

EXPOSURES FROM BURNING METALS

Burning metals is an everyday activity in the scrap metal recycling industry. However, it's also a hazardous activity – there are many toxic substances in metal that are released into the air when the metal is burned. Some of the more common toxic metals include lead and hexavalent chromium. If you're exposed to either of these metals your employer is required to take steps to protect your health. Here's some information to keep you safe when burning metals. For more information visit <http://www.afscme.org/news/publications/workplace-health-and-safety/fact-sheets/welding>.

MANY METALS CONTAIN LEAD

Breathing in too much lead causes many serious health problems. Lead is usually found on the coatings of scrap metal.



SOME METALS CONTAIN HEXAVALENT CHROMIUM

Breathing in too much hexavalent chromium over time can cause lung cancer. Hexavalent chromium is found in stainless steel scrap metal.



YOUR EMPLOYER MUST MEASURE YOUR EXPOSURE

Your employer is required to determine how much lead you are exposed to at work by making measurements in your work area and give a copy of your results.



YOUR EMPLOYER MAY MONITOR YOUR BLOOD OR URINE

If you are exposed to lead, or cadmium, your employer must measure these metals in your body regularly, and give a copy of your results.



USE A RESPIRATOR

Respirators can help reduce your exposure when burning metals. Your employer will train you on the type of respirator you need, test the fit and teach you how to use it correctly.



AVOID EXPOSURE TO YOURSELF AND YOUR LOVED ONES

Be sure you change clothes and wash thoroughly after burning metals so you don't take toxic metals home with you and expose your loved ones.



EXPOSURES FROM BURNING METALS

Supplemental information

Scrap metal recycling involves cutting and burning pieces of metal. There are **safety hazards** associated with using a torch to burn metal. There are also **health hazards** associated with **breathing substances** that are released into the air when metal is burned. The substances released during burning vary depending on the composition of the metal and any coatings on the surface of the metal. **Lead** and **hexavalent chromium** are two hazardous substances that are commonly released when burning metal.

Many metals contain lead

- Lead exposure occurs when metals are burned which are **coated with paint that contains lead**. When the paint is burned it releases lead into the air. Lead may also be found in recycled **cable coverings** and **construction materials**.
- **Early signs of lead poisoning** include tiredness, headache, a metallic taste in your mouth, and a poor appetite. **Later signs of lead poisoning** include aches or pains in your stomach, constipation, muscle and joint pains, and memory problems.
- **Employers must identify** when and where you might be exposed to lead at work, and **insure that you are protected** against exposures.

Some metals contain hexavalent chromium

- Exposure to hexavalent chromium occurs when **metals which contain chromium** are burned. These metals include chromium alloys such as **stainless steel** or metals with a **chromium protective coating**.
- Hexavalent chromium exposure is known to cause **lung cancer**. It can also irritate and **damage your nose, throat, eyes, and skin**. **Employers must identify** when and where you might be exposed to lead at work, and **insure that you are protected** against exposures.

Your employer must measure your exposure

- If there is a chance you might be exposed to lead or hexavalent chromium, your **employer must regularly measure your exposures** to these substances. This is done by having you **wear a small pump** that measures the amount of these substances in your work area.

Your employer may monitor your blood or urine

- If you are exposed to high levels of lead or hexavalent chromium in your work area, your employer will **monitor your blood or urine regularly**. This monitoring is done to insure that the **amount of these substances getting into your body is low**.

Use a respirator

- If you are exposed to lead or hexavalent chromium, your **employer must enroll you in a respiratory protection program**. This program will insure that you **receive a respirator at no cost and are trained** on how and when to use the respirator.

Avoid exposure to yourself and your loved ones

Lead and hexavalent chromium can get on your skin, clothes and boots at work. To **avoid exposing your family and loved ones** to lead and hexavalent chromium, be sure to **shower, wash your hands, and do not take your work clothes or boots home**.

EXPOSICIONES A METALES ARDIENTES

La quema de metales es una actividad cotidiana en la industria del reciclaje de chatarra. Sin embargo, también es una actividad peligrosa-muchas sustancias tóxicas se liberan al aire cuando el metal se quema. Algunos de los metales más comunes incluyen el plomo y el cromo hexavalente. Si usted se expone a cualquiera de estas sustancias su empleador está obligado a tomar medidas para proteger su salud. He aquí alguna información para mantenerse a salvo cuando quema metales. Para más información visite: <http://www.afscme.org/news/publications/workplace-health-and-safety/fact-sheets/welding>.

MUCHOS METALES CONTIENEN PLOMO

Respirar demasiado plomo causa graves problemas de salud. El plomo se encuentra generalmente en los recubrimientos del metal de desecho.



ALGUNOS METALES CONTIENEN CROMO HEXAVALENTE

Respirar demasiado cromo hexavalente durante largo tiempo puede causar cáncer de pulmón. El cromo hexavalente se encuentra en el metal de chatarra de acero inoxidable.



SU EMPLEADOR DEBE MEDIR SU EXPOSICIÓN

Su empleador tiene la obligación de determinar la cantidad de plomo que está expuesto en el trabajo haciendo mediciones en el área de trabajo, y proveer una copia de sus resultados.



SU EMPLEADOR PUEDE MONITORIZAR SU SANGRE U ORINA

Si usted está expuesto al plomo, cromo o cadmio, el empleador debe medir estos metales en su cuerpo regularmente y proveer una copia de sus resultados.



UTILIZAR UN RESPIRADOR

Los respiradores pueden ayudar a reducir su exposición al quemar metales. Su empleador debe proveer el respirador que necesita, probar el ajuste y capacitarlo en cómo usarlo correctamente.



EVITAR EXPONERSE Y A SUS SERES QUERIDOS

Asegúrese de cambiarse la ropa y lávese bien después de la quema de metales para que no lleve los metales tóxicos a su casa y exponer a sus seres queridos.



EXPOSICIONES A METALES ARDIENTES

Información Suplementaria

El reciclaje de chatarra consiste en cortar y quemar pedazos de metal. Hay **riesgos de seguridad** asociados con el uso de un soplete para quemar metal. También hay **riesgos para la salud** asociados a la **respiración de sustancias** tóxicas que se liberan en el aire cuando el metal se quema. Las sustancias liberadas durante la combustión varían dependiendo de la composición del metal y los revestimientos en la superficie del metal. El **plomo** y el **Cromo hexavalente**, son dos de las sustancias peligrosas que se liberan comúnmente cuando se queman metales.

Muchos metales contienen plomo

- La exposición de plomo se produce cuando se queman los metales que están **recubiertos con pintura que contiene plomo**. Cuando la pintura se quema libera plomo al aire. El plomo también se puede encontrar en el **revestimiento de cables y materiales de construcción** reciclados.
- **Los primeros indicios de envenenamiento por plomo** incluyen cansancio, dolor de cabeza, un sabor metálico en la boca, y falta de apetito. Los **síntomas tardíos** de envenenamiento por plomo incluyen dolores en el estómago, estreñimiento, dolores musculares y articulares y problemas de memoria.
- **Los empleadores deben identificar** cuándo y dónde usted puede estar expuesto al plomo en el trabajo, y **asegurar que está protegido** contra la exposición.

Algunos metales contienen cromo hexavalente

- La exposición al cromo hexavalente se produce cuando los **metales que contienen cromo** se queman. Estos metales son aleaciones de cromo como el **acero inoxidable** o metales con una **capa protectora de cromo**.
- La exposición al cromo hexavalente se sabe que causa **cáncer de pulmón**. También puede **irritar y dañar su nariz, la garganta, los ojos y la piel**.
- **Los empleadores deben identificar** cuando y donde usted puede estar expuesto al plomo en el trabajo, y **asegurar que está protegido** contra la exposición.

Su empleador debe medir su exposición

- Si hay alguna posibilidad de que pudiera estar expuesto al plomo o cromo hexavalente, **su empleador debe medir regularmente su exposición** a estas sustancias. Esto se hace llevando un pequeño aparato que mide la cantidad de estas sustancias en su área de trabajo.

Su empleador puede monitorizar la sangre o la orina

- Si usted está expuesto a altos niveles de plomo o cromo hexavalente en su área de trabajo, su empleador tomará **muestras de sangre u orina con regularidad**. Esta vigilancia se lleva a cabo para asegurar que la **cantidad de estas sustancias que entran en su cuerpo es baja**.

Utilizar un respirador

- Si usted está expuesto al plomo o al cromo hexavalente, su empleador **debe inscribirlo en un programa de protección respiratoria**. Este programa asegurará de que usted **reciba un respirador sin costo alguno y capacitación en cómo y cuándo usar el respirador**.

Evite exponerse y a sus seres queridos

- El plomo y el cromo hexavalente puede entrar en la piel, la ropa y las botas en el trabajo. Para **evitar exponer a su familia y seres queridos** al plomo y cromo hexavalente, asegúrese de ducharse, lavarse las manos, y no llevar su ropa de trabajo o botas al hogar.

WORKING SAFELY AROUND MOVING VEHICLES

Working in the scrap metal recycling industry often means working very close to moving vehicles. These vehicles may be large semi-trucks, forklifts, or private automobiles. Regardless of their type, all of these vehicles have one thing in common: they can hurt or even kill workers in an accident. That's why working safely around moving vehicles is so important. For more information visit http://www.selective.com/WebApplications/EDS/PublicSite/Document.aspx?filename=/psClient/PDF/LossControl/ConstructionSafety_english/2290_057.pdf.

NEVER ASSUME A VEHICLE OPERATOR CAN SEE YOU

All vehicles have blind spots. If you can't see the driver, they can't see you, either! By establishing eye contact, the driver can signal to you that they know you are there.



STAY CLEAR OF LOADS THAT COULD BE UNSTABLE

It can be hard to tell if a load of scrap metal is well secured. Stay away from the sides of loaded trucks and forklifts.



DON'T GO WHERE YOU DON'T BELONG

Stay in marked pedestrian walkways, since vehicles may not expect to encounter pedestrians outside of those walkways.



WEAR TRAFFIC SAFETY CLOTHING

Visibility is one of your best tools for preventing accident. Wear high visibility clothing and safety gear.



TALK WITH YOUR HANDS

By communicating with hand signals, you can insure that vehicle operators understand your intentions, even when you can't talk to them directly.



PUT SOMETHING BETWEEN YOU AND VEHICLES

Pedestrian walkways are good – but physical barriers between you and moving vehicles are even better. Your employer should separate your work area from moving vehicles whenever possible.



WORKING SAFELY AROUND MOVING VEHICLES

Supplemental information

The scrap metal recycling industry depends on vehicle traffic to deliver scrap metal. This traffic includes trains, trucks of all sizes, forklifts, bobcats, and personal automobiles. All of these vehicles can injure or kill workers in the event of a collision. Scrap metal recycling employers need to develop a good traffic safety plan which minimizes the possibility of accidents between vehicles and workers. Workers need to work with their employers to implement the traffic safety plan, and to identify and correct any situations which could result in accidents, injuries, or deaths.

Never assume a vehicle operator can see you

- **Every vehicle**, no matter how big or small, **has blind spots**. If you are in one of these blind spots, **there is no way the driver can see you**.
- The only way to be sure a driver sees you is to **establish eye contact with the driver and signal to them visually**. When the driver responds, you can be sure that he or she sees you. If the **driver doesn't respond**, he or she **probably does not see you**.
- **Verbal communications** with drivers are good for exchanging information, but they **do not mean that the driver can see you**.

Stay clear of loads that could be unstable

- Scrap metal loads are **inherently unstable** due to the different shapes of pieces of scrap metal. An unstable load could **topple unexpectedly** and **injure or crush** nearby workers.
- To minimize your risk of an accident, **stay clear of all scrap metal loads** – even if they appear to be secured – unless you are assisting with loading or unloading. In particular, **stay clear of the sides of trucks and train cars** loaded with scrap metal.
- If possible, secure **scrap metal loads from a position where you are protected** – for example, underneath an overhang that would protect you from falling metal.

Don't go where you don't belong

Scrap metal recycling yards **should have clearly marked pedestrian walkways**, and workers should stay within these walkways whenever possible. Drivers won't expect to encounter workers outside of the walkways, so workers should be **extra vigilant when walking outside of marked walkways**.

Wear traffic safety clothing

- **Employers should provide workers with high-visibility traffic safety clothing**. Examples include **brightly colored or reflective vests, hard hats, and gloves**.

Talk with your hands

- **Employers and employees should identify a set of common hand signals** for use in communicating with vehicles. These hand signals can **help insure that drivers and workers clearly understand one another**, even when they cannot communicate verbally.

Put something between you and vehicles

- Wherever possible, **employers should put barriers in place which physically separate workers from vehicles**. These barriers can help eliminate accidents.

TRABAJANDO CON SEGURIDAD ALREDEDOR DE VEHICULOS EN MARCHA

El trabajo en la industria de reciclaje de chatarra a menudo significa trabajar muy cerca de vehículos en movimiento. Estos vehículos pueden ser grandes camiones, montacargas, o automóviles privados. Independientemente del tipo, todos estos vehículos tienen algo en común: pueden lesionar o matar a los trabajadores en un accidente. Es por eso que trabajar con seguridad cerca de los vehículos en movimiento es tan importante. Para más información visite http://www.selective.com/WebApplications/EDS/PublicSite/Document.aspx?filename=/psClient/PDF/LossControl/ConstructionSafety_english/2290_057.pdf.

NUNCA ASUMA QUE EL OPERADOR DEL VEHICULO PUEDE VERLE

Todos los vehículos tienen puntos ciegos. Si no puede ver al conductor, ellos tampoco le pueden ver! Al establecer contacto visual, el conductor le puede indicar que sabe dónde Ud. se encuentra.



MANTENGASE ALEJADO DE CARGAS QUE PUEDEN SER INESTABLES

Puede ser difícil determinar si una carga de chatarra está bien asegurada. Manténgase alejado de los lados de los camiones y los montacargas con carga.



NO CAMINE DONDE NO ES PERMITIDO

Permanezca en caminos peatonales marcados, ya que los vehículos no esperan encontrarse con peatones fuera de los caminos peatonales.



USAR ROPA DE SEGURIDAD VIAL

La visibilidad es uno de sus mejores herramientas para la prevención de accidentes. Use ropa de alta visibilidad y equipos de seguridad.



HABLE CON SUS MANOS

Al comunicarse con señales de mano, usted puede asegurar que los operadores de vehículos entienden sus intenciones, incluso cuando no se puede hablar con ellos directamente.



PONER ALGO ENTRE USTED Y VEHICULOS

Caminos peatonales son buenos - pero las barreras físicas entre usted y los vehículos en movimiento son aún mejores. Su empleador debe separar su área de trabajo de los vehículos en movimiento siempre que sea posible.



TRABAJANDO CON SEGURIDAD ALREDEDOR DE VEHICULOS EN MARCHA

Información Suplementaria

La industria de reciclaje de chatarra depende de la circulación de vehículos para entregar chatarra. Este tráfico incluye trenes, camiones de todos los tamaños, montacargas, cargadores, y vehículos privados. En caso de colisión, todos estos vehículos pueden lesionar o matar a los trabajadores. Los empleadores de reciclaje chatarra tienen que desarrollar un buen plan de seguridad vial que minimiza la posibilidad de accidentes entre vehículos y trabajadores. Los trabajadores tienen que trabajar con sus empleadores para implementar el plan de seguridad vial, e identificar y corregir cualquier situación que pudiera dar lugar a accidentes, lesiones o muertes.

Nunca debe asumir que el operador del vehículo puede verle

- **Todo vehículo**, no importando cuán grande o pequeño, **tiene puntos ciegos**. Si usted está en uno de estos puntos ciegos, **no hay forma en que el conductor lo pueda ver**.
- La única manera de estar seguro de que un conductor le ve es el de **establecer contacto visual con el conductor y con señas con la mano**. Cuando el conductor responde, puede estar seguro de que él o ella le ve. Si el **conductor no reacciona**, él o ella **probablemente no le ha visto**.
- Las comunicaciones verbales con los conductores son buenas para el intercambio de información, pero **no significa que el conductor le puede ver**.

Manténgase alejado de las cargas que pueden ser inestables

- Las cargas de chatarra son **virtualmente inestables**, debido a las diferentes formas de las piezas de chatarra. Una carga inestable podría **caerse inesperadamente** y **herir o aplastar** a los trabajadores cercanos.
- Para minimizar el riesgo de un accidente, **manténgase alejado de todas las cargas de chatarra** - aunque parezcan estar seguras - a no sea que está ayudando con la carga o descarga. En particular, **mantenerse alejados de los costados de los camiones y vagones de tren** cargados con chatarra.
- Si es posible asegure **las cargas de chatarra a partir de una posición en la que está protegido** - por ejemplo, debajo de un alero que lo protegería de la caída del metal.

No camine donde no es permitido

Las áreas de reciclaje de chatarra **deben tener el paso de peatones claramente demarcados**, y los trabajadores deben mantenerse dentro de los pasos peatonales siempre que sea posible. Los conductores no esperan encontrarse con los trabajadores fuera de estas áreas, por lo que los trabajadores deben ser **más vigilantes al caminar fuera de senderos marcados**.

Use ropa de seguridad vial

- **Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores con prendas de alta visibilidad de seguridad vial**. Ejemplos incluyen **cascos, guantes y chalecos de colores brillantes o reflectantes**.

Hable con sus manos

- **Los empleadores y los empleados deben identificar un conjunto de señas de mano comunes** para su uso en la comunicación con los vehículos. Estas señas con las manos **pueden ayudar a asegurar que los conductores y los trabajadores se entienden claramente unos a otros**, incluso cuando no pueden comunicarse verbalmente.

Poner algo entre usted y los vehículos

- Siempre que sea posible, **los empleadores deben poner barreras en el lugar que los trabajadores físicamente separados de los vehículos**. Estas barreras pueden ayudar a eliminar los accidentes.

ERGONOMICS: PREVENTING STRAINS AND SPRAINS

Many workers will experience sprained and strains muscles during their work careers. However, it doesn't have to be that way. You can prevent these injuries by working with your employer to find safer, more efficient ways to do the job, and by paying attention to how your body feels when you're working and not pushing yourself too hard. For more information visit

<http://www.lni.wa.gov/Safety/Topics/Ergonomics/default.asp>.

USE TOOLS

Wherever possible, use tools like forklifts and hand carts to move heavy loads, rather than trying to lift them yourself.



DON'T DO IT ALONE

If you have to lift an object that weighs more than 50 pounds, don't do it alone – find a second person or use a lifting aid.



DON'T BEND OR EXTEND

Bending while lifting places enormous strain on your back – even if you're lifting something light. Also, when lifting an object, keep it as close to your body as possible



DON'T REPEAT IT

Motions you make repeatedly can wear you out. Make sure you take breaks to let your arms and hands rest and recover.



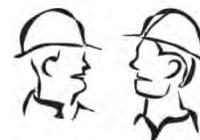
DON'T BE A JERK

Sharp, jerky lifts or pulls are especially hard on your body. Use smooth gentle motions.



TALK TO YOUR SUPERVISOR OR SAFETY MANAGER

If you have an idea about how your work can be made easier and more efficient, tell someone!



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Funding and support for this project has been provided by the State of Washington, Department of Labor & Industries, Safety & Health Investment Projects

Image source: Worldwide web, Google Search

ERGONOMICS: PREVENTING STRAINS AND SPRAINS

Supplemental information

Scrap metal recycling involves difficult, physically demanding work. Some work tasks may require workers to work in awkward positions, lift heavy loads, or perform the same tasks over and over. All of these activities can result in muscle sprains and strains, which are one of the most common injuries in US workplaces. Fortunately, the ergonomic challenges presented by some tasks can often be reduced or eliminated through a variety of different strategies.

Use tools

- It can be tempting to move or lift heavy loads or do very difficult physical tasks using your own strength. However, these **tasks will almost always be easier and safer to do with the help of a mechanical tool**. Below are some examples of tools you can use to make your tasks easier and safer:
 - Use of a **forklift** or **hand cart** to **carry a heavy object**.
- Use of a **lift** or **hoist** to **raise a heavy object**. If you need a tool to help you do a difficult task, **ask your employer** for one.

Don't do it alone

Avoid lifting objects that weigh **more than forty pounds or are awkward or difficult to handle** by yourself. Instead, **find another person to help** you with the lift, or use a mechanical tool.

Don't bend or extend

- Bending while lifting places great stress on your **back**, because it's holding up whatever you are trying to lift plus your upper body. **Always lift with a straight back**. If you have to get low to the ground to make the lift, **bend at your knees, not at your back**. **Keep the object you're lifting as close to your body as possible**. This greatly reduces the stress on your back.

Don't repeat it

- Some tasks require you to repeat a single movement or a series of movements. Over time, these **repetitive movements can cause sprains, strains, and other injuries**.
- If your work tasks require repeated motions, **take regular breaks and stretch to help your muscles recover**.

Don't be a jerk

- Sharp or jerky movements are more likely to cause sprains and strains. When you are **lifting or doing a physically difficult task, use smooth, fluid motions**, which are much easier on your body

Talk to your supervisor or safety manager

- Talk to your supervisor, safety manager, or health and safety committee member if:
 - You feel that **a task is too physically difficult**You feel that **a task has already caused a sprain, strain, or other injury**. You have an **idea that could make a task easier or more efficient**

ERGONOMÍA: PREVENCIÓN DE TORCEDURAS Y DESGARRES

Muchos trabajadores sufrirán torceduras y desgarres en los músculos durante sus años de trabajo. Sin embargo, no tiene por qué ser así. Usted puede evitar estas lesiones al trabajar con su empleador buscando maneras más eficientes y seguras de hacer el trabajo, y prestando atención a cómo se siente su cuerpo cuando trabaja y no se esfuerza demasiado. Para más información visite <http://www.lni.wa.gov/Safety/Topics/Ergonomics/default.asp>.

UTILICE HERRAMIENTAS

Siempre que sea posible, utilice herramientas como montacargas y carretillas para mover cargas pesadas, en lugar de tratar de levantarlas usted mismo.



NO LO HAGA SOLO

Si tiene que levantar un objeto que pesa más de 50 libras, no lo haga solo - busque una segunda persona o utilice una herramienta de levante.



NO SE DOBLE O EXTIENDA

Doblar la espalda al levantar cosas pesadas causa un gran esfuerzo- incluso cuando se levanta algo liviano. Mantenga los objetos lo más cerca del cuerpo posible



NO LO REPITA

Movimientos repetitivos le pueden agotar. Asegúrese de tomar descansos para permitir que los brazos y las manos descansen y se recuperen.



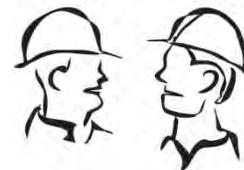
PROTEJA SU ESPALDA

El levante de carga de una manera brusca o con tirones, es especialmente duro en su espalda. Hágalo con más suavidad y más lentamente.



HABLE CON SU SUPERVISOR O ENCARGADO DE SEGURIDAD

Si usted tiene una idea acerca de cómo su trabajo puede ser más fácil y más eficiente, ¡hable con su supervisor!



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Financiamiento y apoyo para este proyecto ha sido proporcionada por el Estado de Washington, el Departamento de Labor e Industrias, Proyectos de Inversión Seguridad y Salud

Fuente de Imágenes: La Red Mundial (sitio web), Búsqueda Google

ERGONOMIA: PREVENCIÓN DE TORCEDURAS Y DESGARRES

Información Suplementaria

Reciclaje de chatarra implica un trabajo difícil y físicamente exigente. Algunas tareas pueden exigir a los trabajadores de trabajar en posiciones incómodas, levantar cargas pesadas o realizar las mismas tareas una y otra vez. Todas estas actividades pueden dar lugar a torceduras y desgarres, que son una de las lesiones más comunes en los lugares de trabajo en los EE.UU. Afortunadamente, los problemas ergonómicos presentados por algunas de las tareas a menudo pueden ser reducidos o eliminados a través de una variedad de estrategias diferentes.

Utilice herramientas

• Puede ser tentador el mover o levantar cargas pesadas o hacer tareas físicas difíciles usando su propia fuerza. Sin embargo, **estas tareas serán casi siempre más fáciles y más seguras hacerlas con la ayuda de una herramienta mecánica**. A continuación se presentan algunos ejemplos de herramientas que puede utilizar para realizar sus tareas más fácilmente y con seguridad:

- El uso de un **montacargas o una carretilla de mano** para **cargar objetos pesados**.
- El uso de un **montacargas para levantar objetos pesados**.
- Si necesita una herramienta para ayudarlo a hacer una tarea difícil, **pídale una a su empleador**.

No lo haga solo

Evite levantar objetos que pesen **más de cuarenta libras o son incómodos o sin ayuda son difíciles de manipular**. En cambio, **encontrar a otra persona que le ayude** con la carga, o utilice una herramienta mecánica.

No se doble o extienda

• Doblar al levantar pone gran énfasis en la espalda, ya que está sosteniendo lo que usted está tratando de levantar con la parte superior del cuerpo. **Levante siempre con la espalda recta**. Si usted tiene que recoger algo en el piso, **doble las rodillas, no su espalda**.

Mantenga el objeto que se está levantando lo más cerca del cuerpo posible. Esto reduce considerablemente la presión sobre su espalda.

No lo repita

• Algunas tareas requieren que se repita un movimiento o una serie de movimientos. Con el tiempo, **estos movimientos repetitivos pueden causar torceduras, desgarres y otras lesiones**.

• Si sus tareas de trabajo requieren movimientos repetitivos, **tomar descansos regulares y el estiramiento para ayudar a sus músculos a recuperarse**.

Proteja su espalda

• Los movimientos bruscos o sacudidas son más propensos a causar desgarres y torceduras. Cuando **usted está levantando o hace una tarea físicamente difícil, use movimientos suaves y fluidos**, que son mucho más cómodos para su cuerpo

Hable con su supervisor o el encargado de seguridad

• Hable con su supervisor, encargado de seguridad o un miembro del comité de seguridad en caso de:
o Cree que **una tarea es físicamente demasiado difícil**
o Siente que **la tarea ya ha causado un desgarro, torcedura o lesión**. Tiene una **idea que podría hacer una tarea más fácil o más eficiente**.

OVERVIEW OF PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

Your employer is responsible for eliminating hazards from the workplace whenever possible. When hazards can't be eliminated, though, you need to wear personal protective equipment. Here are different types of personal protective equipment that are commonly required in scrap metal recycling facilities. For more information visit http://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/ppe-factsheet.pdf.

COMMONLY-REQUIRED PROTECTIVE EQUIPMENT

Most scrap metal recycling facilities require workers to wear a hard hat, safety glasses, sturdy work boots, work gloves, and high visibility clothing. Some workers may also be required to wear a respirator and fall protection equipment.



IF YOU'RE EXPOSED, PROTECT YOURSELF

Remember that protective equipment only works to protect you if you actually wear it – so wear it all the time when you're exposed!



MAKE SURE IT FITS

Make sure all the types of protective equipment you use are compatible with one another. For example, some earmuffs and safety glasses interfere with each other.



MAINTAIN IT

Protective equipment requires regular care to make sure it continues to function properly. Take care of your equipment so it can take care of you when you need it.



MAKE SURE IT IS SPECIFIC TO YOUR EXPOSURE

Make sure that the equipment you are using is rated to protect you from the specific type of exposure you have at your workplace exposures – including electricity, chemicals, and other hazards.



WHO SHOULD PROVIDE PROTECTIVE EQUIPMENT?

Your employer is responsible for keeping you safe from all workplace hazards. To keep you safe, your employer will provide you with necessary protective equipment at no cost to you.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Funding and support for this project has been provided by the State of Washington, Department of Labor & Industries, Safety & Health Investment Projects

Image source:
Worldwide web, Google
Search

OVERVIEW OF PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

Supplemental information

Scrap metal recycling employers are required to eliminate hazards from their workplaces wherever possible. However, there are times when hazards cannot be eliminated. In those cases, employers must ensure that workers have personal protective equipment that will protect them from the hazard. Employers must provide this personal protective equipment, train workers on how to use it, and make sure that workers use it when it is needed.

Commonly-required protective equipment

- There are a **wide variety of hazards** in scrap metal recycling facilities.
- **Each hazard has a corresponding piece of personal protective equipment:**

Hazard	Protective equipment
Noise	Hearing protection (earplugs or earmuffs)
Dust, metal fume, and air contaminants	Half-face or full-face respirator
Ergonomic hazards	Lifting and moving equipment
Vehicle traffic	High-visibility clothing
Falls from height	Fall protection harnesses and guard rails
Eye hazards	Safety glasses
Cut hazards	Cut-resistant gloves, coveralls, chaps

If you're exposed, protect yourself

- Your **employer is required to provide personal protective equipment** to you. **You are required to wear it** when and where it is needed. Only by **working together** can you and your employer insure that you are safe at work.

Make sure it fits

- **Not all types of personal protective equipment work when worn together.** For example, some types of safety glasses cannot be worn with earmuffs, and not all respirators are compatible with a hard hat. **If you have difficulties** wearing your personal protective equipment, tell your supervisor, safety manager, or health and safety committee representative.

Maintain it

- All personal protective equipment requires **regular care and maintenance**. Your employer will show you on how to care for your equipment. Make sure you do so it is in good working order when you need it

Make sure it is specific to your exposure

- **All protective equipment has limitations.** For example, some gloves may guard against cuts but not chemicals. Make sure the equipment you have is appropriate for your exposures. The label on the equipment will show what exposures the equipment can protect you against.

Who should provide protective equipment

With few exceptions, your **employer must provide you** with personal protective equipment at no cost to you.

RESUMEN DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Su empleador es responsable en la eliminación de los riesgos en los lugares de trabajo siempre que sea posible. Cuando los peligros no se pueden eliminar totalmente, es necesario utilizar equipo de protección personal. Aquí se presentan los diferentes tipos de equipo de protección personal que se requieren normalmente en las instalaciones de reciclaje de chatarra. Para más información visite http://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/ppe-factsheet.pdf.

EQUIPO DE PROTECCION COMUNMENTE REQUERIDO

La mayoría de las empresas de reciclaje de metales requieren que los trabajadores usen cascos, anteojos de seguridad, botas de trabajo, guantes y ropa de alta visibilidad. Para algunos trabajadores también puede ser necesario usar un respirador y equipos de protección contra caídas.



SI ESTA EXPUESTO, ¡PROTEJASE!

Recuerde que el equipo de protección sólo lo protege si usted lo usa - cuando está expuesto utilícelo todo el tiempo!



ASEGURAR EL AJUSTE

Asegúrese de que todos los tipos de equipo de protección que utiliza son compatibles entre sí. Por ejemplo, algunas orejeras y gafas de seguridad interfieren entre sí.



CONSERVAR EN BUEN ESTADO

El equipo de protección requiere un cuidado para asegurarse de que continúe funcionando correctamente. Cuide de su equipo para que este pueda cuidar de usted cuando lo necesite.



ASEGURAR QUE ES ESPECIFICO PARA SU EXPOSICION

Asegúrese de que el equipo que está utilizando está clasificado para protegerle de su exposición en el trabajo - incluyendo la electricidad, productos químicos y otros peligros.



¿QUIEN DEBE PROPORCIONAR EL EQUIPO DE PROTECCION?

Su empleador es responsable de mantener a salvo de todos los riesgos en el trabajo. Para mantenerse a salvo, su empleador le proporcionará equipos de protección necesarios sin costo alguno al trabajador.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Financiamiento y apoyo para este proyecto ha sido proporcionada por el Estado de Washington, el Departamento de Labor e Industrias, Proyectos de Inversión Seguridad y Salud

Fuente de Imágenes: La Red Mundial (sitio web), Búsqueda Google

RESUMEN DEL EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL

Información Suplementaria

Los empleadores en la industria de reciclaje de chatarra tienen la obligación de eliminar los riesgos de sus lugares de trabajo siempre que sea posible. Sin embargo, hay ocasiones en que los riesgos no pueden eliminarse. En estos casos, los empleadores deben garantizar a los trabajadores equipos de protección personal que les proteja del peligro. Los empleadores deben proporcionar el equipo de protección personal, capacitar a los trabajadores sobre la manera de usarlo, y asegurar que los trabajadores lo utilizan cuando es necesario.

Equipos de protección comúnmente requerido

- Hay una **amplia variedad de riesgos** en las instalaciones de reciclaje de chatarra.
- **Cada riesgo tiene una pieza correspondiente del equipo de protección personal:**

Riesgos	Equipo de Protección
Ruido	Protección auditiva (tapones u orejeras)
Polvo, humos metálicos, y los contaminantes del aire	Respiradores de media o cara completa
Riesgos Ergonómicos	Equipo de levantamiento o carga
Tráfico de vehículos	Ropa de alta visibilidad
Caídas de altura	Protección de caídas (arnés y pasamanos)
Peligro a los ojos	Lentes de protección
Peligro de cortaduras	Guantes resistentes a cortaduras, overoles, zamarras (chaparrera)

Si usted está expuesto, ¡protejase!

- Su empleador **está obligado a proporcionarle equipo de protección personal. Usted está obligado a usarlo** cuando y donde sea necesario. Sólo **trabajando juntos** podemos asegurar que usted y su empleador están seguros en su trabajo.

Asegurarse de que ajusta o encaja

- **No todos los tipos de equipo de protección personal encajan cuando se usan en combinación.** Por ejemplo, algunos tipos de lentes de seguridad no se puede usar con orejeras, y no todos los respiradores son compatibles con un casco. **Si tiene dificultades** para usar el equipo de protección personal, informe a su supervisor, encargado de seguridad o al representante del comité de salud y seguridad.

Conservar en buen estado

- Todo el equipo de protección personal **requiere un cuidado y mantenimiento.** Su empleador le mostrará cómo cuidar de su equipo. Asegúrese de hacerlo para que esté en buenas condiciones cuando lo necesite.

Asegurar que es específico para su exposición

- **Todos los equipos de protección tiene sus limitaciones.** Por ejemplo, algunos guantes puede proteger contra las cortaduras, pero no de los productos químicos. Asegúrese de que el equipo que tiene es adecuado para su exposición. La etiqueta en el equipo mostrará a qué tipo de exposiciones le puede proteger.

¿Quién debe proporcionar el equipo de protección?

- Con pocas excepciones, **su empleador tiene que proporcionarle** equipo de protección personal sin costo alguno para usted.

PREVENTING SLIPS, TRIPS AND FALLS

Scrap metal recycling facilities have piles of scrap and many rough and uneven working surfaces. These surfaces may also often be wet or icy. These conditions can lead to slips, trips, and falls. Slips happen when you have too little traction on the surface you are walking on. Trips happen when your foot hits an object in your way or the surface you are walking on drops to a lower level unexpectedly. Falls happen when you are too far off balance. Below are some tips to help prevent slips, trips, and falls. For more information visit <http://www.uwsp.edu/ehs/Slips,%20Trips%20&%20Falls.htm>.

PRACTICE GOOD HOUSEKEEPING

Keep your work area as clean, dry and organized as possible, and maintain clear walking paths.



WEAR GOOD FOOTWEAR

Wear a sturdy work boot with good traction, take care of it, and get it replaced when it wears out.



BE CAREFUL WHEN WORKING AT HEIGHTS

Some form of fall protection is required any time you could fall 6 feet or more. Your employer should train you on how to work safely at heights.



IF YOU DO WORK AT HEIGHTS

Working safely at heights, even for brief periods, requires a fully enclosed guardrail and/or use of a fall protection harness system. Make sure you have been trained before using a harness.



LADDER SAFETY

When working on a ladder, be sure to use a ladder of the proper height. Also, secure it so it can't move while you're on it and always maintain at least three points of contact.



TALK TO YOUR SUPERVISOR OR SAFETY MANAGER

If you know of an area at your worksite that has unsafe walking or working surfaces, or a work platform without railings, tell someone so the problem can be fixed.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Funding and support for this project has been provided by the State of Washington, Department of Labor & Industries, Safety & Health Investment Projects

Image source: Worldwide web, Google Search

PREVENTING SLIPS, TRIPS AND FALLS

Supplemental information

Most scrap metal recycling facilities have rough patches of ground and uneven piles of scrap. During winter months, the ground in these facilities may also be wet, icy, or covered with snow. All of these conditions can cause workers to slip, trip or fall. Slips happen when workers have too little traction on **the surface you are walking on**. Trips happen when a worker's foot hits an object in your way or the surface you are walking on drops to a lower level unexpectedly. Falls happen when a worker is too far off balance

Practice good housekeeping

- Your **employer should work to ensure that scrap piles are well-contained**, and to insure that working surfaces are as even as possible.
- You can help prevent slips, trips, and falls by **maintaining clear walking paths through your work area** and by keeping your area:
 - As **organized as possible**
 - As **free of debris and clutter** as possible.

Wear good footwear

- Your employer may or may not provide you with work boots. Regardless of who provides your boots, be sure:
 - They have **good traction** for walking on slippery surfaces
 - You **take good care of them**
 - They are **replaced when they become worn out**.

Be careful when working at heights

- Any time you are working in an area where you **could fall six feet or more, your employer must provide you with some type of fall protection**. This protection could include a fall protection harness or guard rails.
Your employer must train you on how to prevent falls if the work you do places you in situations where you could fall more than six feet.

If you do work at heights

- You are at risk of a fall and injury or even death every time you work at height – **even if the work you do will only last for a few moments**. Your **employer must insure that you are protected by guard rails or a fall protection harness** whenever you could fall six feet or more.

Ladder safety

- Ladders are a common cause of falls. When you **work on a ladder**, make sure:
 - The ladder is **not too tall or too short** for the job
 - The ladder is **secured so that it cannot move** while you are working on itYou always **maintain three points of contact** while working on the ladder (in other words, two hands and one foot, or two feet and one hand).

Talk to your supervisor or safety manager

- If you know of an area where a fall could occur, talk to your supervisor, safety manager, or health and safety committee member so that they can **work to fix the problem**. Only by **working together** can you insure that your work area is as safe as possible.

PREVENCIÓN CONTRA RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

En las instalaciones de reciclaje de metal se acumulan montones de chatarra y existen muchas superficies de trabajo ásperas y desniveladas. Estas superficies pueden a menudo estar mojadas o cubiertas con hielo. Estas condiciones pueden conducir a resbalones, tropezones y caídas. Los resbalones ocurren cuando uno tiene muy poca tracción en la superficie que camina. Los tropezones ocurren cuando el pie toca un objeto en su camino o cuando hay cambios en las superficies en las que camina. Las caídas ocurren cuando pierde el equilibrio. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a prevenir los resbalones, tropezones y caídas. Para más información visite <http://www.uwsp.edu/ehs/Slips,%20Trips%20&%20Falls.htm>.

MANTENGA UN AREA DE TRABAJO LIMPIA

Mantenga su área de trabajo lo más limpia, organizada y seca posible, y también las áreas de camino.



USE BUENAS BOTAS de TRABAJO

Use botas de trabajo resistentes con buena tracción, cuídelas, y replácelas cuando están desgastadas.



TENGA CUIDADO CUANDO TRABAJA EN ALTURAS

Alguna forma de protección contra caídas se requiere en cualquier momento que podría caer 6 pies o más de altura. Su empleador debe capacitarlo sobre cómo trabajar con seguridad en alturas.



SI TRABAJA EN ALTURAS

Trabajar con seguridad en alturas, incluso durante corto tiempo, requiere una barandilla de protección y/o el uso de un arnés de protección contra caídas. Asegúrese de que haya sido capacitado antes de usar un arnés.



SEGURIDAD CON LAS ESCALERAS

Cuando trabaja con escaleras asegure que la escalera tiene la altura apropiada. También, asegure que la escalera que no se mueva cuando esta subido y siempre mantenga tres puntos de contacto.



HABLE CON SU SUPERVISOR O EL ENCARGADO DE SEGURIDAD

Si usted sabe de una superficie de trabajo que representa un peligro al caminar o al trabajar, o una plataforma sin barandillas, infórmele a alguien, para que corrijan el problema



PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

Información Suplementaria

Las instalaciones de reciclaje de chatarra comúnmente tienen suelos ásperos y desnivelados. Durante los meses de invierno, el suelo en estas instalaciones también puede estar mojados, con hielo, o cubiertos de nieve. Todas estas condiciones pueden contribuir a resbalar, tropezar o caídas. Los resbalones ocurren cuando los trabajadores tienen muy poca tracción en la superficie que caminan. Las caídas ocurren cuando el pie tropieza contra un objeto en su camino o la superficie en que camina tiene un desnivel de forma inesperada. Las caídas ocurren cuando un trabajador pierde el balance. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a prevenir los resbalones, tropezones y caídas. Para más información visite <http://www.uwsp.edu/ehs/Slips,%20Trips%20&%20Falls.htm>.

Practique la Buena Limpieza

- Su **empleador debe trabajar para asegurar que las pilas de chatarra están bien contenidas**, y para asegurar que las superficies de trabajo son lo más uniforme posible.
- Puede ayudar a prevenir los resbalones, tropezones y caídas, manteniendo despejados los senderos a través de su área de trabajo y manteniendo su área:
 - o **lo más organizada posible**
 - o **lo más libre de desechos y chatarra como sea posible.**

Llevar buen calzado

- Su empleador puede o no puede proporcionarle botas de trabajo. Independientemente de quién proporcione las botas, asegúrese de:
 - o tienen una **buena tracción** para caminar sobre superficies resbaladizas
 - o **las mantiene en buen estado**
 - o **son reemplazadas cuando se desgastan.**

Tenga cuidado al trabajar en alturas

- En cualquier momento que se encuentra trabajando en un área en la que **podría caer desde seis pies o más de altura, su empleador tiene que proporcionarle algún tipo de protección contra caídas.** Esta protección podría incluir barandillas o un arnés de protección contra caídas. Si el trabajo a que está asignado lo expone a situaciones en que podría caer de más de seis pies de altura **su empleador tiene que darle capacitación sobre cómo prevenir las caídas.**

Si trabaja en alturas

- Cada vez que trabaja en alturas usted corre el riesgo de una caída y lesionarse incluyendo la muerte - **incluso si el trabajo que hace sólo dura unos minutos.** Siempre que pueda caerse de seis pies o más de altura, su **empleador debe asegurarse de que están protegidos con barandillas o un arnés** de protección contra caídas.

Seguridad con las escaleras

- Las escaleras son una causa común de caídas. Cuando **trabaja en una escalera**, asegúrese de que:
 - o La escalera **no es demasiado alta o demasiado baja para el trabajo**
 - o La escalera **está asegurada para que no se pueda mover** mientras está trabajando en ella
 - o **Mantenga siempre tres puntos de contacto** mientras se trabaja en la escalera (en otras palabras, dos manos y un pie, o dos pies y una mano).

Hable con su supervisor o el encargado de seguridad

- Si usted sabe de un área en la que una caída puede ocurrir, hable con su supervisor, encargado de seguridad o un miembro del comité de seguridad para que puedan **trabajar para solucionar el problema.** Sólo **trabajando juntos** podemos asegurar que su área de trabajo es tan segura como sea posible.

HEAT STRESS

Workers in scrap metal recycling facilities often have to work in hot environments. Exposure to extreme heat can cause heat-related illnesses and injuries. Here are some ways to work safely when temperatures are high. For more information, visit <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-114/pdfs/2010-114.pdf>.

KNOW THE SYMPTOMS OF HEAT-RELATED ILLNESS

Signs of heat-related illness include heavy sweating, cramps, fatigue, irritability, dizziness, confusion, and headaches.



KEEP AN EYE ON YOURSELF AND OTHERS

Watch yourself and your coworkers for signs of heat-related illness. Get medical attention if you or someone else appears ill.



DRINK WATER

Drink water frequently, and drink enough that you never become thirsty. You should drink one quart per hour. Your employer must provide you with water.



REST

Take more breaks when working in high heat and humidity. Take breaks in the shade or a cool area.



TIME IT RIGHT

Whenever possible, do the hottest and heaviest work during the coolest parts of day.



WEAR THE RIGHT CLOTHES

Wear light-colored, loose-fitting, breathable clothing like cotton – not synthetic fabrics.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Funding and support for this project has been provided by the State of Washington, Department of Labor & Industries, Safety & Health Investment Projects

Image source: Worldwide web, Google Search

HEAT STRESS

Supplemental information

Work in scrap metal recycling facilities usually takes place outdoors. During the hot summer months, workers can be exposed to very high temperatures which can result in heat-related illnesses and injuries. Risk factors for heat-related illness include: high or unusually hot temperature and humidity, work in the sun, and work in waterproof or non-breathable fabrics. Heat-related illness can result in death, and unfortunately several workers in Washington state die every year as a result of heat-related illness.

Know the symptoms of heat-related illness

- Heat **exhaustion**:
 - Headache, dizziness, or fainting
 - Weakness and wet skin
 - Irritability or confusion
 - Thirst, nausea, or vomiting
- Heat **stroke**:
 - Confusion, unable to think clearly, fainting or passing out
 - Collapsing or having seizures
 - May stop sweating
- **Keep an eye on yourself and others**
- You should **monitor yourself and your coworkers** for signs of heat-related illness.
- If you or a coworker begins to show symptoms of heat-related illness, **seek medical attention immediately**.

Drink water

- Your **employer must provide you with water** during your work shift.
- **Drink water often** during your work shift, and **drink enough** that you never become thirsty.
- You should **drink one quart of water per hour**.
- **Energy drinks and caffeinated drinks will not prevent heat-related illness.**

Rest

- Your **employer should arrange more regular breaks** for you when you are working in high temperatures.
- When you do take breaks, **move to a cool, shady area if possible** to allow your body to recover.

Time it right

- Sometimes work schedules cannot be changed. But if the **work schedule is flexible**, your employer should arrange to have you do your **most physically demanding activities during cooler parts of the day**.

Wear the right clothes

- Certain types of clothing are better for work in high temperatures. These include:
 - **Light-colored** clothing
 - **Loose-fitting** clothing
 - **Breathable , non-waterproof** clothing

Clothing made out **of natural fabrics like cotton**. **Do not wear synthetic fabrics** like nylon.

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Los trabajadores de las instalaciones de reciclaje de metal a menudo tienen que trabajar en ambientes calientes. La exposición al calor extremo puede causar enfermedades y lesiones relacionadas al calor. He aquí algunas maneras de trabajar con seguridad, cuando las temperaturas son altas o calurosas. Para más información, visite

<http://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-114/pdfs/2010-114.pdf>.

CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES RELACIONADOS AL CALOR

Los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor incluyen el sudor excesivo, calambres, fatiga, irritabilidad, mareos, confusión y dolores de cabeza.



PONER ATENCIÓN A SUS SÍNTOMAS Y EL DE SUS COMPAÑEROS

Reconozca sus síntomas y los de sus compañeros para detectar síntomas de enfermedades relacionadas al calor. Busque atención médica si usted o alguien más pareciera estar enfermo.



BEBER AGUA

Beber agua con frecuencia, y beber lo suficiente para evitar la sed. Usted debe beber un litro por hora. Su empleador tiene que proporcionarle agua.



DESCANSOS

Tome más descansos cuando se trabaja en el calor y la humedad. Tome descansos a la sombra o en un lugar fresco.



PLANIFIQUE EL TRABAJO

Siempre que sea posible, hacer el trabajo más pesado y caliente durante las horas más frescas del día.



USE LA ROPA ADECUADA

Use ropa de colores claros, holgada, ropa transpirable como el algodón - no tejidos sintéticos.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Financiamiento y apoyo para este proyecto ha sido proporcionada por el Estado de Washington, el Departamento de Labor e Industrias, Proyectos de Inversión Seguridad y Salud

Fuente de Imágenes: La Red Mundial (sitio web), Búsqueda Google

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Información Suplementaria

El trabajo en las instalaciones de reciclaje de chatarra generalmente toma lugar al aire libre. Durante los meses de verano, los trabajadores pueden estar expuestos a temperaturas muy altas que pueden resultar en enfermedades relacionadas al calor. Factores de riesgo de enfermedades relacionadas al calor incluyen: temperatura ambiental alta o clima extraordinariamente caliente y húmedo, trabajar bajo el sol, y el trabajo usando ropa con tejidos impermeables o que no permiten la transpiración. Enfermedades relacionadas al calor puede causar la muerte, y lamentablemente varios trabajadores en el estado de Washington mueren cada año como resultado de enfermedades relacionadas al calor.

Conozca los síntomas de enfermedades relacionadas al calor

- **Agotamiento** por calor:
 - o Dolor de cabeza, mareos, o desmayos
 - o Debilidad y piel húmeda
 - o irritabilidad o confusión
 - o Sed, náuseas, o vómitos
- **Insolación:**
 - o Confusión, dificultad de pensar con claridad, desfallecimiento o desmayo
 - o Colapso o tener convulsiones
 - o Puede dejar de sudar

Ponga atención a sus síntomas y el de sus compañeros

- Usted debe **poner atención a sus síntomas y al de sus compañeros** de trabajo para detectar signos de enfermedades relacionadas al calor.
- Si usted o un compañero de trabajo comienzan a mostrar síntomas de enfermedades relacionadas al calor, **busque atención médica inmediatamente.**

Beber agua

- Su **empleador tiene que proporcionarle agua durante su jornada de trabajo.**
- **Beba agua con frecuencia** durante su jornada de trabajo, y beber suficiente como para no tener sed.
- Se recomienda **beber un litro de agua por hora.**
- **Las bebidas energéticas y bebidas con cafeína no previenen enfermedades relacionadas al calor.**

Descansos

- Su **empleador debe organizar descansos más regularmente** cuando se trabaja a altas temperaturas.
- Cuando se toman descansos, para permitir que su cuerpo se recupere, **diríjase a un área sombreada y fresca si es posible.**

Planificar las tareas de trabajo

- A veces los horarios de trabajo no se puede cambiar. Pero si **el horario de trabajo es flexible**, su empleador debe hacer arreglos para que usted pueda realizar las **actividades físicamente más agotadoras durante las horas más frescas del día.**

Use la ropa adecuada

- Ciertos tipos de ropa son mejores para trabajar en altas temperaturas. Estas incluyen:
 - o Ropa **de color claro**
 - o Ropa **holgada**
 - o Use ropa transpirable, ropa hecha de **fibras naturales como el algodón.** No use **telas sintéticas como el nylon.**

WORKING AROUND SCRAP METAL

Scrap metal recycling facilities are busy places that constantly change over time. Some of the materials in scrap metal recycling facilities contain toxic substances, and all scrap metal sites have hazards like moving vehicles and scrap piles. Here are a few things to help you stay safe when working around scrap metal. For more information visit www.osha.gov/Publications/OSHA3348-metal-scrap-recycling.pdf.

KEEP YOUR HEAD SAFE

There are plenty of things that can hit your head at a scrap metal recycling facility; wearing a hard hat helps prevent head injuries.



PROTECT YOUR HANDS

Wear gloves any time you are near or handling scrap metal to prevent cuts and burns.



WORK SAFELY AT HEIGHT

If you are in a situation where you can fall more than 6 feet, your employer must provide you with fall protection equipment like ladders and handrails.



WATCH FOR TRAFFIC

Vehicle accidents can result in worker injuries or even deaths. Stay clear of traffic, and always make sure vehicle operators can see you.



WATCH FOR FALLING METAL

Unsecured loads can fall off trucks unexpectedly. Also, scrap piles can shift or collapse and equipment may eject or throw chunks of metal.



DON'T HANDLE METAL IF YOU DON'T HAVE TO

Touching metal can cause cuts or expose you to lead or other toxic substances. Don't touch it if you don't have to.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Funding and support for this project has been provided by the State of Washington, Department of Labor & Industries, Safety & Health Investment Projects

Image source: Worldwide web, Google Search

WORKING AROUND SCRAP METAL

Supplemental information

Scrap metal recycling involves work conditions that change constantly. There are a variety of hazards associated with working in scrap metal recycling facilities. These include health hazards associated with breathing toxic substances and safety hazards that result from working around heavy machinery, vehicle traffic, and metal scrap. Scrap metal recycling employers must have an accident prevention plan that identifies hazards and ways to keep workers safe on the job. Workers need to ensure that they understand and comply with the accident prevention plan. Only by working together can injuries and accidents be prevented.

Keep your head safe

- There are **many objects that can hit your head and injure or even kill you** when working at a scrap metal recycling facility, including pieces of metal, items ejected from shredding machines, tools and equipment, and vehicles.
- **Wearing a hard hat is essential** to protect your head from these objects.

Protect your hands

- Most pieces of scrap metal have sharp edges that can easily **cut through skin and cause a severe injury to your hands.**
- To avoid cuts, **avoid handling scrap metal unless it is absolutely necessary.**
- **Always wear gloves when handling scrap metal** is unavoidable.

Work safely at height

- Falls from height are a **leading cause of injuries and deaths** among workers.
- When you work in an area or situation where you could **fall more than 6 feet, your employer must provide you with fall protection equipment** such as guard rails or a fall protection harness.
- **Always use fall protection when working at height** – even if the work will only last a short time.

Watch for traffic

- Scrap metal recycling work often requires **working very close to moving vehicles** and heavy equipment. A **collision with a vehicle can hurt or kill you.**
- Always **establish eye contact with vehicle drivers** before moving towards a vehicle.
- **Wear high-visibility clothing** such as brightly-colored vests, hard hats, and gloves any time you are working near vehicles. Your employer should provide this equipment to you.

Watch for falling metal

- Unsecured or unstable loads on trucks and trains, and piles of scrap metal, **can collapse with no warning.**
- To avoid being injured, **keep your distance** from unsecured loads and scrap metal piles whenever possible.

Don't handle metal if you don't have to

- Almost all scrap metal has **sharp edges**, and some types of scrap metal **are coated with toxic substances. Never touch scrap metal with your bare hands.** Also, **do not take any scrap metal home with you**, as you could expose your family and loved ones to toxic substances.

TRABAJANDO ALREDEDOR DE CHATARRA

Las instalaciones de reciclaje de chatarra son lugares de mucho movimiento que cambian constantemente día con día. Algunos de los materiales en las instalaciones de reciclaje de chatarra contienen sustancias tóxicas, y todos estos tipos de empresas tienen riesgos; como los vehículos en movimiento y los montones de chatarra. Aquí se presenta alguna información para ayudar a mantener su seguridad al trabajar cerca de la chatarra. Para más información visite www.osha.gov/Publications/OSHA3348-metal-scrap-recycling.pdf.

PROTEJA SU CABEZA

Hay muchas cosas que pueden golpear su cabeza en una empresa de reciclaje de chatarra. Ponerse un casco de seguridad ayuda a prevenir lesiones en la cabeza.



PROTEJA SUS MANOS

Usar guantes para evitar cortes y quemaduras cada vez que están cerca o de manipulación de metales de desecho.



TRABAJE CON SEGURIDAD EN ALTURAS

Si usted está en una situación en la que pueden caer de más de 6 pies, su empleador debe proporcionarle equipos de protección contra caídas, como escaleras, arnés y pasamanos.



ESTAR ATENTO AL TRANSITO

Los accidentes con vehículos pueden resultar en lesiones de los trabajadores o incluso muertes. Manténgase alejado del tráfico, y siempre asegúrese de que los operadores de vehículos le pueden ver.



ATENTO CON EL METAL QUE CAE

Cargas que no están aseguradas pueden caer de los camiones de forma inesperada. Además, las pilas de desechos pueden desplazarse o desplomarse, y el equipo puede expulsar o lanzar trozos de metal.



NO TOQUE PIEZAS DE METAL SI NO NECESITA

Contacto con el metal puede causar cortes o exponerle al plomo u otras sustancias tóxicas. No lo toque si no tiene que hacerlo.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Financiamiento y apoyo para este proyecto ha sido proporcionada por el Estado de Washington, el Departamento de Labor e Industrias, Proyectos de Inversión Seguridad y Salud

Fuente de Imágenes: La Red Mundial (sitio web), Búsqueda Google

TRABAJANDO ALREDEDOR DE CHATARRA

Información Suplementaria

Las condiciones del trabajo en la industria de reciclaje de chatarra cambian constantemente. Hay una variedad de riesgos asociados al trabajo en las instalaciones de reciclaje de chatarra. Estos incluyen riesgos para la salud asociados con la respiración y sustancias tóxicas y los riesgos de seguridad que se derivan de trabajar con maquinaria pesada, el tráfico de vehículos, y los desechos de metales. Los empleadores en la industria del reciclaje de chatarra deben tener un programa de prevención de accidentes que identifica los riesgos y las maneras de mantener la seguridad de los trabajadores en el trabajo. Los trabajadores necesitan asegurarse de que comprendan y cumplan con el plan de prevención de accidentes. Sólo trabajando juntos se pueden prevenir los accidentes y lesiones.

Proteger su cabeza

- Hay muchos objetos que pueden golpear su cabeza, lesionar e incluso causar la muerte cuando se trabaja en una empresa de reciclaje de chatarra, incluyendo piezas de metal, piezas expulsadas de máquinas de trituración, herramientas y equipos, y vehículos.
- **Usar el casco es esencial** para proteger la cabeza de estos objetos.

Proteger sus manos

- La mayoría de piezas de chatarra tienen los bordes afilados que pueden **cortar la piel y causar una lesión grave en sus manos**.
- Para evitar cortes, hay que **evitar la manipulación de chatarra, a menos que sea absolutamente necesario**.
- Siempre use guantes cuando es inevitable el manipular o tocar la chatarra.

Trabajar con seguridad en alturas

- Las caídas de altura son **la principal causa de lesiones y muertes entre los trabajadores**.
- Cuando trabaje en un área o situación en la que podría caer **más de 6 pies, su empleador tiene que proporcionarle el equipo de protección contra caídas**, tales como barandillas o un arnés de protección contra caídas.
- **Siempre use protección contra caídas cuando se trabaja en altura** – aun cuando el trabajo sólo toma poco tiempo.

Estar atento al tránsito

- El trabajo en la industria de reciclaje de chatarra a menudo **requiere trabajar muy cerca de equipo pesado y vehículos en movimiento. Una colisión con un vehículo puede lesionarlo o matarlo**.
- Siempre **establezca contacto visual con los conductores de vehículos** antes de avanzar hacia un vehículo.
- **Use prendas de alta visibilidad**, chalecos de colores brillantes, cascos y guantes cada vez que están trabajando cerca de vehículos. Su empleador debe ofrecerle o proporcionarle este equipo.

Esté atento a la caída de metales

- Las cargas no aseguradas o inestables en los camiones y trenes, y los montones de chatarra, **pueden colapsar sin previo aviso**.
- Para evitar lesiones, mantenga su distancia de las cargas no aseguradas, las pilas de desechos de metal siempre que sea posible.

No tocar el metal, si no es necesario

- Casi todos los metales de desecho tienen **bordes filosos**, y algunos tipos de chatarra **están recubiertas con sustancias tóxicas. Nunca toque la chatarra con las manos**. Además, no lleve ningún tipo de chatarra a su casa, ya que podría exponer a su familia y seres queridos a sustancias tóxicas.

WHY WORKING SAFELY NEEDS TO BE A PRIORITY

Getting injured on the job is bad for you, your coworkers, and your company. Every employee has to be part of a team to make the workplace safe.

SAFETY IS EVERYONE'S JOB

It's your employer's responsibility to keep you safe on the job. You need to help to make that happen.



AVOID HURTING YOURSELF

Unsafe activities and actions can lead to injuries and even deaths in the job



AVOID HURTING OTHERS WORK AS A TEAM

Work as a team and make the workplace safe for everyone



PROTECT YOURSELF, PROTECT YOUR LOVED ONES

The people who depend on you depend on your work being safe



WORK MORE EFFICIENTLY

Safe work often also takes less energy and is more efficient



REDUCE COSTS

Safe worksites have lower workers' compensation costs – which means reduced costs to the company and



WHY WORKING SAFELY NEEDS TO BE A PRIORITY

Supplemental information

Safety needs to be the **highest priority** in every workplace. In many workplaces, there is an **incorrect perception** that production is more important than safety. But that just doesn't make sense. Unsafe activities at work can result in injuries, illnesses, and even death, and the costs of these events far outweigh any questionable financial benefits of unsafe work.

When communicating why safety needs to be a priority, it's important to **make the message positive**, rather than negative.

BAD: *"You need to work safely."*

Sends the negative message that workplace safety is the job of individuals, not the employer.

GOOD: *"We all need to work together to make the workplace safe."*

Send the positive message that safety is everyone's responsibility

Safety is everyone's job

- **Employers** have a responsibility to **maintain a safe workplace** and correct unsafe conditions.
- **Workers** have a responsibility to **follow safe work practices** and help identify unsafe conditions.

Avoid unsafe activities

- Unsafe activities and conditions can lead to **injury, illness, or even death**.
- If you believe **conditions are unsafe, don't do the work**. Instead, tell your supervisor so the unsafe conditions can be corrected.

Make sure your coworkers are safe

- If you see a coworker engaged in unsafe activities, stop them and identify the problem.
- Remember that if you work under unsafe conditions, you may not only be putting yourself at risk of injury or worse. You may be **endangering your coworkers**, too.

Protect yourself, protect your loved ones

- Think **about how many people would be affected** if you were hurt or killed at work.
- By avoiding unsafe work conditions and actions, you avoid hurting the ones you love.
- Injuries and illnesses can result in:
 - Having to take **time off** work to recover
 - Having to **change jobs**
 - Becoming **permanently disabled**

Work more efficiently

- Oftentimes unsafe working conditions make work activities harder to accomplish.
- By working safely, you may actually **save time and energy** in addition to avoiding injury.

Reduce costs

- Employers with more injuries, illnesses, and death have much **higher workers' compensation costs**.
- By insuring that work is done safely, you and your employer can reduce workers' compensation costs. This can increase profit, which can in turn increase your paycheck.

POR QUÉ TRABAJAR CON SEGURIDAD DEBE SER UNA PRIORIDAD

Sufrir lesiones en el trabajo no es bueno para usted, sus compañeros y la empresa. Cada empleado tiene que ser parte de un equipo para hacer el lugar de trabajo seguro

SEGURIDAD ES TRABAJO DE TODOS

Es la responsabilidad de su empleador de mantener un lugar de trabajo seguro. Pero usted tiene que ayudar para hacer que esto suceda.



EVITE SER UNA VICTIMA

Las Actividades y las acciones peligrosas y pueden causar lesiones e incluso muertes en el trabajo



EVITE LESIONAR A OTROS: TRABAJE EN EQUIPO

Trabaje en equipo y contribuya a un lugar de trabajo seguro para todos



PROTEJA SU VIDA, PROTEJA A SUS SERES QUERIDOS

Su familia depende que trabaje con seguridad



TRABAJAR MAS EFICIENTEMENTE

Mantener seguridad en el trabajo a menudo toma menos energía y hace el trabajo más eficiente



REDUZCA LOS COSTOS

Lugares de trabajo seguros tienen menos costos de compensación - lo que significa reducción de costos para Usted y la empresa



POR QUE TRABAJAR CON SEGURIDAD ES UNA PRIORIDAD

Información Adicional

La seguridad debe ser la **prioridad máxima** en todos los lugares de trabajo. En muchos lugares de trabajo, hay una **percepción incorrecta** de que la producción es más importante que la seguridad. Pero eso no tiene sentido. Actividades peligrosas en el trabajo puede dar lugar a lesiones, enfermedades e incluso la muerte, y los costos de estos eventos son muy superiores a los cuestionables beneficios financieros de un trabajo peligroso.

Cuando se comunica por qué la seguridad tiene que ser una prioridad, es importante **cerciorarse que el mensaje sea positivo**, no negativo.

MALO: "Hay que trabajar de forma segura."

Envía el mensaje negativo que la seguridad laboral es la tarea de las personas, no del empleador.

BUENO: "Todos tenemos que trabajar juntos para hacer que el lugar de trabajo sea seguro."

Envía el mensaje positivo de que la seguridad es responsabilidad de todos

La seguridad es tarea de todos

- **Los empleadores** tienen la responsabilidad de **mantener un lugar de trabajo seguro** y corregir las condiciones inseguras.
- **Los trabajadores** tienen la responsabilidad de **seguir las prácticas de trabajo seguras** y ayudar a identificar las condiciones inseguras.

Evite las actividades peligrosas

- Las actividades y condiciones inseguras pueden conducir a **lesiones, enfermedades o incluso la muerte**.
- Si usted cree que las **condiciones no son seguras, no haga el trabajo**. En cambio, infórmele a su supervisor, para que las condiciones inseguras puedan ser corregidas.

Asegúrese de que sus compañeros de trabajo están seguros

- Si usted ve un compañero de trabajo que participa en alguna actividad peligrosa, deténgalo e identifique el problema.
- Recuerde que si usted trabaja en condiciones inseguras, no sólo puede ponerse en riesgo de lesiones o algo peor, pero también usted **puede poner en peligro a sus compañeros de trabajo**.

Protéjase y proteja a sus seres queridos

- Piense en **cuántas personas se verían afectadas** si se lesiona o muere en el trabajo.
- Al evitar las acciones y condiciones inseguras de trabajo, usted evita herir a sus seres queridos.
- Las lesiones y enfermedades puede resultar en:
 - Tener que **ausentarse** del trabajo para recuperarse
 - Tener que **cambiar de trabajo**
 - Estar **discapacitado permanentemente**

Trabajar con mayor eficiencia

- Muchas veces las condiciones de trabajo inseguras hacen las actividades de trabajo más difíciles.
- Al trabajar con seguridad, usted puede realmente **ahorrar tiempo y energía**, además de evitar las lesiones.

Reducir los costos

- Los empleadores que tienen más accidentes, enfermedades y muertes pagan mucho **más altos costos de compensación de los trabajadores**.
- Asegurando que el trabajo se realiza de forma segura, usted y su empleador pueden reducir los costos de compensación al trabajador. Esto puede aumentar las ganancias, que a su vez pueden aumentar su sueldo.

WHAT TO DO IF YOU SEE A HAZARD

Worksites have many hazards. Some are obvious, some are harder to spot – but all of them can cause an accident or injury. If you see a hazard, there are many ways you can help to fix it and avoid injuries and accidents. Here are some of the things you can do if you see a hazard.

STOP THE WORK

If you see a coworker in danger, tell them so they can stop the work until it's safe



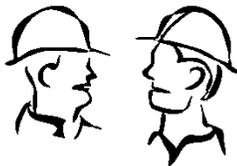
FIX THE HAZARD YOURSELF

If the problem is simple and you can safely fix it, do so – but don't put yourself in danger



TALK TO YOUR SUPERVISOR OR SAFETY OFFICER

Your supervisor or safety officer should have the resources and knowledge to fix the hazard



TALK TO A MEMBER OF YOUR HEALTH AND SAFETY COMMITTEE

Committee members can help solve the problem



TALK TO YOUR UNION

Your union representative may have useful information about the hazard from similar worksites



FILL OUT A HAZARD REPORT FORM

Forms are often anonymous, so you don't have to identify yourself if you'd prefer not to



WHAT TO DO IF YOU SEE A HAZARD

Supplemental information

Injuries often happen because workers and employers **aren't aware of a hazard**. Fortunately, if you do see a hazard at work, there are many different steps you can take to make sure that the **hazard is corrected before someone gets hurt** – or worse. Keep in mind that if you have ideas about how the hazard can be corrected, you should share them. **It may be your idea that actually fixes the problem**, and even if it is not, your suggestions may be very helpful in fixing other, similar problems.

Talk to your supervisor or safety officer

- Your supervisor and safety officer should both have **authority to stop work** immediately if the work conditions are unsafe.
- Your supervisor and safety officer should also be able to make sure that the **problem is corrected promptly**.

Talk to a member of your Health and Safety Committee

- The Health and Safety Committee at your worksite should be able to **identify a solution** to the problem.
- The Health and Safety Committee at your worksite should also be able to **follow up on the problem** to insure that it is corrected.

Talk to your union

- Your union representative may have talked with workers at similar work sites who have faced similar hazards.
- The representative may also know of a solution that been effective at other work sites.

Stop the work

- If you see a coworker in unsafe conditions, **notify them immediately** and have them stop working until the problem is corrected.
- Your coworkers may not realize when they do things that put them in danger. **Help them stay safe** by speaking up.

Fill out a hazard report form

- Many work sites use hazard report forms to **encourage** workers and supervisors to **report hazards**.
- Hazard report forms are often anonymous, so you don't have to identify yourself.
- Be sure to **provide as much detail as possible** about the hazard.

Fix the problem yourself

- Some hazards can be fixed quickly and easily.
- **Never attempt to correct a hazard if there's a chance you could get hurt doing so**. Instead, report the problem to your supervisor or safety officer so it can be corrected safely.

QUÉ HACER SI USTED VE UN PELIGRO

Los lugares de trabajo tienen muchos peligros. Algunos son obvios, otros son más difíciles de ver - pero todos estos pueden causar un accidente o lesión. Si ve un peligro, hay muchas maneras que usted puede ayudar a solucionarlo y así evitar lesiones y accidentes. Estas son algunas de las cosas que puede hacer si usted ve un peligro.

PARE EL TRABAJO

Si ve a un compañero en peligro, avísele para que pare el trabajo hasta que todo esté seguro



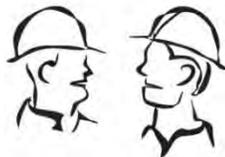
HAGA LAS REPARACIONES USTED MISMO

Si el problema es sencillo y lo puede arreglar con seguridad, hágalo - pero no se ponga en peligro



HABLE CON SU SUPERVISOR O SU DIRECTOR DE SEGURIDAD

Su supervisor o el encargado de seguridad deben tener los recursos y conocimientos para solucionar el peligro



HABLE CON SU MIEMBRO DEL COMITE DE SEGURIDAD

Los miembros del comité pueden ayudar a resolver el problema



HABLE CON SU SINDICATO

El representante del sindicato puedan tener información útil sobre el peligro en los lugares de trabajo similares



COMPLETE UN FORMULARIO DE REPORTE DE RIESGOS

Estos formularios se pueden completar anónimamente, si usted prefiere no dar su nombre



QUÉ HACER SI USTED VE UN PELIGRO

Información Adicional

Las lesiones en el trabajo ocurren porque los trabajadores y los empleadores **no están conscientes del peligro**. Afortunadamente, si usted ve un peligro en el trabajo, hay muchos pasos que puede tomar para asegurarse de que el peligro se corrija antes de que alguien se lesione - o le suceda algo peor. Tenga en cuenta que si usted tiene ideas sobre cómo el peligro puede ser corregido, debe compartirlas. Puede ser que su idea de realmente solución al problema, e incluso de no ser así, sus sugerencias pueden ser muy útiles en la corrección de otros problemas similares.

Hable con su supervisor o el encargado de la seguridad

- Su supervisor y el encargado de la seguridad ambos tienen la **autoridad para detener el trabajo** inmediatamente, cuando las condiciones de trabajo son inseguras.
- Su supervisor y el encargado de la seguridad también debe ser capaces de asegurarse de que el **problema sea corregido inmediatamente**.

Hable con un miembro de su Comité de Salud y Seguridad

- El Comité de Salud y Seguridad en su lugar de trabajo debe ser capaz de **encontrar una solución** al problema.
- El Comité de Salud y Seguridad en su lugar de trabajo también debe ser capaz de **dar seguimiento** a este problema para asegurar que el problema sea corregido.

Hable con su sindicato

- Su representante sindical puede haber hablado con otros trabajadores que hayan enfrentado similares peligros en trabajos similares.
- El representante también puede saber de alguna solución **que ha sido eficaz** en otros lugares de trabajo.

Detener el trabajo

- Si usted ve un compañero de trabajo en condiciones inseguras, **avísele inmediatamente** y haga que deje de trabajar hasta que el problema haya sido resuelto o solucionado.
- Puede que sus compañeros de trabajo no se dan cuenta cuando hacen cosas que los ponen en peligro. **Hay que hablar** para ayudarles a mantenerse a salvo.

Llenar un formulario de informe de riesgos

- Muchos sitios de trabajo utilizan formularios de **notificación de riesgos** para alentar o incentivar a los trabajadores y supervisores para que reporten los peligros en el trabajo.
- Los formularios de notificación de riesgos a menudo son anónimos, por lo que no tiene que identificarse.
- Asegúrese de **proporcionar el mayor detalle posible** sobre el peligro.

Corregir el problema

- Algunos riesgos se pueden corregir o resolver rápidamente y fácilmente.
- **Nunca intente corregir un peligro si existe la posibilidad de que Usted corra peligro al hacerlo**. En cambio, informe del problema a su supervisor o el encargado de seguridad para que el problema se pueda corregir de forma segura.

WHAT TO DO WHEN THERE'S AN INJURY

When someone is injured on a worksite, it's critical to insure that the injured person receives help and treatment immediately.

ASSIST THE INJURED PERSON

Don't leave the injured person unless there's no other way to get help



DON'T BECOME A VICTIM

Make sure you don't get hurt by whatever caused the first injury and avoid any remaining dangers



TELL YOUR SUPERVISOR OR SAFETY MANAGER

This insures that the injured person can get the help and treatment they need and problem hazard can be removed



GET FIRST AID SUPPLIES

Even if you don't know how to administer first aid, you can still help by getting supplies



CONTACT EMERGENCY MEDICAL SERVICES

Different worksites have different ways to contact help – know the way for your worksite



KNOW YOUR RIGHTS UNDER THE LAW

If you are hurt on the job may be eligible to receive workers' compensation. Ask your union or visit the Washington Department of Labor and Industries website:

<http://www.lni.wa.gov/ClaimsIns/Claims/Guide/phase1.asp>



WHAT TO DO WHEN THERE'S AN INJURY

Supplemental information

When someone is injured on a worksite, it's critical to insure that the injured person receives **help and treatment** immediately.

Assist the injured worker

- Insure that the worker is **not going to be injured further**.
- Do not attempt to treat the injury unless you have been trained on how to administer first aid
- **Do not leave the injured worker** unless there is someone else who can stay with them

Don't become a victim yourself

- Make sure the safety problem that caused the injury **will not injure anyone else**.
- If the safety problem is still present, **secure the area** around it so that you and other workers will not also be injured

Tell your supervisor or safety manager

- Your employer **needs to know about the injury** to insure that the safety problem is corrected.
- Notify your supervisor or safety manager as soon **as you can safely do so**.
- Provide your supervisor or safety manager **as many details as you can** about how the injury happened.

Know where first aid supplies are

- Not all workers are trained on how to administer first aid.
- Even if you do not know how to give first aid, you can still help the injured worker by getting first aid supplies and any other needed equipment.
- Know where these supplies are located **on your worksite**.

Know how to reach emergency medical services

- Different worksites have different procedures for contacting emergency medical services.
- Be sure you know how to contact emergency help at your site.
 - It may be as simple as **dialing 911**, but it may be a different number, or even a radio call.

Know your rights under the law

- If you are hurt on the job **may be eligible to receive workers' compensation**.
- In Washington state, workers' compensation is managed by the **Department of Labor and Industries** (L&I).
- Information on worker's compensation is available from two sources:
 - The L&I website, <http://www.lni.wa.gov/ClaimsIns/Claims/Guide/phase1.asp>
 - The L&I hotline, 1-800-LISTENS
- L&I can provide you with information on how injured workers can:
 - Get medical treatment
 - Work with their employer
 - File a claim

Get help if they are injured by a third party (someone other than your employer or a co-worker)

QUÉ HACER CUANDO HAY ALGUIEN LESIONADO/HERIDO

Cuando alguien se lesiona en un lugar de trabajo, es fundamental asegurar que la persona lesionada reciba ayuda y tratamiento de inmediato.

AYUDAR A LA PERSONA LESIONADA

No deje sola a la persona lesionada a menos que no hay otra manera de obtener ayuda



NO SE CONVIERTA EN UNA VICTIMA

Asegúrese de no lastimarse por lo que causó la lesión en primer lugar y evite cualquier otros peligros restantes



INFORME A SU SUPERVISOR O AL DIRECTOR DE SEGURIDAD

Esto asegura que la persona lesionada puede obtener la ayuda y el tratamiento necesario y el peligro pueda ser eliminado



CONOZCA DÓNDE ESTÁN LOS SUMINISTROS DE PRIMEROS AUXILIOS

Aun si usted no sabe cómo administrar los primeros auxilios, usted puede ayudar obteniendo los suministros



SABER COMO CONTACTAR LOS SERVICIOS DE EMERGENCIAS

Lugares de trabajo tienen diferentes formas de contacto para ayuda - conozca cual es la forma en su lugar de trabajo



CONOZCA SUS DERECHOS BAJO LA LEY

**Si usted se lesiona en el trabajo puede ser elegible para recibir compensación para los trabajadores. Pregúntele a su sindicato o visite el sitio web del Departamento de Labor e Industrias del estado de Washington:
<http://www.lni.wa.gov/ClaimsIns/Claims/Guide/phase1.asp>**



QUÉ HACER CUANDO HAY ALGUIEN LESIONADO/HERIDO

Información Adicional

Cuando alguien se lesiona en un lugar de trabajo, es fundamental asegurar que la persona lesionada reciba la ayuda y el tratamiento necesario de inmediato.

Ayudar al trabajador lesionado

- Asegúrese de que el trabajador no va a **sufrir más lesiones o heridas**.
- No intente dar tratamiento a la persona lesionada, a menos que haya recibido capacitación sobre cómo administrar los primeros auxilios
- **No abandone al trabajador lesionado** a menos que haya otra persona que pueda quedarse con él.

No se convierta en una víctima más

- Asegúrese de que el problema de seguridad que causó la lesión **no perjudique a nadie más**.
- Si el problema de seguridad sigue presente, hay que **asegurar el área alrededor** del accidente para que usted y otros trabajadores no vayan a ser lesionados o heridos.

Informe a su supervisor o gerente de seguridad

- Su empleador **tiene que saber acerca de la lesión o accidente** para asegurarse de que el problema de seguridad se corrija
- Informe a su supervisor o gerente de seguridad **los más pronto posible siempre que sea seguro hacerlo**.
- Proporcione a su supervisor o gerente de seguridad **todos los detalles que pueda** acerca de cómo ocurrió la lesión o accidente.

Sepa dónde están localizados los suministros de primeros auxilios

- No todos los trabajadores reciben capacitación sobre cómo administrar los primeros auxilios.
- Si usted no sabe cómo dar los primeros auxilios, usted puede ayudar al trabajador lesionado al conseguir suministros de primeros auxilios y cualquier otro equipo necesario.
- Sepa donde estos suministros se encuentran en su lugar de trabajo.

Saber cómo llamar a los servicios de emergencia médica

- Diferentes lugares de trabajo tienen diferentes procedimientos para ponerse en contacto con servicios de emergencia médica.
- Asegúrese de saber cómo solicitar ayuda de emergencia en su sitio de trabajo.
- Puede ser tan simple como llamar al 911, pero puede ser un número diferente, o incluso una llamada utilizando el radio portátil.

Conozca sus derechos bajo la ley

- Si se lesiona en el trabajo puede ser elegible para recibir compensación de trabajadores.
- En el estado de Washington, la remuneración de los trabajadores es administrado por el Departamento de Labor e Industrias (L & I).
- La información sobre la compensación del trabajador está disponible a partir de dos fuentes:
 - El sitio web de L & I, <http://www.lni.wa.gov/ClaimsIns/Claims/Guide/phase1.asp>
 - La línea directa de L & I, 1-800-LISTENS
- L & I le puede proporcionar información sobre cómo los trabajadores lesionados pueden:
 - Obtener tratamiento médico
 - Negociar con su empleador
 - Presentar un reclamo
 - Pedir ayuda si han sido lesionado/herido por una tercera fuente (alguien que no sea su empleador o un compañero de trabajo)

LANGUAGE BARRIERS AND EFFECTIVE COMMUNICATION

Your workplace may include workers who speak various languages, and some workers may not speak English at all. Language barriers can lead to accidents and injuries. Effective use of language is critical to communicating safe work practices. Below are some ways to overcome language barriers and insure effective communication.

DON'T JUST AGREE WHEN YOU DON'T UNDERSTAND

Nodding your head signals that you understand. Make sure you really understand a message before indicating that you do.



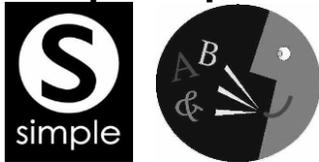
USE HAND SIGNALS OR PICTURES WHENEVER POSSIBLE

Using standard hand signals makes it harder to misunderstand a message



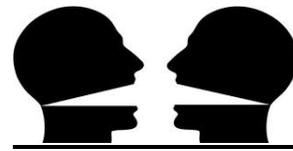
KEEP YOUR MESSAGE SIMPLE

The more complex a message, the harder it is to understand, so keep it as simple as possible



HAVE OTHERS REPEAT YOUR MESSAGE BACK TO YOU

One way to be sure someone understands your message is to have them repeat it to you



YOUR BILINGUAL COWORKERS ARE RESOURCES. USE THEM!

Coworkers who speak two languages can help interpret messages to avoid confusion. Ask for help



ASK QUESTIONS

Communication is a two-way activity. Don't just announce your message - talk through it to make sure everyone understands.



LANGUAGE BARRIERS AND EFFECTIVE COMMUNICATION

Supplemental information

Your workplace may include workers who speak **various languages**, and some workers **may not speak English** at all. It's important to understand that language barriers can lead to accidents and injuries. Effective use of language is critical to communicating safe work practices. Below are some ways to overcome language barriers and insure effective communication.

Don't just agree when you don't understand

- No one wants to seem like they don't understand what's happening around them. But it's important that you **avoid indicating that you understand a message if you don't really understand it.**
- Some ways people indicate that they understand include:
 - Nodding your head up and down
 - Saying that you understand the message

Use hand signals or pictures whenever possible

- Nonverbal communications through hand signals and pictures can be very effective and efficient.
- Hand signals are **only effective if they are understood by everyone.** For example, a raised palm almost universally means "STOP"



means



Keep your message simple

- The **more complicated** the message, the **more likely it is to be misunderstood.**
- Keep your message as **simple as possible.** If necessary, break it up into smaller, individual ideas.

Have others repeat your message back to you

- Even when people indicate to you that they understand you, it's still possible that they have misunderstood some or all of your message
- One way to be absolutely sure that your message was communicated effectively is to **have people repeat your message back to you.**
- This will help you insure that they understand all, and not just parts, of your message.

Your bilingual coworkers are resources. Use them!

- In most workplaces, there are at least a few workers who **speak more than one language.**
- If you are having trouble communicating with someone who speaks a different language, try to find a coworker who speaks both languages and have them **translate your message**
 - **Be sure your bilingual coworker understands** your message correctly before they translate it!

Ask questions

- It's important for everyone involved to ask questions to make sure a message is understood
- If you're **giving the message**, ask questions about any parts of the message you think are difficult
- If you're **receiving the message**, ask questions about any parts of the message that are unclear

LAS BARRERAS DEL IDIOMA Y LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Su lugar de trabajo puede incluir a trabajadores que hablan varios idiomas, y algunos trabajadores puede que no hablen inglés en lo absoluto. Las barreras del idioma pueden contribuir a accidentes y lesiones. El uso eficaz del idioma es fundamental para la comunicación de prácticas de trabajo seguras. A continuación se presentan algunas formas de superar las barreras lingüísticas y asegurar la comunicación efectiva.

NO ESTÉ DE ACUERDO, SI NO ENTIENDE

Asentir con la cabeza señala que usted entiende. Asegúrese de que realmente entiende el mensaje antes de indicar que sí.



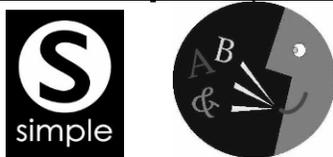
HAGA SEÑALES DE MANO O UTILICE DIBUJOS CUANDO SEA POSIBLE

El uso de señales estándares de mano hacen que sea más difícil de malinterpretar un mensaje



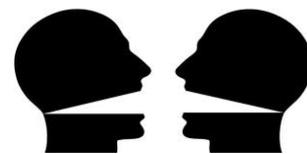
COMUNIQUE MENSAJES SENCILLOS

Cuanto más complicado es un mensaje, más difícil es de entender, hágalo lo más simple posible



HAGA QUE LE REPITAN EL MENSAJE

Una manera de estar seguro de que alguien entiende su mensaje es que ellos se lo repitan



COMPAÑEROS BILINGÜES SON UN RECURSO, ¡PÍDALES AYUDA!

Compañeros de trabajo que hablan dos idiomas puede ayudar a interpretar los mensajes para evitar confusiones.



HAGA PREGUNTAS

La comunicación es una actividad de dos vías. No solo de su mensaje – discuta su punto para asegurarse de que todos lo entienden.



LAS BARRERAS DEL IDIOMA Y LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Información Adicional

Su lugar de trabajo puede incluir a trabajadores que hablan varios idiomas, y puede que algunos trabajadores no pueden hablar nada o hablan poco de inglés. Es importante entender que las barreras del idioma pueden conducir a accidentes y lesiones. El uso eficaz del idioma es fundamental para la comunicación de prácticas de trabajo seguras. A continuación se presentan algunas formas de superar las barreras lingüísticas y asegurar la comunicación efectiva.

No este de acuerdo cuando “no entiende”

- Nadie quiere parecer como que no entienden lo que está sucediendo a su alrededor. Pero es importante que **evite indicar que usted entiende el mensaje, si usted realmente no lo entiende**.
- Algunas formas en que se indica que entiende son:
 - Asintiendo con la cabeza de arriba y abajo, como indicando “Si”
 - Diciendo que usted entienda el mensaje

Haga señales de mano o dibujos siempre que sea posible

- La comunicación no verbal utilizando señales de mano y dibujos pueden ser muy eficaces y eficientes.
- Las señales de mano **sólo son eficaces si todos las entienden**. Por ejemplo, casi todo el mundo sabe que con una palma de la mano levantada quiere decir “STOP/ALTO”



significa



Mantenga su mensaje simple

- Cuanto **más complicado** es el mensaje, lo más probable es que puede ser malinterpretado.
- Mantenga su mensaje **lo más simple posible**. Si es necesario, divida su mensaje en pequeñas y cortas ideas.

Que otros le repitan el mensaje

- Incluso cuando la gente le indica que si entienden, es posible que hayan malinterpretado parte o todo su mensaje
- Una manera de estar absolutamente seguro de que su mensaje fue comunicado de manera efectiva es **que la gente le repita su mensaje**.
- Esto le ayudará a asegurarse de que entienden todo, y no sólo parte de su mensaje.

Sus compañeros de trabajo bilingües son buenos recursos. ¡Úselos!

- En la mayoría de lugares de trabajo, hay al menos unos trabajadores que **hablan más de un idioma**.
- Si tiene problemas para comunicarse con alguien que habla un idioma diferente, hay que tratar de encontrar un compañero de trabajo que habla los dos idiomas y pedirles ayuda para que **traduzcan su mensaje**
 - **Asegúrese de que su compañero de trabajo bilingüe entiende** su mensaje correctamente antes de que ¡lo traduzca!

Haga preguntas

- Es importante para todos los participantes hacer preguntas para asegurarse de que un mensaje se entiende
- Si usted está **dando el mensaje**, haga preguntas acerca de cualquier parte del mensaje que cree que son difíciles
- **Si recibe el mensaje**, haga preguntas acerca de cualquier parte del mensaje que no está claro.

HOW TO PROTECT YOURSELF AGAINST HEARING LOSS

Scrap metal recycling is **noisy**. Noise levels are often over the Washington state limit of 85 decibels (dBA). Some common noise sources include auto shredders, metal shears, heavy equipment and power tools. Exposure to high noise can cause you to **lose your hearing**. That's why scrap metal recycling workers need to be enrolled in a Hearing Loss Prevention Program. For more information visit www.osha.gov/Publications/osha3074.pdf.

NOISE MEASUREMENTS

Help identify high noise areas. Ask your employer where high noise occurs on your work site!



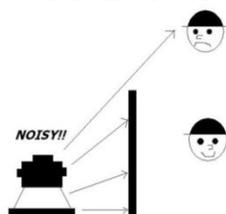
TRAINING

All workers exposed to high noise must be trained on how to prevent hearing loss every year.



NOISE CONTROLS

High noise can be reduced through changes to equipment, activities, or facilities.



HEARING PROTECTORS

Always wear earplugs or earmuffs in high noise, even for short exposures.



HEARING TESTING

Testing every year helps insure the hearing loss prevention program is protecting your hearing.



Hearing loss from noise is **permanent** and **irreversible**. The good news is that it is also completely **preventable**! Protect your hearing from noise both on and off the job and your ears will last a lifetime.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Funding and support for this project has been provided by the State of Washington, Department of Labor & Industries, Safety & Health Investment Projects

*Image source:
Queensland
Government
Department of
Industrial Relations*

HOW TO PROTECT YOURSELF AGAINST HEARING LOSS

Supplemental information

Washington state law requires that workers with work shift average noise exposures of 85 decibels or more be enrolled in a hearing loss prevention program. 85 decibels is about as loud as a gas lawnmower.

Hearing loss from noise

- Can make it **difficult or impossible to understand** coworkers, family, and friends
- Is **permanent and irreversible**
- Is completely **preventable**
- Happens **gradually**, and most people don't realize it's happening until it's **too late**
- High noise at home or during leisure activities is **just as bad for your hearing** as high noise at work

Noise measurements

- May be made on particular equipment, specific areas, or individual workers
- May be **very short** or last for an **entire work shift**
- Results determine need for hearing loss prevention program, noise controls, and hearing protection

Training

- Must happen **before** first high noise exposure and **every year** afterwards
- Helps you understand the **risks of noise** and **why and how to protect your hearing**

Noise controls

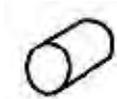
- Changes to equipment, facilities, or work activities to **reduce** noise
- Include:
 - Using barriers to keep noise away from workers
 - Changing equipment to reduce noise
 - Changing work patterns or moving work locations to reduce noise
 - Eliminating some types of work to reduce noise
- Are **much more effective than hearing protectors**

Hearing protectors



Earmuffs

Easiest to fit



Foam earplugs

Hardest to fit



Premolded earplugs

Come in many sizes



Custom-molded earplugs

Only fit one person



Banded ear caps

Good for intermittent noise

- Only provide adequate noise reduction **when worn properly**
- **When worn wrong, they may not protect you at all.** That's why training is so important
- Employers must provide at least **two different types at no cost to workers**
- Try different kinds until you find a pair that is **comfortable** and that you **will wear**
- Keep them with you so you always have them when you need them
- Available from: safety director; lunchroom; individual work areas

Hearing testing

- Takes place **every year** in a test booth in a clinic or on a mobile truck
- Evaluates how **well workers hear different sounds**
- Doesn't protect your hearing at all – it only tells you if it's been hurt by noise.

CÓMO PROTEGERSE CONTRA LA SORDERA

El reciclaje de chatarra es **ruidoso**. Los niveles de ruido a menudo por encima del límite del estado de Washington de 85 decibelios. Algunas fuentes de ruido más comunes incluyen trituradoras de automóviles, cizallas para metales, maquinaria pesada y herramientas eléctricas. La exposición al alto ruido puede hacer que usted **pierda su capacidad auditiva**. Es por eso que los trabajadores de reciclaje de chatarra necesitan estar inscritos en un Programa de Prevención de Pérdida de la audición. Para más información visite la página en la red: www.osha.gov/Publications/osha3074.pdf.

MEDICIONES DE RUIDO

¡Ayudar a identificar las zonas de alto ruido. Pregunte a su empleador donde el alto ruido se produce en su lugar de trabajo!



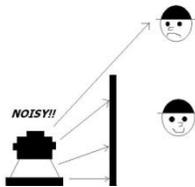
CAPACITACION

Entender por qué y cómo su empleador está trabajando para proteger su audición.



CONTROL DEL RUIDO

El alto ruido se puede reducir a través de cambios de equipo, actividades o instalaciones.



PROTECTORES AUDITIVOS

Siempre use tapones para los oídos u orejeras en alto ruido, incluso durante exposiciones cortas



PRUEBAS DE AUDICION

Los resultados ayudan a asegurar que el programa de prevención de la pérdida de audición le está protegiendo su audición.



La pérdida de audición por el ruido es **permanente** e **irreversible**. La buena noticia es que también es completamente **prevenible**! Proteja su audición debido al ruido, tanto dentro como fuera del trabajo y sus oídos durarán toda la vida.



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY of WASHINGTON

Financiamiento y apoyo para este proyecto ha sido proporcionada por el Estado de Washington, el Departamento de Labor e Industrias, Proyectos de Inversión Seguridad y Salud

*Fuente de la imagen:
Gobierno de Queensland
Departamento de
Relaciones Industriales*

CÓMO PROTEGERSE CONTRA LA SORDERA

Información suplementaria

La ley del estado de Washington requiere que los trabajadores con exposición del trabajo por turnos con promedio de ruido de 85 decibeles o más deben estar inscritos en un programa de prevención de pérdida de la audición. 85 decibeles es casi tan fuerte como una cortadora de césped de gasolina

La pérdida de audición por el ruido

- Puede hacer que sea **difícil o imposible de entender** compañeros de trabajo, familiares y amigos
- Es **permanente e irreversible**
- Es totalmente **prevenible**
- Sucede gradualmente, y la mayoría de las personas no se dan cuenta de lo que está pasando hasta que es **demasiado tarde**
- El alto ruido en el hogar o durante actividades durante el tiempo libre es tan malo como el alto ruido en el trabajo

Mediciones de ruido

- Pueden ser tomadas en maquinaria en particular, áreas específicas, o individualmente a los trabajadores
- Puede ser **muy breve** o durar **un turno completo de trabajo**
- Los resultados determinan la necesidad de un programa de prevención de pérdida de audición, controles de ruido y protección auditiva

Capacitación

- Debe hacerse **antes** de la primera exposición al ruido y **cada año** después
- Le ayuda a entender los **riesgos del ruido** y **por qué y cómo proteger su audición**

Controles del Ruido

- Cambios de equipo, instalaciones o actividades en el trabajo para **reducir** el ruido
- Incluyendo:
 - Utilizando barreras para mantener el ruido lejos de los trabajadores
 - Cambiando el equipo para reducir el ruido
 - Cambios en los patrones de trabajo o re-ubicación de áreas de trabajo para reducir el ruido
 - Eliminación de algunos tipos de trabajo para reducir el ruido
- Son **mucho más eficaces que los protectores auditivos**

Protectores Auditivos



Orejas

Fácil de ajustar



Tapones de espuma

Difíciles de ajustar



Tapones pre-moldeados

Vienen en muchos tamaños



Moldeado a la medida

Solo se ajustan a una persona



Tapones con banda

Buenos para ruido intermitente

- Sólo proporcionan reducción de ruido adecuado cuando **se usan correctamente**
- **Cuando se usan incorrectamente, puede que no protejan en absoluto.** Es por eso que la capacitación es tan importante
- Los empleadores deben proporcionar por lo menos **dos tipos diferentes sin costo alguno a los trabajadores**
- Pruebe distintos tipos hasta que encuentre una tipo que sea **cómodo** y **que usted usará**
- Lívelos consigo para que siempre los tenga cuando los necesite
- Disponibles: director de seguridad, comedor, áreas de trabajo

Pruebas auditivas

- Toman lugar **cada año** en una cabina en una clínica o en un camión móvil
- Evalúa **lo bien que los trabajadores escuchan diferentes sonidos**
- o protege su audición en lo absoluto - sólo le informa si es lastimado por el ruido.