Medidas de seguridad

Hogar y Trabajo

Héctor Luna

Palabras 764

Medidas de seguridad en el trabajo

Sigue estas recomendaciones; te ayudarán a trabajar mejor y sobre todo más seguro, cualquiera que sea tu actividad dentro de la empresa. Coméntalas con tus compañeros de trabajo, con tus amigos, en el seno de tu familia, no olvides que en el hogar ocurren el doble de muertes que en las fábricas. Piensa que a tu alrededor hay personas queridas que también se verían involucradas ante un accidente que pudieras sufrir. Aunque sólo fuera por ellas, bien merece la pena trabajar con seguridad.

- 1) Mantener el orden en el lugar de trabajo (escombros contenidos, estibas limitadas, caños en soportes, pisos libres de elementos, etc.)
- 2) Utilizar solo herramientas que estén en condiciones de uso (mucho accidentes se producen por herramientas defectuosas como masas con cabos sueltos, palas en mal estado, cortafierros desafilados, etc.)
- 3) Utilizar cada herramienta para el trabajo para el que fue concebida (Ej.: los destornilladores no son palancas, son destornilladores; y las tenazas, tenazas y no martillos)
- 4) Contar con los Elementos de Protección Personal (EPP) necesarios para realizar el trabajo en forma segura (guantes, casco, calzado con protección, protección facial u ocular, protectores auditivos, etc.)
- 5) Utilizar los Elementos de Protección Personal SIEMPRE.

- 6) Al trabajar en altura revisar el arnés ANTES de comenzar el trabajo y utilizarlo enganchado a la línea de vida o amarre seguro durante todo el tiempo que dure el mismo.
- 7) Dar inmediato aviso al encargado ante condiciones inseguras para el trabajo como ser: desorden, instalación eléctrica defectuosa, herramientas en mal estado, barandas faltantes o defectuosas, etc.
- 8) Las escaleras de mano de tijera no deberán utilizarse apoyándolas para subirse a ellas, debido a que su base de sustentación (patas) no están construidas para evitar su deslizamiento. Además SIEMPRE deben poseer sus lados unidos por cadena o cinta resistente para evitar su apertura desmesurada.
- 9) Las escaleras de mano de apoyo deben poseer zapatas antideslizantes y tener un pie (distancia de la pared donde apoya a los puntos de contacto de las patas de la escalera con el piso) igual a la cuarta parte de la altura de apoyo.
- 10) Los esfuerzos se deberán realizar en forma correcta, utilizando más los músculos de las piernas que los de la espalda, manteniendo esta recta y teniendo el cuerpo bien equilibrado respecto a la carga.

Es fundamental colaborar con la persona que deba realizar un esfuerzo que pueda superarla, evitándole así una lesión que puede causarle muchos trastornos.

Medidas de seguridad en el hogar

- a) Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- b) Evite tener las superficies resbaladizas. Lo ideal es que siempre estén limpias. Si encera el suelo, utilice cera o productos no deslizantes.
- c) En la bañera, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.

- d)** Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a 90 cm. y dispongan de pasamanos en todos sus tramos.
- e)** Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas. Los barrotes, de existir, han de estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.
- f)** Evite colocar objetos que anulen o neutralicen la protección de la barandilla (macetas junto a un balcón) por reducir su altura de protección.
- g)** Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.
- h)** Pida ayuda para transportar bultos voluminosos, aunque no sean pesados.
- i)** El uso de escaleras debe estar prohibido a los niños.
- j)** Utilice preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera) para trabajar o alcanzar objetos elevados. No suba hasta que no estén totalmente abiertas o en perfecto equilibrio.
- k)** Revise su escalera de mano antes de usarla.
- l)** No deben subir a la vez más de una persona a una escalera de mano.
- m)** Evite utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- n)** Si utiliza sillas, asegúrese de que su asiento es consistente y coloque la silla de tal manera que el respaldo quede contra la pared o estantería para impedir que se trabe con él al bajar.
- o)** Fije las estanterías firmemente a la pared.

- p) No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.

Referencias

- <http://www.ugtbalears.com/es/PRL/Seguridad/Folletos%20y%20guas/Normas%20b%C3%A1sicas%20de%20seguridad%20laboral.pdf>
- http://www.hysel.com.ar/capacitacion_dn/Obras/INDUCCION/Normas%20B%C3%A1sicas%20de%20Seguridad.pdf
- http://www.ermua.es/pags/seguridad/ca_seguridad_hogar.asp
- http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/12/escuela_2/escuela2_seguridad.pdf