

Por su seguridad: 10 cosas que lo mantendrán seguro

En la mayoría de las cosas que hacemos, encontramos un "truco" para hacer que el proceso sea más fácil y rápido. Luego de que creamos estos trucos, éstos se convierten en hábitos de trabajo en nuestras actividades diarias. Al adoptar hábitos de seguridad todos los días puede evitar sufrir lesiones durante todo el año. Aquí detallamos diez hábitos de seguridad que debe adquirir:

1. **Establezca sus propias normas.** No deje influenciarse por otras personas en su entorno que sean negativas. Si no usa gafas de seguridad porque los demás no lo hacen, recuerde que la ceguera que podría sufrir y con la que tendrá que vivir será suya únicamente.
2. **Opere los equipos sólo si está calificado para hacerlo.** Su supervisor puede no darse cuenta de que nunca antes realizó el trabajo. Usted tiene la responsabilidad de informarle a su supervisor, de modo que reciba la capacitación necesaria.
3. **Respete a las máquinas.** Si coloca una parte del cuerpo en el paso de una máquina, la aplastará, la apretará o la cortará. Asegúrese de que todos los dispositivos de protección estén colocados. Nunca se apresure más allá de su habilidad para pensar y actuar de manera segura. Recuerde asegurar todas las fuentes de energía antes de colocar las manos en un punto de operación.
4. **Utilice su propia iniciativa como protección de la seguridad.** Usted está en la mejor posición para reconocer problemas de seguridad. Solicite el equipo de protección personal o las indicaciones adicionales que necesite.
5. **Haga preguntas.** Si no está seguro, pregunte. No acepte respuestas que incluyan "pienso, supongo, creo" Esté seguro.
6. **Tenga cuidado y precaución al levantar objetos.** La mayoría de las lesiones musculares y en la columna vertebral se deben a un esfuerzo excesivo. Conozca cuáles son sus límites. No intente superarlos. Los pocos minutos que se necesitan para recibir ayuda evitarán semanas de inactividad laboral y dolor.
7. **Mantenga una buena limpieza.** Las áreas de trabajo desorganizadas son un caldo de cultivo para los accidentes. Usted puede no ser la única víctima. No sea una causa.
8. **Use prendas cómodas y adecuadas para el trabajo.** Use calzado resistente y apropiado. Éste debe cubrir al pie por completo. Evite usar prendas sueltas y joyas que cuelguen y asegúrese de atarse el cabello largo de modo que no quede atrapado en las máquinas.
9. **Mantenga una buena limpieza personal.** Evite tocarse los ojos, la cara y la boca con guantes o con las manos sucias. Lávese bien y use cremas protectoras cuando sea necesario. La mayoría de los sarpullidos industriales son resultado de prácticas deficientes de higiene.
10. **Sea una parte positiva del equipo de seguridad.** Acepte y siga las reglas de seguridad por voluntad propia. Incentive a los demás para que hagan lo mismo. Su actitud puede desempeñar un papel importante en la prevención de accidentes y lesiones.

Este correo electrónico fue elaborado por el Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en www.ISRI.org

Para comentarios o sugerencias relacionados con *Por su seguridad*, envíe un correo electrónico a barneyboynton@isri.org

14 de noviembre de 2006