos, incluso si la cantidad de sustancia peligrosa no excede los límites establecidos por las normas de OSHA. Si su empleador provee respiradores para su uso voluntario, o si proporciona su propio respirador, es necesario tomar ciertas precauciones para asegurarse de que el respirador mismo no presente un peligro. Usted debe hacer lo siguiente: 1. Leer y seguir todas las instrucciones proporcionadas por el fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza y cuidado, y las advertencias con respecto a las limitaciones de los respiradores. 2. Elegir respiradores certificados para su uso para proteger contra el contaminante de interés. NIOSH, el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, certifica los respiradores. Una etiqueta o una declaración de certificación debe aparecer en el respirador o el empaque del respirador. Esta le indicará para que está diseñado el respirador y cuánto le protegerá. 3. No usar su respirador en atmósferas que contengan contaminantes para los cuales su respirador no está diseñado para protegerlo. Por ejemplo, un respirador diseñado para filtrar las partículas de polvo no le protegerá contra gases, vapores ni pequeñas partículas sólidas de vaho o humo. 4. Realizar un seguimiento de su respirador para que no utilice erróneamente el respirador de otra persona.

[63 FR 1152 8 de enero de 1998; 63 FR 20098, 23 de abril de 1998]

Todos los respiradores desechables, tales como Moldex, 3M, Wilson, North Safety, etc., deben estar marcados con el nombre del fabricante, el número de pieza, la protección proporcionada por el filtro y "NIOSH".

Los filtros desechables son realmente respiradores de presión negativa. Protegen al usuario filtrando las partículas del aire aspirado.

Aunque los filtros desechables no pueden someterse a pruebas de ajuste en el sentido tradicional, deben someterse a pruebas de ajuste de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

## Rampas para Muelles de Carga

El empleador debe asegurarse de que cada rampa utilizada cumpla con los requisitos de esta sección. El empleador debe garantizar lo siguiente:

- a. Las rampas para muelles de carga deben poder soportar la carga máxima anticipada de acuerdo con §1910.22(b);

Las rampas para muelles de carga que entraron en servicio inicial a partir del 17 de enero de 2017 deben diseñarse, construirse y mantenerse para evitar que los vehículos de transferencia salgan del borde de la rampa.

**Excepción:** Cuando el empleador puede demostrar que no hay peligro de que los vehículos de transferencia se salgan del borde de la rampa, el empleador podrá usar rampas que no tengan protección contra la caída por el borde.

- b. Las rampas portátiles se asegurarán al anclarlos en su lugar o utilizar equipos o dispositivos que eviten que la rampa se mueva de una posición segura. Cuando el empleador puede demostrar que sujetar la rampa no es factible, debe asegurarse de que haya suficiente contacto entre la rampa y la superficie para evitar que la rampa se salga de una posición segura;
- c. Se deben utilizar medidas, como cuñas para ruedas o estabilizadores, para evitar que el vehículo de transporte (por ejemplo, un camión, semirremolque, remolque o vagón de ferrocarril) en el que se coloca una rampa para muelle, se mueva mientras los empleados estén en la rampa para muelle.
- d. Las rampas portátiles deben estar equipados con manijas u otros medios para permitir el manejo seguro de las rampas para muelle.

## Trabajo Eléctrico - Seguridad en el Lugar de Trabajo

[29 CFR 1910.305 - Métodos de cableado, componentes y equipos para uso general.](#)

[29 CFR 1910.332 - Entrenamiento](#)

[29 CFR 1910.333 - Selección y uso de prácticas de trabajo](#)

[29 CFR 1910.334 - Uso de equipo](#)

**No se realizará ningún trabajo eléctrico en circuitos o equipos de distribución eléctrica, excepto por una persona calificada o por una persona entrenada para realizar trabajos eléctricos y para mantener el equipo eléctrico bajo la supervisión directa de una persona calificada. Los dispositivos de desconexión deberán bloquearse y etiquetarse adecuadamente por las personas que realicen tales trabajos, excepto en los casos donde no sea posible el bloqueo, donde tales dispositivos se abrirán y se etiquetarán adecuadamente por dichas personas. Las cerraduras o etiquetas las retirarán únicamente las personas que las instalaron o, si tales personas no estén disponibles, por personas autorizadas por el operador o su agente.**

Sólo el personal calificado o entrenado podrá realizar trabajos eléctricos.

Todos los trabajos eléctricos se realizarán de acuerdo con el Código Eléctrico Nacional más reciente, así como con los códigos locales establecidos.

Sólo las personas calificadas pueden trabajar en las piezas del circuito eléctrico o en el equipo que no han sido desactivados. Estas personas deben estar familiarizadas con el uso de técnicas especiales de precaución, equipo de protección personal (personal protective equipment o PPE, en inglés), materiales de aislamiento y blindaje y herramientas aisladas.

**Nota:** Cuando se trata de prácticas de trabajo relacionadas con la seguridad para evitar descargas eléctricas u otras lesiones resultantes de contactos eléctricos directos o indirectos, una Persona Calificada se define como aquella que: "está autorizada para trabajar en o cerca de piezas energizadas y expuestas" y que, al mínimo, ha sido entrenado y está familiarizado con:

- a. Las habilidades y técnicas necesarias para distinguir las piezas energizadas y expuestas de las otras piezas del equipo eléctrico, y
- b. Las habilidades y técnicas necesarias para determinar el voltaje nominal de las partes energizadas y expuestas, y
- c. Las distancias de separación especificadas en 29 CFR 1910.333(c) y los voltajes correspondientes a las que la persona calificada estará expuesta.

DISTANCIAS DE APROXIMACIÓN PARA EMPLEADOS CALIFICADOS CORRIENTE ALTERNA	
Rango de voltaje (fase a fase)	Distancia mínima de aproximación
300V y menos	Evitar el contacto
Más de 300V, menos de 750V	1 pie 0 pulgadas (30.5 cm)
Más de 750V, menos de 2kV	1 pie 6 pulgadas (46 cm)
Más de 2kV, menos de 15kV	2 pies 0 pulgadas (61 cm)
Más de 15kV, menos de 37kV	3 pies 0 pulgadas (91 cm)
Más de 37kV, menos de 87.5kV	3 pies 6 pulgadas (107 cm)
Más de 87.5kV, menos de 121kV	4 pies 0 pulgadas (122 cm)
Más de 121kV, menos de 140kV	4 pies 6 pulgadas (137 cm)
<p><b>Nota:</b> Cuando una persona no calificada está trabajando en cables aéreos, la ubicación debe ser tal que la persona y el objeto conductor más largo con el que pueda entrar en contacto no puedan acercarse más que las siguientes distancias a ningún cable aéreo energizado y sin protección:</p> <p><b>Para voltajes a tierra de 50kV o menos: 10 pies</b></p> <p><b>Para voltajes a tierra de más de 50kV: 10 pies más 4 pulgadas por cada 10kV sobre 50kV.</b></p> <p><b>Nota:</b> Cuando una persona no calificada está trabajando en el suelo cerca de los cables aéreos, la persona no puede acercar ningún objeto conductor a los cables aéreos energizados y sin protección que las distancias indicadas anteriormente.</p>	

### Medidas de Seguridad Eléctrica:

- a. Diariamente, antes del uso, todos los equipos eléctricos - incluyendo los cables de extensión – se inspeccionarán y los artículos defectuosos se etiquetarán fuera de servicio y no se utilizarán.
- b. Con la excepción de las herramientas de doble aislamiento (con aprobación UL), todas las herramientas y equipos eléctricos se conectarán a tierra.
- c. Las herramientas no se levantarán por sus cables eléctricos flexibles.
- d. Excepto en caso de emergencia, se utilizarán conmutadores de carga nominal y cortacircuitos para abrir y cerrar los circuitos en condiciones de carga, en lugar de fusibles y conexiones de empalme.
- e. Mientras se trabaja en equipos eléctricos, se mantendrán alejadas a las personas no autorizadas por medio de barreras u otros medios de protección.
- f. El cableado temporal y los cables de extensión se mantendrán alejados de las superficies de trabajo para caminar y de las áreas de tráfico de vehículos o se cubrirán para evitar tropezones y daños a los vehículos.
  1. Las cuerdas eléctricas no serán suspendidas con grapas, colgadas de clavos ni suspendidas por alambres.
  2. No se utilizarán cables eléctricos gastados o deshilachados.
- g. Las manos estarán secas al trabajar con equipo eléctrico, incluyendo al conectar los cables de extensión.

- h. Al trabajar alrededor de cualquier circuito de energía eléctrica, los empleados:
  - 1. Se protegerán desactivando el circuito y conectándolo a tierra o estableciendo aislamiento entre ellos y la corriente.
  - 2. Se asegurarán de que los materiales conductores y equipos que estén en contacto con cualquier parte de su cuerpo se manipulen de manera que impida el contacto con conductores energizados y expuestos o piezas del circuito.
  - 3. Utilizarán escaleras portátiles que tengan barandillas laterales no conductoras.
  - 4. Se quitarán o aislarán los artículos conductores de las joyas y la ropa que puedan entrar en contacto con las piezas energizadas y expuestas.
- i. Sólo personas calificadas podrán realizar trabajos de prueba en circuitos y equipos eléctricos.
- j. Se debe mantener suficiente acceso y espacio de trabajo alrededor de todo el equipo eléctrico para permitir la operación y el mantenimiento rápido y seguro. Este espacio debe mantenerse limpio, es decir, no se puede usar para el almacenamiento.
- k. Las escaleras portátiles deben tener barandillas laterales no conductoras.
- l. Los artículos conductores de joyería o ropa no se deben usar alrededor de la electricidad a menos que se hagan no conductores al cubrirlos, envolverlos o por otros medios aislantes.

### **Interruptores de Circuito con Protección de Falla a Tierra**

Un interruptor de circuito con protección de falla a tierra (ground fault circuit interrupter o GFCI, en inglés) proporciona protección para todos los tomacorrientes de 120 voltios, de 15, 20 y 30 amperios que no forman parte del cableado permanente al detectar corriente perdida como resultado de un cortocircuito, sobrecalentamiento y/o falla a tierra. Debe tenerse en cuenta que un cable de extensión en el que se conectan dispositivos eléctricos no forma parte del cableado permanente y, por lo tanto, los GFCI son necesarios.

Un GFCI "disparará" cuando la cantidad de amperios de corriente que entra a un dispositivo eléctrico en el conductor energizado y la cantidad de corriente que regresa de un dispositivo eléctrico difiere en aproximadamente 5 miliamperios. El GFCI puede interrumpir la corriente en tan poco como 1/40 de un segundo.

La corriente que falta se está perdiendo a través de una falla a tierra, ya sea en la conexión a tierra real, un cortocircuito en el equipo o la electricidad que pasa por el empleado al suelo.

Un GFCI no protegerá a un empleado que entre en contacto con dos cables energizados o con un cable energizado y un cable neutro. Un GFCI proporcionará protección contra incendios, sobrecalentamiento, daños del aislamiento y - la forma más común de riesgo de descarga eléctrica - la falla a tierra. Los GFCI deben probarse antes de su uso.

## Cables de Extensión

Los cables de extensión (cableado temporal), la energía eléctrica temporal y las instalaciones de iluminación de 600 voltios nominales o menos, solo se pueden usar de la siguiente manera:

- a. durante y para la remodelación, mantenimiento o reparación de los edificios, estructuras y equipos o actividades similares.
- b. por un período que no excede los 90 días para iluminación navideña decorativa y propósitos similares.
- c. durante emergencias

El cableado temporal se retirará inmediatamente después de la finalización del proyecto o propósito para el cual se instaló.

Los cables de extensión no reemplazarán el cableado permanente y se respetarán las siguientes precauciones de seguridad:

- a. Los cables de extensión se mantendrán alejados de las superficies de trabajar/caminar o se cubrirán para evitar tropezones. Los cables no se colocarán en los carriles de tráfico de vehículos.
- b. Los cables eléctricos no se suspenderán con grapas, no se colgarán de clavos ni se suspenderán con alambre.
- c. No se utilizarán cables eléctricos desgastados ni deshilachados.

Antes de usar un cable de extensión, los empleados deben hacer lo siguiente:

- a. Inspeccionar el cable en busca de grietas y cortes. Un cable defectuoso se etiquetará y se retirará de servicio.
- b. Asegurarse de que el cable tenga un enchufe de tres clavijas para la conexión a tierra.
- c. Usar la longitud de cable más corta posible. Los cables no deben empalmarse.
- d. Asegurarse de que el cable no quede en el agua.
- e. Asegurarse de que el cable tenga la clasificación adecuada para el trabajo.



## **Escaleras Industriales Fijas**

Las escaleras industriales fijas incluyen las escaleras interiores y exteriores alrededor de la maquinaria, tanques y otros equipos, y las escaleras que conducen hacia o desde pisos, plataformas o pozos. No se aplica a las escaleras utilizadas con fines de salida de incendios, a las operaciones de construcción de residencias privadas, ni a las escaleras articuladas, como las que se pueden instalar en tanques de techo flotante o en instalaciones de muelles, cuyo ángulo cambia con el ascenso y la caída del soporte base.

Se deben proporcionar escaleras fijas para acceder a un nivel de una estructura desde otro donde las operaciones requieren un paso regular entre niveles y para acceder a plataformas operativas en cualquier equipo que requiera atención rutinaria durante las operaciones.

También se deben proporcionar escaleras fijas donde se requiere acceso diario o en cada turno para propósitos tales como la medición, inspección, mantenimiento regular, etc., donde dicho trabajo puede exponer a los empleados a ácidos, cáusticos, gases u otras sustancias nocivas, y para los cuales normalmente se requiere el transporte manual de herramientas o equipos.

No se permitirán escaleras de caracol, excepto para usos especiales limitados y situaciones de acceso secundario donde no es práctico proporcionar una escalera convencional. Se pueden instalar escaleras sinuosas en tanques y estructuras redondas similares donde el diámetro de la estructura sea más de cinco (5) pies.

## **Carretillas de Mano**

Las carretillas de mano se cargarán con los elementos más pesados en la parte inferior. Antes de mover una carretilla de mano, asegúrese de que la carga esté estable y no pueda desplazarse. Si es necesario, la carga se atará con una correa a la carretilla de mano para evitar el desplazamiento.

Las carretillas de mano deben cargarse de modo que al moverse el peso de la carga esté sobre los ejes en la medida de lo posible.

Las carretillas de mano deben seleccionarse tomando en cuenta el tamaño y peso de la carga y la superficie sobre la que se utilizará. Las ruedas duras ruedan bien en superficies duras y las ruedas suaves ruedan mejor en superficies suaves. No exceda la capacidad de una carretilla de mano. Si la carretilla tiene llantas neumáticas, asegúrese de que estén infladas a la presión adecuada.

Al usar una rampa, la carretilla de mano debe estar delante de usted al bajar la rampa y detrás de usted al subirla.

Asegure una vista clara - no amontone la carga por arriba de su línea de visión. Si las circunstancias requieren que un artículo grande obstaculice la línea de visión o el artículo sea posiblemente inestable a pesar de atarlo, se utilizará un segundo operador de carretilla.

Las carretillas de mano deben almacenarse con las lengüetas debajo de una paleta o mesa cuando no estén en uso.

## **Químicos Peligrosos en el Lugar de Trabajo: Exposición**

Nuestros empleados pueden encontrar varios productos químicos peligrosos mientras realizan sus tareas laborales. Si los empleados han recibido la capacitación adecuada sobre un peligro en particular, pueden continuar trabajando según sea necesario. Si los empleados no han recibido capacitación sobre el peligro que enfrentan, deben dejar de trabajar inmediatamente y notificar a su supervisor.

Conforme a Comunicación de Riesgos, ubicada en **29 CFR 1910.1200**, DFW Moving Company mantendrá las hojas de datos de seguridad (safety data sheets o SDS, en inglés) en el sitio y fácilmente disponibles para cada producto químico al cual podamos estar expuestos. Esta información será proporcionada por el operador de la instalación.

## **Concientización Sobre el Asbestos (Amianto)**

### **Guía de Bolsillo de NIOSH sobre Riesgos Químicos - Asbestos**

En algunos lugares de trabajo, los empleados podrán estar potencialmente expuestos al asbesto si no se toman las medidas de precaución que se indican a continuación. Se puede encontrar el asbesto en pisos de azulejos antiguos, aislamiento mecánico y de tuberías, yeso, protección contra incendios, insonorización, materiales para techos y en materiales pulverizados y rociados en vigas, sótanos y entre paredes. Si no se altera, es perfectamente seguro.

El asbesto no es un mineral específico, sino una forma fibrosa de varios minerales. Es un producto notable porque es resistente a los productos químicos corrosivos, no conduce la electricidad, tiene una alta resistencia a la tracción (igual a la del alambre de acero), y es resistente al calor (no se quema, pero se desintegra a temperaturas extremadamente altas). Algunas formas de asbesto, como el crisotilo, se pueden hilar. De hecho, una libra de crisotilo puede producir 30.000 pies de hilo - es así de fino. Otros tipos de asbesto tienen fibras que no pueden hilarse, pero son excelentes por sus propiedades de fricción (frenos) y sus propiedades de aislamiento y de aislamiento acústico. Los minerales reales que se encuentran en el asbesto incluyen el hierro, magnesio, sílice y agua. El asbesto es un producto verdaderamente notable que ha estado sirviendo a la humanidad desde los antiguos griegos y romanos.

Desafortunadamente, el asbesto tiene un lado negativo que se ha descubierto y documentado estadísticamente en los últimos años - es peligroso para la salud.

Hay dos tipos de asbesto, friable y no friable.

El asbesto friable se puede arrugar con la presión de la mano y es probable que emita fibras minutas que puedan causar graves efectos para la salud a largo plazo. Los materiales rociados esponjosos utilizados para la protección contra incendios, el aislamiento o el aislamiento acústico se consideran friables.

El asbesto no friable, si no se altera, no presenta ningún riesgo para la salud. El azulejo para piso de vinilo-asbesto y el fieltro para techos se consideran no friables si están intactos y generalmente no emiten fibras en el aire a menos que se sometan a lijado, aserrado y otras operaciones agresivas. La tubería y las láminas de cemento de asbestos pueden emitir fibras en el aire si los materiales se cortan o se asierran o si se rompen.

Los peligros para la salud asociados con el asbesto son causados por las fibras microscópicas que, cuando se liberan, entran en la parte más profunda del pulmón (más allá de sus defensas naturales, como vellos, mocos, cilios y macrófagos). Se puede desarrollar tejido cicatricial y el pulmón se endurece reduciendo así el intercambio de gases. Esto se llama asbestosis. Otra enfermedad asociada con el asbesto es el cáncer de pulmón. Los altos niveles de exposición al asbesto aumentan las probabilidades de cáncer de pulmón por un factor de cinco. El mesotelioma, una enfermedad causada principalmente por la exposición a amosita y crocidolita, puede ser fatal. Por último, aunque no es probable, es posible contraer cáncer del estómago y del colon.

Los riesgos para la salud asociados con el asbesto son crónicos y, como tales, se presentan después de un período largo.

Se requiere entrenamiento de concientización sobre el asbesto para todos los empleados que trabajan en áreas que contienen o pueden contener asbesto. Se documentará este entrenamiento.

Pasos para evitar la exposición al asbesto:

- a. En ninguna circunstancia se alterará el material que contiene asbesto (asbestos containing material o ACM, en inglés) o material que se supone que contiene asbesto (presumed asbestos containing material o PACM, en inglés) durante las actividades de trabajo.
- b. Si usted cree que los materiales con los que trabajará contienen asbesto, no altere el material y contacte a su supervisor.
- c. Obedezca todas las señales y etiquetas de advertencia del asbesto. El ACM y PACM no se alterarán.
- d. Toda exposición a aislamiento de sistemas térmicos y a materiales de revestimiento rociados y allanados, se considerará como una exposición al asbesto, a menos que los resultados del análisis de laboratorio demuestren que el material no contiene asbesto.

Que conste, la exposición permisible a las fibras de asbesto en el aire no puede exceder 0,1 fibras por centímetro cúbico de aire (0,1 f/cc) promediado durante la jornada laboral de 8 horas y 1 fibra por centímetro cúbico de aire (1,0 f/cc) promediado durante un período de trabajo de 30 minutos.

## **Concientización sobre la Sílice Cristalina**

### **Sílice, Cristalina (Tamaño Respirable), Instituto Nacional de Salud**

La sílice cristalina se puede encontrar fácilmente en muchos sitios de trabajo en rocas, así como en muchos productos de concreto (hormigón) y albañilería (mampostería). La sílice cristalina puede liberarse en el aire cuando los empleados estén realizando tareas como:

- a. El astillado, martilleo, perforación, trituración o acarreo de roca.
- b. La limpieza abrasiva.
- c. Aserrar, martillar, taladrar o barrer el concreto o la albañilería.

La exposición respiratoria desprotegida a la sílice cristalina puede causar una enfermedad pulmonar llamada silicosis, así como el cáncer y la muerte.

La exposición ocupacional a la sílice es completamente prevenible mediante la capacitación de los empleados, el uso de un sustituto de sílice, el uso de controles de ingeniería, las prácticas de trabajo mejoradas y, por último, el uso de equipo de protección personal.

Los empleados potencialmente expuestos a un ambiente que contiene concentraciones de sílice en el aire recibirán entrenamiento antes de trabajar con la sílice y recibirán entrenamiento periódico de actualización después de que el trabajo haya comenzado.

### Información y Entrenamiento para Empleados

Nos aseguraremos de que se aborden al menos los siguientes peligros: el cáncer, los efectos pulmonares, los efectos en el sistema inmunológico y los efectos en los riñones.

Además, debemos asegurarnos de que nuestros empleados puedan demostrar conocimiento y comprensión de al menos lo siguiente:

- a. Los riesgos para la salud asociados con la exposición a la sílice cristalina respirable;

La silicosis es causada por la exposición al polvo de sílice cristalina respirable. La sílice cristalina es un componente básico del suelo, la arena, el granito y la mayoría de los otros tipos de roca, y se utiliza como un agente abrasivo para el chorreado. La silicosis es una enfermedad pulmonar progresiva, incapacitante y a menudo fatal. El tabaquismo contribuye al daño pulmonar causado por la sílice.

La silicosis (especialmente la forma aguda) se caracteriza por la falta de aliento, la fiebre y la cianosis (piel azulada); a menudo puede diagnosticarse erróneamente como edema pulmonar (líquido en los pulmones), neumonía o tuberculosis. Las infecciones severas micobacterianas o fúngicas a menudo complican la silicosis y pueden ser fatales en muchos casos.

#### **Los tres tipos de silicosis:**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Silicosis crónica:   | Generalmente ocurre después de 10 años o más de exposición a la sílice cristalina a concentraciones relativamente bajas   |
| Silicosis acelerada: | Resulta de la exposición a altas concentraciones de sílice cristalina y se desarrolla de 5 a 10 años después de la exposición inicial   |
| Silicosis aguda:     | Ocurre donde las concentraciones de exposición son las más altas y se desarrolla después de unos meses o hasta 2 años después de la exposición a las concentraciones extremadamente altas a la sílice cristalina respirable |

- b. Las tareas específicas en el lugar de trabajo de la Tabla 1 que podrían resultar en la exposición a la sílice cristalina respirable;

- c. Las medidas específicas que hemos implementado para proteger a los empleados de la exposición a la sílice cristalina respirable, incluyendo los controles de ingeniería, las prácticas de trabajo y los respiradores a usarse; Los controles de ingeniería incluyen la ventilación de extracción local, los gabinetes para el chorreado y establecer una zona claramente identificada de exposición.

Los controles de prácticas de trabajo incluyen el uso de rociadores de agua, métodos húmedos para cortar, astillar, taladrar, aserrar, triturar, etc.

Se prohíbe comer, beber y fumar cerca del polvo de la sílice cristalina.

Los empleados se lavarán las manos y la cara antes de comer, beber o fumar alejado de la zona de exposición de sílice.

El equipo de protección personal deberá incluir un respirador adecuado de media cara o de cara completa.

- d. El contenido de 29 CFR 1910.1053;
- e. El propósito y una descripción del programa de vigilancia médica requerido por el párrafo (i) de 29 CFR 1910.1053.

Pondremos a disposición de nuestros empleados incluidos en este programa una copia de 29 CFR 1910.1053 sin costo alguno.

#### Recomendaciones de Seguridad de NIOSH:

NIOSH recomienda las siguientes medidas para reducir la exposición a la sílice cristalina en el lugar de trabajo y prevenir la silicosis y las muertes relacionadas con la silicosis:

- a. Prohibir la arena de sílice (y otras sustancias que contengan más de 1% de sílice cristalina) como material de limpieza por chorreado abrasivo y sustituir materiales menos peligrosos.
- b. Monitorear el aire para medir la exposición de los trabajadores.
- c. Usar métodos de contención tales como las máquinas de limpieza por chorreado abrasivo y armarios para controlar el peligro y proteger a los trabajadores adyacentes a la exposición.
- d. Practicar buena higiene personal para evitar la exposición innecesaria al polvo de sílice.
  - 1. Lavarse las manos y la cara antes de comer.
  - 2. No comer, beber ni usar productos de tabaco en la zona de chorreado.
  - 3. Ducharse antes de salir del lugar de trabajo.
  - 4. Estacionar los vehículos lejos del área contaminada.
- e. Usar ropa protectora lavable o desechable en el lugar de trabajo; ducharse y ponerse ropa limpia antes de salir del lugar de trabajo para evitar la contaminación de los carros, hogares y otras áreas de trabajo.
- f. Usar protección respiratoria cuando los controles de la fuente no puedan mantener las exposiciones de sílice por debajo de los límites de exposición recomendados (REL) de NIOSH.

- g. Proporcionar exámenes médicos periódicos para todos los trabajadores que puedan estar expuestos a la sílice cristalina.
- h. Colocar letreros para avisar a los trabajadores sobre el peligro y para informarles sobre el equipo de protección requerido.
- i. Proporcionar a los trabajadores entrenamiento que incluya información sobre los efectos sobre la salud, prácticas de trabajo y equipo de protección para la sílice cristalina.
- j. Reportar al departamento de salud del estado, así como a OSHA, todos los casos de silicosis.

### **Concientización sobre el Peligro del Plomo:**

El plomo puro (Pb) es un metal pesado a temperatura y presión ambiental, y es un elemento químico básico. Se puede combinar con varias otras sustancias para formar numerosos compuestos de plomo.

La norma OSHA 29 CFR 1910.1025 - Plomo, aborda la exposición ocupacional al plomo. La palabra "plomo" dentro de esta norma se refiere al plomo elemental, todos los compuestos inorgánicos de plomo y una clase de compuestos orgánicos de plomo llamados jabones de plomo. Esta norma no se aplica a otros compuestos orgánicos de plomo.

Puede haber ocasiones en las que los empleados estén trabajando cerca del plomo o materiales que contienen plomo.

En ninguna circunstancia estarán expuestos los empleados al plomo por arriba del nivel de acción que, para el plomo, es de 30 microgramos de plomo por metro cúbico de aire ( $30 \mu/m^3$ ), promediado durante una jornada laboral de 8 horas. Como cuestión de interés, el límite de exposición permisible (PEL) para el plomo es de 50 microgramos de plomo por metro cúbico de aire ( $50 \mu/m^3$ ), promediado durante una jornada laboral de 8 horas.

El plomo que se encuentra en las pinturas, los revestimientos y los compuestos que no se han alterado no representan ningún riesgo de exposición al peligro y el trabajo alrededor de estos artículos no requiere respiradores, ropa especial ni recintos de presión negativa.

Todos los empleados tomarán cuidado de no raspar, quitar, tocar ni alterar de ninguna manera el plomo ni los compuestos que contienen plomo dentro del área de trabajo.

Para enfatizar la importancia de evitar y no alterar el plomo en el lugar de trabajo, los empleados deben ser conscientes de los riesgos para la salud asociados con la exposición al plomo.

## II. DATOS DE RIESGO DE SALUD

A. "Formas en que el plomo entra en su cuerpo". Cuando se absorbe en su cuerpo en ciertas dosis, el plomo es una sustancia tóxica. El objeto de la norma de plomo es evitar la absorción de cantidades perjudiciales de plomo. La norma está destinada a protegerle no sólo de los efectos tóxicos inmediatos del plomo, sino también de los graves efectos tóxicos que pueden no ser evidentes hasta años después de la exposición. El plomo puede ser absorbido por el cuerpo por inhalación (respiración) y la ingestión (comer). El plomo (excepto ciertos compuestos de plomo orgánico no abordados por la norma, como el plomo tetraetilo) no se absorbe a través de la piel. Cuando el plomo se dispersa en el aire como un polvo, vapor o niebla, puede ser inhalado y absorbido a través de los pulmones y el tracto respiratorio superior. La inhalación del plomo en el aire es generalmente la fuente más importante de la absorción ocupacional del plomo. También puede absorber el plomo a través de su sistema digestivo si el plomo entra en la boca y se traga. Si manipula alimentos, cigarrillos, tabaco de mascar o maquillaje que tienen plomo en ellos o los maneja con las manos contaminadas con plomo, contribuirá a la ingestión. Una parte significativa del plomo que se inhala o se ingiere entra en su torrente sanguíneo. Una vez en el torrente sanguíneo, el plomo se distribuye por todo el cuerpo y se almacena en varios órganos y tejidos del cuerpo. Una parte de este plomo se filtra rápidamente fuera de su cuerpo y se excreta, pero otra parte queda en la sangre y otros tejidos. A medida que la exposición al plomo continúa, la cantidad almacenada en su cuerpo aumentará si usted absorbe más plomo de lo que su cuerpo excreta. A pesar de que puede no ser consciente de los síntomas inmediatos de la enfermedad, este plomo almacenado en los tejidos puede estar causando lentamente un daño irreversible, primero en las células individuales y después a los órganos y sistemas enteros del cuerpo.

B. Efectos de la exposición al plomo - (1) "sobreexposición a corto plazo (aguda)". El plomo es un veneno potente y sistémico que no sirve ninguna función útil conocida una vez absorbido por el cuerpo. Tomado en dosis suficientemente grandes, el plomo puede matar en cuestión de días. Una condición que afecta el cerebro llamada encefalopatía aguda puede surgir, lo cual se progresa rápidamente a convulsiones, coma y muerte por paro cardiorrespiratorio. Una dosis de plomo a corto plazo puede provocar una encefalopatía aguda. Una exposición ocupacional a corto plazo de esta magnitud es muy inusual, pero no imposible. Formas similares de encefalopatía pueden, sin embargo, surgir debido a la exposición extendida y crónica a una dosis de plomo más baja. No existe una línea divisoria marcada entre los efectos agudos del plomo que se desarrollan rápidamente y los efectos crónicos que tardan más en adquirirse. El plomo afecta adversamente a numerosos sistemas del cuerpo y hace que las formas de deterioro de la salud y la enfermedad que surgen después de períodos de exposición tan cortos como días o tan largo como varios años.

(2) "Sobreexposición a largo plazo (crónica)". La exposición crónica al plomo puede causar graves daños a su sistema de formación de sangre, nervioso, urinario y reproductivo. Algunos síntomas comunes de una sobreexposición crónica incluyen la pérdida del apetito, sabor metálico en la boca, ansiedad, estreñimiento, náuseas, palidez, cansancio excesivo, debilidad, insomnio, dolor de cabeza, irritabilidad nerviosa, dolor muscular y en las articulaciones, temblores finos, entumecimiento, mareos, hiperactividad y cólicos. Con el cólico de plomo puede haber dolor abdominal intenso.

El daño al sistema nervioso central en general y en el cerebro (encefalopatía), en particular, es una de las formas más graves de envenenamiento por plomo. La forma más grave, a menudo fatal, de encefalopatía puede ser precedida de vómitos, sensación de embotamiento que progresa a somnolencia y estupor, mala memoria, inquietud, irritabilidad, temblores y convulsiones. Puede surgir de repente con la aparición de convulsiones, seguida de coma y la muerte. Hay una tendencia a desarrollar debilidad



muscular al mismo tiempo. Esta debilidad puede progresar a la parálisis observada a menudo como una característica de "caída de la muñeca" o "caída del pie", y es una manifestación de una enfermedad en el sistema nervioso llamado neuropatía periférica. La sobreexposición crónica al plomo también da como resultado una enfermedad renal con pocos síntomas, si es que aparecen, hasta que se produce un daño renal extenso y muy probablemente permanente. Las pruebas de laboratorio de rutina revelan la presencia de esta enfermedad renal solo después de que se pierden aproximadamente dos tercios de la función renal. Cuando surgen síntomas manifiestos de disfunción urinaria, a menudo es demasiado tarde para corregir o prevenir el empeoramiento de las condiciones, y es posible la progresión a diálisis renal o la muerte. La sobreexposición crónica al plomo perjudica los sistemas reproductivos de hombres y mujeres. La sobreexposición al plomo puede resultar en una disminución del deseo sexual, impotencia y esterilidad en los hombres. El plomo puede alterar la estructura de las células espermáticas y aumentar el riesgo de defectos de nacimiento. Hay evidencia de aborto involuntario y muerte fetal en mujeres cuyos esposos estuvieron expuestos al plomo o que estuvieron expuestas al plomo ellas mismas. La exposición al plomo también puede resultar en una disminución de la fertilidad y ciclos menstruales anormales en las mujeres. El transcurso del embarazo puede verse afectado negativamente por la exposición al plomo, ya que el plomo cruza la barrera placentaria y representa un riesgo para el desarrollo de los fetos. Los niños nacidos de padres, cualquiera de los cuales estuvo expuesto a niveles excesivos de plomo, tienen más probabilidades de tener defectos de nacimiento, retraso mental, trastornos de conducta o de morir durante el primer año de la infancia. La sobreexposición al plomo también interrumpe el sistema de formación de la sangre, lo que produce una disminución de la hemoglobina (la sustancia en la sangre que transporta el oxígeno a las células) y, en última instancia, la anemia. La anemia se caracteriza por debilidad, palidez y fatiga como resultado de la disminución de la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre.

(3) "Objetivos de la norma para la protección de la salud". La prevención de los efectos adversos para la salud de la mayoría de los trabajadores por la exposición al plomo durante toda la vida laboral requiere que el nivel de plomo en la sangre (BLL por sus siglas en inglés, también expresado como PbB) del trabajador se mantenga en o por debajo de cuarenta microgramos por decilitro de sangre total (40 ug/dl). Los niveles de plomo en la sangre de los trabajadores (tanto hombres como mujeres) que pretenden tener hijos deben mantenerse por debajo de 30 ug/dl para minimizar los efectos adversos para la salud reproductiva de los padres y del feto en desarrollo. La medición de su nivel de plomo en la sangre (BLL) es el indicador más útil de la cantidad de plomo que absorbe su cuerpo. Los niveles de plomo en la sangre se reportan con mayor frecuencia en unidades de miligramos (mg) o microgramos (ug) de plomo (1 mg = 1000 ug) por 100 gramos (100 g), 100 mililitros (100 ml) o decilitros (dl) de sangre. Estas tres unidades son esencialmente las mismas. En algún momento, los BLL se expresan en forma de mg por ciento o ug por ciento. Esta es una notación abreviada de 100 g, 100 ml o dl. (Las referencias a las mediciones de BLL en esta norma se expresan en forma de ug/dl).

Las mediciones de BLL muestran la cantidad de plomo que circula en su torrente sanguíneo, pero no brindan ninguna información sobre la cantidad de plomo almacenada en sus diversos tejidos. Las mediciones de BLL simplemente muestran la absorción actual de plomo, no el efecto que el plomo está teniendo en su cuerpo ni los efectos que la exposición pasada al plomo ya pudo haber causado. Sin embargo, las investigaciones anteriores sobre enfermedades relacionadas con el plomo se han centrado en gran medida en las asociaciones entre la BLL y diversas enfermedades. Como resultado, su BLL es un indicador importante de la probabilidad de que adquiera gradualmente una discapacidad o enfermedad relacionada con el plomo.

Una vez que su nivel de plomo en la sangre sube por encima de 40 ug/dl, aumenta su riesgo de enfermedad. Existe una gran variabilidad en la respuesta individual al plomo, por lo que es difícil decir que un BLL en particular en una persona determinada causará un efecto particular. Los estudios han asociado encefalopatía fatal con BLL tan bajos

como 150 ug/dl. Otros estudios han demostrado otras formas de enfermedades en algunos trabajadores con BLL muy por debajo de 80 ug/dl. Su BLL es un indicador crucial de los riesgos para la salud, pero otro factor también es extremadamente importante. Este factor es la cantidad de tiempo que ha tenido un nivel elevado de BLL. Cuanto más tiempo tenga una BLL elevada, mayor será el riesgo de que grandes cantidades de plomo se almacenen gradualmente en sus órganos y tejidos (carga corporal). Cuanto mayor sea la carga general de su cuerpo, mayores serán las posibilidades de un daño permanente sustancial. La mejor manera de prevenir todas las formas de deterioro y enfermedades relacionadas con el plomo, tanto a corto como a largo plazo, es mantener su BLL por debajo de 40 ug/dl. Las disposiciones de la norma están diseñadas con este fin.

## Escaleras Portátiles y Fijas

### 29 CFR 1910.23 Escaleras Portátiles y Fijas

### 29 CFR 1910.24 Escaleras de gato y escalones de alcantarilla

Las normas de OSHA requieren que todos los empleados que utilicen escaleras portátiles y fijas reciban entrenamiento y entiendan los procedimientos apropiados para el uso de las escaleras portátiles y fijas antes de usarlas en una situación de trabajo.

Nunca se deben cubrir las etiquetas de aprobación del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (ANSI) y NIOSH con pintura ni cinta adhesiva. El tener escaleras portátiles construidas de acuerdo con la norma evitará el colapso y las caídas resultantes.

Los siguientes requisitos generales se aplican a todas las escaleras:

- a. Los peldaños, listones y escalones de la escalera deben ser paralelos, nivelados y espaciados uniformemente cuando la escalera esté en posición para su uso.
- b. Los peldaños, listones y escalones de la escalera deben tener al menos 10 pulgadas (25 cm) de separación y no más de 14 pulgadas (36 cm) de separación, medido entre las líneas centrales de los peldaños, listones y escalones.

**Excepciones:** Los peldaños y escalones de las escaleras en los huecos del elevador deben tener al menos 6 pulgadas (15 cm) y no más de 16.5 pulgadas (42 cm) de separación, medido a lo largo de los rieles laterales de la escalera; y Los peldaños y escalones de las escaleras fijas en las torres de telecomunicaciones no deben tener más de 18 pulgadas (46 cm) de separación, medido entre las líneas centrales de los peldaños o escalones.

- c. Los escalones de los taburetes no deben tener al menos 8 pulgadas (20 cm) y no de más de 12 pulgadas (30 cm) de separación, medido entre las líneas centrales de los escalones.
- d. Los peldaños, escalones y listones de la escalera deben tener una anchura libre mínima de 11.5 pulgadas (29 cm) en las escaleras portátiles y 16 pulgadas (41 cm) para escaleras fijas (medido antes de la instalación de los sistemas de seguridad de escalera).

**Excepciones:**

1. La anchura libre mínima no se aplica para las escaleras con peldaños estrechos que no están diseñados para escalar, como los que están ubicados en el extremo cónico de escaleras de huerta y escaleras similares;
2. Los peldaños y escalones de las escaleras de entrada de alcantarilla que están soportados por la abertura de la alcantarilla deben tener una anchura libre mínima de 9 pulgadas (23 cm);
3. Los peldaños y escalones de las escaleras rodantes utilizados en los centros de telecomunicaciones deben tener una anchura libre mínima de 8 pulgadas (20 cm); y
4. Los taburetes deben tener una anchura libre mínima de 10.5 pulgadas (26.7 cm).

- e. Las escaleras de madera no deben recubrirse con ningún material que pueda ocultar defectos estructurales.

- f. Las escaleras de metal deben estar hechas con material resistente a la corrosión o se deben proteger contra la corrosión.
- g. Las superficies de las escaleras no deben tener riesgos de punción y laceración.
- h. Las escaleras solo deben usarse para los fines para los que fueron diseñadas.
- i. Las escaleras deben inspeccionarse antes del uso inicial en cada turno de trabajo y con mayor frecuencia según sea necesario para identificar cualquier defecto visible que pueda lesionar a los empleados.
- j. Cualquier escalera con defectos estructurales u otros defectos debe etiquetarse de inmediato como "Peligroso: No usar" o con un lenguaje similar de acuerdo con §1910.145 y retirarse de servicio hasta que se repare de acuerdo con §1910.22(d) o se reemplace.
- k. Cada empleado debe mirar hacia la escalera cuando suba o baje.
- l. Cada empleado debe usar al menos una mano para agarrar la escalera al subirla y bajarla.
- m. Ningún empleado debe llevar ningún objeto o carga que pueda causar que el empleado pierda el equilibrio y se caiga mientras sube o baja la escalera.

Los siguientes requisitos adicionales se aplican al uso de las escaleras portátiles:

- a. Los peldaños y escalones de las escaleras portátiles de metal deben ser corrugados, moleteados, con hoyuelos, recubiertos con material antideslizante o tratados de otra manera para minimizar la posibilidad de resbalones.
- b. Cada escalera tipo tijera o tipo combinación utilizada en un modo de escalera de tijera debe estar equipada con un separador de metal o dispositivo de bloqueo que sostenga de forma segura las secciones delantera y trasera en la posición abierta mientras la escalera está en uso.
- c. Las escaleras no deben cargarse más de la carga máxima permitida.  
**Nota: La carga máxima permitida, según se define en §1910.21(b), incluye la carga total (peso y fuerza) del empleado y todas las herramientas, equipos y materiales que se transportan.**
- d. Las escaleras deben usarse solo en superficies estables y niveladas, a menos que estén aseguradas o estabilizadas para evitar el desplazamiento accidental.
- e. Se prohíben las escaleras portátiles de un solo tramo.
- f. Las escaleras no deben moverse, desplazarse ni extenderse mientras un empleado esté subido en ella.
- g. Las escaleras que se colocan en lugares como pasillos, puertas o entradas de vehículos donde puedan desplazarse por otras actividades o tráfico deben asegurarse para evitar el desplazamiento accidental o resguardarse por una barricada temporal, como una fila de conos de tráfico o cinta de precaución, para mantener las actividades y el tráfico lejos de la escalera.
- h. La tapa (si tiene una) y el escalón superior de las escaleras de tijera no deben usarse como escalones.

- i. Las escaleras portátiles utilizadas en superficies resbaladizas deben estar aseguradas y estabilizadas.
- j. La parte superior de una escalera no autoportante debe colocarse de modo que ambos rieles laterales estén soportados, a menos que la escalera esté equipada con un único accesorio de soporte.
- k. Las escaleras portátiles utilizadas para acceder a una superficie superior deben tener rieles laterales que se extiendan al menos 3 pies (0.9 m) por arriba de la superficie superior de aterrizaje (ver Figura D-1).
- l. Las escaleras y las secciones de las escaleras no se deben atar ni asegurar juntas para proporcionar una longitud adicional a menos que estén específicamente diseñadas para tal uso.
- m. Las escaleras no deben colocarse en cajas, barriles u otras bases inestables para obtener una altura adicional.

Todas las escaleras fijas deben cumplir con los requisitos de **29 CFR 1910.23(d)**. Las escaleras móviles con plataforma de trabajo deben cumplir con los requisitos de **29 CFR 1910.23(e)**. Las escaleras de gato y escalones de alcantarilla cumplirán con los requisitos de **29 CFR 1910.24**.

## **Iluminación**

Una persona competente se asegurará de que todas las áreas de trabajo tengan una iluminación adecuada. La iluminación adecuada tiene un doble propósito: permitir que las tareas sean más fáciles de realizar y proporcionar el factor de seguridad adicional de poder ser visto por personas que no participan en el trabajo, especialmente el tráfico vehicular.

Si se utilizan generadores para la iluminación auxiliar, serán operados y mantenidos por personas autorizadas que sean competentes por el entrenamiento o la experiencia.

## Protección de Maquinaria

### Normas de OSHA:

[29 CFR 1910.212: Requisitos generales para todas las máquinas.](#)

[29 CFR 1910.217: Prensas mecánicas.](#)

[29 CFR 1910.217: Apéndice A Requisito obligatorio para la certificación/validación de sistemas de seguridad para el inicio de dispositivos de detección de presencia en prensas mecánicas.](#)

[29 CFR 1910.217: Apéndice B Directrices no obligatorias para la certificación/validación de sistemas de seguridad para el inicio de dispositivos de detección de presencia en prensas mecánicas.](#)

[29 CFR 1910.217: Apéndice C Requisitos obligatorios para el reconocimiento de OSHA de organizaciones de validación de terceros para el estándar PSDI.](#)

[29 CFR 1910.217: Apéndice D Información complementaria no obligatoria](#)

[29 CFR 1910.219: Aparatos mecánicos de transmisión de potencia.](#)

[29 CFR 1910.269 - Telecomunicaciones.](#)

La mayoría de las lesiones que ocurren al operar una máquina ocurren en el punto de operación, el punto en una máquina donde ocurre el trabajo real (cortar, doblar, girar). Este también es el punto donde las protecciones pueden proteger las manos y los dedos expuestos a ese peligro. La protección de la máquina también protege a los empleados de otros peligros, como piezas de metal lanzadas al aire, chispas, engranajes, correas y piezas giratorias.

La prevención de accidentes en esta área es una función del diseño de la máquina, los controles de ingeniería y la capacitación del operador. Los tipos de protección de máquinas son casi tan numerosos como los tipos de máquinas, siendo el más común una barrera física para evitar la inserción accidental de partes del cuerpo a la máquina. Los protectores son vitales por razones de seguridad y los protectores de máquinas diseñados como parte integrado de una máquina nunca deben alterarse ni retirarse. La velocidad y las tremendas fuerzas generadas en las máquinas modernas son tales que podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte sin previo aviso y sin siquiera ralentizar la máquina.

El entrenamiento y los métodos de trabajo adecuados contribuyen en gran medida a reducir los accidentes de las máquinas. Al igual que todas las protecciones, generalmente hay una forma de eludir las características de seguridad que se diseñan en las máquinas. Esto a veces se hace para aumentar la velocidad o simplemente para facilitar el trabajo. Esto podría resultar en un accidente trágico y evitable. Los pocos segundos ahorrados podrían causar una vida de dolor. No anule los sistemas de seguridad.

Las fajas horizontales, poleas y engranajes que están a menos de siete pies del piso estarán protegidos. Opere todas las máquinas de acuerdo con el manual de instrucciones y siga todos los procedimientos de seguridad.

Debido a la seriedad de la protección de la maquinaria, se enumeran a continuación pautas específicas para la protección del punto de operación:

Consulte también nuestro Programa de Control de Energía Peligrosa – Bloqueo y Etiquetado y nuestro Programa de Equipo de Protección Personal.

Las normas de OSHA para la protección de la maquinaria requieren que se utilicen uno o más métodos de protección para proteger a los empleados (los operadores, los que realizan mantenimiento menor y otros que se encuentren cerca) de la exposición a la energía peligrosa de la máquina.

## **Métodos de Protección de la Maquinaria**

Hay muchas formas de salvaguardar las máquinas. El tipo de operación, el tamaño o la forma del material, el método de manipulación, el diseño físico del área de trabajo, el tipo de material y los requisitos o limitaciones de producción ayudarán a determinar el método de protección apropiado para cada máquina.

Como regla general, un aparato de transmisión de energía está mejor protegido por protecciones fijas que rodean las áreas de peligro. Para los peligros en el punto de operación (donde las partes móviles realmente realizan el trabajo en el material), pueden ser posibles varios tipos de protección. Uno siempre debe elegir los medios disponibles que sean más efectivos y prácticos.

Clasificación de Protecciones:

### **Protecciones**

a. Fijas

Un protector fijo es una parte permanente de la máquina. No depende de las piezas móviles para realizar su función. Puede estar construido de chapa, pantalla, tela metálica, barras, plástico o cualquier otro material que sea lo suficientemente fuerte como para resistir cualquier impacto que pueda recibir y soportar el uso prolongado. Esta protección suele ser preferible a todos los demás tipos debido a su relativa simplicidad y permanencia.

b. Dispositivos de enclavamiento

Cuando este tipo de protección se abre o se retira, el mecanismo de disparo y/o la energía se apaga o se desconecta automáticamente y la máquina no puede funcionar o arrancar hasta que la protección vuelva a su lugar. Un protector de enclavamiento puede usar energía eléctrica, mecánica, hidráulica o neumática o cualquier combinación de estos. Los dispositivos de enclavamiento no deben impedir el "avance lento" por control remoto si es necesario. Reemplazar el protector no debe reiniciar automáticamente la máquina. Para ser eficaces, todos los protectores móviles deben estar enclavados para evitar riesgos ocupacionales.

c. Ajustables

Los protectores ajustables son útiles porque permiten flexibilidad para acomodar varios tamaños de materiales.

d. Autoajustables

Las aberturas de estas barreras están determinadas por el movimiento de los materiales. A medida que el operador mueve el material al área de peligro, el protector se abre, proporcionando una abertura que es lo suficientemente grande como para permitir la entrada del material. Después de retirar el material, el protector vuelve a la posición de descanso. Este protector protege al operador porque sirve como barrera entre el área de peligro y el operador. Los protectores pueden estar contruidos de plástico, metal u otro material sustancial. Los protectores autoajustables ofrecen diferentes grados de protección.



## **Dispositivos**

### a. Detección de presencia

#### 1. Fotoeléctricos (ópticos)

Los dispositivos fotoeléctricos (ópticos) de detección de presencia utilizan un sistema de fuentes de luz y controles que pueden interrumpir la función de la máquina. Si entra algo en el campo de luz, la máquina se detiene y no se enciende. Este dispositivo debe usarse solo en máquinas que puedan detenerse antes de que el trabajador pueda llegar al área de peligro. El diseño y la ubicación de la protección dependen del tiempo necesario para detener el mecanismo y la velocidad a la que la mano del empleado puede alcanzar la distancia desde la protección hasta la zona de peligro.

#### 2. Radiofrecuencia (capacitancia)

Los dispositivos de radiofrecuencia (capacitancia) de detección de presencia utilizan un haz de radio que forma parte del circuito de control de la máquina. Cuando algo entra en el campo de capacitancia, la máquina se detendrá o no se activará. Al igual que el dispositivo fotoeléctrico, este dispositivo solo debe usarse en máquinas que puedan detenerse antes de que el trabajador pueda llegar al área de peligro. Esto requiere que la máquina tenga un embrague de fricción u otro medio seguro para detenerse.

#### 3. Electromecánicos

Los dispositivos electromecánicos de detección tienen una sonda o barra de contacto que desciende a una distancia predeterminada cuando el operador inicia la función de la máquina. Si hay una obstrucción que le impide descender la distancia completa predeterminada, el circuito de control no activa la función de la máquina.

### b. Retráctiles

Los dispositivos retráctiles utilizan una serie de cables conectados a las manos, muñecas y/o brazos del operador. Este tipo de dispositivo se utiliza principalmente en máquinas con acción deslizante. Cuando el pasador/cilindro está arriba, el operador puede acceder al punto de operación. Cuando el pasador/cilindro comienza a funcionar y descender, un enlace mecánico asegura automáticamente la retirada de las manos del punto de operación.

### c. De retención

Los dispositivos de retención utilizan cables o correas que están unidas a las manos del operador en un punto fijo. Los cables o correas deben ajustarse para permitir que las manos del operador se muevan dentro de un área segura predeterminada. No hay acción de extensión ni retracción. En consecuencia, las herramientas de alimentación manual a menudo son necesarias si la operación implica colocar material en el área de peligro.

### d. Controles de Seguridad

Los controles de seguridad de disparo proporcionan un medio rápido para desactivar la máquina en una situación de emergencia.

#### 1. Controles de seguridad de disparo

- i. Barra de detección de presión  
Una barra de detección de presión, cuando se presiona, desactivará la máquina. Si el operador o alguien más se tropieza, pierde el equilibrio o es halado hacia la máquina, la aplicación de presión a la barra detendrá su operación. Por lo tanto, el posicionamiento de la barra es crítico. Debe detener la máquina antes de que cualquier parte del cuerpo del empleado llegue al área de peligro.
  - ii. Barra de seguridad  
Al presionarla con la mano, la barra de seguridad desactiva la máquina. Debido a que el operador debe accionar la barra de seguridad durante una situación de emergencia, su posición correcta también es crítica.
  - iii. Cables de seguridad  
Los cables de seguridad se ubican alrededor o cerca del perímetro del área de peligro. El operador debe poder alcanzar el cable con cualquiera de las manos para detener la máquina. Todos estos cables u otros dispositivos de seguridad deben reajustarse manualmente para reiniciar la máquina. Simplemente soltar el cable de seguridad para reiniciar la máquina no garantizará que el empleado esté fuera de peligro cuando la máquina se reinicie.
2. Control a dos manos  
El control a dos manos requiere una presión constante y simultánea por parte del operador para activar la máquina. Este tipo de control requiere un embrague de revolución parcial, freno y un monitor de freno si se usa en una prensa mecánica. Con este tipo de dispositivo, se requiere que las manos del operador estén en un lugar seguro (en los botones de control) y a una distancia segura del área de peligro mientras la máquina completa su funcionamiento.
  3. Disparo a dos manos  
Un disparo a dos manos requiere la aplicación simultánea de ambos botones de control del operador para activar el funcionamiento de la máquina, después de lo cual las manos están libres. Este dispositivo se usa generalmente con máquinas equipadas con embragues de revolución completa. Los dispositivos de disparo deben colocarse lo suficientemente lejos del punto de operación para que sea imposible para el operador mover sus manos desde los botones o manijas al punto de operación antes de que se complete la primera mitad del ciclo. La distancia desde el botón de disparo depende de la velocidad del ciclo y la velocidad de la banda. Por lo tanto, las manos del operador se mantienen lo suficientemente alejadas para evitar que se coloquen en el área de peligro antes de que el pasador/cilindro o la cuchilla alcancen la posición más baja. Para que sean efectivos, tanto los controles a dos manos como los dispositivos de disparo deben estar ubicados de manera que el operador no pueda usar las dos manos o una mano y otra parte de su cuerpo para disparar la máquina.

## **Compuertas**

Una compuerta es una barrera móvil que protege al operador en el punto de operación antes de que se pueda iniciar el funcionamiento de la máquina. En muchos casos, las compuertas están diseñadas para funcionar con cada ciclo de funcionamiento de la máquina.

a. Enclavamiento

Para que sea eficaz, la compuerta debe estar enclavada para que la máquina no comience a funcionar a menos que la compuerta esté en su lugar. Debe estar en la posición cerrada antes de que la máquina pueda funcionar. Si la compuerta no puede descender a su posición completamente cerrada, la prensa no funcionará. Otra aplicación potencial de este tipo de protección es donde la compuerta es un componente de un sistema de protección perimetral. En esta circunstancia la puerta puede proporcionar protección no solo al operador sino también a los peatones.

### **Ubicación/Distancia**

Un análisis exhaustivo de los riesgos de cada máquina y cada situación es absolutamente esencial antes de intentar esta técnica de protección. Para que se considere que una parte de una máquina está protegida por su ubicación, la parte móvil peligrosa de la máquina debe estar posicionada de manera que esas áreas no sean accesibles o no presenten un peligro para un trabajador durante el funcionamiento normal de la máquina. Esto se puede lograr ubicando la máquina de manera que las piezas peligrosas estén ubicadas lejos de las estaciones de trabajo del operador y otras áreas donde los empleados caminen y trabajen y/o colocando la máquina con su aparato de transmisión de energía contra una pared y dejando que todas las operaciones de rutina se realicen en el otro lado de la máquina. Además, las paredes o recintos pueden restringir el acceso a las máquinas.

Otra posible solución es ubicar las piezas peligrosas lo suficientemente alto como para estar fuera del alcance normal de cualquier trabajador. El proceso de alimentación de la máquina se puede proteger por su ubicación si se puede mantener una distancia segura para proteger las manos del trabajador. Las dimensiones del material en el que se trabaja pueden proporcionar la seguridad adecuada. Por ejemplo, si el material mide varios pies de largo y solo se está trabajando en un extremo del material, el operador puede sostener el extremo opuesto mientras se realiza el trabajo. Un ejemplo sería una punzonadora de un extremo. Sin embargo, dependiendo de la máquina, es posible que aún se requiera protección para otro personal en el área. El posicionamiento de la estación de control del operador proporciona otro enfoque potencial para la protección por ubicación. Los controles del operador pueden ubicarse a una distancia segura de la máquina si no hay razón para que el operador lo atienda.

### **Señales de Advertencia**

Si el trabajo de telecomunicaciones expone piezas energizadas o móviles que normalmente están protegidas, se publicarán señales de peligro y se levantarán barricadas, según sea necesario, para advertir a otro personal en el área.

Cuando la maquinaria de la central eléctrica en los centros de telecomunicaciones se opera con los conmutadores y acoplamientos descubiertos, la carcasa adyacente estará claramente marcada para alertar al personal sobre la maquinaria rotativa. Ver *Señales y Etiquetas*.

## **Política Básica**

La maquinaria de potencia no debe estar "energizada" [conectada a una fuente de energía o que contenga energía residual o almacenada] a menos que esté bajo el control de un operador capacitado y el punto de operación esté protegido por una o más barreras físicas o un dispositivo físico con la siguiente excepción:

Los cambios y ajustes menores de herramientas y otras actividades menores de servicio que se llevan a cabo durante las operaciones normales de producción no están abarcadas por esta norma [Control de Energía Peligrosa] si son rutinarias, repetitivas e integrales para el uso del equipo para la producción, siempre que el trabajo se realice utilizando medidas alternativas que brinden protección efectiva.

o según lo dispuesto en las pruebas de servicio y mantenimiento y los requisitos de posicionamiento del párrafo 29 CFR 1910.147(f):

La prueba y posicionamiento de máquinas, equipos y componentes de estos. En situaciones en las que los dispositivos de bloqueo o etiquetado deben retirarse temporalmente del dispositivo de aislamiento de energía y se debe energizar la máquina o equipo para probar o colocar la máquina, equipo o componente de este, se debe seguir la siguiente secuencia de acciones:

- (i) Quitar las herramientas y materiales de la máquina o equipo.
- (ii) Retirar a los empleados del área de la máquina o equipo.
- (iii) Retirar los dispositivos de bloqueo o etiquetado.
- (iv) Energizar y proceder con las pruebas o el posicionamiento.
- (v) Desactivar todos los sistemas y volver a aplicar las medidas de control de energía para continuar con el servicio y/o mantenimiento.

No confunda los requisitos de nuestro Programa de Control de Energía Peligrosa – Bloqueo/Etiquetado - con los requisitos de Protección de Maquinaria. Aunque los cambios menores de herramientas, los ajustes y otras actividades menores de servicio que tienen lugar durante las operaciones normales de producción no están abarcados por la norma de Control de Energía Peligrosa porque son rutinarios, repetitivos e integrales para el uso del equipo para la producción, la protección de la máquina aún se requiere para proteger al empleado que realiza las operaciones de servicio mencionadas anteriormente.

El incumplimiento de los procedimientos y pautas de seguridad del punto de operación generalmente puede resultar en la pérdida de los dedos. Sin embargo, la pérdida de cualquier parte del cuerpo o incluso un accidente fatal es una posibilidad.

## Maquinaria

Girar, golpear y mover - engranajes, poleas, palancas - electricidad, combustible e hidráulica - acción, reacción, fuerza: ¡peligro! La maquinaria usa energía para realizar una tarea o una multitud de tareas. La maquinaria, desde el punto de vista de la seguridad, es una colección de máquinas individuales simples (poleas, engranajes, etc.) combinadas para trabajar en armonía para realizar un trabajo específico.

El peligro es obvio: el poder, la velocidad, el movimiento y el impulso de la maquinaria no se van a alterar por algo tan insignificante como el dedo, la mano o incluso el cuerpo de un empleado.

¿Cómo hacer frente a los peligros de la maquinaria?

- a. **Nunca** opere ninguna maquinaria hasta que haya recibido el entrenamiento apropiado y entienda completamente los procedimientos de seguridad, así como los procedimientos a seguir para los ajustes, la interrupción de la energía, el atascamiento, la lubricación, y la inspección.
- b. Asegurarse de que los sistemas de protección estén en su lugar, funcionando adecuadamente y que no se hayan alterado ni retirado.
- c. Si una evaluación del peligro de la operación de la maquinaria requiere el uso de equipo de protección personal (PPE) específico, ¡úselo!
- d. Desde un punto de vista puramente de seguridad, considere como maquinaria cualquier elemento accionado por energía eléctrica con piezas móviles. Esto incluye artículos tan diversos como un pequeño taladro eléctrico hasta un tractor-remolque de 80,000 libras.

## **Almacenamiento de Materiales**

### **Requisitos Generales para el Almacenamiento**

Todos los materiales almacenados en niveles deben ser apilados, montados, bloqueados, enclavados o asegurados de otra manera para prevenir el deslizamiento, la caída o el colapso.

Los límites máximos seguros de carga de los pisos dentro de los edificios y estructuras, en libras por pie cuadrado, deberán publicarse prominentemente en todas las áreas de almacenamiento, excepto en el piso o la losa a nivel del suelo. No se sobrepasarán las cargas máximas seguras.

Los pasillos y corredores se mantendrán limpios para facilitar el movimiento libre y seguro del equipo de manipulación de materiales y de los empleados. Dichas zonas deberán mantenerse en buen estado.

Cuando exista una diferencia entre los niveles de carretera o de trabajo, se utilizarán medios tales como rampas, bloqueo o nivelación para asegurar el movimiento seguro de los vehículos entre los dos niveles.

### **Almacenamiento de Materiales**

No se debe colocar ningún material almacenado dentro de los edificios en construcción a menos de 6 pies de cualquier hueco de elevador o abertura interior del piso ni dentro de 10 pies de una pared exterior que no se extienda por arriba de la parte superior del material almacenado.

Todo empleado que trabaje con material almacenado en silos, tolvas, tanques y áreas de almacenamiento similares deberá estar equipado con equipo personal de detención de caídas que cumpla con los requisitos de Protección Contra Caídas de este Manual de Seguridad.

Los materiales no compatibles se segregarán durante el almacenamiento.

Se apilarán los materiales embolsados retrocediendo las capas y cruzando las bolsas al menos cada 10 bolsas de altura.

No se deben almacenar materiales en los andamios y las pistas en exceso de los suministros necesarios para las operaciones inmediatas.

Las pilas de ladrillos no deben tener una altura de más de 7 pies. Cuando una pila de ladrillos sueltos alcance una altura de 4 pies, debe ahusarse 2 pulgadas hacia atrás en cada pie de altura por arriba de los 4 pies.

Cuando los bloques de albañilería (mampostería) se apilan a más de 6 pies, la pila debe ahusarse hacia atrás medio bloque por nivel por arriba de los 6 pies.

Se deben retirar todos los clavos de la madera usada antes de apilarla.

La madera de construcción se apilará sobre repisas niveles y sólidamente apoyadas y deberá estar apilada de manera que sea estable y autoportante.

## Moho

El moho es un hongo que se puede encontrar dentro de cualquier edificio en el que los empleados de DFW Moving Company estén trabajando. Dentro de los Estados Unidos, hay aproximadamente 1.000 especies de moho.

Pueden surgir problemas cuando el moho empieza a crecer en los materiales, afectando la apariencia, el olor y posiblemente, con respecto a los edificios de estructura de madera, la integridad estructural de los edificios.

El moho puede crecer en casi cualquier sustancia, con tal que estén presentes la humedad o el agua, el oxígeno y una fuente orgánica, **como la madera**. El moho se reproduce mediante la creación de pequeñas esporas (semillas viables) que generalmente no se pueden ver sin aumento. De hecho, las esporas de moho flotan continuamente a través del aire interior y exterior y estas esporas solas **no crean un problema**.

El problema ocurre cuando las esporas de moho aterrizan en un lugar húmedo y comienzan a crecer. Digieren la sustancia en la que aterrizan para poder sobrevivir. El moho puede crecer en la madera, el papel, las alfombras, los alimentos, el aislamiento e incluso el polvo y la suciedad que se acumulan en las áreas húmedas de un edificio.

Con el tiempo, el moho puede gradualmente dañar los muebles y los materiales de construcción. Si no se trata, el moho puede provocar daños estructurales en un edificio de madera, debilitando los pisos y paredes al alimentarse de los miembros estructurales de madera húmeda.

La mayoría del moho no presenta un peligro verdadero para la salud en la población general. Sin embargo, el moho puede causar efectos adversos mediante la producción de alérgenos y las reacciones alérgicas al moho pueden ser inmediatas o postergadas. Las reacciones alérgicas incluyen síntomas tipo fiebre del heno como la nariz que moquea y los ojos rojos.

Si se descubre moho en cualquiera de nuestras instalaciones, buscaremos un contratista profesional para la remediación de moho.

En caso de que se desarrolle moho en las instalaciones donde trabajan nuestros empleados, se tomarán las siguientes medidas de precaución:

- a. Las mascarillas se pueden usar para la comodidad personal de los empleados.
- b. Los artículos dañados por el moho pueden desecharse como basura general sin precauciones especiales.

## **Platforms**

Las plataformas o pisos con orillas abiertas que están a 4 pies por arriba de un nivel inferior deben estar protegidos por barandas estándar. Si el trabajo de un empleado requiere que trabaje a una altura de 4 pies o más por arriba de un nivel inferior y no haya barandas estándar disponibles, se proporcionará protección contra caídas mediante un arnés de seguridad y una cuerda de seguridad. Se prestará especial atención al punto de anclaje para garantizar que sea capaz de soportar las tensiones que se le puedan imponer.



## **Rampas**

Para cargar o descargar equipos de cuidado de césped en un camión y/o remolque, generalmente se usarán rampas. Los empleados deben asegurar que la capacidad de la rampa no se exceda.

Las rampas portátiles deberán estar niveles y fijadas firmemente a la plataforma del camión o del remolque. Si la rampa no tiene ganchos, se utilizarán correas.

## Protección Contra Caídas de Elevadores de Tijera

¿Qué tipo de protección contra caídas se requiere para los elevadores de tijera? Esta pregunta aparentemente simple tiene una respuesta relativamente simple. Sin embargo, la forma en que se deriva es algo complicado porque OSHA no tiene una norma para tratar este tema.

Claramente, hay un peligro - caer desde una gran altura. Sin embargo, la protección contra caídas durante el uso de un elevador de tijera no está abarcada por las normas de protección contra caídas ni las de protección contra caídas de andamios y escalera portátiles ni las de protección contra caídas de elevadores aéreos.

La Sección 5(a)(1) de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, comúnmente conocida como la Cláusula de Deber General, es una "cláusula aplicable a todo" que establece: "Cada empleador proporcionará a cada uno de sus empleados un empleo y un lugar de empleo que estén libres de peligros reconocidos que causen o puedan causar la muerte o un daño físico grave a sus empleados".

En ausencia de una norma específica relativa a un riesgo para la seguridad o la salud, lo anterior es la referencia que OSHA citará.

Al evaluar los esfuerzos de cumplimiento, OSHA considera los requisitos de las normas pertinentes de consenso nacional. En el caso de los elevadores de tijera, se utilizan ANSI/SIA A92.6-1990, Plataformas Elevadas Autopropulsadas y ANSI/SIA A92.3, Plataformas Elevadoras Aéreas de Propulsión Manual.

Se proporciona protección contra caídas cuando los empleados mantienen los pies firmes en el elevador y usan las barandillas. Los empleados no colocarán escaleras portátiles u otros objetos en el ascensor para extender su alcance en ninguna circunstancia. De acuerdo con las normas ANSI/SIA, con las cuales OSHA está de acuerdo, "Se prohibirá el uso de tablonos, escaleras portátiles o cualquier otro dispositivo en la plataforma aérea para obtener mayor altura o alcance adicional". El uso de estos elementos niega el valor del sistema de barandillas y podría posiblemente superar los límites del diseño para la estabilidad del elevador de tijera.

Además, el personal no debe atarse a los componentes adyacentes al elevador - las razones más obvias son: el punto de anclaje podría resultar insuficiente y el movimiento del elevador podría sacar al empleado del elevador y dejarlo caer por el borde.

Si, por alguna razón, no se proporcionan barandillas por razones operativas específicas, se puede utilizar un sistema personal de protección contra caídas que incluya un punto de anclaje, un cordón y un arnés de seguridad.

Sin embargo, esta opción está severamente limitada porque su diseño tendría que ser aprobado por un ingeniero registrado o el fabricante del elevador de tijera tendría que aprobar el uso del elevador como punto de anclaje.

En condiciones ideales, rara vez encontradas en un sitio de construcción, se pueden mover los elevadores de tijera con el elevador extendido. Sin embargo, si hay obstáculos, escombros, desniveles, hoyos, depresiones, rampas u otros peligros presentes, se debe bajar el elevador antes de moverlo.

Por último, si el empleado abandona la seguridad de la plataforma del elevador de tijera mientras trabaja en alto, se debe emplear algún tipo aprobado de sistema de protección contra caídas.

## Señales & Etiquetas

### **29 CFR 1910.145: Especificaciones para señales y etiquetas de prevención de accidentes**

Cuando sea apropiado, se usarán señales y etiquetas para advertir sobre peligros específicos. Los tipos de señales se clasifican según su uso y su diseño está regulado por la norma de la OSHA. Todo el personal será instruido en el significado de los diversos tipos de señales. El uso de las señales incluye los siguientes:

- a. Señales de peligro (rojo, blanco y negro): indica peligro inmediato y denota que son necesarias precauciones especiales.
- b. Señales de precaución (fondo amarillo): advierte de un peligro potencial o contra una práctica insegura.
- c. Señales de instrucciones de seguridad (fondo blanco): se utilizan para proporcionar instrucciones generales y sugerencias relacionadas con las medidas de seguridad.

La redacción de las señales debe ser positiva, clara, concisa y fácil de entender, o la señal pierde su valor.

Las etiquetas de prevención de accidentes advierten sobre condiciones peligrosas o potencialmente peligrosas que están fuera de lo normal, inesperadas o que no son evidentes. No se utilizan cuando se utilizan señales, protecciones u otros medios positivos de protección. Todas las etiquetas deben tener lo siguiente:

- a. Una palabra de advertencia: "Peligro", "Precaución", "Advertencia", "BIOPELIGRO" (o su símbolo) y un mensaje principal, y
- b. Un mensaje importante: "Alto voltaje" o "No arrancar". (Los mensajes principales indican la condición peligrosa específica).

El esquema de color es básicamente el mismo que para las señales:

rojo = peligro

amarillo = precaución

anaranjado = advertencia

anaranjado fluorescente = peligro biológico

- a. Etiquetas de peligro: indican un peligro inmediato que representa una amenaza de muerte o lesiones graves.
- b. Etiquetas de precaución: indican un peligro no inmediato o una práctica insegura que presenta una menor amenaza de lesiones.
- c. Etiquetas de advertencia: indican un peligro entre "Peligro" y "Precaución".
- d. Etiquetas de riesgo biológico: indican la presencia real o potencial de un peligro biológico e identifican equipos, espacios, contenedores, etc. que pueden estar contaminados.

Preste atención a las señales y etiquetas y comprenda que están en su lugar por una sola razón: su seguridad.

## Escaleras

### 29 CFR 1910.25 - Escaleras

29 CFR 1910.25 abarca todas las escaleras, incluyendo las escaleras estándar, en espiral, de barco y de pasos alternados, excepto las escaleras en los tanques de techo flotante, escaleras en andamios, escaleras integradas en máquinas o equipos y escaleras en equipos motorizados de autopropulsión.

Los siguientes son requisitos generales para las escaleras:

- a. Los pasamanos, los sistemas de barandas de escaleras y los sistemas de barandillas se deben proporcionar de acuerdo con 29 CFR 1910.28.
- b. El espacio libre entre cualquier huella de la escalera y cualquier obstrucción aérea debe ser de al menos 6 pies y 8 pulgadas, medido desde el reborde de la huella.

**Nota:** Las escaleras en espiral deben cumplir con los requisitos de espacio libre de 29 CFR 1910.25(d)(3).

- c. La altura de las contrahuellas y el ancho de las huellas entre los descansos deben ser uniformes.
- d. Cuando una puerta o compuerta se abre directamente en una escalera, se debe proporcionar una plataforma y el giro de la puerta o compuerta no debe reducir el ancho útil de la plataforma a menos de los siguientes:
  1. Menos de 20 pulgadas para plataformas instaladas antes del 17 de enero de 2017.
  2. Menos de 22 pulgadas para plataformas instaladas a partir del 17 de enero de 2017.
- e. Cada escalera debe poder soportar al menos cinco veces la carga normal anticipada, pero nunca menos de una carga concentrada de 1,000 libras aplicada en cualquier punto
- f. Se deben utilizar escaleras estándar para proporcionar acceso entre dos superficies de trabajo cuando las operaciones requieren el paso regular y de rutina entre los niveles, incluyendo el acceso a las plataformas operativas para el equipo.

**Nota:** Las escaleras helicoidales se pueden usar en tanques y estructuras redondas similares cuando el diámetro del tanque o la estructura es de al menos 5 pies.
- g. Las escaleras de caracol, de barco o de pasos alternados solo se deben usar solo cuando el empleador puede demostrar que no es posible proporcionar escaleras estándar.

## Herramientas – Manuales

### 29 CFR 1910.242 - Herramientas y equipos portátiles manuales y motorizados - General

### 29 CFR 1910.243 - Protección de las herramientas portátiles motorizadas

Todas las herramientas manuales y motorizadas y equipos similares, proporcionados por el empleador o el empleado, se mantendrán en un estado seguro.

Las herramientas eléctricas portátiles de mano cumplirán con lo siguiente:

- a. Estarán equipadas con un cable de tres hilos que tiene el cable de tierra conectado permanentemente al marco de la herramienta y medios para conectar el otro extremo a tierra; o
- b. Serán del tipo doble aislamiento y etiquetado permanentemente como "Doble Aislamiento"; o
- c. Se conectarán a la fuente de alimentación por medio de un transformador de aislamiento u otra fuente de alimentación aislada.

A continuación están los procedimientos básicos para el uso de las herramientas manuales:

- a. Las herramientas manuales se utilizarán únicamente para el fin para el cual fueron diseñadas.
- b. Las herramientas manuales se mantendrán limpias y, cuando sea apropiado, engrasadas.
- c. No se utilizarán herramientas manuales dañadas.
- d. Las herramientas manuales de corte se mantendrán afiladas y se enfundarán o se retraerán cuando no estén en uso.
- e. Al utilizar una herramienta de golpe como un martillo o un cincel, se usarán gafas de seguridad.
- f. No fuerce las herramientas.
- g. Si no está familiarizado con el procedimiento adecuado para el uso de una herramienta, pídale a su Supervisor que le dé instrucciones.
- h. Solamente aquellas personas que estén calificadas por entrenamiento o experiencia podrán operar las herramientas motorizadas.
- i. No altere las protecciones de las herramientas motorizadas; use el equipo de protección personal apropiado.
- j. Las herramientas eléctricas deben estar conectadas a tierra y, en ausencia de cableado permanente, se debe utilizar un interruptor de circuito de falla a tierra.
- k. Las herramientas eléctricas no se levantarán por sus cables y las herramientas neumáticas no se levantarán por sus mangueras.

Los generadores portátiles de 120V nominales o menos utilizados para proporcionar energía en los lugares de trabajo no requieren conexión a tierra si el circuito está completamente aislado del marco de la unidad.

Los generadores que están montados en vehículos y utilizados para proporcionar 240V CA nominales o menos para alimentar herramientas y equipos portátiles no necesitan conectarse a tierra si se cumplen todas las siguientes condiciones:

- a. Un lado de la fuente de voltaje está firmemente sujeto a la estructura metálica del vehículo;
- b. Se utilizan tomacorrientes de tipo conexión a tierra, con un conductor de "conexión a tierra" entre el terminal de conexión a tierra del tomacorriente y el lado de la fuente de voltaje que está sujeto al vehículo;
- c. Todas las herramientas y equipos con cubierta metálica que funcionan con este sistema están equipados con cables de tres hilos y enchufes de conexión a tierra, excepto como se detalla a continuación.

Las luces portátiles, las herramientas y los electrodomésticos que tienen una carcasa metálica que no transporta corriente pueden usarse con generadores portátiles de 120V o menos como se describe anteriormente sin un conductor de conexión a tierra. Cuando se opera con energía comercial, las partes metálicas de estos dispositivos deben estar conectadas a tierra, a menos que estas herramientas o dispositivos estén protegidos por un sistema de doble aislamiento o su equivalente. Cuando se emplea dicho sistema, el equipo se marcará distintivamente para indicar doble aislamiento.

#### Dispositivos de Soldadura y Trabajos con Plomo

La conexión a tierra se omitirá al usar soldadores, pistolas o herramientas de envoltura de alambre en los circuitos de telecomunicaciones.

La limpieza de las uniones de plomo con soldadura fundida, antorchas alimentadas con gas, soldadores u otros dispositivos apropiados de calentamiento, y la soldadura de cables u otras conexiones eléctricas no constituyen la soldadura, corte y soldadura fuerte descritos en la Subparte Q de 1910. La carcasa metálica de las estaciones de soldadura eléctricas debe estar conectada a tierra cuando se alimentan con energía comercial. Las estaciones de soldadura eléctricas pueden usarse con generadores portátiles de 120V o menos como se describe anteriormente sin un conductor de conexión a tierra. Se deben usar guantes o paños de limpieza y protección para los ojos en las operaciones de limpieza de plomo. También se debe proporcionar y usar una bandeja de goteo para atrapar las gotas de plomo caliente.

## Operaciones de Camiones

Se les recuerda a los empleados que las operaciones de camiones que se realizan en todas partes excepto en las carreteras están sujetas a las normas y directrices de OSHA.

**Nota: OSHA tiene jurisdicción sobre la carga y descarga de los camiones fuera de las carreteras, como en los almacenes, plantas, instalaciones de manejo de granos, puntos de venta, terminales marítimas, embarcaderos, muelles y astilleros.**

- a. Dentro de la cabina del camión o tractor, habrá los siguientes:
  1. Un extinguidor de incendios B:C apropiado [inspeccionado mensualmente para determinar el estado general y la carga adecuada y mantenido y certificado al menos anualmente por personal calificado].
  2. Un botiquín de primeros auxilios.
  3. Equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) apropiado para cargar y descargar y trabajar alrededor del camión mientras no esté en la carretera. Consulte nuestro programa de PPE en la Sección III de este programa de seguridad.
- b. Al entrar o salir de la cabina de un camión o tractor, los empleados deben usar los escalones y las agarraderas. Por supuesto, se requiere el uso del cinturón de seguridad.
- c. Al cargar o descargar un camión o un remolque de caja cerrada en un muelle de carga, se aplicarán los frenos, se apagará el motor [o se desconectará la cabina del tractor del remolque] y la unidad se fijará firmemente al muelle y/o se usarán cuñas para ruedas.
- d. Solo los empleados que hayan recibido capacitación en operaciones de transpaletas eléctricas tendrán autorización para operarlas. La capacitación será impartida por una persona competente, en virtud de la capacitación o experiencia,
- e. Ningún empleado puede entrar en un remolque tipo tanque sin utilizar las disposiciones de nuestro programa de espacios confinados que requieren permiso que se encuentra en este programa de seguridad.
- f. En caso de una lesión o enfermedad profesional, se contactará a la oficina lo antes posible. Se preparará un informe de accidente/lesión.

## Superficies para Caminar y Trabajar

### 29 CFR 1910.22 Requisitos generales

#### Acceso y Salida

En primer lugar, DFW Moving Company proporcionará y garantizará que cada empleado utilice un medio seguro de acceso y salida hacia y desde todas las áreas de trabajo.

#### Condiciones de las Superficies

DFW Moving Company se asegurará de que todos nuestros empleados tengan acceso a superficies para caminar y trabajar, incluyendo los pasillos, almacenes y áreas de servicio, que se mantengan en condiciones limpias, ordenadas y sanitarias.

El piso de cada área de trabajo se mantendrá limpio y, en la medida de lo posible, seco. Donde se utilizan procesos húmedos, se debe mantener el drenaje y, en la medida de lo posible, se deben proporcionar lugares secos donde pararse, como pisos falsos, plataformas y alfombras.

Todas las superficies de trabajo para caminar también deben mantenerse libres de peligros como objetos afilados o sobresalientes, tablas sueltas, corrosión, fugas, derrames, nieve y hielo.

Nos aseguraremos de que todas las superficies para caminar y trabajar no tengan materiales o equipos que excedan la carga máxima anticipada para esa superficie. Al almacenar materiales, el peso de cualquier equipo que está o podría estar sobre esa superficie también debe tomarse en cuenta además de los materiales que se almacenan.

#### Inspección, Mantenimiento y Reparación

Debemos asegurarnos de que todas las superficies para caminar y trabajar se inspeccionen regularmente y según sea necesario y que se mantengan en condiciones seguras. Si se encuentra una condición peligrosa en las superficies para caminar o trabajar, debe corregirse o repararse antes de que un empleado use esa superficie nuevamente.

Si la corrección o reparación no puede hacerse de inmediato, el peligro debe protegerse para evitar que los empleados usen la superficie hasta que se corrija o repare el peligro.

Si cualquier corrección o reparación involucra la integridad estructural de una superficie para caminar o trabajar, una persona calificada debe realizar o supervisar la corrección o reparación.

#### **Estructuras de soporte:**

Los empleados, materiales y equipos no se apoyarán en ninguna parte de ninguna estructura de poste, plataforma, escalera, pasarela u otra estructura elevada o dispositivo aéreo a menos que una persona competente haya inspeccionado la estructura de soporte y determinado que es lo suficientemente fuerte y que está en buen estado de funcionamiento y debidamente asegurado en su lugar.



## **Protección para aberturas en el piso:**

Cada abertura en el piso para una escalera debe estar protegida por una barandilla estándar. La barandilla se proporcionará en todos los lados expuestos (excepto en la entrada a la escalera). Para las escaleras de uso infrecuente donde el tráfico alrededor de la abertura impide el uso de barandillas estándar fijas (como cuando se ubican en los pasillos, etc.), la protección debe consistir en una cubierta con bisagras de resistencia y construcción y barandillas estándar extraíbles en todos los lados expuestos (excepto en la entrada a la escalera).

Cada plataforma o abertura del piso para una escalera portátil debe estar protegida por una barandilla estándar con una tabla de pie estándar en todos los lados expuestos (excepto en la entrada a la abertura) y debe tener una compuerta batiente en la entrada a través de la barandilla o debe estar situada para que una persona no pueda caminar directamente en la abertura.

Cada abertura en el piso para escotilla o canal debe estar protegida por uno de los siguientes:

- a. Una cubierta abatible de resistencia y construcción estándar equipada con barandillas estándar o unidas permanentemente a la misma para dejar solo un lado expuesto. Cuando la abertura no esté en uso, la cubierta se cerrará o el lado expuesto se protegerá en las posiciones superior e intermedia mediante barandillas estándar extraíbles.
- b. Una barandilla extraíble con tabla de pie en no más de dos lados de la abertura y barandillas estándar fijas con tablas de pie en todos los otros lados expuestos. Las barandas removibles se mantendrán en su lugar cuando la abertura no esté en uso.

Donde las condiciones de operación requieran poner materiales en cualquier abertura de escotilla o canal, se debe proporcionar protección para evitar que una persona caiga por la abertura.

Cada abertura de piso de fosa y trampilla, utilizada con poca frecuencia, debe estar protegida por una cubierta de resistencia y construcción estándar. Mientras la cubierta no esté en su lugar, la abertura de la fosa o trampilla deberá estar constantemente vigilada o deberá estar protegida en todos los lados expuestos por barandillas estándar extraíbles.

Cada abertura de pozo de acceso debe estar protegida por una tapa de pozo estándar que no necesita estar articulada en su lugar. Mientras la tapa no esté en su lugar, la abertura del pozo de registro deberá estar constantemente vigilada o estará protegida por barandillas estándar extraíbles.

Si realiza trabajo en la propiedad de otro empleador, no modificaremos la protección contra caídas para escaleras fijas, aberturas de escalera portátil, aberturas de escotillas, pozos de registro, tragaluces, rampas y plataformas. Solicitaremos permiso directo del dueño de la propiedad si necesitamos hacer algún cambio.

Cada abertura de piso temporal debe tener barandillas estándar o debe estar constantemente vigilada.

Cada hoyo en el piso por el cual las personas puedan caer accidentalmente estará protegido por:

- a. Una barandilla estándar con tablas de pie estándar en todos los lados expuestos, o
- b. Una cubierta de resistencia y construcción estándar. Mientras la cubierta no esté en su lugar, el hoyo del piso debe estar constantemente vigilada o debe estar protegido por una barandilla estándar removible.

Cada abertura en el piso en la que las personas no puedan caer accidentalmente (debido a maquinaria, equipo o paredes fijas) debe estar protegida por una cubierta que no deje aberturas de más de 1 pulgada de ancho. La cubierta debe mantenerse en su lugar de manera segura para evitar la caída de herramientas y materiales.

### **Protección para aberturas y hoyos de pared:**

Cada abertura de pared desde la cual haya una bajada de más de 4 pies deberá estar protegida por uno de los siguientes:

- a. Rieles, rodillos, cerca de piquete, media puerta o una barrera equivalente. Cuando exista una exposición a materiales que caen, también se proporcionará una tabla de pie extraíble o equivalente. Cuando la abertura no está en uso para el manejo de materiales, el protector debe mantenerse en su posición, independientemente de si hay una puerta en la abertura. Además, se debe proporcionar una agarradera a cada lado de la abertura con su centro a aproximadamente 4 pies sobre el nivel del piso y de resistencia y montaje estándar.
- b. Una plataforma de extensión sobre la cual se pueden izar materiales para su manejo y con rieles laterales o protecciones equivalentes de especificaciones estándar.

Cada abertura temporal en una pared debe tener protecciones adecuadas, pero no es necesario que sean de construcción estándar.

Donde existe el peligro de que los materiales caigan a través de una abertura en una pared y el borde inferior del lado cercano de la abertura está a menos de 4 pulgadas sobre el piso y el lado alejado de la abertura está a más de 5 pies sobre el nivel inferior, la abertura debe estar protegida por una tabla de pie estándar o una pantalla de construcción sólida.

### **Protección de pisos, plataformas y pasarelas abiertas:**

Cada piso o plataforma de orillas abiertas que está a 4 pies o más sobre el piso adyacente o el suelo debe estar protegido por una barandilla estándar en todos los lados abiertos, excepto donde haya la entrada a una rampa, escalera o escalera fija. La barandilla deberá tener una tabla de pie donde, por debajo de los lados abiertos,

- a. Las personas pueden pasar
- b. Hay maquinaria en movimiento, o
- c. Hay equipos con los que los materiales que caen pueden crear un peligro.

**Nota:** Las barandillas y las tablas de pie pueden omitirse en las plataformas intermedias del marco de distribución para las operaciones de telecomunicaciones para permitir el acceso al equipo. Esta exención se aplica solo en el lado o lados de la plataforma frente a los marcos y solo en aquellas partes de la plataforma adyacentes a los marcos equipados.

Cada pasarela deberá estar protegida por una barandilla estándar en todas las orillas abiertas que están a 4 pies o más sobre el piso o el suelo. Donde sea que se utilicen herramientas, maquinaria o materiales en la pasarela, también se debe proporcionar un tablero de pie en cada orilla expuesta.

En las pasarelas utilizadas exclusivamente para fines especiales (como el engrase, el sellado de ejes o el llenado de vagones cisterna) se puede omitir la barandilla en la orilla donde las condiciones de operación requieren tal omisión, siempre que el riesgo de caída se minimice al usar una pasarela de al menos 18 pulgadas de ancho. Cuando las personas que entran a las pasarelas se exponen así a maquinaria, equipo eléctrico u otro peligro que no es un peligro de caída, protecciones adicionales específicas pueden ser esenciales para la protección.

Independientemente de la altura, los pisos de orillas abiertas, pasillos, plataformas o pasarelas por arriba de o adyacentes a equipos peligrosos, tanques de decapado o galvanizado, unidades de desengrasado y peligros similares deben protegerse con una barandilla estándar y una tabla de pie.

Si el trabajo de un empleado requiere que él o ella trabaje a una altura de 4 pies o más por arriba de un nivel inferior y no haya barandillas estándar disponibles, se proporcionará protección contra caídas mediante un arnés de seguridad y un cordón. Se prestará especial atención al punto de anclaje para garantizar que sea capaz de soportar las tensiones que se le puedan imponer.

**DFW Moving Company**  
**Sección III**  
**Programas Específicos de Cumplimiento**

## **Plan para el Control de Exposición a Patógenos Transmitidos por la Sangre & Otros Materiales Infecciosos**

### **29 CFR 1910.1030 - Patógenos transmitidos por la sangre**

Brindar primeros auxilios u otra asistencia médica no es la principal asignación de trabajo de nuestros designados a brindar primeros auxilios. Todos los primeros auxilios brindados por ellos se brindan sólo como un deber colateral, únicamente en respuesta a las lesiones resultantes de incidentes en el lugar de trabajo en nuestras instalaciones.

Mantenimiento de registros: todas las lesiones relacionadas con el trabajo y causadas por pinchazos de aguja y cortes, laceraciones, punciones y arañazos de objetos punzantes contaminados con sangre de otra persona u Otros Materiales Potencialmente Infecciosos (OPIM, por sus siglas en inglés) se registrarán como una lesión en el formulario OSHA 300.

**Nota:** Nuestros botiquines de primeros auxilios no contienen objetos punzantes ni agujas. Sin embargo, un objeto punzante contaminado, como gafas rotas, puede provocar lo anterior.

- a. Para proteger la privacidad del empleado, el nombre del empleado no puede ingresarse en el OSHA 300.
- b. Si el empleado desarrolla una enfermedad transmitida por la sangre, el registro debe actualizarse y documentarse como una enfermedad.

### **Declaración de Política**

Este Plan de Control de Exposición ha sido desarrollado para eliminar o minimizar el riesgo de exposición a patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales potencialmente infecciosos. Este plan presenta métodos y procedimientos para eliminar y/o minimizar los riesgos asociados con la exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales infecciosos.

Como cuestión de política, se utilizarán precauciones universales.

Los componentes adicionales de este plan incluyen determinaciones de exposición por clasificación de trabajo, los procedimientos operativos estándares para eliminar o reducir la probabilidad de transmisión de enfermedades, los métodos de transmisión de enfermedades, las definiciones de los términos, los procedimientos y el seguimiento posterior a la exposición, la documentación de entrenamiento y el mantenimiento de registros.

El cumplimiento de este plan no solo cumple con los requisitos de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, lo que es aún más importante, cumple con nuestro deseo de mantener un ambiente de trabajo seguro y proteger la salud de nuestros empleados.

Todos los empleados afectados deben sentirse libres de revisar este plan en cualquier momento y se les anima a consultar con Jake Pritchard, nuestro Administrador del Plan de Control de Exposición, para resolver cualquier problema que afecte su implementación. Nuestro plan debe estar disponible para el Subsecretario de Trabajo para la Seguridad y Salud Ocupacional o su representante designado.

### **Definiciones**

Todos los empleados deben conocer el "idioma" de este plan. Debido a que algunas de las palabras y/o términos no se usan en la vida cotidiana, cada persona debe ser consciente de las definiciones para que todos "estemos en la misma página".

A continuación se presentan las definiciones de OSHA:

**SUBSECRETARIO:** El Subsecretario de Trabajo para la Seguridad y Salud Ocupacional, o su representante designado.

**SANGRE:** la sangre humana, componentes de la sangre humana y productos hechos de la sangre humana.

**PATÓGENOS TRANSMITIDOS POR LA SANGRE:** los microorganismos patógenos que están presentes en la sangre humana y pueden causar enfermedades en los seres humanos. Estos patógenos incluyen, entre otros, el virus de la hepatitis B (VHB) y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

**LABORATORIO CLÍNICO:** un lugar de trabajo donde se realizan diagnósticos u otros procedimientos de detección de la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

**CONTAMINADO:** la presencia, o la presencia razonablemente anticipada, de sangre u otros materiales potencialmente infecciosos en un artículo o superficie.

**ROPA CONTAMINADA:** la ropa ensuciada con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos o que pueda contener objetos punzantes.

**OBJETOS PUNZANTES CONTAMINADOS:** cualquier objeto contaminado que pueda penetrar la piel incluyendo, entre otros, las agujas, los bisturíes, el vidrio roto, los tubos capilares rotos y los extremos expuestos de alambres dentales.

**DESCONTAMINACIÓN:** el uso de un procedimiento físico o químico para eliminar, inactivar o destruir los patógenos transmitidos por la sangre en una superficie o objeto hasta el punto en que ya no sean capaces de transmitir partículas infecciosas y la superficie o el objeto se vuelve seguro para la manipulación, el uso o la eliminación.

**DIRECTOR:** el director del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, o su representante designado.

**CONTROLES DE INGENIERÍA:** los controles (por ejemplo, los contenedores de eliminación de objetos punzantes, las agujas de auto-revestimiento, los dispositivos médicos más seguros, tales como objetos punzantes con protección contra heridas de cortes y sistemas sin aguja) que aíslan o eliminan el peligro de patógenos transmitidos por la sangre del área de trabajo.

**INCIDENTE DE EXPOSICIÓN:** contacto específico de los ojos, la boca u otra membrana mucosa, de la piel no intacta o contacto parenteral con la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos que resulten del desempeño de las funciones de un empleado.

**INSTALACIONES PARA EL LAVADO DE MANOS:** una instalación que proporciona un suministro adecuado de agua potable corriente, jabón y toallas de un solo uso o máquinas secadoras de aire caliente.

**PROFESIONAL LICENCIADO EN EL CUIDADO DE LA SALUD:** una persona cuyo alcance de práctica legalmente permitido le permite realizar de manera independiente las actividades requeridas por 29 CFR 1910.1030(f), *Vacunación contra la Hepatitis B y la Evaluación y Seguimiento Posterior a la Exposición*.

**VHB:** virus de la hepatitis B.

**VIH:** virus de la inmunodeficiencia humana.

**SISTEMAS SIN AGUJAS:** un dispositivo que no utiliza agujas para:

- a. La recolección de fluidos corporales o la retirada de fluidos corporales después de establecer el acceso inicial a la vena o arteria,
- b. La administración de medicamentos o líquidos, o
- c. Cualquier otro procedimiento que implique el potencial de exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre debido a lesiones percutáneas causadas por objetos punzantes contaminados.

**EXPOSICIÓN OCUPACIONAL:** el contacto razonablemente anticipado de la piel, los ojos, la membrana mucosa o parenteral con la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos que puedan resultar del desempeño de las funciones del empleado.

**OTROS MATERIALES POTENCIALMENTE INFECCIOSOS:**

- a. Los siguientes fluidos corporales: el semen, las secreciones vaginales, el líquido cefalorraquídeo, el líquido sinovial, el líquido pleural, el líquido pericárdico, el líquido peritoneal, el líquido amniótico, la saliva en procedimientos dentales, cualquier líquido corporal visiblemente contaminado con sangre y todos los fluidos corporales en situaciones donde es difícil o imposible diferenciar entre fluidos corporales;
- b. Cualquier tejido u órgano no fijado (aparte de la piel intacta) de un ser humano (vivo o muerto); y
- c. Cultivos de células o tejidos que contienen VIH, cultivos de órganos y medios de cultivo u otras soluciones que contienen VIH o VHB; y sangre, órganos u otros tejidos de animales experimentales infectados con VIH o VHB.

**PARENTERAL:** la perforación de las membranas mucosas o la barrera de la piel a través de incidentes tales como pinchazos de agujas, mordidas humanas, cortes y abrasiones.

**EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:** la ropa o el equipo especializado usado por un empleado para la protección contra un peligro. La ropa de trabajo (por ejemplo, los uniformes, los pantalones, las camisas o las blusas) que no está diseñada para funcionar como protección contra un peligro no se considera equipo de protección personal.

**INSTALACIÓN DE PRODUCCIÓN:** una instalación dedicada a la producción a escala industrial, de gran volumen o alta concentración de VIH o VHB.

**DESECHOS REGULADOS:** la sangre líquida o semilíquida u otros materiales potencialmente infecciosos; los artículos contaminados que emitieran sangre u otros materiales potencialmente infecciosos en estado líquido o semilíquido si son comprimidos; los artículos endurecidos de sangre seca u otros materiales potencialmente infecciosos que son capaces de liberar estos materiales durante el manejo; los objetos punzantes contaminados; y los desechos patológicos y microbiológicos que contienen sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

**LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN:** un laboratorio que produce o utiliza cantidades de VIH o VHB a escala de laboratorio de investigación. Los laboratorios de investigación pueden producir altas concentraciones de VIH o VHB, pero no en el volumen encontrado en las instalaciones de producción.

**OBJETOS PUNZANTES CON PROTECCIONES CONTRA LESIONES:** un objeto punzante sin aguja o un dispositivo de aguja utilizado para retirar fluidos corporales, acceder una vena o arteria o administrar medicamentos u otros líquidos, con una característica o mecanismo de seguridad incorporado que reduzca el riesgo de un incidente de exposición.

**INDIVIDUO FUENTE:** cualquier persona, viva o muerta, cuya sangre u otros materiales potencialmente infecciosos pueden ser una fuente de exposición ocupacional al empleado. Los ejemplos incluyen, entre otros, pacientes hospitalarios y clínicos; clientes en instituciones para discapacitados del desarrollo; víctimas de trauma; clientes de centros de tratamiento de drogas y alcohol; residentes de hospicios y residencias de ancianos; restos humanos; y las personas que donan o venden sangre o componentes sanguíneos.

**ESTERILIZAR:** el uso de un procedimiento físico o químico para destruir toda la vida microbiana incluyendo endosporas bacterianas altamente resistentes.

**PRECAUCIONES UNIVERSALES:** un método para el control de infecciones. Según el concepto de Precauciones Universales, toda sangre humana y ciertos fluidos corporales humanos se tratarán como si se supiera que son infecciosos del VIH, VHB y otros patógenos transmitidos por la sangre.

**CONTROLES DE PRÁCTICAS DE TRABAJO:** controles que reducen la probabilidad de exposición alterando la manera en que se realiza una tarea (por ejemplo, prohibir el volver a colocar la tapa a las agujas mediante la técnica de dos manos).

### **Plan de Control de Exposición**

Este Plan de Control de Exposición se proporciona para todo el personal que, como resultado del desempeño de sus deberes, puede razonablemente anticipar el contacto de la piel, los ojos, las membranas mucosas o el contacto parenteral con la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

Este Plan será revisado y actualizado anualmente y cuando sea necesario a medida que se introduzcan tareas y procedimientos nuevos o modificados que afecten la exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos. La revisión y actualización de este plan:

- a. Reflejará los cambios en la tecnología que eliminen o reduzcan la exposición a patógenos transmitidos por la sangre.
- b. Documentará anualmente la consideración y la implementación de los dispositivos médicos apropiados que estén comercialmente disponibles, que sean más seguros y eficaces y diseñados para eliminar o minimizar la exposición ocupacional.

A los empleados proveedores de primeros auxilios responsables de la atención directa a las víctimas de traumas, que están potencialmente expuestos a lesiones por objetos punzantes contaminados, se les pedirá sugerencias sobre la identificación, la evaluación y la selección de controles efectivos de ingeniería y controles de prácticas laborales.

Todos los empleados, así como el Subsecretario y el Director (véase definiciones) tendrán acceso a este Plan de Control de Exposición, junto con una copia de 29 CFR 1910.1030, *Patógenos Transmitidos por la Sangre*, y lo podrán examinar y copiar.



## Determinación de Exposición

Se prepararán tres (3) listas que se mantendrán al final de este plan de control de exposición de patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales infecciosos, se encuentran [aquí](#).

- Lista I: Una lista de todas las clasificaciones de trabajo en las que todos los empleados tienen exposición ocupacional.
- Lista II: Una lista de clasificaciones de trabajo en las que algunos empleados tienen exposición ocupacional.
- Lista III: Una lista de todas las tareas y los procedimientos, o grupos de tareas y procedimientos estrechamente relacionados, en los que la exposición ocupacional ocurre y que son realizados por los empleados en las clasificaciones de trabajos señaladas en la Lista II.

**Nota:** Las determinaciones de exposición anteriores deben realizarse sin tomar en cuenta el uso de equipo de protección personal.

## Métodos de Cumplimiento

Se utilizarán precauciones universales. DFW Moving Company tratará la sangre, los fluidos corporales y otros materiales potencialmente infecciosos de todas las víctimas de trauma como si se supiera que son infecciosos. Desafortunadamente, no existe ninguna forma inmediata y práctica de determinar si el VIH, el VHB y otros patógenos transmitidos por la sangre están presentes, de modo que, para estar seguros, asumiremos que lo están.

Tradicionalmente, el aislamiento de materiales infecciosos ha sido impulsado por un diagnóstico positivo. Esto significa que, si una persona hubiera sido diagnosticada con una infección de VIH o el VHB, por ejemplo, se tomarían precauciones de aislamiento. Debido a que el estado de infección de cada víctima de trauma no se puede saber inmediatamente, tiene sentido tratar a todas las víctimas de trauma y sus fluidos corporales como si estuvieran infectados.

Las precauciones por tomar dependen de los procedimientos que se estén realizando. Por ejemplo, si las manos están en contacto con sustancias del cuerpo, se usarán guantes desechables. Si hay riesgo de que los ojos sean rociados de fluidos corporales, se usará protección para los ojos.

Se debe colocar una barrera impermeable entre usted y los fluidos corporales potencialmente infecciosos. No es necesario exagerar. La limpieza de un pequeño derrame en una superficie de trabajo no requiere una máscara, protección para los ojos y un delantal de plástico. Sin embargo, sí requiere guantes desechables.

Todos los empleados cumplirán estrictamente los siguientes controles de ingeniería y prácticas de trabajo para eliminar o reducir la posibilidad de la exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos. Los controles y procedimientos específicos que se indican a continuación se utilizarán para eliminar o minimizar la exposición de los empleados.

### **Equipo y Procedimientos de Lavado de Manos:**

Se proporcionan instalaciones de lavado de manos que son fácilmente accesibles para todos los empleados.

Los empleados se lavarán las manos y cualquier otra área de la piel expuesta a la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos con agua y jabón inmediatamente o tan pronto como sea posible:

- a. Después de retirar los guantes u otro equipo de protección personal.
- b. Después del contacto con la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

Se prestará atención especial a las uñas y el espacio entre los dedos y los anillos bajo los cuales puede alojarse material infeccioso. Además, uno debe ser consciente de que los anillos y las joyas son un buen escondite para patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales potencialmente infecciosos.

Ejemplos de situaciones en las que el lavado de manos es apropiado:

- a. Antes y después de examinar a cualquier víctima de trauma.
- b. Después de manipular cualquier desperdicio u otros materiales sucios.
- c. Después de manipular cualquier producto químico o equipo usado.

Si por alguna razón las instalaciones para el lavado de las manos no estén funcionando, se proporcionará y se utilizará un limpiador antiséptico adecuado para las manos y paños limpios/toallas de papel (toallitas antisépticas). Si se utiliza un limpiador antiséptico para las manos y paños limpios/toallas de papel, las manos se lavarán con agua y jabón lo antes posible.

#### **Comer, Beber y Fumar:**

No se debe comer, beber, fumar, aplicar cosméticos ni bálsamo labial ni manipular lentes de contacto en áreas donde exista una probabilidad de exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

Además, los alimentos y las bebidas no deben mantenerse en refrigeradores, congeladores, estanterías, armarios, superficies de trabajo ni bancos donde haya sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

#### **Agujas Contaminadas y Otros Objetos Punzantes Contaminados:**

Las agujas contaminadas no se cortarán ni se quebrarán.

Además, no se deben doblar, volver a tapar ni remover ninguna aguja contaminada ni otro objeto punzante contaminado a menos que:

- a. Se puede demostrar que no hay ninguna alternativa factible o que es requerido por un procedimiento médico específico.
- b. Se puede volver a tapar o retirar la aguja mediante el uso de un dispositivo mecánico o un método de una sola mano.

Los objetos punzantes contaminados **reutilizables** se colocarán en recipientes apropiados inmediatamente o tan pronto como sea posible después del uso hasta que se vuelvan a procesar adecuadamente. Estos contenedores:

- a. Serán resistentes a la perforación.
- b. Tendrán etiquetas de advertencia pegadas a los contenedores de material potencialmente infeccioso con la siguiente inscripción:



**Nota:** La etiqueta anterior será naranja fluorescente o naranja-rojo o predominantemente de ese color, con letras y símbolos de un color contrastante.

Las etiquetas deberán colocarse lo más cerca posible del contenedor por un hilo, alambre, adhesivo u otro método que impida su pérdida o eliminación involuntaria.

Pueden sustituirse bolsas o envases rojos por las etiquetas.

- c. Serán impermeables en los lados y en la parte inferior.

Los objetos punzantes **reutilizables** que estén contaminados con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos no serán almacenados ni procesados de manera que requiera que los empleados metan las manos a los contenedores donde se colocaron dichos objetos punzantes.

Los objetos punzantes contaminados **no reutilizables** se desecharán inmediatamente o tan pronto como sea posible y se colocarán en recipientes que:

- a. Se puedan cerrar
- b. Son resistentes a la perforación
- c. Son impermeables en los lados y en la parte inferior.
- d. Tienen etiquetas de advertencia que contienen la siguiente inscripción:



**Nota:** La etiqueta anterior será naranja fluorescente o naranja-rojo o predominantemente de ese color, con letras y símbolos de un color contrastante.

Las etiquetas deberán colocarse lo más cerca posible del contenedor por un hilo, alambre, adhesivo u otro método que impida su pérdida o eliminación involuntaria.

Pueden sustituirse bolsas o envases rojos por las etiquetas.

Los objetos punzantes contaminados no reutilizables no se almacenarán ni se procesarán de tal manera que requiera que los empleados metan las manos a los contenedores donde se hayan colocado dichos objetos punzantes.

Durante el uso, los recipientes para objetos punzantes contaminados deben ser:

- a. De fácil acceso para nuestros empleados.
- b. Situados lo más cerca posible de la zona inmediata donde se usen los objetos punzantes o donde se puede esperar razonablemente que se encuentren.
- c. Mantenidos en posición vertical durante el uso.
- d. Reemplazados rutinariamente y no se permitirá que se llenen demasiado.

Si es posible que se produzcan fugas al retirar un contenedor de objetos punzantes contaminados, se colocará el contenedor dentro de un segundo recipiente con los siguientes requisitos para el envase:

- a. Se podrá cerrar,
- b. Será construido para contener todo el contenido y evitar fugas durante la manipulación, el almacenamiento, el transporte o el envío, y
- c. Será codificado del color rojo o marcado como se indicó anteriormente.

Los contenedores reutilizables no se deben abrir, vaciar o limpiar manualmente ni de ninguna otra manera que exponga a los empleados al riesgo de una lesión percutánea (introducida a través de la piel como un corte).

#### **Otros Desechos Regulados – Contención:**

Las disposiciones de arriba que se aplican a los objetos punzantes contaminados se aplican a otros residuos regulados.

#### **Eliminación de Objetos Punzantes Contaminados y Otros Desechos Regulados:**

La eliminación real de todos los desechos regulados debe estar en conformidad con las leyes estatales aplicables.

#### **Muestras de Materiales Potencialmente Infecciosos:**

Las muestras de sangre y materiales potencialmente infecciosos deberán colocarse en un recipiente que evite fugas durante la recolección, la manipulación, el manejo, el almacenamiento, el transporte o el envío.

#### **Chapoteo, Rociado de Materiales Potencialmente Infecciosos:**

Todos los procedimientos que impliquen sangre u otros materiales potencialmente infecciosos deberán ser realizados de tal manera que se minimicen la salpicadura, el rociado, el chapoteo y la generación de gotitas de estas sustancias.

#### **Pipeteo con la Boca:**

Se prohíbe el pipeteo bucal y la succión bucal de sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

### **Administrador del Plan de Control de Exposición**

Jake Pritchard, nuestro Administrador del Plan de Control de Exposición designado, estará bien informado de todos los aspectos de este plan en lo que se refiere a nuestras operaciones y estará disponible para responder las preguntas planteadas por nuestros proveedores de primeros auxilios. Jake Pritchard puede invitar a profesionales de las Artes Médicas a abordar cuestiones de índole técnico fuera de su área de especialización.

Jake Pritchard:

- a. Se asegurará de que este plan se mantenga actualizado.
- b. Se asegurará de que se proporcione entrenamiento según sea requerido.
- c. Mantendrá todos los registros asociados con este plan.

### **Proveedor Designado de Primeros Auxilios**

Antes de que uno pueda ser designado como un proveedor de primeros auxilios, debe tener un certificado válido de entrenamiento en primeros auxilios de la Oficina de Minas de los Estados Unidos, la Cruz Roja o un entrenamiento equivalente que pueda ser verificado por evidencia documentada. Ninguna persona debe administrar ninguna asistencia médica para la cual no esté apropiadamente entrenada. Cabe señalar que brindar primeros auxilios no es el trabajo principal de nuestros proveedores de primeros auxilios designados.

### **Equipo de Protección Personal (PPE, por sus siglas en inglés)**

A pesar de los controles de prácticas de trabajo y de ingeniería, se requiere equipo de protección personal adecuado para proporcionar una barrera impermeable entre materiales potencialmente infecciosos y la ropa de trabajo, la ropa de calle, la ropa interior, la piel, los ojos, la boca u otras membranas mucosas de los empleados en condiciones normales de uso y durante el tiempo que se utilizará el equipo de protección.

Los empleados usarán equipo de protección personal apropiado cuando exista la posibilidad de exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

Se proporcionará equipo de protección personal en tamaños apropiados y sin costo para los empleados. Además, el mantenimiento y el reemplazo del equipo de protección personal se proporcionará sin costo para el empleado.

El equipo de protección personal será desechado inmediatamente si su capacidad para funcionar como una barrera se ve comprometida.

Lo más importante es que los empleados deben entender que el equipo de protección personal es inútil a menos que proporcione una barrera impermeable entre los patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales potencialmente infecciosos y la ropa, la piel, los ojos, la boca u otras membranas mucosas del empleado.

El equipo de protección personal se considera apropiado si evita el contacto de los materiales potencialmente infecciosos con la ropa de trabajo/ropa de vestir o con la superficie del cuerpo cuando se usa en condiciones normales.

### **Guantes Desechables:**

Se usarán guantes desechables de un solo uso, tales como guantes quirúrgicos o de examen, cuando se puede anticipar razonablemente que el empleado pueda tener contacto manual con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos y al manipular o tocar artículos o superficies contaminados. Siempre se usarán guantes desechables cuando exista la posibilidad de contacto con patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

Los guantes desechables nunca se lavarán ni se descontaminarán ni se reutilizarán.

Los guantes desechables se reemplazarán tan pronto como sea posible cuando estén contaminados o tan pronto como sea posible si se rompen, se perforan o se pone en peligro su capacidad de funcionar como una barrera.

Si algún empleado es alérgico a los guantes normales proporcionados, se proporcionará una alternativa adecuada (como guantes hipoalergénicos y/o sin polvo) del tamaño adecuado y sin costo para el empleado.

### **Guantes de Protección:**

Los guantes de protección se pueden usar para la limpieza general (no para cualquier procedimiento de víctima de trauma) cuando se anticipa la exposición a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos. Los guantes de protección pueden descontaminarse para su reutilización si la integridad de los guantes no se compromete. Se desecharán si se rajan, se pelan, se rompen, se perforan o si muestran signos de deterioro o cuando su capacidad para funcionar como barrera se ve comprometida.

### **Protección de los Ojos y Respiratoria:**

Se usará protección de los ojos (gafas, protección facial, etc.) y respiratoria (máscara, etc.) cuando se pueda esperar razonablemente que los patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos puedan chapotear o rociar en o alrededor de los ojos, la nariz, los ojos, la boca y el área general de la cabeza del empleado.

### **Ropa Protectora del Cuerpo:**

Se llevará puesta ropa protectora del cuerpo, como batas, delantales, batas de laboratorio, etc. según lo determinado por el juicio profesional del empleado en relación con la tarea. La ropa protectora del cuerpo se usará indisputablemente donde se pueda esperar razonablemente la exposición a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos al área del cuerpo.

### **Ropa Sucia:**

El equipo de protección personal se limpiará, se lavará y se desechará sin costo alguno para el empleado.

**Nota:** En circunstancias raras y extraordinarias, un empleado, a su juicio profesional, puede negarse a usar temporal y brevemente el equipo de protección personal si considera que el equipo impediría brindar atención médica o aumentara el riesgo de la exposición ocupacional al empleado o a sus compañeros de trabajo. Si ocurriera esto, sería documentado e investigado y se desarrollarán procedimientos para prevenir una recurrencia.

## **Limpieza y Mantenimiento**

La limpieza y el mantenimiento es un procedimiento continuo y sin fin, que no sólo mejora nuestro ambiente de trabajo sino también elimina los riesgos para la salud de nuestro personal. En el área de patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales peligrosos, para garantizar la limpieza, descontaminación, esterilización y desinfección de las superficies dentro de nuestra área de trabajo, solamente empleados que hayan recibido entrenamiento en las precauciones universales y las provisiones de este plan realizarán la limpieza y el mantenimiento.

La documentación del Calendario de Limpieza y Mantenimiento y la Lista de Verificación se encuentran al final de este plan de control de exposición de patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales infecciosos. Este Calendario se cumplirá después de un incidente que resulte en la exposición potencial a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

La cristalería rota, potencialmente infectada, debe ser recogida y desechada utilizando medios mecánicos, como un cepillo y una bandeja de polvo o fórceps. Todos los objetos punzantes se almacenarán de manera que permita un fácil acceso y manejo seguro. Los residuos infecciosos se colocarán en recipientes que estén codificados de color rojo. Estos contenedores se descontaminarán tan pronto como sea posible.

Después de realizar cualquier procedimiento, los empleados se asegurarán de que se limpien con un desinfectante apropiado todas las superficies sobre las cuales puedan estar presentes la sangre, los fluidos corporales, los patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales infecciosos.

### **Epidemiología de la Hepatitis B**

Las vías de infección por hepatitis B (hepatitis sérica) incluyen el contacto parenteral, oral y directo. El virus también puede propagarse por contacto con el tracto respiratorio. Sus fuentes incluyen agujas contaminadas e instrumentos quirúrgicos, así como productos sanguíneos contaminados. El virus de la hepatitis B también se ha encontrado en la orina. Además, el virus de la hepatitis B puede vivir hasta siete (7) días en una superficie seca y puede ser fácilmente transmitido por un solo pinchazo de aguja. Su período de incubación es bastante largo, generalmente entre 45 y 180 días. Afecta a grupos de todas las edades. La recuperación de la hepatitis B proporciona inmunidad. Generalmente, uno puede esperar una recuperación completa de la hepatitis viral; sin embargo, es potencialmente fatal dependiendo de muchos factores incluyendo la virulencia (agresividad) del virus, el daño hepático previo y las barreras naturales del hígado al daño y a la enfermedad. Es posible que la hepatitis viral dé lugar a hepatitis viral fulminante y hepatitis viral fatal subaguda; ambas son fatales. Los primeros síntomas pueden incluir dolor de cabeza, temperatura elevada, escalofríos, náuseas, dispepsia, anorexia, malestar general y sensibilidad en el hígado. Estos tipos de síntomas durarán aproximadamente una (1) semana y luego desaparecerán y se producirá la ictericia (color amarillento de la piel y/o los ojos). La ictericia es causada por células hepáticas dañadas. La etapa de convalecencia comienza con la desaparición de la ictericia y puede durar varios meses. La recuperación se espera en seis (6) meses.

## **Riesgo de Exposición**

A continuación se indica el riesgo de infección después de la exposición ocupacional según el Centro de Control de Enfermedades del Departamento de Servicios Humanos:

### **VHB:**

Los proveedores de primeros auxilios que han sido vacunados contra la hepatitis B y han desarrollado inmunidad al virus no tienen prácticamente ningún riesgo de infección. Para una persona no vacunada, el riesgo debido a la exposición a la sangre infectada por el VHB por un solo pinchazo de aguja o una cortada oscila entre el 6-30% y depende del estado del antígeno de la hepatitis B (HBeAg) del individuo fuente. Los individuos que son positivos tanto para el antígeno de superficie de la hepatitis B (HBsAG) como el HBeAg tienen más virus en su sangre y son más propensos a transmitir el VHB.

### **VHC:**

Basado en estudios limitados, el riesgo de infección después de una exposición a sangre infectada por el VHC por un pinchazo de aguja o una cortada es de aproximadamente 1,8%. El riesgo después de un chapuzón de sangre es desconocido, pero se cree que es muy pequeño; sin embargo, se ha reportado infección de HCV por dicha exposición.

### **VIH:**

El riesgo promedio de infección por el VIH después de una exposición a sangre infectada con VIH de un pinchazo de aguja o una cortada es de 0,3% (es decir, tres décimas de un por ciento, o aproximadamente 1 en 300). Dicho de otro modo, el 99,7% de las exposiciones de pinchazo de aguja/cortada no causan una infección.

Se calcula que el riesgo después de la exposición del ojo, la nariz o la boca a la sangre infectada con VIH es, en promedio, el 0,1% (1 en 1.000).

Se calcula que el riesgo después de la exposición de la piel a la sangre infectada con VIH es menos del 0,1%. Una pequeña cantidad de sangre en la piel intacta probablemente no constituye ningún riesgo en absoluto. No ha habido casos documentados de la transmisión del VIH debido a una exposición que involucre una pequeña cantidad de sangre en la piel intacta (algunas gotas de sangre en la piel durante un período corto). El riesgo puede ser mayor si la piel está dañada (por ejemplo, por un corte reciente) o si el contacto es de un espacio grande de la piel o si se prolonga (por ejemplo, estar cubierto de sangre durante horas).

Se les alienta a todos los empleados con exposición ocupacional a vacunarse contra la hepatitis B.

## **Vacunación contra la Hepatitis B**

Se proporcionará la serie de vacunación contra la hepatitis B, sin costo alguno, a todos los proveedores de primeros auxilios no vacunados lo antes posible (dentro de las 24 horas después la exposición inicial). Se les alienta a todos los empleados proveedores de primeros auxilios expuestos a que reciban esta serie de vacunación a menos que hayan recibido previamente la serie completa de vacunación contra la hepatitis B; la prueba de anticuerpos ha revelado que el empleado es inmune; o la vacuna está contraindicada (no se recomienda) por razones médicas. La evaluación posterior a la exposición, la profilaxis (prevención o protección contra la enfermedad) y el seguimiento serán proporcionados sin costo para el empleado.



La vacunación contra la Hepatitis B se realizará bajo la supervisión de un médico u otro profesional licenciado de la salud.

Todas las pruebas de laboratorio serán realizadas por un laboratorio acreditado sin costo para el empleado.

Si se requiere una dosis rutinaria de refuerzo de la vacuna contra la hepatitis B (según lo recomendado por el Servicio de Salud Pública de Estados Unidos en una fecha futura), será proporcionado sin costo mientras el empleado continúe siendo un proveedor de primeros auxilios.

Un empleado puede rechazar la vacunación contra la hepatitis B y esta declinación no reflejará desfavorablemente sobre él/ella; sin embargo, esta declinación se debe hacer por escrito. Véase el Formulario de Declinación de la Hepatitis B.

Es importante señalar que, si un proveedor de primeros auxilios declina inicialmente la serie de vacunación contra la hepatitis B, él/ella puede decidir en una fecha posterior aceptar la serie de vacunación y se le proporcionará sin costo asumiendo que todavía esté ocupacionalmente expuesto a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

### **Registro de Lesiones por Objetos Punzantes**

Se mantendrá un registro de lesiones por objetos punzantes para el registro de lesiones percutáneas causadas por objetos punzantes contaminados.

La información del registro será registrada y mantenida de tal manera que proteja la confidencialidad del empleado lesionado.

El registro de lesiones por objetos punzantes contendrá:

- a. El tipo y la marca del dispositivo involucrado en el incidente.
- b. El departamento o área de trabajo donde ocurrió el incidente de exposición.
- c. Una explicación de cómo ocurrió el incidente.

El registro de lesiones por objetos punzantes se mantendrá durante un período de cinco años.

### **Aportación del Proveedor de Primeros Auxilios**

Como cuestión de política, se les alienta a todos los proveedores de primeros auxilios que son responsables de brindar primeros auxilios como un trabajo adicional a sugerir métodos para mejorar nuestros controles de ingeniería y del sitio de trabajo. Esta aportación se puede hacer verbalmente a Jake Pritchard en cualquier momento.

Además, durante el entrenamiento anual de actualización, se solicitarán sugerencias.

### **Revisión del Plan**

Este plan será revisado y, si es necesario, actualizado anualmente para reflejar las tareas y los procedimientos nuevos o modificados que afecten la exposición ocupacional y para reflejar los puestos nuevos o actualizados de los empleados que tengan exposición ocupacional. A medida que se desarrollen nuevos dispositivos médicos que reduzcan la exposición de los empleados, se introducirán en nuestra práctica. Una revisión del "Registro de Objetos Punzantes" ayudará a identificar áreas problemáticas y/o dispositivos ineficaces que puedan necesitar reemplazarse.

## Evaluación y Seguimiento Posterior a la Exposición

La información anterior a *Evaluación y Seguimiento Posterior a la Exposición* ha tratado los métodos para limitar la exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales infecciosos. La evaluación y seguimiento posteriores a la exposición tratan de los pasos a seguir inmediatamente después de un incidente de una posible exposición y los pasos que se tomarán a lo largo del tiempo para proteger a nuestros empleados de riesgos adicionales para la salud.

Todos los incidentes que impliquen exposición a la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos serán comunicados por escrito a Jake Pritchard antes del final del turno en el que ocurrió el incidente utilizando el Informe de Incidentes de Exposición, que se encuentra al final de este plan de control de exposición de patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales infecciosos. Este Informe se preparará independientemente de si ha habido o no un "Incidente de Exposición" como se define en este Plan y en 29 CFR 1910.1030. Se completará un Informe de Incidente de Exposición por cada empleado que fue expuesto ocupacionalmente. La información en este informe incluirá lo siguiente:

- a. La fecha y la hora en que ocurrió el incidente.
- b. Una breve descripción de los eventos que llevaron a la exposición (lo que sucedió).
- c. El nombre del individuo expuesto.
- d. La vía de exposición.
- e. La información del "individuo fuente" y del "individuo expuesto", incluyendo la aceptación o rechazo de la serie de vacunas contra la hepatitis B.
- f. Una determinación de si se produjo o no un "incidente de exposición" real. Consulte las Definiciones en este Plan o 29 CFR 1910.1030.

Jake Pritchard, o su representante autorizado, revisará el Informe de Incidente de Exposición y determinará si los métodos o procedimientos pueden ser alterados para evitar una recurrencia del incidente.

Además, un incidente ocupacional de exposición a patógenos transmitidos por la sangre que resulte en la recomendación de la vacunación contra la hepatitis B se registrará en el Formulario 300 de OSHA como una lesión. Véase Mantenimiento de Registros.

Todos los empleados no vacunados que hayan asistido en cualquier situación que involucre sangre tendrán la oportunidad de recibir la serie de vacunación contra la hepatitis B tan pronto como sea posible, pero a más tardar hasta veinticuatro (24) horas después de la situación.

Se proporcionará inmediatamente al empleado una evaluación médica y seguimiento confidencial sin costo. El profesional de salud que evalúe a un empleado después de un incidente de exposición recibirá una copia de 29 CFR 1910.1030.

Además, se proporcionará al profesional de la salud una descripción de los deberes del empleado expuesto en relación con el incidente de exposición; documentación de la(s) vía(s) de exposición; las circunstancias en las cuales ocurrió la exposición; los resultados de la prueba de sangre del individuo fuente, si están disponibles; y todos los expedientes médicos relevantes al tratamiento apropiado del empleado incluyendo su estado de vacunación que se mantiene en nuestra oficina. Véase Mantenimiento de Registros.

La evaluación médica y seguimiento confidencial incluirá lo siguiente:

- a. Documentación de la(s) vía(s) de exposición.
- b. Las circunstancias en las cuales ocurrió el incidente de exposición.
- c. La identificación y documentación del individuo fuente, a menos que se pueda establecer que la identificación no es factible o es prohibida por la ley estatal o local.
- d. La sangre del empleado expuesto será recolectada tan pronto como sea factible y probada después de obtener el consentimiento.

**Nota:** Si el empleado autoriza la recolección de la muestra de sangre de referencia, pero no autoriza las pruebas serológicas del VIH en ese momento, la muestra se conservará durante por lo menos 90 días. Si, dentro de los 90 días siguientes al incidente de exposición, el empleado elige realizar la prueba a la muestra de referencia, dicha prueba se hará tan pronto como sea factible.

- e. La sangre del individuo fuente se probará tan pronto como sea posible para determinar la infectividad del VHB y del VIH, a menos que ya se sepa, en cuyo caso este procedimiento no es necesario.

Si no se puede obtener el consentimiento para probar la sangre del individuo fuente, ocurrirá lo siguiente:

- a. Se establecerá y se documentará que no se puede obtener el consentimiento legalmente requerido.
- b. Cuando el consentimiento del individuo fuente no es requerido por la ley, la sangre del individuo fuente debe ser probada y los resultados documentados.

Los resultados de las pruebas del individuo fuente se pondrán a disposición del empleado expuesto y el empleado será informado de las leyes aplicables y la identidad y el estado infeccioso del individuo fuente. Se proporcionará al empleado una profilaxis post-exposición cuando se indique médicamente y consejería.

El empleado recibirá una copia de la opinión del profesional de la salud por escrito dentro de los 15 días después de haber completado la evaluación. La opinión escrita se limitará a lo siguiente:

- a. Si la vacuna contra la Hepatitis B está indicada y si el empleado ha recibido dicha vacuna.
- b. Una indicación de que el empleado ha sido informado de los resultados de la evaluación.
- c. Una indicación de que el empleado ha sido informado de cualquier condición médica resultante de la exposición a sangre u otros materiales potencialmente infecciosos que requieran una evaluación o tratamiento adicional.

Todos los demás hallazgos o diagnósticos permanecerán confidenciales y no se incluirán en el informe escrito.

## **Mantenimiento de Registros**

Se mantendrán registros médicos completos y precisos para cada empleado que tenga exposición ocupacional. Estos registros serán confidenciales y no se revelarán ni se reportarán sin el consentimiento expreso por escrito del empleado, a cualquier persona dentro o fuera del sitio de trabajo, excepto como lo requiera la ley.

Los registros médicos se mantendrán durante al menos la duración del empleo más 30 años.

Se incluirá lo siguiente en el expediente médico del empleado:

- a. El nombre del empleado.
- b. Una copia del estado de vacunación de la hepatitis B del empleado incluyendo la fecha de todas las vacunas contra la hepatitis B y cualquier expediente médico relativo a la capacidad del empleado para recibir la vacunación.
  1. Si el empleado se ha negado a recibir la serie de vacunación contra la hepatitis B cuando corresponda, esta declinación se incluirá en los registros médicos de la persona.
- c. Una copia de todos los resultados de los exámenes, las pruebas médicas y los procedimientos de seguimiento según sea necesario después de un incidente de exposición.
- d. La copia de la opinión escrita del profesional de la salud del empleador después de un incidente de exposición.
- e. Una copia de toda la información proporcionada al profesional de la salud después de un incidente de exposición.

Todas las lesiones relacionadas con el trabajo causadas por pinchazos de aguja y cortes, laceraciones, punciones y arañazos de objetos punzantes contaminados con la sangre de otra persona u otros materiales potencialmente infecciosos se deben registrar como una lesión en el Formulario OSHA 300.

- a. Para proteger la privacidad del empleado, el nombre del empleado no puede ser ingresado en el OSHA 300.
- b. Si el empleado desarrolla una enfermedad transmitida por la sangre, el registro debe actualizarse y documentarse como una enfermedad.

## **Entrenamiento**

Todos nuestros proveedores de primeros auxilios deberán tener registrados sus certificados vigentes de primeros auxilios y entrenamiento de reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés). Estos registros serán mantenidos por Jake Pritchard.

El entrenamiento inicial, el entrenamiento al introducir una tarea nueva o alterada que afecte la exposición a patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente peligrosos y el entrenamiento anual serán proporcionados por una persona bien informada en la materia contenida en este Plan.

El entrenamiento será interactivo entre el instructor y el empleado. Se ofrecerá una oportunidad para hacer preguntas. Además, este plan, así como la 29 CFR 1910.1030, Patógenos Transmitidos por la Sangre, estarán disponibles para su revisión. Todo el entrenamiento será documentado y la documentación se archivará durante un período de tres (3) años a partir de la fecha en que ocurrió el entrenamiento.

El entrenamiento incluirá los siguientes temas y materiales, entre otros:

- a. Una revisión completa de nuestro Plan de Control de Exposición y su accesibilidad.
- b. Una copia accesible de 29 CFR 1910.1030 y una explicación de su contenido.
- c. Una explicación general de la epidemiología y los síntomas de las enfermedades transmitidas por la sangre.
- d. Una explicación de los modos de transmisión de patógenos transmitidos por la sangre.
- e. Una explicación de los métodos apropiados para reconocer las tareas y otras actividades que puedan involucrar la exposición a sangre y otros materiales potencialmente infecciosos.
- f. Una explicación del uso y las limitaciones de los métodos que evitarán o reducirán la exposición, incluyendo los controles de ingeniería apropiados, las prácticas de trabajo y el equipo de protección personal.
- g. Información sobre los tipos, el uso adecuado, la ubicación, la eliminación, la manipulación, la descontaminación y el desecho del equipo de protección personal.
- h. Una explicación de la base de la selección del equipo de protección personal.
- i. Información sobre la vacuna contra la hepatitis B, incluyendo información sobre su eficacia, su seguridad, el método de administración, los beneficios de ser vacunado y que la vacuna y la vacunación se ofrecerán de forma gratuita.
- j. Información sobre las acciones apropiadas a tomar y las personas a contactar en caso de una emergencia que involucre la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.
- k. Una explicación del procedimiento a seguir si ocurre un incidente de exposición, incluyendo el método de reportar el incidente y el seguimiento médico que estará disponible.
- l. Información sobre la evaluación posterior a la exposición y el seguimiento que se proporcionará después de un incidente de exposición.
- m. Una explicación de la codificación de color requerida por 29 CFR 1910.1030(g)(1).
- n. La solicitud de información de los empleados sobre la identificación, la evaluación y la selección de controles eficaces de ingeniería y prácticas laborales.

## **Gestión de Residuos**

La gestión de residuos, si es necesario, cumplirá con las normas estatales de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) relativas a la manipulación, el almacenamiento y el envío de los desechos médicos.

### **Resumen**

La idea central del plan de control de exposición de patógenos transmitidos por la sangre y otros materiales infecciosos es proporcionar una conciencia de los peligros de los patógenos transmitidos por la sangre, proporcionar medios para reducir la posibilidad de exposición ocupacional y, en caso de la exposición ocupacional, reducir el riesgo para la salud.

**DFW Moving Company**

**Formulario de Determinación de Exposición - Lista I**

Todas las clasificaciones de trabajo en las que todos los empleados tienen exposición ocupacional.

- 1. Proveedores de Primeros Auxilios
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_

**Nota:** Las determinaciones de exposición anteriores deben realizarse sin tomar en cuenta el uso de equipo de protección personal.

**Nota:** Las asignaciones de trabajo principales de nuestros proveedores de primeros auxilios asignados no es brindar primeros auxilios ni otras formas de asistencia médica. Todos los primeros auxilios brindados por ellos se brindan sólo como un deber colateral, únicamente en respuesta a las lesiones resultantes de incidentes en el lugar de trabajo y sólo en el lugar de trabajo donde ocurre el incidente.

# DFW Moving Company

## Formulario de Determinación de Exposición - Lista II

Las clasificaciones de trabajo en las cuales algunos empleados tienen exposición ocupacional:

1. Ninguna
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**Nota:** Las determinaciones de exposición anteriores deben realizarse sin tomar en cuenta el uso de equipo de protección personal.

**Nota:** Las asignaciones de trabajo principales de nuestros proveedores de primeros auxilios asignados no es brindar primeros auxilios ni otras formas de asistencia médica. Todos los primeros auxilios brindados por ellos se brindan sólo como un deber colateral, únicamente en respuesta a las lesiones resultantes de incidentes en el lugar de trabajo y sólo en el lugar de trabajo donde ocurre el incidente.



# DFW Moving Company

## Formulario de Determinación de Exposición - Lista III

Una lista de todas las tareas y los procedimientos, o grupos de tareas y procedimientos estrechamente relacionados, en los que la exposición ocupacional ocurre y que son realizados por los empleados en las clasificaciones de trabajo señaladas en la Lista II.

	<u>Clasificación de Trabajo</u>	<u>Tareas</u>
1.	<u>Ninguna</u>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2.	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
3.	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
4.	<hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Nota:** Las determinaciones de exposición anteriores deben realizarse sin tomar en cuenta el uso de equipo de protección personal.

**Nota:** Las asignaciones de trabajo principales de nuestros proveedores de primeros auxilios asignados no es brindar primeros auxilios ni otras formas de asistencia médica. Todos los primeros auxilios brindados por ellos se brindan sólo como un deber colateral, únicamente en respuesta a las lesiones resultantes de incidentes en el lugar de trabajo y sólo en el lugar de trabajo donde ocurre el incidente.

# DFW Moving Company

## Calendario de Limpieza y Mantenimiento & Lista de Verificación

### CALENDARIO

Después de cada incidente donde haya la posibilidad de la presencia de residuos de patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

### LISTA DE VERIFICACIÓN

Solamente personal que hayan sido entrenados en nuestro Control de Exposición asegurarán que todas las superficies estén descontaminadas y que los materiales de limpieza se desechen apropiadamente. Las áreas por considerar incluyen las siguientes, entre otras:

	SI	NA
PISOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PAREDES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EQUIPOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PRODUCTOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTENEDORES DE DESECHOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HERRAMIENTAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La cristalería rota, potencialmente infectada, debe ser recogida y desechada utilizando medios mecánicos, como un cepillo y una bandeja de polvo o fórceps.

Todos los objetos punzantes se almacenarán de manera que permita un fácil acceso y manejo seguro.

Los residuos infecciosos se colocarán en recipientes que estén codificados de color rojo. Estos contenedores serán descontaminados tan pronto como sea posible.

Después de realizar cualquier procedimiento, los empleados se asegurarán de que se limpien con un desinfectante apropiado todas las superficies sobre las cuales puedan estar presentes la sangre, los fluidos corporales, los patógenos transmitidos por la sangre u otros materiales infecciosos.

# DFW Moving Company

## Formulario de Declinación de la Vacunación contra la Hepatitis B

Entiendo que, debido a mi exposición ocupacional a la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos, puedo estar en riesgo de contraer la infección por el virus de la hepatitis B (VHB). Se me ha dado la oportunidad de vacunarme con la vacuna contra la hepatitis B, sin costo alguno para mí. Sin embargo, rechazo la vacunación contra la hepatitis B en este momento. Entiendo que, al rechazar esta vacuna, sigo en riesgo de adquirir hepatitis B, una enfermedad grave. Si en el futuro continúo teniendo exposición ocupacional a la sangre u otros materiales potencialmente infecciosos y quiero vacunarme con la vacuna contra la hepatitis B, puedo recibir la serie de vacunas sin costo.

---

(TESTIGO)

---

(FIRMA DEL EMPLEADO)

---

(NOMBRE Y APELLIDO)

---

(FECHA)

# DFW Moving Company

## Registro de Lesiones por Objetos Punzantes

**Nota:** Se mantendrá un registro de lesiones por objetos punzantes para el registro de lesiones percutáneas causadas por objetos punzantes contaminados.

La información del registro será registrada y mantenida de tal manera que proteja la confidencialidad del empleado lesionado.

El registro de lesiones por objetos punzantes se mantendrá durante un período de cinco años.

\_\_\_\_\_  
(Fecha del Incidente)

\_\_\_\_\_  
(SSN del empleado)

El tipo y la marca del dispositivo involucrado en el incidente:

\_\_\_\_\_

El área de trabajo donde ocurrió el incidente de exposición:

\_\_\_\_\_

Una explicación de cómo ocurrió el incidente:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Jake Pritchard

Administrador del Programa de Seguridad

# DFW Moving Company

## Revisión Anual del Plan de Control de Exposición

Este Plan de Control de Exposición fue preparado:

Al menos una vez al año, este programa será revisado y, si es necesario, actualizado para reflejar las innovaciones en procedimientos y desarrollos tecnológicos que eliminan o reducen la exposición a patógenos transmitidos por la sangre.

Como parte de la revisión anual, se considerará lo siguiente:

- a. Las Sugerencias de los Empleados
- b. El Registro de Lesiones por Objetos Punzantes
- c. Los Informes de Incidente de Exposición
- d. Las Revistas Profesionales

Fecha de Revisión

Firma

Título

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

# DFW Moving Company

## Informe de un Incidente de Exposición

### TODA LA INFORMACIÓN EN ESTE FORMULARIO SE MANTENDRÁ CONFIDENCIAL

ESTE FORMULARIO DEBE COMPLETARSE TAN PRONTO COMO SEA FACTIBLE DESPUÉS DE UN INCIDENTE DE EXPOSICIÓN, PERO, EN NINGUNA CIRCUNSTANCIA, DESPUÉS DEL TURNO EN QUE OCURRIÓ EL INCIDENTE.

FECHA: \_\_\_\_\_

HORA: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL EMPLEADO: \_\_\_\_\_

VÍA DE EXPOSICIÓN: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL INDIVIDUO FUENTE: \_\_\_\_\_

a. El individuo nombrado arriba autorizó / no autorizó hacerse la prueba de VBH o VIH.

b. La prueba fue realizada por: \_\_\_\_\_

Resultados: \_\_\_\_\_

SE LE OFRECIÓ AL EMPLEADO Y ACEPTÓ:

**NO SI**

a. Serie de Vacunación contra Hepatitis. [Fecha(s)]   \_\_\_\_\_

1. Si "NO", se firmó una declinación por escrito.

b. Evaluación y Seguimiento Posterior a la Exposición.

c. El empleado autoriza la muestra de sangre de referencia.

\_\_\_\_\_

(FIRMA)

Descripción de los acontecimientos que condujeron a este incidente de exposición:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Medios Correctivos para Prevenir una Recurrencia:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Jake Pritchard

\_\_\_\_\_  
Firma del Empleado

## **Carretillas Elevadoras**

### **29 CFR 1910.178 - Vehículos Industriales Motorizados**

#### **Descripción General**

Este programa ha sido desarrollado para hacer que nuestros operadores de vehículos motorizados sean conscientes de los peligros asociados con el uso de los vehículos motorizados, así como para proporcionar un guía para operaciones seguras de vehículos.

Las personas sólo estarán autorizadas a operar nuestras carretillas elevadoras después de haber demostrado con éxito su comprensión de los procedimientos adecuados para la inspección, el uso y el reabastecimiento de combustible/la recarga del vehículo. Los operadores demostrarán sus conocimientos y habilidades de los vehículos al pasar una prueba escrita y realizar maniobras específicas con el vehículo. Todos los operadores de vehículos serán evaluados por , nuestro Administrador del Programa de Carretillas Elevadoras o por una persona competente designada.

Debido a su potencia, peso, tamaño, la visibilidad restringida y, a menudo, un centro de gravedad alto, la operación de los vehículos industriales requiere habilidad y atención al detalle. Un momento de falta de atención puede llevar a un gran percance en un instante. Además, la carga presenta peligros potenciales si no está correctamente asegurada, equilibrada y/o correctamente colocada en el vehículo.

De acuerdo con 29 CFR 1910.178(b)12, u otra persona competente determinará si el ambiente o el lugar en el que van a circular los vehículos es peligroso o no y, después de evaluar nuestras necesidades, determinará cuales vehículos son apropiados y permitidos para nuestras operaciones específicas.

En el caso improbable de que se observen operaciones peligrosas de los vehículos industriales motorizados, se proporcionará reentrenamiento con énfasis en corregir el comportamiento incorrecto. Para evitar la posibilidad de lesiones graves al operador (o a un transeúnte), las carretillas elevadoras deben ser operados de una manera profesional y no se tolerará nada menos.

Todos los operadores de vehículos tendrán acceso fácil a este programa, a las normas apropiadas de OSHA y a los manuales del propietario/operador del vehículo.

#### **Carretillas Elevadoras**

Las carretillas elevadoras están diseñadas para mover objetos de forma rápida, segura y limpia. El entrenamiento en carretillas elevadoras también se aplica a los numerosos tipos de vehículos industriales motorizados, tales como: los tractores, las carretillas elevadoras de plataforma, las carretillas motorizadas de mano y otros vehículos industriales especializados y accionados por motores eléctricos o de combustión interna.

Aunque las carretillas elevadoras se diseñan con muchas características de seguridad, los accidentes todavía suceden y son generalmente el resultado de un error del operador.

Existe un acuerdo general entre los profesionales de la seguridad, así como OSHA, de que el requisito de entrenamiento para todas las personas (incluyendo los empleados de medio-tiempo, estacionales y temporales) que operan carretillas elevadoras reducirá significativamente las tasas de accidentes y lesiones.

## Requisitos Generales

Todos los operadores de vehículos deben estar familiarizados con el vehículo en sí. Esto incluye saber:

- a. Automáticamente que hace cada control.
- b. Cómo realizar un chequeo de seguridad del vehículo.
- c. Las limitaciones del vehículo, así como la carga máxima, la altura y anchura, la visibilidad, la estabilidad, los requisitos de las superficies.
- d. La capacidad del vehículo para parar y girar y su efecto sobre la carga.

Se han establecido las siguientes reglas de seguridad y normas a las que uno debe adherirse al operar una carretilla elevadora. Estas reglas están diseñadas para proteger al operador y/o las personas adyacentes a las operaciones de los vehículos.

Específicamente:

- a. Ninguna persona podrá operar una de nuestras unidades sin autorización por escrito.
  1. Antes de la autorización, el operador habrá leído este programa, recibido capacitación, pasado un examen sobre las operaciones de vehículos y se habrán evaluado sus habilidades operacionales.
  2. La autorización para operar un tipo de vehículo no autoriza automáticamente a una persona para operar todos los vehículos. Diferentes fuentes de energía, restricciones de visibilidad, controles y capacidades pueden dictar, a juicio de Jake Pritchard, que puede ser necesario un proceso de certificación por separado para un tipo de vehículo diferente. Puede haber casos en los que un vehículo nuevo no requiera un nuevo entrenamiento y una demostración de competencia. Un modelo más nuevo de un vehículo que se usa actualmente puede ser idéntico al vehículo para el cual el operador está calificado en cuanto a seguridad y operaciones. Como regla general, cada **tipo** de vehículo tiene sus propias características, limitaciones e idiosincrasias - cada **modelo** de un tipo de vehículo puede o no ser único.
- b. No se permitirá que ningún pasajero se monte en nuestras carretillas elevadoras a menos que:
  1. El vehículo esté diseñado específicamente para tal uso.
  2. El pasajero esté autorizada por Jake Pritchard.

**Nota: Las carretillas elevadoras generalmente están diseñadas para mover productos, suministros y equipos, no a personal.**
- c. Jake Pritchard revocará la autorización para operar un vehículo si se observan actos inseguros o si es evidente que el operador no ha retenido el conocimiento y las habilidades necesarias para realizar con seguridad la operación de los vehículos.
  1. Un operador que ha perdido su autorización para operar un vehículo será reentrenado, reevaluado y, si es apropiado, re-certificado.



- d. Al principio de cada turno, el operador inspeccionará el vehículo utilizando nuestra Lista de Verificación Diaria para Carretillas Elevadoras.
  1. Si se encuentran deficiencias relativas a la seguridad, las deficiencias se anotarán en la Lista de Verificación y se reportarán a Jake Pritchard o a otra persona designada. No se utilizará el vehículo hasta que se reparen los defectos de seguridad.
  2. Si se descubre un daño estético durante la inspección diaria, se anotará en la Lista de Verificación, sin embargo, se utilizará el vehículo. Los defectos cosméticos no retrasarán nuestras operaciones.

### **Riesgos**

Los peligros principales de seguridad personal involucrados en la operación de vehículos incluyen los siguientes:

- a. Golpear físicamente a una persona u objeto con el vehículo o la carga.
- b. Que una carga se caiga y golpee al operador o a otra persona.
- c. Que el vehículo se de vuelta y aplaste al operador o a otra persona.
- d. Un incendio o explosión durante la recarga/el reabastecimiento de combustible.

A continuación, están las reglas y pautas para controlar los peligros identificados y reducir la probabilidad de accidentes/lesiones. Mientras que algunos de los procedimientos puedan parecer de sentido común o demasiado obvios para mencionar, recuerde esto -- han ocurrido accidentes graves, incluso muertes, porque por una fracción de segundo un operador olvidó o ignoró una regla de seguridad básica.

### **Caer/Golpear a una Persona/Objeto:**

- a. Nunca maneje hacia una persona que esté parada frente a un objeto fijo.
- b. Cuando sea posible, manténgase dentro de los carriles o vías de viaje delineados.
- c. Asegúrese de que lo vean y/o escuchen.
- d. Asegúrese de que haya iluminación adecuada.
- e. Mantenga la vista despejada al conducir. Si la carga bloquea o restringe la vista, el operador debe conducir hacia atrás arrastrando la carga (al revés).
- f. Conduzca lentamente, use la bocina y no pase donde la vista esté restringida.
- g. Opere el vehículo a una velocidad que permita que el vehículo y la carga se detengan de manera segura y suave.
- h. Sea consciente de las condiciones del suelo o piso. Quite objetos que se encuentren en los carriles de viaje del vehículo. Opere el vehículo a una velocidad más lenta en superficies mojadas o resbaladizas.
- i. Por supuesto, los trucos y manejar de forma imprudente están prohibidos.
- j. Tenga en cuenta la altura del vehículo y, si así está equipado, su mástil y carga. Un descuido puede dañar objetos de arriba como luces, tuberías, etc.
- k. Nunca permita que nadie se pare ni pase por debajo de ninguna porción elevada de ningún vehículo en ningún momento.

## **Caída de Cargas:**

- a. Conozca su carga -- no "sobrecargue o sobre-apile". Prácticamente ninguna de las cargas levantadas o transportadas por una carretilla elevadora se sujetan al vehículo, entonces asegúrese de que la carga esté correctamente apilada. Generalmente, las cargas deben ir entrelazadas o atadas.
- b. Al levantar una carga o plataforma, meta las horquillas (o cualquier otro medio de enganche) abajo de la carga lo más posible.
- c. Viaje con la carga en la posición más baja para mantener la estabilidad y prevenir golpear objetos en lo alto. Si utiliza las horquillas, incline la carga hacia atrás para estabilizarla.
- d. No exceda la capacidad nominal del vehículo ni apile la carga demasiado alto.
- e. No haga movimientos "espasmódicos" como aplicar los frenos repentinamente o girar a velocidades altas.
- f. Una extensión al respaldo de carga reducirá la posibilidad de que parte de la carga caiga hacia atrás.
- g. Al utilizar una carretilla elevadora, las horquillas se deben inclinar hacia adelante solamente para levantar o bajar una carga.

## **Volcaduras:**

Las carretillas elevadoras son, por su diseño, estrechas, lo cual les permite un mayor acceso en el ambiente de trabajo. Lastimosamente, su base estrecho brinda menos estabilidad. Darse vuelta o caerse de un borde (o un muelle de carga) son accidentes prevenibles si sigue las siguientes pautas. Si su vehículo se da vuelta, mantenga el cuerpo y las extremidades dentro de la seguridad de la jaula. Use un cinturón de seguridad si así está equipado su vehículo.

- a. Manténgase dentro de los carriles de viaje.
- b. Al entrar a un remolque, asegúrese de que:
  1. Los frenos del remolque estén aplicados.
  2. Se prevenga el movimiento del remolque por medio de cuñas o un mecanismo de bloqueo.
  3. El tractor esté apagado o desconectado del remolque.
  4. El remolque esté alineado con la abertura del muelle de carga y las placas del muelle de carga estén firmes.
  5. El piso del remolque sea capaz de soportar la carretilla elevadora y su carga.
  6. La iluminación dentro del remolque sea adecuada.

**Nota: Caerse de un borde de un muelle de carga por el movimiento de un remolque es invariablemente un accidente grave. No cuente con el conductor del tractor-remolque de aplicar sus frenos e incluso confiar que sus frenos funcionen. Compruébelo físicamente y asegúrese de que el remolque en el que usted vaya a meter su vehículo industrial motorizado esté firme contra el muelle de carga. Si es posible, el remolque debe estar verdaderamente conectado al muelle de carga, pero en todos los casos, debe estar bloqueado con cuñas.**

- c. Viaje con la carga en la posición más baja posible y evite giros bruscos a altas velocidades y movimientos abruptos del vehículo.
- d. Sea consciente de la superficie en la que viaja -- su tracción, la capacidad para sostener cargas, la pendiente y la superficie.

## **Incendio/Explosión Durante el Reabastecimiento de Combustible/Recarga:**

Un accidente durante el reabastecimiento de combustible no es una experiencia común, sin embargo, si ocurriera, sería repentino y posiblemente catastrófico. Se debe seguir el manual del fabricante y las leyes locales de incendio.

- a. NO FUMAR ni tener llamas abiertas durante ninguna parte del proceso de reabastecimiento/recarga.
- b. Según 29 CFR 1910.110, Almacenamiento y manipulación de gases de petróleo licuado, párrafo (f)(7), debe estar disponible al menos un extinguidor portátil aprobado que tenga una calificación mínima de 8-B, C durante el reabastecimiento de gas propano.
- c. Instalaciones para el empapado rápido de los ojos y el cuerpo deben estar fácilmente disponibles.

## **Otras Preocupaciones**

El programa aborda principalmente la seguridad personal de nuestros operadores de carretillas elevadoras. Sin embargo, cuando se habla de operaciones de vehículos, sería negligente no señalar que las operaciones incorrectas de vehículo también podrían resultar en un daño físico a los productos materiales, los vehículos y/o las instalaciones. La operación adecuada del vehículo reducirá accidentes de lesiones personales y, como beneficio adicional, evitará daños generales.

## **Protección del Operador**

Una evaluación de los riesgos de las operaciones de las carretillas elevadoras será realizada por . Se prestará atención particular a la protección de las manos, la cabeza, los ojos y los pies, así como también a las condiciones ambientales tales como las atmósferas, el calor o el frío. Si el vehículo está equipado con un cinturón de seguridad, se debe usar cuando el vehículo está en movimiento.

Mantenga sus extremidades dentro del área del vehículo y las manos y los dedos lejos de las piezas móviles -- particularmente el mástil de la carretilla elevadora.

realizará una evaluación de los riesgos de nuestras operaciones de vehículos y determinará cuáles requerimientos, si los hubiera, de equipo de protección personal (personal protective equipment o PPE, en inglés) sean apropiados. Si PPE (ejemplos: botas de punta de acero, guantes de cuero, casco, protección para los ojos, etc.) es necesario, debe usarse.

## **Operación de las Carretillas Elevadoras**

Además de las prácticas de seguridad previamente identificadas en este manual, se tendrán en cuenta los siguientes procedimientos operativos generales:

- a. Las vías de emergencia, el acceso a las escaleras y el equipo contra incendios deben permanecer despejados.
- b. Los operadores que dejen sus vehículos deben asegurarse de bajar completamente la carga, neutralizar los controles y aplicar el sistema de frenos. En una pendiente, se deben bloquear las llantas. Si el operador está a 25 pies o más de la carretilla elevadora o no tiene una vista clara de la carretilla elevadora, se debe apagar la carretilla elevadora.

- c. Se mantendrá una distancia segura desde el borde de las rampas y plataformas mientras conduce en cualquier muelle de carga, plataforma o vagón de carga.
- d. Los vehículos no se deben usar para abrir y cerrar las puertas de carga.
  - 1. Los vehículos, como todos los equipos, se utilizarán únicamente para el propósito para el cual fueron diseñados.
- e. Tenga en cuenta que, si el operador de un semirremolque ha colocado las llantas traseras en una posición muy adelante, el remolque puede actuar como un "subibaja" cuando una carretilla elevadora pesada entre al remolque. Cuando un remolque no está conectado a un tractor, pueden ser necesarios gatos fijos para soportar el semirremolque durante la carga o descarga.
- f. Tenga en cuenta que el techo protector (utilizado como protección contra los objetos que caen) está diseñado para evitar lesiones por el impacto de pequeños paquetes, cajas, materiales en bolsas, etc. - no está diseñado para soportar el impacto de una carga de capacidad que cae.
- g. En caso de que un vehículo levante a personas, una plataforma de elevación debe fijarse firmemente al mecanismo de elevación y las personas en la plataforma de seguridad deben tener medios para apagar el vehículo.
- h. Si se utiliza más de un vehículo, deben estar separados por una distancia segura (al menos tres longitudes de vehículo) y no puede pasar el uno al otro en las intersecciones, los puntos ciegos u otros lugares peligrosos. El derecho de vía se cederá a otros vehículos en situaciones de emergencia.
- i. Los vehículos que viajen en la misma dirección no se pasarán jamás.
- j. Conducir en desnivel:
  - 1. Los desniveles se ascenderán y se descenderán lentamente.
  - 2. Al subir o bajar los desniveles superiores a 10 por ciento, los vehículos cargados deberán conducirse con la carga hacia arriba.
- k. Los carros de mano motorizados deben entrar en áreas confinadas con la carga hacia adelante.

### **Mantenimiento**

Aunque el operador es responsable de revisar el vehículo antes de usarlo, el mantenimiento mecánico real debe ser realizado por una persona autorizada.

- a. Si en cualquier momento una carretilla elevadora necesite reparación, esté defectuosa, se esté sobrecalentando, o sea insegura de cualquier manera, el vehículo se sacará de servicio hasta que haya sido restaurado a una condición operacional segura.
- b. Las carretillas elevadoras deben mantenerse razonablemente limpias y libres del exceso de aceite y grasa.

## Deberes del Administrador del Programa de Carretillas Elevadoras

Los deberes de Jake Pritchard, nuestro Administrador del Programa de Carretillas Elevadoras incluyen los siguientes:

- a. El entrenamiento y la certificación de los operadores.
- b. La evaluación de los peligros de nuestras operaciones de vehículos.
- c. La identificación de los operadores de vehículos que, a través de su desempeño, han demostrado una falta de conocimiento o capacidad para operar con seguridad un vehículo motorizado. Estas personas recibirán reentrenamiento.
- d. Mantenerse al día de los desarrollos en el campo de la manipulación de cargas con énfasis en la seguridad.

Además, Jake Pritchard se asegurará de que todos los operadores de vehículos tengan acceso fácil a 29 CFR 1910.178, Vehículos Industriales Motorizados, a este programa y al Manual del Operador/Propietario del vehículo en particular.

### Entrenamiento

administrará el entrenamiento relacionado con este programa.

El entrenamiento interactivo será impartido por una persona competente (con conocimiento, entrenamiento y experiencia) con amplia oportunidad de hacer preguntas y aclarar todos los aspectos de la operación de vehículos relacionados con la seguridad.

Antes de la operación real del vehículo en el trabajo, todos los operadores de vehículos se familiarizarán con el contenido de este programa, así como el manual del operador aplicable al vehículo específico que operarán. Cada operador demostrará una comprensión de las operaciones del vehículo y completará un examen de manejo que incluirá la inspección del vehículo, maniobras y el reabastecimiento de combustible/la recarga.

Los nuevos operadores de vehículos podrán operar los vehículos en una capacidad de entrenamiento en las siguientes circunstancias:

- a. Cuando estén bajo la supervisión directa de personas que tienen el conocimiento, el entrenamiento y la experiencia para entrenar y evaluar su competencia.
- b. Cuando dicha operación no ponga en peligro a sí mismo ni a los demás.

se asegurará de que todos los operadores de vehículos tengan una comprensión completa de los temas que se enumeran a continuación:

#### Temas Relacionados con los Vehículos:

- a. Instrucciones de operación, advertencias y precauciones para el tipo de vehículo que el operador estará autorizado a operar.
- b. Las diferencias entre el vehículo y el automóvil.
- c. Los controles y la instrumentación del vehículo: dónde están ubicados, qué hacen y cómo funcionan.
- d. El funcionamiento del motor.
- e. Conducir y maniobrar.

- f. La visibilidad (incluyendo las restricciones debido a la carga).
- g. Las limitaciones de adaptación, operación y utilización de las horquillas y los accesorios.
- h. La capacidad del vehículo.
- i. La estabilidad del vehículo.
- j. Cualquier inspección y mantenimiento del vehículo que el operador deberá realizar.
- k. El reabastecimiento de combustible y/o la carga y recarga de las baterías.
- l. Las limitaciones operacionales.
- m. Cualquier otra instrucción de operación, advertencia o precaución enumerada en el manual del operador para los tipos de vehículo que el empleado está siendo entrenado para operar.

Temas Relacionados con el Trabajo:

- a. Las condiciones de la superficie donde el vehículo se operará.
- b. La composición de las cargas a transportar y la estabilidad de la carga.
- c. La manipulación de la carga, el apilamiento y la des-agrupación.
- d. El tráfico peatonal en las áreas donde el vehículo se operará.
- e. Los pasillos estrechos y otros lugares restringidos donde el vehículo se operará.
- f. Los lugares peligrosos (clasificados) donde el vehículo se operará.
- g. Las rampas y otras superficies inclinadas que podrían afectar la estabilidad del vehículo.
- h. Los entornos encerrados y otras áreas donde la falta de ventilación o el mal mantenimiento del vehículo podría causar una acumulación de monóxido de carbono o gases de escape.
- i. Otras condiciones ambientales únicas o potencialmente peligrosas en el área de trabajo que podrían afectar el funcionamiento seguro.

El entrenamiento de actualización en temas relevantes se proporcionará al operador en las siguientes circunstancias:

- a. Si se observen operaciones inseguras del vehículo.
- b. Después de un accidente o casi accidente.
- c. Si el operador ha recibido una evaluación que revela que el operador no está manejando el vehículo de manera segura
- d. Si el operador va a ser asignado a conducir un diferente tipo de vehículo.
- e. Si los cambios en el área de trabajo puedan afectar el funcionamiento seguro del vehículo.

Una evaluación del desempeño de cada operador de vehículo industrial motorizado debe realizarse al menos una vez cada tres años y se proporcionará entrenamiento de actualización según sea necesario.

## Comunicación de Riesgos

[29 CFR 1910.1200 Comunicación de Riesgos](#)

[29 CFR 1910.1200 Apéndice A, Criterios de Riesgos de Salud \(Obligatorio\)](#)

[29 CFR 1910.1200 Apéndice B, Determinación de Riesgos \(Obligatorio\)](#)

[29 CFR 1910.1200 Apéndice C, Asignación de los Elementos en las Etiquetas \(Obligatorio\)](#)

[29 CFR 1910.1200 Apéndice D, Hojas de Datos de Seguridad \(Obligatorio\)](#)

[29 CFR 1910.1200 Apéndice E, Definición de “Secretos Comerciales” \(Obligatorio\)](#)

### Propósito

El propósito de este programa de comunicación de riesgos es asegurar que los peligros de todos los productos químicos producidos o importados se clasifiquen y que la información relativa a los riesgos clasificados se transmita a nuestros empleados. Las disposiciones de este programa de comunicación de riesgos son compatibles con las disposiciones del Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (GHS, por sus siglas en inglés) de las Naciones Unidas, Revisión 3. La transmisión de información se realizará mediante nuestro amplio programa de comunicación de riesgos.

Desarrollaremos, implementaremos y mantendremos **en cada lugar de trabajo** un amplio programa escrito de comunicación de riesgos para nuestros empleados que incluye el etiquetado de envases y otras formas de advertencia, las hojas de datos de seguridad y el entrenamiento de los empleados.

**Nota:** Cuando los empleados deben viajar entre los lugares de trabajo durante un turno de trabajo, es decir, su trabajo se lleva a cabo en más de una ubicación geográfica, las hojas de datos de seguridad pueden mantenerse en la instalación principal del lugar de trabajo. En esta situación, el empleador se asegurará de que los empleados puedan obtener inmediatamente la información requerida en una emergencia.

La comunicación de riesgos se aplica a cualquier sustancia peligrosa que se sepa que está presente en el lugar de trabajo de tal manera que los empleados puedan estar expuestos en condiciones normales de uso o en una emergencia razonablemente previsible como resultado de las operaciones en el lugar de trabajo.

Los fabricantes e importadores obtendrán o elaborarán una hoja de datos de seguridad para cada sustancia peligrosa que produzcan o importen. Obtendremos del fabricante o vendedor una SDS (Safety Data Sheet o SDS, en inglés) para cada sustancia peligrosa que usemos y la mantendremos en el sitio de trabajo.

Mantendremos una lista de las sustancias peligrosas que se sepa que están presentes usando una identidad referenciada en la hoja de datos de seguridad apropiada. Esta lista puede ser compilada para el lugar de trabajo en su totalidad o para áreas individuales de trabajo.

También mantendremos copias de la SDS requerida para cada químico peligroso y nos aseguraremos de que sean fácilmente accesibles para cada empleado cuando se encuentren en sus áreas de trabajo.

Se permite el acceso electrónico y otras alternativas en vez de mantener copias impresas de las hojas de datos de seguridad siempre que tales opciones no creen barreras para el acceso inmediato de los empleados en cada lugar de trabajo.

Por supuesto, antes de comprar un nuevo producto, revisaremos su SDS para determinar la presencia de sustancias cancerígenas u otras sustancias químicas extremadamente peligrosas. Utilizando esta información de la SDS, podremos informar a los empleados cómo se protegerán de los carcinógenos en el lugar de trabajo.

Antes de realizar cualquier tarea no rutinaria (por ejemplo, la limpieza de recipientes de un reactor), un empleado recibirá información de una persona competente o un supervisor acerca de los productos químicos peligrosos a los que pueda estar expuesto. Esta información incluirá lo siguiente:

- a. Los peligros químicos específicos
- b. Las medidas de protección/seguridad que el empleado debe usar.
- c. Las medidas tomadas para disminuir los riesgos incluyendo la ventilación, los respiradores, la presencia de otro empleado y los procedimientos de emergencia.

Si se realizan actividades de trabajo en áreas donde los químicos se transfieren a través de tuberías sin etiquetas, el empleado será informado por la persona competente o supervisor de los siguientes:

- a. El producto químico en las tuberías.
- b. La viscosidad, la presión, el calor.
- c. Los peligros potenciales.
- d. Las precauciones de seguridad a tomar.

En los lugares de trabajo de varios empleadores, nuestro programa escrito de comunicación de riesgos incluirá los métodos que utilizaremos para informar a cualquier otro empleador que comparta la misma área de trabajo de los productos químicos peligrosos a los que sus empleados puedan estar expuestos durante su trabajo y sugerencias para medidas de protección apropiadas, incluyendo las siguientes:

La persona competente en el lugar de trabajo informará a aquellos con quienes trabaja DFW Moving Company sobre cualquier producto químico peligroso que estemos utilizando y les proporcionará la SDS apropiada para su revisión. La SDS para todos los productos químicos utilizados en el lugar de trabajo estará fácilmente disponible.

Si DFW Moving Company introduce un nuevo producto químico en la instalación que contenga un riesgo de seguridad física o para la salud, la SDS del producto acompañará ese producto y, antes de su uso, los empleados recibirán instrucciones sobre los peligros del producto.

### **Las Etiquetas y Otras Formas de Advertencia**

El fabricante, el importador o el distribuidor se asegurará de que cada contenedor de productos químicos peligrosos que salga del lugar de trabajo esté etiquetado, rotulado o marcado. Cuando el fabricante o importador esté obligado a etiquetar, rotular o marcar el producto, se proporcionará la siguiente información:

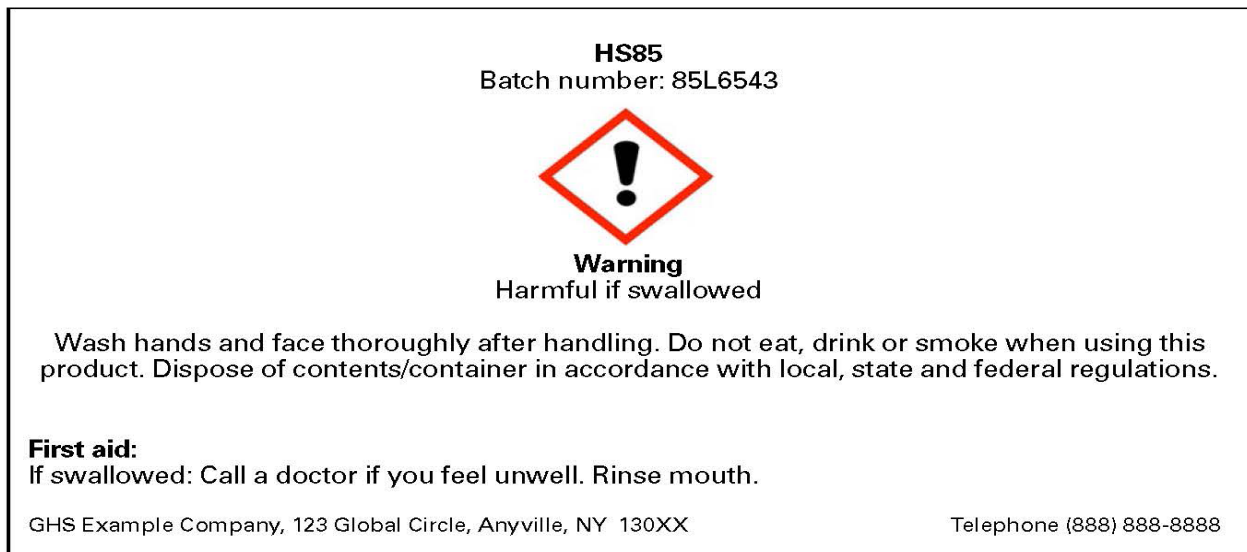
- a. Un identificador del producto;
- b. Una palabra de señal;
- c. Declaración(es) de peligro;
- d. Pictograma(s);
- e. Declaración(es) de precaución; y,
- f. El nombre, la dirección y el número de teléfono del fabricante, importador u otra entidad responsable.



El fabricante o importador que prepare la hoja de datos de seguridad deberá asegurarse de que la información transmitida refleje con precisión las pruebas científicas utilizadas en la determinación del peligro. Si el fabricante o importador tiene conocimiento de cualquier información importante relativa a los peligros de un producto químico o maneras de protección contra los peligros, esta nueva información será añadida a la hoja de datos de seguridad dentro de un plazo de tres meses. Si el producto químico no se produce o se importa actualmente, el fabricante o importador debe agregar la información a la hoja de datos de seguridad antes de que el producto químico se introduzca de nuevo en el lugar de trabajo. DFW Moving Company reemplazará las hojas de datos de seguridad con copias actualizadas a medida que se reciban.

El identificador del producto y las palabras, imágenes, símbolos o una combinación de estos, que proporcionen al menos información general sobre los peligros de los productos químicos y que, junto con la otra información inmediatamente disponible a los empleados incluidos en el programa de comunicación de riesgos, proporcionará a los empleados la información específica sobre los peligros físicos y de salud del producto químico peligroso.

A continuación, un ejemplo de las etiquetas:



Podemos usar letreros, pancartas, hojas de proceso, boletos de lotes, procedimientos operativos u otros materiales escritos en lugar de pegar etiquetas en recipientes de proceso estacionarios e individuales, siempre y cuando el método alternativo identifique los recipientes a los cuales sea aplicable y transmita la información requerida por lo anterior para estar en una etiqueta. Los materiales escritos serán fácilmente accesibles para los empleados de DFW Moving Company en su área de trabajo a lo largo de cada turno de trabajo. Podemos utilizar dichos materiales escritos en lugar de colocar etiquetas en recipientes individuales, siempre y cuando el método alternativo identifique y acompañe los contenedores a los cuales sea aplicable y transmita la información requerida en una etiqueta.

**No estamos obligados** a etiquetar los recipientes portátiles en los que se transportan productos químicos peligrosos de los contenedores etiquetados y que están destinados sólo para el uso inmediato del empleado que realiza la transferencia.

No eliminaremos ni desfiguraremos intencionalmente las etiquetas existentes en los contenedores de los productos químicos peligrosos, a menos que el contenedor se marque inmediatamente con la información requerida.

Nos aseguraremos de que las etiquetas del lugar de trabajo y las otras formas de advertencia sean legibles, en inglés y que aparezcan de forma destacada en el contenedor, o que estén fácilmente disponibles en el área de trabajo a lo largo de cada turno de trabajo. Si tenemos empleados que hablen otros idiomas que no sean el inglés, agregaremos la información al material presentado traducido al idioma apropiado y la información se presentará en su idioma.

**Nota:** Los pictogramas de OSHA no reemplazan las etiquetas en forma de diamante que el Departamento de Transporte de los Estados Unidos (DOT, por sus siglas en inglés) requiere para el transporte de los productos químicos, incluyendo los tambores químicos, contenedores químicos, tanques u otros recipientes. Esas etiquetas deben estar en la parte externa de cualquier recipiente enviado y cumplir con los requisitos del DOT establecidos en 49 CFR 172, Subparte E.

### **Información y Entrenamiento Para los Empleados**

DFW Moving Company proporcionará a los empleados información y entrenamiento eficaces sobre los productos químicos peligrosos en su área de trabajo en el momento de su asignación inicial y cada vez que se introduzca un nuevo peligro químico en su área de trabajo. La información y el entrenamiento se referirá a las clases generales de productos químicos peligrosos en la medida apropiada y a las exposiciones razonablemente previsibles del trabajo. La información específica sobre cada sustancia química debe estar siempre disponible a través de las etiquetas y las hojas de datos de seguridad.

La información y el entrenamiento consistirán en los siguientes temas, como mínimo:

- a. Los empleados serán informados de los requisitos de 29 CFR 1910.1200, Comunicación de Riesgos, y sus apéndices.
- b. Los empleados serán informados de cualquier operación en su área de trabajo donde se encuentren productos químicos peligrosos.
- c. Los empleados serán informados de la ubicación y disponibilidad del programa escrito de comunicación de riesgos, incluyendo la lista de químicos peligrosos y las hojas de datos de seguridad requeridas por esta sección.
- d. Los empleados recibirán entrenamiento en los métodos y las observaciones que se pueden utilizar para detectar la presencia o la fuga de un producto químico peligroso en el área de trabajo (por ejemplo, como realizar el monitoreo específico, usar dispositivos de monitoreo continuo, aprender el aspecto visual o el olor de los productos químicos peligrosos al fugarse, etc.).
- e. Los empleados recibirán entrenamiento en los riesgos físicos, de salud, de asfixia simple, del polvo combustible y del gas pirofórico, así como los peligros no clasificados de otra manera de los químicos en el área de trabajo y las medidas que pueden tomar para protegerse incluyendo los procedimientos específicos que DFW Moving Company ha implementado para proteger a nuestros empleados de la exposición a sustancias químicas peligrosas, tales como las prácticas de trabajo apropiadas, los procedimientos de emergencia y el equipo de protección personal a utilizarse.

- f. Nuestros empleados recibirán entrenamiento en los detalles de nuestro programa de comunicación de riesgos, incluyendo una explicación de las etiquetas de los recipientes enviados y el sistema de etiquetado en el lugar de trabajo utilizado por su empleador y las hojas de datos de seguridad y cómo nuestros empleados pueden obtener y usar la información de riesgos apropiada.

### **Documentación del Entrenamiento**

La documentación del entrenamiento en seguridad y salud se mantendrá durante al menos un (1) año.

La documentación deberá incluir lo siguiente:

- a. el nombre del empleado u otro identificador
- b. las fechas del entrenamiento
- c. el(los) tipo(s) de entrenamiento
- d. los instructores del entrenamiento

Los empleados serán informados de los siguientes derechos:

- a. De recibir personalmente información sobre sustancias peligrosas a las que puedan estar expuestos, de acuerdo con las disposiciones de esta sección;
- b. De que su médico o agente de negociación colectiva reciba información sobre sustancias peligrosas a las que el empleado pueda estar expuesto de acuerdo con las disposiciones de esta sección;
- c. Contra el despido u otra discriminación debido a que el empleado ejerza los derechos otorgados de acuerdo con las disposiciones de la Ley de Información y Capacitación sobre Sustancias Peligrosas.

Siempre que DFW Moving Company reciba una hoja de datos de seguridad nueva o revisada, dicha información se proporcionará a los empleados de manera oportuna que no exceda los 30 días después de recibirla, si la información nueva indica riesgos significativamente incrementados o medidas necesarias para proteger la salud de los empleados en comparación a las indicadas en una hoja de datos de seguridad anteriormente proporcionada.

# DFW Moving Company

## Solicitud de Hojas de Datos de Seguridad

PARA:

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

\_\_\_\_\_  
(Proveedor)

\_\_\_\_\_  
(PO Box/Dirección)

\_\_\_\_\_  
(Ciudad, Estado, ZIP)

A quien corresponda:

El \_\_\_\_\_, recibimos un cargamento de \_\_\_\_\_,  
(Fecha) (Nombre del Producto)

referencia a factura: \_\_\_\_\_.  
(Número de Factura)

El producto anterior se recibió sin una Hoja de Datos de Seguridad (SDS). Por 29 CFR 1910.1200, no podemos utilizar este producto sin su SDS.

Favor de proporcionar la SDS apropiada lo antes posible a:

DFW Moving Company

815 Brazos St STE 500  
Austin, TX 78701  
4699014871

Gracias,

\_\_\_\_\_  
Oleksii Dudar

Director de Seguridad



## **Equipos de Protección Personal - General**

[29 CFR 1910.132 - Requisitos generales](#)

[29 CFR 1910.133 - Protección de los ojos y la cara](#)

[29 CFR 1910.135 - Protección de la cabeza](#)

[29 CFR 1910.136 - Protección ocupacional de los pies](#)

[29 CFR 1910.138 - Protección de las manos](#)

### **Descripción General**

Este Programa de Equipos de Protección Personal (Personal Protective Equipment o PPE, por sus siglas en inglés) ha sido preparado para informar a todos nuestros empleados de los peligros potenciales en nuestra instalación de trabajo y para identificar el PPE apropiado que se utilizará para reducir o eliminar estos peligros. Este Programa se basa en un esfuerzo cooperativo de todo el personal para comprender las razones del uso del PPE y para protegerse de las lesiones.

El uso del PPE no disminuye la obligación de los empleados de usar prácticas y procedimientos de trabajo seguros. Se espera que los empleados sean conscientes de los peligros dentro de su área de responsabilidad y usen apropiadamente el PPE prescrito.

Nuestras operaciones, métodos de trabajo e instalaciones individuales presentan peligros específicos que deben ser identificados, analizados y coordinados con el PPE apropiado a través de un proceso continuo de evaluación de peligros. Se mantendrá un Certificado de Evaluación de Peligros en el lugar de trabajo para propósitos de inspección.

### **Deberes del Administrador del Programa de PPE**

Los deberes principales de , nuestro Administrador del Programa incluyen: la evaluación de riesgos; la selección de PPE; el entrenamiento en PPE; y el monitoreo de nuestro Programa de PPE. Ciertos tipos de PPE pueden requerir un entrenamiento práctico antes de usarlo en el trabajo (principalmente para el tamaño y ajuste) y este entrenamiento puede ser delegado a personas competentes.

### **Evaluación de Riesgos y Selección de PPE**

Se utiliza un proceso meticuloso y sistemático para la selección del equipo de protección personal para identificar qué protección, si es que existe, sea necesaria para reducir o eliminar la posibilidad de lesiones de los ojos, las manos, los pies, las extremidades o la cabeza.

La evaluación de riesgos realizada por o una persona competente designada comienza con un conocimiento profundo de nuestra instalación, los procedimientos de trabajo y los métodos de operación. Las categorías básicas de riesgo son: el impacto, la penetración, la compresión, los químicos, el calor, el polvo nocivo y la radiación de luz.

La identificación de la fuente de los peligros mencionados arriba permite la consideración de los controles administrativos o de ingeniería para eliminar el peligro en lugar de proporcionar protección contra él. Algunos ejemplos incluyen: el desvío del flujo de tráfico, la ventilación, las barreras climáticas temporales, las superficies antideslizantes, etc. Debido a que los controles administrativos y de ingeniería son pasivos - no se requiere la participación de los empleados - son preferibles al PPE.

La selección del PPE se realiza al analizar la información anterior y evaluar el tipo de riesgo, el nivel de riesgo, el potencial de lesión y la posible gravedad de dicho daño. Se considerará el PPE compatible con los riesgos y la situación de trabajo mencionados anteriormente. La selección real implica todos los factores mencionados más un intento de proporcionar un nivel de protección mayor que el mínimo requerido.

En todas las situaciones en que se ha determinado que se tiene que utilizar un tipo particular de PPE, se utilizará. No habrá excepciones, en virtud de posición o rango, a esta política. Dentro de un área en un sitio de trabajo donde existe la posibilidad de la caída de objetos, se usarán cascos. Por consiguiente, una vez que se ha seleccionado un artículo de PPE (el casco, en este caso), debe ser utilizado por todas las personas en el área identificada, independientemente de su cargo o función.

Tener a o a una persona competente designada en un lugar de trabajo para determinar los requisitos del PPE permite la selección y coherencia informadas y elimina el caos que se produciría si cada individuo decidiera cuándo, dónde y si se debe utilizar el PPE.

29 CFR 1910 Subparte I - Apéndice B, *Directrices de Cumplimiento no Obligatorios para la Evaluación de Peligros y la Selección de Equipos de Protección Personal*, proporciona guías de selección excelentes para la protección de los ojos y la cara, la protección para la cabeza, la protección para los pies y la protección para las manos.

### **Difusión de Información sobre la Selección del PPE**

Los empleados deben entender cuándo es necesario el PPE y qué tipo(s) de PPE es(son) necesario(s). Todas las personas para las que el PPE proporcionará una medida de seguridad recibirán entrenamiento apropiado sobre ese artículo de PPE, así como una explicación de la importancia de su uso.

### **Estándares ANSI y el PPE**

La mayoría de los artículos de PPE se fabrican de acuerdo con un estándar específico del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (American National Standards Institute o ANSI, en inglés). Por ejemplo, los dispositivos de protección para los ojos y la cara comprados después del 5 de julio de 1994 deben cumplir con la norma ANSI Z87.1-1989, *Práctica Estándar Nacional Estadounidense para la Protección Ocupacional y Educativa de los Ojos*; los cascos adquiridos después del 5 de julio de 1994 deben cumplir con la norma ANSI Z89.1-1986, *Estándar Nacional Estadounidense para la Protección Personal-Accesorios para la Cabeza para Empleados Industriales-Requerimientos*.

Los productos de seguridad de PPE se prueban para garantizar que cumplen con los estándares ANSI. Debido a que los productos se prueban de la manera en la que están diseñados para usarse, la certificación ANSI sólo es válida si el usuario sigue las instrucciones del fabricante con respecto al tamaño, uso y ajuste adecuados. Una revisión de las citaciones de OSHA revela que se pueden imponer multas si los empleados utilizan el PPE indebidamente. Por ejemplo, un casco usado al revés puede proporcionar una protección adecuada contra el impacto; sin embargo, debido a que se prueba puesto hacia el frente, este uso inadecuado es causa de una violación de seguridad.

Se proporcionará PPE a nuestros empleados sin ningún costo para ellos. Antes de la compra, se inspeccionarán los artículos de PPE seleccionados para garantizar que fueron fabricados de acuerdo con el estándar ANSI adecuado.

La importancia de la evaluación de riesgos adquiere una importancia adicional cuando se tiene que coordinar el peligro con la protección deseada en los casos en que la certificación ANSI no está disponible. Lo que más importa es: ¿el PPE seleccionado hace lo que está destinado a hacer?

El PPE propiedad de los empleados debe ser aprobado para su uso por Jake Pritchard. Además, dicho equipo debe mantenerse y limpiarse adecuadamente de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

### **Tamaño y Ajuste**

La palabra "personal" en la frase "equipo de protección personal" implica correctamente que el equipo es para una persona específica. Como tal, el tamaño y el ajuste son importantes por una variedad de razones.

- a. **Función:** el PPE mal ajustado puede no cumplir con su propósito. Por ejemplo, la protección de ojos sin un sello facial adecuado no proporcionará protección contra el polvo.
- b. **Comodidad:** la probabilidad de uso continuo aumenta si el PPE seleccionado es cómodo de usar. Por ejemplo, es probable que un empleado se quite los guantes que le quedan mal y/o que le hacen sudar las manos, exponiendo a esa persona al peligro para el cual se requirieron los guantes en primer lugar.
- c. **Seguridad:** el PPE mal ajustado puede causar un accidente. Por ejemplo, un casco suelto puede deslizarse y bloquear la visión.

La mayoría de los PPE están disponibles en una variedad de tamaños y dentro de esos grupos de tamaños, se pueden hacer ajustes para lograr un ajuste perfecto. Es importante comprender los procedimientos para ponerse, ajustar, usar y quitarse el PPE. A cada persona que deba usar cualquier tipo de PPE se le enseñará, antes del primer uso, los procedimientos específicos para ponerse, ajustar, usar y quitarse adecuadamente el PPE específico. Generalmente, el supervisor del empleado dará esta instrucción. Cuando esté disponible, las instrucciones del fabricante se proporcionarán junto con el PPE.

### **Cuidado y Mantenimiento de los PPE**

El PPE se inspeccionará visualmente antes de cada uso y, si se notan defectos, no se usará. Algunos tipos de PPE son fungibles (guantes de algodón) y tienen una vida útil limitada después de lo cual se desechan y se vuelve a proporcionar el nuevo PPE. Las gafas de seguridad de plástico se rayan y también deben cambiarse por otras nuevas cuando afecten la visión. Otros tipos de equipos de seguridad consisten en componentes fungibles y no fungibles. Un respirador de cartucho es un ejemplo de esto, ya que el respirador no es fungible mientras los cartuchos se "desgastan" y se vuelven fungibles (se desechan y se reemplazan). El PPE se mantendrá de acuerdo con las instrucciones del fabricante y, cuando corresponda, se mantendrá en condiciones sanitarias.



La limpieza adquiere una importancia adicional cuando se trata de PPE diseñado para proteger los ojos y la cara. Las lentes sucias o empañadas pueden afectar la visión y, en lugar de brindar protección contra un peligro, en realidad se convierten en un factor que contribuye a causar un accidente.

Por último, si el PPE se contamina con una sustancia química y la descontaminación es imposible, el PPE se desechará adecuadamente de acuerdo con las instrucciones de eliminación de la hoja de datos de seguridad, o SDS, para esa sustancia.

## **Entrenamiento**

A los empleados afectados se les explicará:

- a. Cuándo es necesario el PPE.
- b. Qué PPE es necesario.
- c. Cómo ponerse, quitarse, ajustar y usar adecuadamente el PPE.
- d. Las limitaciones del PPE.
- e. El cuidado, el mantenimiento, la vida útil y el desecho adecuados del PPE.

Se realizará un nuevo entrenamiento en situaciones en las que los cambios en los requisitos de PPE hacen que el entrenamiento anterior sea obsoleto o se note que un empleado no está siguiendo nuestras políticas de PPE --específicamente, si no usa el PPE seleccionado en las situaciones laborales o lugares identificados.

## **Protección de los Ojos y la Cara**

### **29 CFR 1910.133 - Protección de los ojos y la cara**

Sus ojos son una maravilla de la ingeniería. La mayoría de nosotros no les damos importancia, como lo hacemos con todos nuestros sentidos, hasta que un accidente, una lesión o una enfermedad nos obliga a darnos cuenta del milagro que perdimos o casi perdimos. ¿Puede imaginar un sistema que pueda absorber la luz y convertirla en señales eléctricas (mediante los 120 millones de bastones y 6 millones de conos en la retina) y transferir directamente al cerebro estas señales a través de un nervio óptico que tiene alrededor de un millón de fibras?

La mayoría de nosotros vemos el mundo a todo color y con una percepción de la profundidad. El cuerpo en sí hace mucho para proteger los ojos. Las órbitas óseas oculares en el cráneo protegen el ojo de muchas lesiones mecánicas. Los líquidos orbitales y los tejidos amortiguan los golpes directos. Los párpados cierran reflexivamente por los estímulos visuales o mecánicos. Los ojos giran reflexivamente hacia arriba con el cierre del párpado para proteger la córnea. Las lágrimas pueden eliminar sustancias químicas y cuerpos extraños. Todos tenemos estas protecciones. A veces, no son suficientes.

Se requiere protección de los ojos cuando exista la posibilidad de lesiones oculares. Las lesiones de los ojos no se limitan a objetos voladores. Las lesiones de los ojos pueden ser causadas por la luz brillante, el polvo, los productos químicos, el calor y, literalmente, cualquier cosa que pueda entrar en contacto con ellos. Los diferentes peligros requieren diferentes tipos de protección.

La protección de los ojos (y la cara) se requiere cuando uno esté expuesto a partículas voladores, productos químicos o la radiación de luz nociva. Los tipos de protección para los ojos incluyen: gafas de seguridad resistentes a los impactos, gafas de seguridad con protectores laterales, gafas con un sello facial, máscaras faciales y gafas con grados variables de oscuridad.

Todas las gafas deben estar hechas con lentes resistentes a los impactos. Las lentes endurecidas, a través de un proceso de templado, son extremadamente duras y resistentes al impacto y a la rotura. Las lentes de seguridad son similares a las lentes templadas, pero son 1 mm más gruesas. Las lentes de seguridad se utilizan en gafas cuando existe el peligro de fragmentos de vidrio o virutas de metal en el aire.

Todos los empleados que usen lentes de contacto también deben usar protección adecuada para los ojos y la cara en entornos peligrosos.

Los cascos de soldadura y los protectores faciales, si son necesarios, deben usarse por encima de la protección primaria de los ojos (las gafas).

Unas gafas de seguridad baratas pueden salvar su vista preciosa.

### **Protección de la Cabeza**

Hablar de la protección de la cabeza es realmente hablar de la protección del cerebro. Su cerebro, ya sea a través de la providencia divina, la evolución o un capricho de la naturaleza, es usted. El cerebro, esa masa blanda de materia intrincada gris y blanca, representa lo que es usted mismo. Al destruir su cerebro, usted deja de existir.

Su cerebro está naturalmente protegido por el cráneo. Su cráneo realmente tiene muchos huesos que protegen su cerebro y apoyan su cara. Obviamente, hay otras partes en la cabeza que necesitan protección, como los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, la piel, etc., pero su cerebro es la más importante.

La protección de la cabeza se requiere cuando hay una posibilidad de lesión a la cabeza por la caída de objetos y cuando se trabaja cerca de los conductores eléctricos expuestos que podrían entrar en contacto con la cabeza.

Las lesiones cerebrales son la segunda causa más común de grandes déficits neurológicos y causan más muertes comparado con lesiones a cualquier otro órgano.

Cuando el cráneo recibe un impacto, en realidad puede hundirse y deformarse. Una fractura puede ocurrir y la fractura puede estar alejada del punto de impacto. Un golpe directo a la cabeza puede hacer que el cerebro realmente se mueva dentro del cráneo. Sorprendentemente, a menudo hay una correlación inversa entre el daño del cráneo y el daño cerebral. El hecho de que no haya ninguna lesión externa visible en el cráneo no excluye la posibilidad de una lesión cerebral.

El uso de protección de la cabeza (un casco) cumple dos objetivos principales: reducir la tasa de transferencia de energía y extender el área de transferencia de energía. Al igual que su cabeza debe ser examinada en un hospital después de un impacto en la cabeza, su casco debe ser inspeccionado. Un casco puede absorber energía al destruirse y esta destrucción puede ser imperceptible.

Una lesión en la cabeza puede ocurrir después de un golpe en la cabeza y los siguientes síntomas pueden presentarse: inconsciencia o desorientación, confusión, náuseas, vómitos y/o visión doble. Obtenga ayuda médica inmediatamente. Cubra ligeramente las heridas abiertas con una gasa estéril. Mantenga quieta, caliente y tranquilizada a la víctima. NO mueva a la víctima a menos que esté en mayor peligro si no lo hace. NO aplique presión sobre una herida en la cabeza. NO trate de detener la sangre o el líquido transparente proveniente de las orejas, la nariz o la boca.

### **Protección de los Pies**

Al comprar calzado de protección nuevo, asegúrese de que cumpla con la norma ASTM F-2412-2005, "Métodos de prueba estándar para la protección de los pies" y ASTM F-2413-2005, "Especificación estándar para los requisitos de rendimiento para el calzado de protección.

Los peligros específicos requieren tipos específicos de calzado de protección. Ciertos tipos de calzado pueden ofrecer tracción, protección contra el aplastamiento, protección contra la penetración, protección eléctrica, resistencia química, resistencia al calor y/o al fuego, la sequedad, la amortiguación o protección para los tobillos. Además, ciertas actividades pueden requerir una combinación de estas características.

Su pie es una pieza notable de la ingeniería compuesto por 26 huesos, músculos, tejido graso, nervios, tendones, piel y articulaciones. El pie mismo puede absorber una tremenda cantidad de maltrato físico sin daño. Pero hay límites y sería una vergüenza perder un pie, o parte de un pie, por no usar el calzado protector prescrito.

### **Protección de las Manos**

Sus manos están compuestas por 20 músculos, 3 nervios principales, 27 huesos (14 de los cuales están en sus dedos), más piel, tejido graso, tendones y articulaciones. Hay 15 músculos en el antebrazo que proporcionan energía a su mano. Su mano es su puerta de entrada al mundo. Le permite hacer lo que piensa. Su función es sentir y agarrar.

Trate de recoger algo mientras sostiene su pulgar. Es muy difícil. Si se rompe el nervio de los pequeños músculos del pulgar, se pierde el 80% de la función total de la mano.

Hay numerosos tipos de protección para las manos (guantes) disponibles - cada uno con un propósito específico. Los más comunes son guantes de trabajo de algodón de uso general que proporcionan protección contra abrasiones menores de la piel y el frío. Sin embargo, hay muchos otros tipos de guantes. Las manos necesitan protección contra productos químicos, abrasiones, cortes y laceraciones, temperaturas extremas, gérmenes, radiación, impacto, perforaciones, electricidad y otros peligros en el lugar de trabajo. Los requisitos específicos del trabajo determinan el tipo de protección de las manos que se necesita. La protección adecuada de las manos debe hacer más que proteger su mano; debe permitir que usted realice su trabajo asignado con eficacia y seguridad.

El uso de protección para las manos podría evitar que las manos y/o los dedos sean cortados, quemados, aplastados, perforados, lacerados, cortados o maltratados en general.

## **Protección Respiratoria**

Los empleados que, debido a su trabajo, estén expuestos a aerosoles dañinos, vapores, gases, aire contaminado o aire no respirable recibirán respiradores de suministro de aire o purificadores del aire después del entrenamiento, una evaluación médica y las pruebas de ajuste de acuerdo con nuestro Programa de Protección Respiratoria. La única excepción son las máscaras contra el polvo usadas únicamente para la comodidad y no para la protección respiratoria.

## **Protección Personal Miscelánea**

El PPE inmediatamente trae a la mente equipo de protección para los ojos, la cabeza, las manos y los pies. Sin embargo, puede haber otros tipos de equipo de protección que estén fácilmente disponibles y que tengan la capacidad de proteger a los empleados de peligros identificados en el sitio de trabajo. Algunos de estos artículos pueden no estar sujetos a un estándar específico de OSHA o no ser aprobados o rechazados por ANSI; sin embargo, a juicio de , pueden ser apropiados para usarse en nuestras operaciones.

## **Resumen**

El verdadero beneficiario del uso del PPE es el usuario. La idea central de este Programa es proteger a nuestros empleados de las lesiones. Esto se logra, entre otras cosas, al explicar el proceso de evaluación del riesgo, las razones del uso del PPE y la necesidad de usar el PPE seleccionado.

¿Qué posible justificación podría existir para mutilar, perder o incluso herir levemente una parte del cuerpo porque no se usó el PPE disponible (y requerido)? "Me olvidé"; "Estaba apurado"; "He extraviado mi PPE"; "Me sentí tonto con el PPE"; o "Realmente no creía que el PPE era necesario" no anularán lo que podría ser una vida de arrepentimiento.

# DFW Moving Company

## Certificación de Evaluación de Riesgos del Lugar de Trabajo

De acuerdo con 29 CFR 1910.132(d)(2), certifico que, en esta fecha, he realizado una evaluación de riesgos de nuestras instalaciones ubicadas en:

815 Brazos St STE 500

Austin, TX 78701

4699014871

Esta evaluación de riesgos se realizó para determinar si existen riesgos, o si es probable que estén presentes, lo que requiere el uso de equipo de protección personal (PPE).

Los peligros identificados que no puedan ser eliminados mediante controles de ingeniería o cambios en los procedimientos laborales se tratarán mediante el uso del PPE seleccionado.

Todos los empleados afectados serán informados del PPE requerido para los lugares específicos de trabajo o los tipos específicos de trabajo a realizar y recibirán entrenamiento inicial y reentrenamiento, si es necesario, antes de poder realizar trabajos que requieran PPE.

Si cambian las condiciones o los procedimientos, se realizará una reevaluación.

---

Jake Pritchard

---

Fecha

Administrador del Programa de Equipo de Protección Personal

## Equipo de Protección Personal –Conservación de la Audición

### 29 CFR 1910.95 – Exposición Ocupacional al Ruido

#### Descripción General

Este Programa de Conservación de la Audición está diseñado con un propósito: prevenir el daño auditivo causado por la exposición al ruido ocupacional.

La mayoría de las formas de equipo de protección personal (PPE) son una respuesta a un peligro obvio y son fáciles de entender. Un casco protegerá su cabeza de objetos que caen, por ejemplo.

La protección auditiva es diferente de la mayoría de los otros tipos de PPE porque la pérdida auditiva generalmente ocurre sin dolor a lo largo de un período de tiempo y, cuando finalmente se da cuenta la persona, el daño es permanente.

Debido a lo anterior, es vital que se establezca la cooperación entre todos los empleados afectados y la administración para prevenir la pérdida ocupacional de la audición. Para lograr este objetivo, este Programa de Conservación de la Audición se enfoca en los efectos del ruido en la audición, así como en la selección y el uso de protectores auditivos. Se proporciona información sobre cómo se transmite el sonido a su cerebro y, por último, la aplicación real de nuestro Programa de Conservación de la Audición.

Aunque este Programa de Conservación de la Audición tiene todos los elementos requeridos de un programa completo de seguridad, no es necesario entender todas las fórmulas y los procedimientos técnicos que se requieren de los monitores licenciados, los médicos y los higienistas. Los empleados individuales deben usar protección auditiva apropiada cuando así se les indique y deben entender la importancia de proteger su audición de daños. Si el ruido en el lugar de trabajo le molesta y esos ruidos están por debajo del límite de protección auditiva requerido, debe llamarlo a la atención de para su resolución.

Siempre que no sea factible reducir los niveles de ruido o la duración de las exposiciones a las especificadas en la Tabla G-16, a continuación, se proporcionarán dispositivos de protección auditiva y se utilizarán.

TABLA G-16 – LÍMITES DE EXPOSICIÓN AL RUIDO	
<u>Duración por día, horas</u>	<u>Nivel del Sonido dBA respuesta lenta</u>
8	90
6	92
4	95
3	97
2	100
1 1/2	102
1	105
1/2	110
1/4 o menos	115

El daño auditivo es causado por el nivel de ruido y la duración de la exposición al ruido. Si después de usar la siguiente fórmula, la exposición al ruido equivalente excede la unidad (1), se iniciará un Programa de Conservación de la Audición.

$F(e) = (T(1) \text{ entre } L(1)) + (T(2) \text{ entre } L(2)) + \dots + (T(n) \text{ entre } L(n))$  donde:

F(e) = El factor de exposición al ruido equivalente.

T = El período de exposición al ruido a cualquier nivel esencialmente constante.

L = La duración de la exposición permisible al ruido a nivel constante (de Tabla D-2).

Si el valor de F(e) excede la unidad (1), la exposición excede los niveles permisibles.

Un ejemplo de cálculo que muestra una aplicación de la fórmula en el párrafo (d)(2)(ii) de esta sección es como sigue. Un empleado está expuesto a estos niveles durante estos períodos:

110 dB 1/4 hora.

100 dB 1/2 hora.

90 dB 1 1/2 horas.

$F(e) = (1/4 \text{ entre } 1/2) + (1/2 \text{ entre } 2) + (1 \text{ entre } 8)$

$F(e) = 0.500 + 0.25 + 0.188$

$F(e) = 0.938$

Dado que el valor de F(e) no excede la unidad, la exposición se encuentra dentro de los límites permisibles.

La protección auditiva es diferente de la mayoría de los otros tipos de PPE porque la pérdida auditiva generalmente ocurre sin dolor a lo largo de un período de tiempo y, cuando finalmente se da cuenta la persona, el daño es permanente.

Como uno razonablemente podría esperar, el trauma acústico a su audición puede causar un daño inmediato y permanente.

La determinación inicial de los niveles excesivos de ruido es generalmente subjetiva. Las indicaciones de ruido excesivo incluyen: la información real relativa a las máquinas específicas, la observación personal, las quejas de los empleados y las indicaciones notadas de la pérdida de audición. Se les solicita a los empleados que llamen la atención a las situaciones de trabajo donde haya un volumen que posiblemente requiera protección auditiva.

### **Deberes del Administrador del Programa**

Las funciones de Jake Pritchard, nuestro Administrador del Programa de Conservación de la Audición, incluyen: identificar las áreas de trabajo donde el factor de exposición al ruido excede la unidad, determinar qué tipos de monitoreo del nivel de ruido puedan ser necesarios y asegurar que todo el personal que debe usar protección auditiva esté entrenado en su uso, limpieza y almacenamiento adecuados.

también será responsable del mantenimiento de registros, las pruebas y el entrenamiento. Por último, se mantendrá al tanto de los desarrollos en el campo de la conservación de la audición y se le anima a buscar ayuda profesional de afuera de la compañía cuando sea necesario.

### **Cuando Se Requiere un Programa de Conservación de la Audición**

La norma de la industria que se ocupa de la exposición al ruido ocupacional, 29 CFR 1926.52, *Exposición al Ruido Ocupacional*, es la base de este programa.

La protección auditiva se proporcionará a 85 dBA o más o cuando no sea factible reducir los niveles del ruido o la duración de las exposiciones a los especificados en la Tabla G-16, a continuación, se proporcionarán dispositivos de protección auditiva.

<b>TABLE G-16 - PERMISSIBLE NOISE EXPOSURES</b>	
<b>Duración por día, horas</b>	<b>Nivel del Sonido dbA respuesta lenta</b>
8	90
6	92
4	95
3	97
2	100
1 1/2	102
1	105
1/2	110
1/4 o menos	115

**Nota<sup>1</sup>** Cuando la exposición diaria al ruido se compone de dos o más períodos de exposición al ruido de diferentes niveles, debe considerarse su efecto combinado, en vez del efecto individual de cada uno. Si la suma de las siguientes fracciones:  $C(1)/T(1) + C(2)/T(2) + \dots + C(n)/T(n)$  excede la unidad, entonces se debe considerar que la exposición mixta excede el valor límite. Cn indica el tiempo total de exposición a un nivel de ruido especificado y T(n) indica el tiempo total de exposición permitido a ese nivel.

**C** = duración total del día de trabajo en horas

**T** = periodo de exposición al ruido a cualquier nivel esencialmente constante

**C(n)** = tiempo total de exposición a un nivel de ruido específico

**T(n)** = tiempo total de exposición permitido a ese nivel

**Nota<sup>2</sup>** Cuando la exposición diaria al ruido se compone de dos o más períodos de ruido de impulsivo o de impacto, no debe exceder el nivel máximo de presión sonora de 140 dB.

Se administrará un programa continuo y eficaz de conservación de la audición cuando los empleados estén expuestos a niveles de ruido superiores a 85 dB en un promedio ponderado de 8 horas.

Este Programa de Conservación de la Audición debe ser implementado cuando la exposición al ruido equivalente excede la unidad (el número 1) usando la siguiente fórmula y ejemplo:

$F(e) = (T(1) \text{ entre } L(1)) + (T(2) \text{ entre } L(2)) + (T(n) \text{ entre } L(n))$  donde:

**F(e)** = El factor de exposición al ruido equivalente.

**T** = El período de exposición al ruido a cualquier nivel esencialmente constante.

**L** = La duración de la exposición permisible al ruido a un nivel constante (de Tabla D-2).

Si el valor de F(e) excede la unidad (1), la exposición excede los niveles permisibles.

Debido a que el nivel de acción es un promedio ponderado de 85 decibelios en 8 horas medido en la escala A, respuesta lenta, implementaremos un programa de monitoreo cuando se alcance este nivel.



A continuación hay un ejemplo de cálculo que muestra una aplicación de la fórmula.  
Un empleado está expuesto a los siguientes niveles durante los siguientes períodos:

110 dB          1/4 hora.

100 dB                1/2 hora.

90 dB                1 1/2 horas.

$F(e) = (1/4 \text{ entre } 1/2) + (1/2 \text{ entre } 2) + (1 \text{ 1/2 entre } 8)$

$F(e) = 0.500 + 0.25 + 0.188$

$F(e) = 0.938$

Dado que el valor de  $F(e)$  no excede la unidad, la exposición se encuentra dentro de los límites permisibles.

### Definiciones

Hay ciertas palabras en nuestro Programa de Conservación de la Audición que no se usan en la vida cotidiana. Para que todos tengan una comprensión más clara de este programa, se presentan las siguientes definiciones:

**NIVEL DE ACCIÓN:** Un promedio ponderado de 85 decibeles en 8 horas medido en la escala A, respuesta lenta, o equivalentemente, una dosis del cincuenta por ciento.

**ATENUAR:** Disminuir la intensidad.

**AUDIOGRAMA:** Un diagrama, gráfico o tabla resultante de una prueba audiométrica que muestra los niveles de umbral auditivo de un individuo como una función de la frecuencia.

**AUDIÓLOGO:** Un profesional especializado en el estudio y la rehabilitación auditiva, certificado por la Asociación Americana de Habla-Lenguaje-Audición o licenciado por una junta estatal de examinadores.

**AUDIOGRAMA DE REFERENCIA:** El audiograma con el que se compararán los audiogramas futuros.

**CRITERIO DEL NIVEL DE SONIDO:** Un nivel de sonido de 90 decibelios.

**DECIBELIO (dB):** Unidad de medida del nivel sonoro.

**DOSÍMETRO:** Instrumento que integra una función de presión sonora a lo largo de un período de tiempo de tal manera que indica directamente una dosis de ruido.

**HERTZIO (HZ):** Unidad de medida de frecuencia, numéricamente igual a ciclos por segundo.

**PATOLOGÍA MÉDICA:** Un trastorno o una enfermedad que debe ser tratada por un médico especialista.

**NIHL:** Por sus siglas en inglés, Pérdida Auditiva Inducida por Ruido. (Noise Induced Hearing Loss)

**DOSIS DE RUIDO:** La proporción, expresada como porcentaje, de:

(1) la integral de tiempo, durante un tiempo o evento determinado, de la potencia de 0,6 de la presión sonora ponderada en A al cuadrado promediada en el tiempo con el exponencial LENTO

(2) el producto de la duración del criterio (8 horas) y la potencia de 0,6 de la presión acústica al cuadrado correspondiente al nivel sonoro del criterio (90 dB).

**OTORRINOLARINGÓLOGO:** Un médico especializado en el diagnóstico y tratamiento de trastornos de los oídos, la nariz y la garganta.

**EXPOSICIÓN REPRESENTATIVA:** Mediciones de la dosis de ruido de un empleado o el nivel sonoro del promedio ponderado en 8 horas que los empleadores consideran representativas de las exposiciones de otros empleados en el lugar de trabajo.

**NIVEL DE SONIDO:** Diez veces el logaritmo común de la proporción entre el cuadrado de la medición de la presión acústica ponderada en A y el cuadrado de la presión de referencia estándar de 20 micropascales. Unidad: decibeles (dB). Para usar con la norma 29 CFR 1910.95 de OSHA, se requiere una respuesta LENTA.

**MEDIDOR DEL NIVEL DE SONIDO:** Instrumento para la medición del nivel de sonido.

**PROMEDIO PONDERADO EN EL TIEMPO:** Ese nivel de sonido, que, si es constante durante una exposición de 8 horas, daría como resultado la misma dosis de ruido que se mide.

### Procedimientos de Monitoreo de Sonido

Inicialmente, la implementación de un programa de monitoreo de ruido es el resultado de un razonamiento subjetivo por parte de «safetyAdministrator». Las indicaciones de ruido excesivo incluyen: la información real relativa a las máquinas específicas, la observación personal, las quejas de los empleados y las indicaciones notadas de la pérdida de audición. Se les solicita a los empleados que llamen la atención a las situaciones de trabajo donde haya un volumen que posiblemente requiera protección auditiva.

La medida de la intensidad de un sonido se denomina "nivel de sonido" y se mide en unidades llamadas "decibeles" (dB).

Para dar una idea de la intensidad de 85 dB, se proporcionan las siguientes comparaciones:

Sonido:	Decibelios aproximados:
Sonido más suave oído con la audición normal	0 dB
El habla normal a una distancia conversacional	65 dB a 70 dB
Tono de teléfono	80 dB
Silbato de tren a 500 pies de distancia	90 dB
Cortacésped eléctrico	107 dB
Motor a reacción a 100 pies de distancia	140 dB
Disparo de pistola	140 dB

Los niveles de sonido por encima de 80 dB pueden llegar a ser incómodos; el sonido por encima de 125 dB puede ser doloroso.

Las exposiciones al sonido ocupacionales individuales por encima de 85 dB no generan la necesidad del monitoreo de ruido o un Programa de Conservación Auditiva - es cuando el factor de exposición al ruido equivalente excede la unidad. Los dos factores que causan la pérdida auditiva ocupacional son: 1) el volumen y 2) la duración del tiempo que uno esté expuesto a ese volumen. **A pesar de lo anterior**, cuando la información indica que la exposición de los empleados puede ser igual o superior al promedio ponderado de 85 decibelios en 8 horas, se implementará el programa de monitoreo para identificar a los empleados a ser incluidos en el programa de conservación de la audición.

La pérdida auditiva generalmente ocurre a lo largo de mucho tiempo. Por supuesto, como uno razonablemente podría esperar, el trauma acústico a su audición puede causar un daño instantáneo y permanente.

Nuestro programa de monitoreo está diseñado para identificar:

- a. Las áreas donde se pueden implementar controles administrativos factibles para reducir la exposición al ruido. Ejemplo: una reducción de los tiempos de exposición.
- b. Las áreas donde se pueden implementar controles de ingeniería factibles para reducir la exposición al ruido. Ejemplo: el aislamiento acústico.
- c. Cuales empleados deben ser incluidos en nuestro programa de conservación auditiva.
- d. Los tipos de protección auditiva a utilizar.

El equipo y los procedimientos del monitoreo del ruido serán determinados por la movilidad de los empleados, las variaciones en los niveles sonoros del lugar de trabajo; los tipos individuales de ruido como de impacto, impulso o constante; y/o las combinaciones de los tipos de ruido.

### **El Monitoreo de los Niveles de Ruido**

El equipo de monitoreo y los procedimientos serán diseñados para determinar los niveles reales del sonido que alcanzan los oídos de los empleados y la duración de la exposición a esos niveles.

El monitoreo del nivel de ruido generalmente se realiza usando un dosímetro, un medidor del nivel de sonido o ambos. Debido a que un medidor del nivel de sonido toma una medición en un momento determinado, es útil cuando el sonido es bastante constante y el empleado no se mueve dentro y fuera del área de ruido.

Un dosímetro, por otro lado, almacena las mediciones del nivel de sonido y puede producir un promedio de exposición al ruido que puede calcularse en un promedio ponderado de 8 horas. Cuando se utiliza un dosímetro en un área donde los empleados estén expuestos a niveles de sonido variables o se mueven dentro y fuera de la zona de ruido, el dosímetro se lleva puesto y el receptor de sonido se coloca cerca del oído del empleado para obtener una medición precisa de la exposición al nivel de sonido. Generalmente, un dosímetro es la mejor opción para el lugar de trabajo.

Los resultados del monitoreo del nivel de ruido, así como 29 CFR 1910.95, se pondrán a disposición de los empleados afectados y copias de estos documentos se publicarán en el lugar de trabajo.

### **Plan de Monitoreo**

Todos los niveles de sonido continuos, intermitentes e impulsivos de 80 dB a 130 dB se integrarán en las mediciones de ruido.

Todos los instrumentos utilizados para medir la exposición al ruido de los empleados serán calibrados para asegurar la precisión de la medición.

Se utilizará un muestreo personal representativo, en lugar del muestreo del área, cuando exista una alta movilidad de los empleados, variaciones significativas en los niveles de sonido o un componente significativo de ruido impulsivo.

El muestreo del área se utilizará cuando los niveles de sonido sean relativamente constantes y los empleados tengan una exposición constante a ellos.

Cuando se produzca un cambio en la actividad o al equipo en el lugar de trabajo, que probablemente aumente los niveles de ruido, se llevará a cabo monitoreo adicional.

- a. Se les notificará a todas las personas que se encuentran expuestas a niveles de sonido iguales o superiores al nivel de acción.
- b. Se les permitirá a los empleados afectados o a sus representantes observar el proceso de monitoreo del ruido.

### **Registros del Monitoreo del Nivel de Ruido**

Todos los registros de monitoreo del nivel de ruido se mantendrán por un período de dos (2) años.

### **Programa de Pruebas Audiométricas**

Las pruebas audiométricas estarán disponibles sin costo para los empleados afectados.

Cuando las exposiciones al ruido alcancen el nivel de acción, un promedio ponderado de 85 dB en 8 horas, se iniciarán las pruebas audiométricas.

Las pruebas audiométricas serán realizadas por un audiólogo, un otorrinolaringólogo, un médico, un técnico certificado por el Consejo de Acreditación en la Conservación de la Audición Ocupacional o que haya demostrado de manera satisfactoria su competencia en la administración de exámenes audiométricos, la obtención de audiogramas válidos y el uso, mantenimiento e inspección adecuados de la calibración y el funcionamiento adecuado de los audiómetros a utilizarse. Un técnico que opera audiómetros de microprocesador no necesita tener certificación. Un técnico que realiza pruebas audiométricas debe ser responsable ante un audiólogo, un otorrinolaringólogo o un médico.

### **Audiograma de Referencia**

Dentro de los 6 meses siguientes a la primera exposición de un empleado al nivel de acción o por encima del nivel acción, se establecerá un audiograma de referencia válido con el cual se podrá comparar los audiogramas posteriores. La pérdida auditiva puede ocurrir como resultado de la edad, el trauma, la reacción a un fármaco y las exposiciones que no están relacionadas con el trabajo. Sin embargo, con un audiograma de referencia - que mide la frecuencia (125 o 250 Hz a 8000 Hz) y sonoridad (-10 o 0 dB a 110 dB) - es posible a partir de audiogramas posteriores determinar con exactitud si la pérdida auditiva es debida a la exposición al ruido ocupacional o a alguna otra causa.

Para los propósitos de este programa, los audiogramas deben medir, en cada oído, al menos las frecuencias de 500, 1000, 2000, 3000, 4000 y 6000 Hz.

La pérdida ocupacional de la audición ocurre dentro del oído interno en la cóclea. Mediante el uso de un vibrador de conducción ósea, los sonidos pueden ser llevados directamente al oído interno y evitar las áreas del oído externo y del oído medio.

Un audiograma anual puede sustituir al audiograma de referencia si el audiólogo, otorrinolaringólogo o médico que evalúe el audiograma determine que:

- a. El desplazamiento umbral estándar revelado por el audiograma es persistente.
- b. El umbral de audición que se muestra en el audiograma anual indica una mejora significativa con respecto al audiograma de referencia.

## **Procedimiento**

Para garantizar una prueba exacta, los empleados no deben estar expuestos a ruidos ocupacionales por lo menos 14 horas antes de establecer un audiograma de referencia. Para cumplir con este requisito, si es necesario, los protectores auditivos pueden usarse durante los turnos de trabajo anteriores. Este procedimiento se hace para excluir los cambios de audición temporales de la prueba.

### **Audiograma Anual**

Al menos una vez al año, después de obtener el audiograma de referencia, se obtendrá un nuevo audiograma para cada empleado expuesto a un promedio ponderado de 85 decibeles en 8 horas. El audiograma anual de cada empleado se comparará con el audiograma de referencia de ese empleado para determinar si el audiograma es válido y si se ha producido un cambio al umbral estándar. Si se ha producido un cambio al umbral estándar, el empleado será notificado por escrito dentro de los 21 días después de esta determinación.

Un cambio al umbral estándar sería un cambio en la audición de un promedio de 10 dB o más a 2000, 3000 y 4000 Hz en cualquiera de los dos oídos.

Aunque los audiogramas pueden ser comparados por un técnico, los audiogramas problemáticos serán remitidos a un audiólogo, otorrinolaringólogo o médico para una evaluación adicional.

La persona que realice esta evaluación recibirá lo siguiente:

- a. Una copia de este programa incluyendo todas las normas.
- b. El audiograma de referencia y el audiograma más reciente del empleado a ser evaluado.
- c. Las mediciones de los niveles de presión acústica de fondo en la sala de pruebas audiométricas según se requiere en el Apéndice D de 29 CFR 1910.95.
- d. Registros de las calibraciones del audiómetro.

**Nota: Si el audiograma anual muestra que un empleado ha sufrido un cambio de umbral estándar, el empleado será sometido a la prueba otra vez dentro de los 30 días siguientes y estos resultados se considerarán el audiograma anual.**

Si el médico determina que se ha producido un cambio al umbral estándar, se llevarán a cabo los siguientes pasos:

- a. Los empleados que no usan protectores auditivos los usarán y recibirán entrenamiento en su uso y cuidado.
- b. Los empleados que usan protectores auditivos se reevaluarán y se medirán de nuevo y se les proporcionará protectores auditivos que brinden una mayor atenuación. También recibirán reentrenamiento usando este programa con énfasis en la necesidad de la protección auditiva.
- c. Al empleado se le mandará a hacerse una evaluación audiológica o un examen otológico si es necesario realizar pruebas adicionales o si se sospecha que una patología médica del oído es causada o agravada por el uso de los protectores auditivos.
- d. Al empleado se le informará, si es necesario, de la necesidad de un examen otológico si se sospecha una patología médica del oído que no está relacionada con el uso de los protectores auditivos.

## Pruebas Audiométricas – Mantenimiento de Registros

Los registros de las pruebas audiométricas se conservarán durante la duración del empleo de los empleados afectados.

Estos registros incluirán:

- a. El nombre del empleado y su clasificación de trabajo.
- b. La fecha del audiograma.
- c. El nombre del examinador.
- d. La fecha de la última calibración acústica o exhaustiva del audiómetro.
- e. La evaluación de la exposición al ruido más reciente del empleado.
- f. Registros precisos de las mediciones de los niveles de la presión acústica de fondo en las salas de pruebas audiométricas.

Estos registros estarán disponibles a petición de los empleados.

## Protectores Auditivos

Sin ningún costo, se proporcionarán protectores auditivos a todos los empleados expuestos a un promedio ponderado de 85 dB o más en 8 horas y se reemplazarán los protectores auditivos según sea necesario.

Los dispositivos de protección auditivo que se insertan en los oídos deberán medirse o seleccionarse individualmente por personas competentes.

Los protectores auditivos apropiados estarán disponibles en una variedad de estilos de los cuales se puede elegir para proporcionar un ajuste cómodo; a los empleados se les informará sobre uso y cuidado apropiado de los protectores seleccionados.

Al seleccionar los protectores auditivos apropiados, Jake Pritchard considerará los siguientes factores:

- a. La clasificación de reducción de ruido del protector auditivo (Ajuste del sujeto) [NRR(SF) por sus siglas en inglés].

**Nota:** El NRR(SF), medido en dB y encontrado como un número en el protector auditivo, se puede utilizar restando ese número de un nivel de sonido ponderado en A o una exposición al sonido promedia ponderada en el tiempo para determinar el nivel de protección para la mayoría (84%) de los usuarios.

**Nota:** El NRR(SF) se basa en pruebas de ruido continuo y puede no ser un indicador apropiado para la protección contra el ruido de impulso o de impacto.

- b. El equivalente de la exposición diaria al ruido del usuario.
- c. Las variaciones en los niveles de ruido.
- d. La preferencia del usuario.
- e. Las necesidades de comunicación.
- f. La capacidad auditiva.
- g. La compatibilidad con otros equipos de seguridad.
- h. Las limitaciones físicas del usuario.
- i. El clima y otras condiciones de trabajo.
- j. Los requisitos de reemplazo, cuidado y uso.

## Entrenamiento

Los empleados afectados (aquellos que están expuestos al ruido al nivel de acción) recibirán entrenamiento en nuestro Programa de Conservación de Audición y este entrenamiento se repetirá anualmente. El entrenamiento se actualizará para estar al tanto de los cambios en el PPE y los procesos de trabajo. Un empleado que esté obligado a usar protectores auditivos y no lo hace recibirá reentrenamiento con énfasis en el daño innecesario y permanente a la audición causada por la exposición descuidada a los ruidos peligrosos en el entorno de trabajo.

El entrenamiento interactivo incluirá los siguientes temas, entre otros:

- a. Los efectos del ruido sobre la audición.
- b. El propósito de los protectores auditivos, las ventajas, desventajas y atenuación de diversos tipos e instrucciones sobre su selección, ajuste, uso y cuidado.
- c. El propósito de las pruebas audiométricas y una explicación de los procedimientos de la prueba.
- d. Un repaso del programa incluyendo todas las normas apropiadas.

## El Proceso de la Audición

La audición implica, en sus términos más simples, llevar sonidos desde afuera de su cuerpo hacia su cerebro. El oído se divide en tres secciones principales:

**OÍDO EXTERNO** recoge los sonidos y los dirige a la membrana timpánica (tímpano).

### Componentes mayores:

Pabellón auricular: la parte visible del oído (la oreja).  
Conducto auditivo externo: un tubo de aproximadamente 1¼ pulgadas que lleva el sonido al tímpano.  
Membrana timpánica: vibra cuando es golpeada por los sonidos entrantes.

**OÍDO MEDIO** Espacio lleno de aire que conecta el oído externo al oído interno.

### Componentes mayores:

Osículos: los tres huesos comúnmente llamados el "martillo", el "yunque" y el "estribo". Estos huesos perciben el sonido, lo amplifican y lo transfieren al líquido del oído interno.

Tubo de Eustaquio: un tubo pequeño conectado a la garganta que lleva aire al oído medio permitiendo la igualación de presión a ambos lados del tímpano.

**OÍDO INTERNO** convierte las vibraciones sonoras a impulsos nerviosos y los envía al cerebro.

## Componentes mayores:

Vestíbulo:	ayuda a mantener el equilibrio.
Cóclea:	lleva las vibraciones de los huesos del oído medio y los convierte en impulsos nerviosos que van al cerebro. El estribo, en el oído medio, vibra a través de una pequeña abertura en la cóclea. Esta abertura está conectada a canales que están llenos de fluido. Las ondas de presión en el fluido hacen que las células ciliadas se doblen. Cuando se doblan, liberan un impulso nervioso que se envía al cerebro. El cerebro percibe estos impulsos como sonido. Es aquí donde ocurre la pérdida auditiva inducida por el ruido.
Canales semicirculares:	involucrados con el equilibrio (el balance)
Nervio acústico:	a. nervio coclear: conecta la cóclea con el cerebro. b. nervio vestibular: conecta los canales semicirculares al cerebro.

### **La Pérdida de la Audición Inducida por el Ruido (Noise Induced Hearing Loss o NIHL, en inglés)**

La exposición moderada a ruidos fuertes (más de 90 dB durante una hora o más) puede causar cambios reversibles dentro del oído interno, tales como: cambios sutiles intracelulares en las células ciliadas o una hinchazón de las terminaciones nerviosas auditivas. Estos cambios temporales se presentan como cambios temporales del umbral (temporary threshold shifts o TTS, en inglés) de 10 dB o más en varias frecuencias en cualquiera de los oídos. Esta pérdida temporal de la audición desaparecerá en cuestión de horas - 16 horas como máximo.

Esta pérdida puede ocurrir como sigue: el sonido continuo puede disminuir la ticsura en los paquetes de células pilosas en la parte superior de las células ciliadas en el oído interno. Esto a su vez causaría menos vibración a un nivel de sonido dado y la pérdida acompañante de la audición.

Sin embargo, la exposición continuada a ruidos fuertes a lo largo del tiempo resultará en un cambio permanente del umbral (permanent threshold shift o PTS, en inglés) y la pérdida permanente de audición no reversible.

Además, la causa más común de tinnitus (un zumbido fastidioso en los oídos) es el daño al oído por la exposición al ruido que resulta en la pérdida de la audición.

Debido a que la pérdida auditiva es tan gradual, tan indolora, tan imperceptible, puede haber una tendencia a no tomar en serio la conservación de la audición hasta que sea demasiado tarde y haya perdido uno de sus principales contactos con el mundo que le rodea.

¿Por qué molestarse con un programa de conservación de la audición? ¿Por qué no sólo requerir protectores auditivos en todo momento, en todas las situaciones?

Esto ignora el punto. Su audición - al igual que sus sentidos de vista, tacto y olor - es su medio de contacto y ubicación en el mundo que le rodea. Al usar protectores auditivos cuando no es necesario, disminuye su capacidad de oír y estar en contacto con su entorno.

Usted ciertamente no quisiera salvar su audición y perder su vida por no escuchar la advertencia "¡Cuidado!", "¡Detente!" o por no oír el sonido de un peligro que se acerca.



## **Mantenimiento de Registros del Programa de Conservación de la Audición**

Se conservarán los siguientes registros:

- a. Todos los registros de monitoreo del nivel de ruido.
- b. Todas las mediciones de exposición de los empleados.
- c. Todos los registros de las pruebas audiométricas del empleado que incluirán:
  1. El nombre del empleado y su clasificación de trabajo.
  2. La fecha del audiograma.
  3. El nombre del examinador.
  4. La fecha de la última calibración acústica o exhaustiva del audiómetro.
  5. La evaluación de la exposición al ruido más reciente del empleado.
  6. Registros precisos de las mediciones de los niveles de la presión acústica de fondo en las salas de pruebas audiométricas.

### **Retención de Registros:**

Los siguientes registros se conservarán al menos durante el período indicado:

Los registros de medición de la exposición al ruido se conservarán durante dos años.

Los registros de las pruebas audiométricas se mantendrán durante la duración del empleo del empleado afectado.

### **Acceso a Registros:**

Todos los registros anteriores estarán disponibles a petición de los empleados, los exempleados, los representantes designados por el empleado individual y el Subsecretario.

### **Transferencia de Registros:**

Si DFW Moving Company deja de hacer negocios, transferiremos al empleador sucesor todos los registros anteriores y el empleador sucesor los mantendrá durante el resto del período indicado anteriormente.

## Prevención del Estrés Causado por el Calor y el Frio

### Prevención del Estrés Causado por el Frio

Las enfermedades ocupacionales relacionadas con el frío son una amenaza real para nuestros empleados que trabajan afuera durante los meses de clima frío. Este programa ha sido preparado con el fin de disminuir esta amenaza.

Todos los empleados actuales recibirán instrucción en este programa antes de trabajar afuera donde exista la posibilidad de la congelación e hipotermia.

Antes del turno de la mañana en los días en que existen las condiciones ambientales pertinentes (temperaturas reales o percibidas iguales o menores a 30 grados F), el supervisor del sitio recordará a los trabajadores del peligro de la congelación e hipotermia, los procedimientos para disminuir su impacto y, en el peor de los casos, el procedimiento de respuesta médica.

Todas las personas deben reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el frío.

#### **Congelación**

(Sensaciones de frío; sensación de hormigueo, escozor o dolor en el área expuesta, seguido por el entumecimiento de las orejas, los dedos de las manos, los dedos de los pies, las mejillas y las narices. Las áreas heladas se ven blancas y frías al tacto.)

Buscar asistencia médica inmediatamente.

Cubrir las partes congeladas con una gasa seca y estéril o con vendajes suaves y limpios.

NO masajear el tejido congelado.

Tomar medidas para evitar más lesiones por el frío.

#### **Hipotermia General**

(Temblores, incapacidad para realizar funciones motoras complejas, letargo y confusión leve.)

Conservar el calor restante del cuerpo. Proporcionar fuentes de calor adicionales. Buscar asistencia médica para las personas afectadas.

#### **Hipotermia Severa**

(No responde y no tiembla)

Buscar atención médica inmediatamente. Reducir la pérdida de calor al hacer lo siguiente:

- a. Obtener un refugio.
- b. Quitar la ropa mojada.
- c. Añadir capas de ropa seca, mantas o usar una bolsa de dormir precalentada.

Las cuatro condiciones ambientales que causan el estrés relacionado con el frío son las bajas temperaturas, los vientos fuertes/fríos, la humedad y el agua fría. El enfriamiento eólico ("wind chill"), una combinación de la temperatura y la velocidad del viento, es un factor crucial para evaluar cuando se trabaja afuera. Por ejemplo, cuando la temperatura real del aire es de 40°F (4°C) y su velocidad es de 35 mph, la piel expuesta percibe condiciones equivalentes a la temperatura del aire quieto de 11°F. Una situación peligrosa de la pérdida rápida del calor puede surgir cuando cualquier persona se expone a fuertes vientos y temperaturas frías.

El propósito de este programa es tomar medidas definitivas antes del comienzo de las enfermedades relacionadas con el frío para que la respuesta médica no sea necesaria. Si las condiciones anteriores se presentan, el supervisor, que siempre tendrá acceso a un teléfono móvil, seguirá nuestros procedimientos estándar de emergencia.

Las medidas definitivas para prevenir las enfermedades relacionadas con el frío incluyen los siguientes:

### **Ropa de Protección Personal**

La medida más importante en la lucha contra los elementos es proporcionar capas adecuadas para el aislamiento de ellos. Use al menos tres capas de ropa:

- a. Una capa externa para frenar el impacto del viento y permitir una cierta ventilación (como el Gore-Tex® o nilón);
- b. Una capa intermedia de lana o un tejido sintético (Quallofil o Pile, por ejemplo) para absorber el sudor y retener el aislamiento en un ambiente húmedo. El plumón es un aislador ligero y útil; sin embargo, es ineficaz una vez que se moja.
- c. Una capa interna de algodón o un tejido sintético para permitir la ventilación.

Preste atención especial a la protección de los pies, las manos, la cara y la cabeza. Se puede perder hasta un 40% del calor corporal cuando la cabeza está expuesta. El calzado debe ser térmico para proteger contra el frío y la humedad. Mantenga una mudada de ropa disponible en caso de que las prendas de trabajo se mojen.

### **Controles de Ingeniería**

Los controles de ingeniería ayudan a reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el frío.

- a. Use una fuente de calor en el sitio, como calentadores de aire, calentadores radiantes o calentadores de contacto.

**Nota:** Durante las operaciones de telecomunicaciones, los calentadores con llama abierta no se pueden usar dentro de las tiendas de campaña en el suelo ni en plataformas dentro de tiendas aéreas a menos que la tienda esté construida con materiales resistentes al fuego y se proporcione ventilación adecuada para mantener niveles seguros de oxígeno y evitar la acumulación dañina de los gases de escape y gases inflamables.

- b. Proteja las áreas de trabajo de los vientos y corrientes de aire.
- c. Proporcione un refugio climatizado para los empleados que experimenten una exposición prolongada a temperaturas percibidas de 20°F o menos.
- d. Utilice material térmico aislante en las manijas de los equipos/herramientas cuando la temperatura esté a menos de 30°F.

### **Prácticas Seguras de Trabajo**

Las Prácticas Seguras de Trabajo, tales como cambios en las prácticas y los horarios de trabajo, son necesarias para combatir los efectos del clima extremadamente frío.

Las posibles prácticas seguras y factibles incluyen:

- a. Permitir un período de ajuste al frío antes de empezar un horario de trabajo completo.
- b. Permitir que los empleados establezcan su propio ritmo y tomen descansos adicionales cuando sea necesario.

- c. Reducir, en la medida de lo posible, el número de actividades realizadas al aire libre. Cuando los empleados deben tolerar el frío, seleccione de las horas más calientes del día y minimice las actividades que reducen la circulación.
- d. Asegurar que los empleados permanezcan hidratados.
- e. Establecer un “sistema de compañeros” para trabajar al aire libre.
- f. Educar a los empleados en los síntomas del estrés relacionado con el frío – el estremecimiento fuerte, el frío incomodo, la fatiga severa, la somnolencia o la euforia.

### **El Suministro de Agua**

Los empleados tendrán acceso a cantidades adecuadas de agua potable.

En los casos en que el suministro de agua no sea por medio de tuberías fijas o suministrado de otra forma continua, se proporcionará agua en cantidades suficientes de otra manera.

El supervisor proporcionará recordatorios frecuentes a los empleados de que beban y, si es necesario, se proporcionarán más descansos para tomar agua.

Drinking water will be dispensed in containers with a tight sealing lid and labeled as Drinking Water. Drinking water containers are to be cleaned daily. Water containers will be placed as close as possible to the workers.

Supervisors will monitor water consumption and water supply and ensure adequate levels are available to last the whole shift.

Disposable/single use drinking cups will be provided to employees.

Supervisors will remind employees that personal military style canteens may be worn containing water. In cold weather conditions, employees are encouraged to drink warm, sweet beverages (sugar water, sports-type drinks). They should avoid drinks with caffeine (coffee, tea, or hot chocolate). Employees are cautioned, however, that sharing water from a personal canteen is forbidden and, because of the health hazard to the user and the person with whom it is shared, disciplinary action will be taken against both employees if they drink out of the same container. This disciplinary action will be documented using our disciplinary enforcement form.

### **Entrenamiento**

Todos los empleados leerán este programa y recibirán entrenamiento interactivo en sus disposiciones. Una copia de este programa se mantendrá en el área de trabajo durante los períodos aplicables de tiempo frío.

Todos los supervisores leerán los siguientes folletos informativos antes de utilizar este programa y tendrán una oportunidad de discusión y aclaración con Oleksii Dudar, nuestro Director de Seguridad:

**[OSHA Cold Stress QuickCard 3156 \(en inglés\)](#)**

**[Datos Rápidos de OSHA - Protegiendo a los trabajadores del estrés por frío 3158 \(en español\)](#)**

## **Prevención del Estrés Causado por el Calor**

Las enfermedades relacionadas con el calor son una amenaza real para nuestros empleados que trabajan afuera durante los meses de calor y humedad. Este programa ha sido preparado con el fin de disminuir esta amenaza.

Todos los empleados actuales recibirán instrucción en este programa antes de trabajar en entornos que induzcan enfermedades causadas por el calor u otras condiciones ambientales severas.

Antes de que comience el turno de la mañana en los días en que existan las condiciones ambientales pertinentes - períodos de clima caliente (igual o superior a 85°F y humedad relativa de 40%) - el supervisor del lugar recordará a los trabajadores del peligro de las enfermedades causadas por el calor, su impacto y, en el peor de los casos, el procedimiento de respuesta médica.

Todas las personas deben reconocer los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

### **Agotamiento por Calor**

(Fatiga; debilidad; abundante sudoración; temperatura normal; piel pálida y húmeda; dolor de cabeza; calambres; vómitos; desmayo)

Retirar a la víctima de la zona caliente.

Hacer que se acueste y levante los pies.

Aplicar trapos húmedos y frescos.

Aflojar o quitar la ropa.

Permitir pequeños sorbos de agua si la víctima no está vomitando.

### **Insolación**

(Mareo; náuseas; dolor de cabeza intenso; piel seca y caliente; confusión; colapso; delirio; coma y muerte)

Pedir asistencia médica inmediata.

Sacar a la víctima del área caliente.

Retirar la ropa.

Hacer que la víctima se acueste.

Enfriar el cuerpo (con ducha, paños mojados frescos)

No dar estimulantes.

El propósito de este programa es tomar medidas definitivas antes de que se presente el agotamiento por calor y la insolación para que la respuesta médica no sea necesaria. Si las condiciones anteriores se presentan, el supervisor, que siempre tendrá acceso a un teléfono móvil, seguirá nuestros procedimientos estándar de emergencia.

Las medidas definitivas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor incluyen los siguientes:

- a. El suministro de agua
- b. Proporcionar sombra
- c. Permitir un descanso (período de recuperación)
- d. Procedimientos de trabajo modificados

## **El Suministro de Agua**

El agua es una medida preventiva clave para minimizar el riesgo de las enfermedades relacionadas con el calor. Los empleados tendrán acceso a cantidades adecuadas de agua potable.

Cuando el suministro de agua no sea a través de tuberías fijas o suministrada de otra forma continua, se proporcionará agua en cantidades suficientes al comienzo del turno de trabajo para que cada empleado pueda beber un cuarto de galón de agua por hora durante todo el turno.

Los supervisores fomentarán el consumo frecuente de agua. El supervisor o una persona designada monitoreará el consumo de agua cada 30 minutos. Se les alienta a los empleados a reportar el agua de mal sabor o la falta de suficiente agua inmediatamente para que se pueda corregir la situación.

El supervisor proporcionará recordatorios frecuentes a los empleados para que beban agua y, si es necesario, se proporcionarán más descansos para tomar agua.

Todas las mañanas durante las condiciones en las que este programa es aplicable, habrá reuniones informales y cortas para recordar a los trabajadores de la importancia del consumo frecuente de agua durante todo el turno.

El agua potable se distribuirá en recipientes sellados con tapas herméticas y etiquetados como agua potable. Los contenedores de agua potable se deben limpiar diariamente. Los contenedores de agua se colocarán lo más cerca posible de los trabajadores.

Los supervisores monitorearán el consumo de agua y el suministro de agua y asegurarán que cantidades adecuadas estén disponibles para durar todo el turno.

Se proporcionarán vasos desechables/de uso único para los empleados

Durante las condiciones extremas, el supervisor hará sonar una bocina de aire para recordar a los trabajadores a tomar un descanso de agua.

Los supervisores les recordarán a los empleados que pueden usar cantimploras personales de estilo militar que contengan agua. No obstante, se advierte a los empleados que se prohíbe compartir el agua de una cantina personal y, debido al riesgo para la salud del usuario y de la persona con quien se comparte, se tomarán medidas disciplinarias contra ambos empleados si beben del mismo contenedor. Esta acción disciplinaria se documentará en nuestro formulario de aplicación disciplinaria.

Como un recordatorio de la importancia del agua para el sistema humano, se proporciona la siguiente información:

### **Fluidos**

Si usted escuchó por adelantado que esta reunión de seguridad se trataba de fluidos, bien podría haber pensado que la reunión se enfocaría en el almacenamiento, uso, limpieza o los posibles procedimientos de emergencia involucrados con los productos químicos líquidos usados en o cerca de las áreas de trabajo. Usted estaría equivocado. Si bien lo anterior son temas importantes y las preguntas relacionadas con ellos deben dirigirse a la persona competente, esta reunión de seguridad se trata de sus líquidos corporales.

Desde el punto de vista de seguridad, no debe descuidar su necesidad de fluidos potables (bebibles). El agua no sólo es el más abundante de todos los compuestos que se encuentran en la tierra, es la parte más abundante de usted - en realidad alrededor del 65% de su cuerpo es agua.

¡Beba líquidos! Desde el punto de vista del proceso de la vida, lo que la ingestión de líquidos hace es mantener su salud al permitir que su cuerpo mantenga su temperatura corporal central en su nivel adecuado. Cuando su cerebro detecta que la acción de enfriamiento es necesaria, su cuerpo circula la sangre a su piel para permitir que se enfríe con la temperatura exterior. Si el agua utilizada para el sudor no se reemplaza, comienza a producirse un déficit hídrico. Los millones de reacciones químicas que tienen lugar en su cuerpo en cada momento sólo pueden ocurrir en presencia del agua. Los fluidos en su cuerpo transportan nutrientes, gases y desechos.

Imagine a su cuerpo como una fábrica química a base de agua que funciona sólo dentro de un rango estrecho de temperatura. Una persona normal, sana, en reposo, tiene una temperatura oral de entre 98.6°F y 100.4°F. Si su temperatura corporal alcanza los 105.8°F, pueden ocurrir convulsiones. Todo el sistema nervioso central se ve afectado cuando la temperatura del cuerpo aumenta 9°F por encima de lo normal. A 106.0°F, el centro termorregulador de su cerebro falla y, debido a daños en su sistema nervioso central, el mecanismo de sudoración (enfriamiento) se interrumpe cuando más lo necesita. Es un círculo vicioso - cuanto más suba su temperatura, más calor se genera a través del metabolismo. De hecho, a 107.6°F, el metabolismo celular es 50% más alto que a temperaturas normales.

Sin abrumarlo con detalles gráficos, a continuación se enumeran algunos de los problemas asociados con la pérdida de agua extrema: las células se encogerán; la piel perderá su elasticidad; la piel y las células de la membrana mucosa se secarán; los globos oculares se volverán suaves; la pérdida de peso ocurrirá; la temperatura del cuerpo subirá; la aprensión, inquietud e incluso coma pueden ocurrir; la orina se concentrará; se producirá la interrupción renal; los glóbulos rojos se encogerán; la muerte.

¡Manténgase sano! ¡Beba agua! El agua es verdaderamente la materia de la vida.

### **El Suministro de Sombra**

El supervisor se asegurará de que los empleados tengan acceso a la sombra para minimizar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Si no hay sombra natural, el supervisor se asegurará de que se proporcione un número adecuado de sombrillas o toldos portátiles. Estas sombrillas o toldos se colocarán en estrecha proximidad con la actividad de trabajo (es decir, a menos de 50-100 yardas).

Idealmente, los empleados podrán salirse del sol al entrar a una estructura con aire acondicionado como un edificio o remolque de trabajo, si uno está disponible. Esto no sólo proporciona sombra, también proporciona una atmósfera fresca y menos húmeda. Cualquier empleado que sienta la necesidad de sombra se protegerá del sol durante un período de al menos 5 minutos.

Por último, pero de mucha importancia, las personas deben proporcionar su sombra personal en forma de camisas (preferiblemente de color claro para reflejar el sol). Las camisas son necesarias para prevenir las quemaduras de sol, otro peligro para la salud.

## **El Suministro de Descanso (Período de Recuperación)**

Aunque la sombra y el descanso a menudo van de la mano, son dos actividades distintas. Cualquier empleado que, debido al calor, la humedad o el esfuerzo según las provisiones de este programa, podrá descansar por un período de al menos 5 minutos si ese empleado cree que requiere un período de recuperación preventivo.

### **Procedimientos de trabajo modificados**

El supervisor hará todo lo posible, en conformidad con nuestro esfuerzo para realizar adecuadamente nuestras tareas laborales, para modificar los procedimientos de trabajo. Algunos ejemplos son realizar los trabajos que requieren un esfuerzo intenso durante las horas menos calurosas del día, asignar más personas a una tarea de trabajo para disminuir el esfuerzo requerido de cada uno y el uso de maquinaria en lugar del esfuerzo físico.

Se debe permitir que todos los empleados, en particular los nuevos empleados, se acostumbren al clima más caliente. El cuerpo requiere de cuatro a catorce días para aclimatarse a un clima más cálido. Pueden ser necesarios una reducción de la carga de trabajo y una atención cuidadosa a los nuevos empleados.

### **Entrenamiento**

Todos los empleados leerán este programa y recibirán entrenamiento interactivo en sus disposiciones. Una copia de este programa se mantendrá en el área de trabajo durante los períodos aplicables de calor y humedad.

Todos los supervisores tal vez deseen leer los siguientes artículos informativos antes de utilizar este programa y tener una oportunidad de discusión y aclaración con Oleksii Dudar, nuestro Director de Seguridad.

**Cruz Roja Americana, Oleadas de Calor**

**etool de Prevención de Enfermedades Relacionadas con el Calor de CAL OSHA**



# **DFW Moving Company**

## **Apéndice del Programa de Seguridad**

## **DFW Moving Company**

### **Requisitos de Seguridad Específicos de Esta Empresa**

También puede haber ocasiones en que DFW Moving Company requiera que sus empleados cumplan con políticas de seguridad específicas de nuestra empresa. Si implementamos estas políticas adicionales, deben tener requisitos de seguridad más estrictos que los desarrollados por OSHA.

We currently do not have any company specific safety requirements.