Capacitación en seguridad en el lugar de trabajo en la industria hotelera y gastronómica

Guía de capacitación y orientación

Washington Restaurant Education Foundation

Se ha dejado en blanco intencionalmente

Los fondos para este proyecto fueron proporcionados por:

Proyectos de Inversión en Seguridad y Salud del Departamento de Trabajo e Industria del estado de Washington. El material de esta publicación es de dominio público y puede ser reproducido sin autorización, si se da crédito debidamente a la Fundación de Educación de la Asociación de Restaurantes de Washington y al Departamento de Trabajo e Industria de Washington.

Esta guía de capacitación fue producida por Darren Linker, M.Ed., Asesor en Programas y Capacitación, para la Fundación de Educación de la Asociación de Restaurantes de Washington, 5 de noviembre de 2012.

Agradecimientos

El taller para empleadores, Supervisión para la Seguridad, fue desarrollado por Mary E. Miller, RN, MN Enfermera de Salud Ocupacional y Especialista en Trabajo Infantil en el Departamento de Trabajo e Industria. Los materiales que se enumeran a continuación fueron desarrollados por ella junto con otro personal de salud y seguridad en Trabajo e Industria, disponibles en www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/TeenWorkers/JobSafety/RestaurantProgram/Resources.

Gran parte de la información y de los materiales que se incluyen en esta guía de capacitación han sido adaptados de materiales desarrollados por otras organizaciones.

Supervisión para la Seguridad - Materiales para el empleador, Departamento de Trabajo e Industria
www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/TeenWorkers/JobSafety/RestaurantProgram/Resources

- Prevención de resbalones y caídas
  PUBLICACIÓN FSPO-904-000 [11-2005]
- Cuatro pasos para levantar correctamente
  PUBLICACIÓN FSPO-918-000 [03-2008]
- Seguridad con la freidora
  PUBLICACIÓN FSPO-905-000 [03-2008]
- Robos y clientes abusivos
  PUBLICACIÓN FSPO-919-000 [02-2006]
- Diez consejos para manipular cuchillos en forma segura
  PUBLICACIÓN FSPO-903-000 [01-2006]
- Diez pasos para evitar quemaduras
  PUBLICACIÓN FSPO-906-000 [03-2008]
- Responsabilidades de supervisores-empleados
  PUBLICACIÓN F700-139-000 [03-2008]
- Lista de verificación de la Orientación en Seguridad para Empleados de Restaurantes
  PUBLICACIÓN F700-140-000 (03-2008)

Guía de capacitación en seguridad en restaurantes
Programa de salud ocupacional
University of California, Berkeley
2223 Fulton St., 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120

La seguridad de los trabajadores jóvenes no puede esperar: Kit de seguridad para la industria del turismo, gastronomía y hotelería
Worksafe BC
http://www2.worksafebc.com/PDFs/YoungWorker/tourism_yw_safety_kit.pdf

Herramienta electrónica de Seguridad de los trabajadores jóvenes en restaurantes
Administración de Seguridad Ocupacional y Salud
http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/

Tratamiento de emergencia de quemaduras
Asociación Nacional de Restaurantes

Guía de Seguridad para Restaurantes de Cal/OSHA
Unidad de Investigación y Educación
Servicio de Asesoría de Cal/OSHA
División de Seguridad y Salud Ocupacional

Cómo desarrollar un programa de comunicación de riesgos en su restaurante
http://www.foodservicewarehouse.com/restaurant-equipment-supply-marketing-articles/product-safety-public-health/how-to-develop-a-hazard-communication-program-in-your-restaurant-/c28190.aspx

Cómo prevenir lesiones al servir banquetes; Consejos de ergonomía para la industria gastronómica y hotelera
Workers Compensation Board of B.C.
6711 Elmbridge Way
Richmond BC V7C 4N1

Prevención de lesiones para lavavajillas
Workers' Compensation Board of B.C.
6711 Elmbridge Way
Richmond BC V7C 4N1

Prevención de lesiones para meseros
Workers' Compensation Board of B.C.
6711 Elmbridge Way
Richmond BC V7C 4N1

Índice

Agradecimientos ii

Carta introductoria v

Cómo usar esta Guía de capacitación y elementos de capacitación efectiva para el personal vi

La seguridad es una responsabilidad compartida vii

Descripción general de los temas de capacitación centrales para todos los establecimientos

- Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad ..... 1-1✦1-6
- Trabajo en un entorno con estufas, hornos y parrillas ..... 2-1✦2-4
- Seguridad con la freidora ..... 3-1✦3-4
- Trabajo con cuchillos, equipos con cuchillas y otros artículos filosos ..... 4-1✦4-4
- Prevención de resbalones, tropezones y caídas ..... 5-1✦5-4
- Peligros químicos en establecimientos ..... 6-1✦6-6
- Prevención de lesiones por robos y asaltos ..... 7-1✦7-4
- Primeros auxilios en caso de quemaduras ..... 8-1✦8-6
- Cómo tratar las emergencias en el lugar de trabajo ..... 9-1✦9-4
- Levantamiento y transporte seguros ..... 10-1✦10-4
- Ergonomía para trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera ..... 11-1✦11-6

Descripción general de temas de capacitación específicos para cada puesto

- Seguridad con lavavajillas ..... 12-1✦12-6
- Seguridad para el personal de servicio ..... 13-1✦13-6
- Seguridad para el personal de limpieza ..... 14-1✦14-4
- Seguridad para jardinería y mantenimiento ..... 15-1✦15-4

Folletos de capacitación para empleados ..... EH-1✦EH-32

Validación de la capacitación ..... TV-1✦TV-18

Respuestas de la validación de la capacitación ..... AK-1✦AK-6

Anexos ..... A-1✦A-19

Carta introductoria

Estimado supervisor de un establecimiento,

Este manual de capacitación fue desarrollado por la Fundación de Educación de la Asociación de Restaurantes de Washington como herramienta para propietarios, gerentes y supervisores en las industrias gastronómica y hotelera, responsables por la capacitación de sus empleados. El objetivo del manual es ayudar a mejorar la seguridad de los empleados en su lugar de trabajo con el objetivo de reducir el número de lesiones y reducir sus primas por compensación a trabajadores.

Ahorro de tiempo y dinero para su negocio

Las lesiones y las enfermedades relacionadas con el trabajo son costosas y dañinas, tanto para el empleado que sale herido como para el establecimiento como negocio. Para sus empleados, las lesiones laborales causan dolor y la potencial pérdida de ingresos. Para el empleador, las lesiones y las enfermedades en el lugar de trabajo generan mayor rotación de empleados, ausentismo, costos más altos de compensación a trabajadores y personal menos productivo.

Por qué la capacitación en seguridad mejora el ánimo y la sensación de seguridad en el personal

Una de las mejores estrategias para ayudar a prevenir las lesiones y las enfermedades en el lugar de trabajo es proporcionar capacitación regular sobre salud y seguridad a todos los empleados. Establecer capacitaciones regulares ayuda a sus empleados a aprender a evitar riesgos, mantiene abiertas las líneas de comunicación entre usted y sus empleados en relación con los problemas y con los riesgos de los que podrían no estar al tanto, y deja saber a sus empleados que para usted es importante promover políticas de seguridad y prácticas de trabajo sensatas en su establecimiento.

Este manual fue diseñado como guía independiente que puede usarse en todos los segmentos de la industria de restaurantes y servicios alimenticios, desde el servicio rápido y restaurantes de servicio completo hasta grandes cocinas institucionales y pequeños negocios de catering independientes.

También fue diseñada como siguiente fase de capacitación para los alumnos de artes culinarias que han participado en el programa de salud y seguridad en el lugar de trabajo de ProSafety Culinary Arts (disponible en http://www.uwworksafe.com/request/#culinary), que se utiliza actualmente en los programas de educación de ProStart Culinary Arts en escuelas secundarias en el estado de Washington.

Para establecimientos que ya cuentan con un programa de salud y capacitación para empleados, este manual se puede usar para continuar sobre lo que ya funciona bien en su lugar de trabajo y complementar su capacitación con material e información adicionales.

¡Gracias por su participación!

Lyle Hildahl
Fundación de Educación de la Asociación de Restaurantes de Washington

Llevar a cabo la orientación para nuevos empleados

Dado que la mayoría de los empelados reciben la mayor parte de la información y capacitación durante su período de orientación, las descripciones generales de este manual fueron diseñadas para ayudar a los supervisores a brindar a sus nuevos empleados la mayor parte de la capacitación sobre seguridad y salud en su lugar de trabajo cuando recién comienzan.

Para llevar a cabo capacitaciones en turnos para empleados con experiencia

No obstante, la información en las descripciones generales de capacitación también se puede utilizar como curso de actualización para empleados con más experiencia. Esta información también se puede cubrir en reuniones regulares durante cada turno. La capacitación continua sobre salud y seguridad para sus empleados puede ser una de las formas más eficaces de reducir accidentes, lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.

Llevar a cabo capacitaciones en forma regular ayuda a sus empleados a aprender a evitar riesgos y a mantener abiertas las líneas de comunicación con la gerencia. También permite a los empleados identificar, evaluar y hablar con la gerencia sobre riesgos en el lugar de trabajo para garantizar que los riesgos se eliminen o controlen. Además, llevar a cabo capacitaciones sobre salud y seguridad en forma regular demuestra a los empleados que para la gerencia es importante promover políticas y prácticas de trabajo seguro en su establecimiento. Escuche atentamente las inquietudes de los empleados, tome nota de ellas y después haga comentarios sobre cómo tratará cada inquietud en particular.

Elementos de capacitación de personal efectiva

La mayoría de los empleados, especialmente los trabajadores jóvenes y adolescentes, responden mejor a capacitaciones prácticas en las tareas que realizarán. En el momento de cubrir el material de la guía de capacitación, recomendamos que pruebe lo siguiente:

Cuándo llevar a cabo la capacitación

- Al contratar al empleado.
- Cuando se asigna una nueva tarea al empleado, o trabajar con equipamiento nuevo.
- Cuando se introduce un nuevo riesgo en el establecimiento.
- Después de un incidente en el lugar de trabajo (lesión o casi accidente)
- Periódicamente para revisión.

Cómo llevar a cabo la capacitación

- Presente la capacitación revisando el material junto a su empleado.
- Use los folletos y demás ayudas visuales para hacer énfasis en los puntos clave.
- Revise las instrucciones junto al empleado e intente obtener sus comentarios.
- Solicite al empleado que repita las instrucciones.
- Demuestre cómo llevar a cabo las tareas específicas del puesto.
- Observe mientras el empleado intenta llevar a cabo la tarea, corrija los errores y revise el procedimiento correcto.
- Las sesiones de capacitación deben ser cortas.
- Consulte si hay preguntas.
- Revise las funciones de las tareas del puesto y solicite los comentarios del empleado.
- Solicite al empleado que repita las instrucciones.

Después de completar la capacitación, asegúrese de documentar cada capacitación por escrito. Para hacerlo utilice las validaciones de capacitación del empleado para cada unidad, incluidas en la parte trasera de esta guía.

Temas de capacitación en orientación en las industrias gastronómica y hotelera

Las descripciones generales de la capacitación se divide en dos secciones. La primera sección contiene lo que se considera información central pertinente a todos los establecimientos, sin importar el tipo de entorno. La segunda sección contiene varias descripciones generales de capacitación en seguridad para puestos de trabajo específicos, y podría ser opcional según la tarea que desempeñe el empleado.

Descripción general de los temas de capacitación centrales para todos los establecimientos

- Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad
- Trabajo en un entorno con estufas, hornos y parrillas
- Seguridad con la freidora
- Trabajo con cuchillos, equipos con cuchillas y otros artículos filosos
- Prevención de resbalones, tropezones y caídas
- Peligros químicos en establecimientos
- Prevención de lesiones por robos y asaltos
- Primeros auxilios en caso de quemaduras
- Cómo tratar las emergencias en el lugar de trabajo
- Levantamiento y transporte seguros
- Ergonomía para trabajadores del establecimiento

Descripción general de temas de capacitación específicos para cada puesto

- Seguridad con lavavajillas
- Seguridad para meseros y asistentes de mesero
- Seguridad para el personal de limpieza
- Seguridad para jardinería y mantenimiento

La seguridad es una responsabilidad compartida

Cada persona en un lugar de trabajo juega un rol para mantener la seguridad en el lugar de trabajo.

Responsabilidades del supervisor

1. Asegúrese de que cada empleado supervisado haya recibido orientación inicial antes de comenzar a trabajar y de que la orientación esté documentada.
2. Asegúrese de que cada empleado supervisado sea competente y que reciba capacitación antes de comenzar a trabajar, sobre cómo operar de forma segura ciertos equipos y cómo llevar a cabo tareas potencialmente riesgosas.
3. Asegúrese de que cada empleado haya recibido el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) requerido antes de comenzar a trabajar en un proyecto que requiera PPE.
4. Periódicamente haga una verificación de seguridad en las áreas de trabajo y tome acciones correctivas prontamente para cualquier riesgo que descubra.
5. Observe periódicamente el desempeño laboral de los empleados supervisados para asegurarse de que cumplan con las reglas de seguridad. Ofrezca capacitación y tome las acciones correctivas que sean necesarias. Documente las evaluaciones de los empleados.
6. Dé un buen ejemplo para los empleados, siguiendo las reglas de seguridad establecidas y asistiendo a las capacitaciones requeridas.
7. Complete una investigación preliminar de todos los accidentes y reporte sus hallazgos a la oficina de recursos humanos de su establecimiento y a la gerencia.

8. Brinde información a todo el personal del establecimiento, incluidos los supervisores y miembros del equipo, sobre cómo pedir consejos y sugerir cambios a las prácticas laborales o equipamiento que podrían mejorar la seguridad para los empleados.

Responsabilidades del trabajador

1. Siga las reglas de seguridad establecidas, los procedimientos laborales y la capacitación que reciba.
2. Reporte las condiciones inseguras, inquietudes o incidentes a su supervisor en cuanto los note.
3. Reporte todas las lesiones a su supervisor cuanto antes, independientemente de su gravedad.
4. Reporte todos los «casi accidentes» a su supervisor cuanto antes.
5. Use siempre todo el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) y ropa requeridos.
6. No retire ni rompa dispositivos o salvaguardas de seguridad proporcionados para proteger a los empleados.
7. Anime a sus colegas, mediante sus palabras y su conducta, a implementar prácticas de trabajo seguro en sus puestos de trabajo.
8. Haga sugerencias a su supervisor, representante del comité de seguridad o gerencia sobre cambios en las prácticas laborales o equipos que crea que podrían mejorar la seguridad de los empleados.

Descripción general de los temas de capacitación centrales para todos los establecimientos

- ☐ Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad
- ☐ Trabajo en un entorno con estufas, hornos y parrillas
- ☐ Seguridad con la freidora
- ☐ Trabajo con cuchillos, equipos con cuchillas y otros artículos filosos
- ☐ Prevención de resbalones, tropezones y caídas
- ☐ Peligros químicos en establecimientos
- ☐ Prevención de lesiones por robos y asaltos
- ☐ Primeros auxilios en caso de quemaduras
- ☐ Cómo tratar las emergencias en el lugar de trabajo
- ☐ Levantamiento y transporte seguros
- ☐ Ergonomía para trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera

Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad

1

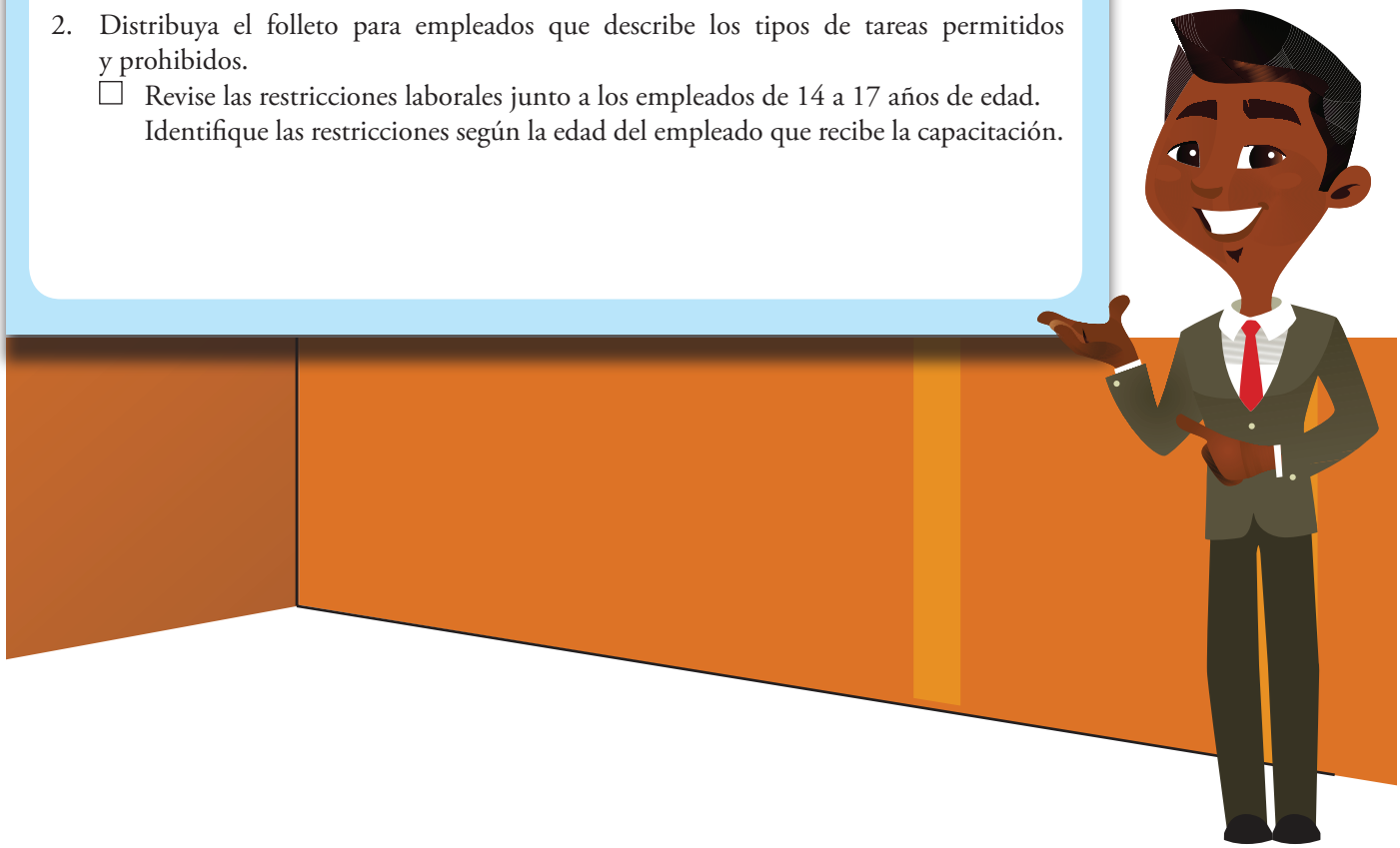
Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

Capacitar a los empleados de 14 a 17 años de edad, y a quienes los supervisan directamente, sobre los tipos de tareas que tienen prohibido y permitido llevar a cabo en su establecimiento. La edad mínima de empleo es 14 años.

La orientación es un componente fundamental para todos los nuevos empleados, especialmente para los trabajadores más jóvenes y con menos experiencia. Aunque los trabajadores jóvenes pueden aportar mucho entusiasmo a su negocio, es importante que reciban capacitación adecuada en seguridad y supervisión antes de comenzar en un nuevo puesto de trabajo. Comprender las leyes sobre el trabajo infantil, tales como las relacionadas con los horarios y los trabajos que los adolescentes tienen prohibido realizar, puede ayudar a su negocio a evitar potenciales problemas.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para recordar los trabajos y tareas que los trabajadores menores tienen prohibido llevar a cabo.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con las reglamentaciones y las reglas de la empresa en relación con la contratación de menores.
2. Distribuya el folleto para empleados que describe los tipos de tareas permitidos y prohibidos.
   - ☐ Revise las restricciones laborales junto a los empleados de 14 a 17 años de edad. Identifique las restricciones según la edad del empleado que recibe la capacitación.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

3. Haga un recorrido por el establecimiento junto al empleado, indicando los equipos con los que tienen prohibido trabajar y haciendo énfasis en las tareas que pueden y no pueden realizar en virtud de su edad.

4. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invítelos a hacer preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda las preguntas que pueda responder. Ofrezca buscar respuestas para las preguntas que no pueda responder.

5. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad (cont.)

Puntos clave a cubrir

Empleados de 16 y 17 años

Tareas prohibidas

Los empleados de 16 y 17 años tienen prohibido llevar a cabo los siguientes tipos de trabajo riesgoso:

☐ Trabajar con maquinaria eléctrica de procesamiento de carnes. (*Esto incluye operar, configurar, alimentar, ajustar, reparar y limpiar los siguiente tipos de máquinas)*:

- Rebanadoras de carne
- Máquinas para formar hamburguesas
- Máquinas de masa para pizza
- Molinillos o picadoras
- Sierras
- Trabajar con batidoras comerciales y ciertas máquinas de panadería eléctricas, como las batidoras Hobart grandes.

☐ Conducir y entregar pedidos. En general, ningún empleado de menos de 18 años de edad puede conducir en la vía pública como parte de sus tareas laborales. Los empleados de 17 años de edad pueden conducir en situaciones muy limitadas, incidental y ocasionalmente, por ejemplo, para hacer algún mandado. Está prohibido que los menores hagan entregas con tiempos ajustados *(como entregas de pizzas y otros viajes donde el tiempo es fundamental)* y que conduzcan de noche. *(Consulte la norma L&I ES C.4.3, www.lni.wa.gov/workplacerights/files/policies/esc43.pdf)*.

☐ Puestos de trabajo que requieran el uso de químicos peligrosos.

☐ Puestos de trabajo que requieran exposición a patógenos que se contagian por la sangre.

Tareas permitidas

Las siguiente son tareas en la industria gastronómica y hotelera que los trabajadores de 16 y 17 años tienen permitido llevar a cabo:

☐ Cocinar y hornear.

☐ Usar los siguientes equipos:

- Cuchillos
- Licuadoras de mesa
- Batidoras para batidos de leche
- Molinillos de café
- Máquinas de espresso
- Hornos de microondas

☐ Vender alimentos a conductores desde una ventanilla.

☐ Limpiar las instalaciones del establecimiento y el baño.

Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad (cont.)

Puntos clave a cubrir

Empleados de 14 y 15 años

Tareas prohibidas

Los jóvenes de 14 y 15 años pueden trabajar en establecimientos gastronómicos y hoteleros, pero solo pueden ocupar ciertos puestos de trabajo y realizar ciertas tareas.

Los empleados de 14 y 15 años tienen prohibido llevar a cabo los siguientes tipos de trabajo riesgoso:

- ☐ No pueden llevar a cabo actividades de cocina u horneado.
- ☐ Trabajar con maquinaria eléctrica de procesamiento de carnes. *(Esto incluye operar, configurar, alimentar, ajustar, reparar y limpiar los siguiente tipos de máquinas)*:
  - Rebanadoras de carne
  - Máquinas para formar hamburguesas
  - Máquinas de masa para pizza
  - Molinillos o picadoras
  - Sierras
  - Trabajar con batidoras comerciales y ciertas máquinas de panadería eléctricas, como las batidoras Hobart grandes.
- ☐ Conducir y entregar pedidos. En general, ningún empleado de menos de 18 años de edad puede conducir en la vía pública como parte de sus tareas laborales. Los empleados de 17 años de edad pueden conducir en situaciones muy limitadas, incidental y ocasionalmente, por ejemplo, para hacer algún mandado. Está prohibido que los menores hagan entregas con tiempos ajustados *(como entregas de pizzas y otros viajes donde el tiempo es fundamental)* y que conduzcan de noche. *(Consulte la norma L&I ES C.4.3, www.lni.wa.gov/workplacerights/files/policies/esc43.pdf)*.
- ☐ Puestos de trabajo que requieran el uso de químicos peligrosos.
- ☐ Puestos de trabajo que requieran exposición a patógenos que se contagian por la sangre.

Tareas permitidas

Las siguientes son tareas en la industria gastronómica y hotelera que los trabajadores de 14 y 15 años tienen permitido llevar a cabo:

- ☐ Pueden realizar tareas en la cocina, incluido usar cuchillos y realizar otros trabajos implicados en la preparación de comidas y bebidas. Está permitido que operen los siguientes tipos de equipo:
  - Lavavajillas
  - Tostadoras y hornos de microondas
  - Máquinas de espresso
  - Batidoras para batidos de leche
  - Molinillos de café
- ☐ Pueden trabajar en la caja, como meseros, como asistentes de mesero y llevar a cabo tareas de limpieza con aspiradoras y lustradoras.

Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad (cont.)

Puntos clave a cubrir

- ☐ Pueden servir alimentos de las filas de la cafetería y de las mesas de vapor, y calentar alimentos en hornos de microondas que no tengan la capacidad de calentar alimentos sobre los 140 °F.
- ☐ Pueden limpiar las superficies de la cocina y de los equipos que no sean eléctricos, así como filtrar, transportar y desechar aceite de cocina, pero únicamente cuando la temperatura de la superficie y del aceite no exceda los 100 °F.

Horario de trabajo

- ☐ Además de las restricciones en cuanto a tareas del puesto de trabajo, existen restricciones en cuanto al horario de trabajo de los adolescentes de 17 años y menores, especialmente durante el año lectivo. Las leyes sobre el trabajo infantil protegen a los adolescentes de trabajar demasiadas horas, demasiado tarde o demasiado temprano. Los trabajadores de 14 y 15 años tienen limitaciones horarias diferentes a los de 16 y 17 años. Para obtener información más detallada sobre el horario de trabajo de los adolescentes, visite: www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/TeenWorkers/Hours

Requisitos del empleador para la contratación de adolescentes

- ☐ Para obtener información más detallada sobre la contratación de trabajadores adolescentes, visite: www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/TeenWorkers/HiringMinors

Trabajo en un entorno con estufas, hornos y parrillas

2

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

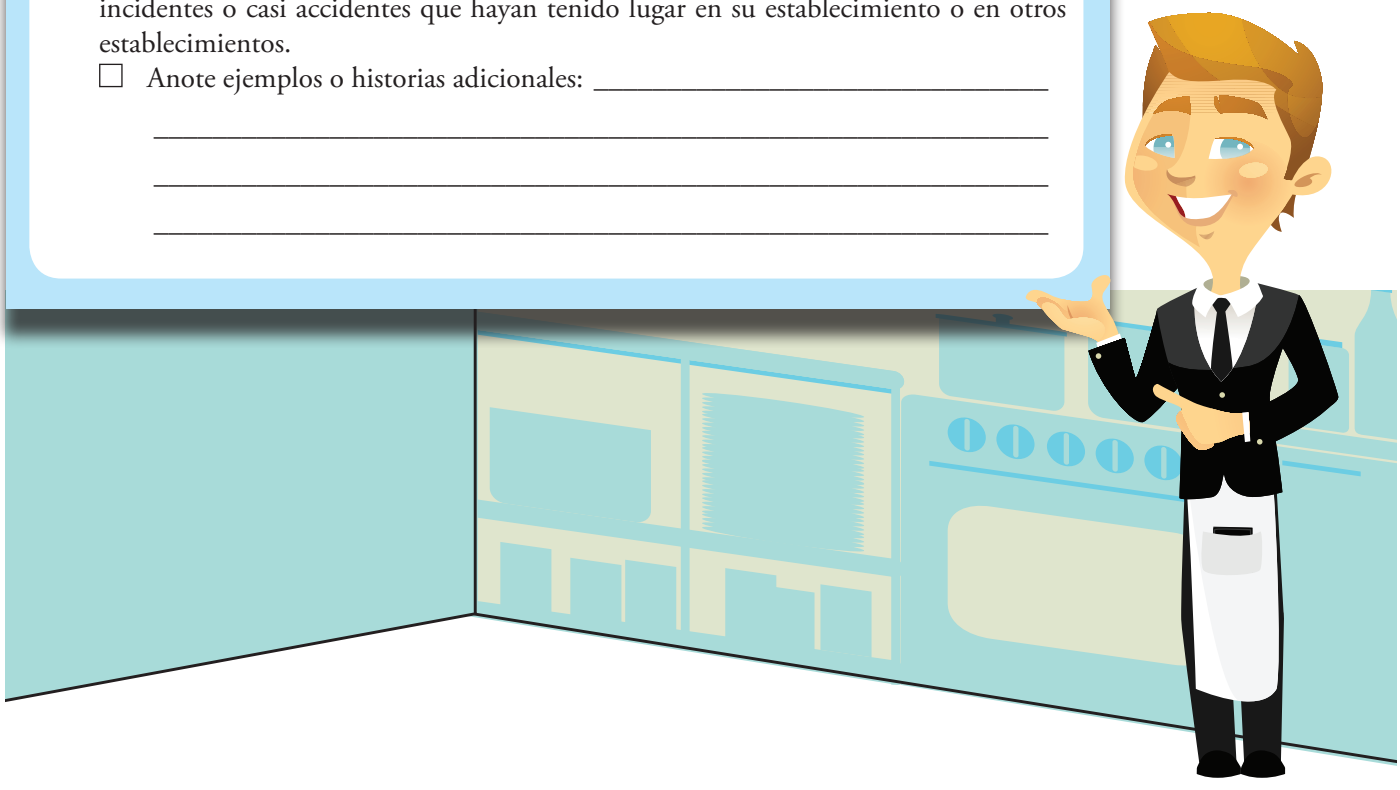
Capacitar a sus empleados sobre cómo trabajar de forma segura en un entorno con estufas, hornos y parrillas para evitar quemaduras.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Recorra la cocina de su establecimiento para recordar los potenciales riesgos de sus estufas, parrillas u hornos.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con las reglamentaciones o las normas de la empresa sobre el trabajo con estufas, parrillas y hornos.
   - ☐ Revise los informes recientes en su lugar de trabajo de accidentes vinculados a quemaduras por trabajar junto a una estufa, una parrilla o un horno.
2. Haga énfasis en la importancia de usar prácticas seguras al trabajar en el entorno de estufas, hornos y parrillas u otros equipos de cocina con superficies calientes.
   - ☐ Aproximadamente un tercio de las quemaduras vinculadas al trabajo en Estados Unidos ocurren en empleados de establecimientos.
3. Dé ejemplos de lesiones por quemaduras que hayan sufrido los empleados. Hable sobre incidentes o casi accidentes que hayan tenido lugar en su establecimiento o en otros establecimientos.
   - ☐ Anote ejemplos o historias adicionales: _____

     _____

     _____

     _____



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

4. Distribuya el folleto para empleados.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.
5. Demuestre cómo manipular objetos y líquidos calientes de forma segura.
   - ☐ Demuestre de principio a fin los procedimientos correctos a seguir para trabajar en una parrilla o con una estufa u horno.
   - ☐ Pida al empleado que haga una demostración. Indíquele qué hizo correctamente y qué debe mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.
6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invite a los empleados a hacer preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda a las preguntas que pueda responder, ofrezca buscar respuestas para las que no tenga respuesta.
7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Prácticas seguras para trabajar en un entorno con estufas, hornos y parrillas

Haga el lugar de trabajo más seguro

☐ Las parrillas y otros equipos con superficies calientes deberían tener barreras de protección incorporadas para que los empleados no las toquen accidentalmente.

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Apunte los mangos de las ollas alejados de los quemadores para evitar que se calienten.

☐ Ajuste la llama de los quemadores para que cubra la parte inferior de la cacerola.

☐ Asegúrese de que los mangos de las ollas no sobresalgan del borde de las estufas en lugares donde pudieran ser golpeados.

☐ Evite el exceso de cosas sobre las estufas.

☐ Evite la ropa suelta al trabajar alrededor de llamas en cocinas y hornos.

☐ No llene demasiado las ollas para evitar salpicaduras de líquidos en ebullición por los lados de la olla.

☐ Levante las tapas de las ollas lentamente para protegerse de la exposición al vapor.

☐ Use siempre pinzas, nunca las manos para poner los alimentos en agua o en aceite hirviendo.

☐ Lentamente coloque los sobres de cocción sellados en el agua hirviendo para evitar salpicaduras.

☐ Nunca deje aceite o grasa caliente sin atención.

☐ Pida ayuda para mover o transportar una olla pesada con líquidos calientes.

☐ Beba abundante agua y haga pausas fuera del ambiente caluroso de la cocina para permitir que le baje la temperatura del cuerpo. Las temperaturas pueden alcanzar de 105 a 110 grados al cocinar frente a parrillas calientes. La exposición al calor excesivo puede causar agotamiento o choque de calor.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use agarraollas, guantes o mitones:
- Cuando controle la comida en la cocina.
- Cuando coloque alimentos en agua o aceite hirviendo.
- Al alcanzar cosas dentro de hornos y parrillas.

☐ No use nunca materiales húmedos (como paños húmedos) para agarrar ollas calientes, para evitar quemaduras por vapor en las manos.

☐ Use ropa fresca, cómoda, que se ventile, como por ejemplo, de algodón, para trabajar frente a parrillas y a otros equipos calientes de cocina.

Puntos clave a cubrir

Prácticas de seguridad para trabajar con hornos de microondas

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ No use recipientes, papel ni utensilios de metal (como cucharas, tenedores y cuchillos) dentro de hornos de microondas.

☐ Abra los recipientes con cautela después de retirarlos del microondas. De esta forma, el vapor saldrá.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use agarraollas, guantes o mitones para sacar cosas del microondas.

Seguridad con la freidora

3

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

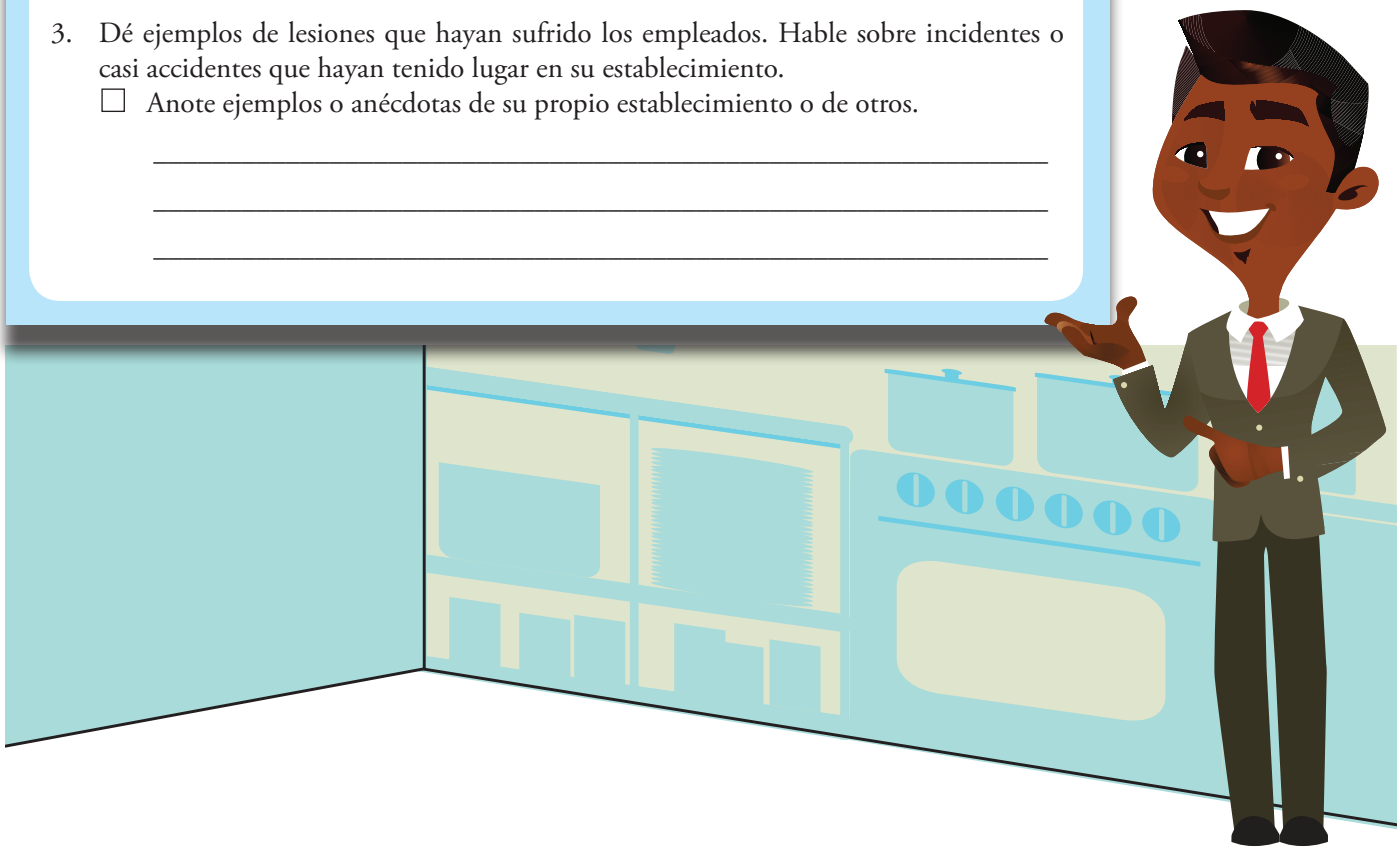
Para capacitar a sus empleados sobre cómo trabajar de forma segura en un entorno con freidoras para evitar quemaduras.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para recordar los diferentes tipos de freidoras con los que cuenta y los procedimientos adecuados para trabajar con ellas y prevenir quemaduras.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con todas las normas y reglamentaciones de la compañía sobre la manipulación de aceite caliente y freidoras.
   - ☐ Revise los reportes de accidentes recientes con aceite caliente o freidoras en su lugar de trabajo.
2. Haga énfasis en la importancia de trabajar de forma segura con freidoras y aceite caliente.
   - ☐ Casi la mitad de todas las lesiones por quemaduras en establecimientos son ocasionadas por aceite o grasa caliente.
3. Dé ejemplos de lesiones que hayan sufrido los empleados. Hable sobre incidentes o casi accidentes que hayan tenido lugar en su establecimiento.
   - ☐ Anote ejemplos o anécdotas de su propio establecimiento o de otros.

_____

_____

_____



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

4. Distribuya el folleto para empleados.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Demuestre cómo manipular el aceite caliente y trabajar con freidoras de forma segura.
   - ☐ Demuestre el procedimiento correcto de comienzo a fin.
   - ☐ Pida al nuevo empleado que haga una demostración. Indíquele qué hizo correctamente y qué debe mejorar.
   - ☐ De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invítelos a que hagan preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda a las preguntas que pueda responder, ofrezca buscar respuestas para las que no tenga respuesta.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Siga las prácticas de trabajo seguro.

- ☐ Seque los alimentos mojados y cepille o sacuda los cristales de hielo de los alimentos con una toalla de papel limpia antes de ponerlos en la canasta de la freidora. Los alimentos húmedos salpican y generan vapor.
- ☐ No llene las canastas de la freidora hasta más de la mitad.
- ☐ Suba y baje las canastas de las freidoras al aceite caliente con cuidado.
- ☐ No se pare muy cerca ni se incline sobre el aceite caliente.
- ☐ Mantenga los líquidos y las bebidas alejados de las freidoras (fácilmente alguien podría golpearlos y caer en el aceite caliente, causando una llamarada).
- ☐ Siga las instrucciones al agregar grasa o aceite nuevos en la freidora o al vaciar aceite usado de la freidora.

Trabajo con cuchillos, equipos con cuchillas y otros artículos filosos

4

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

Capacitar a sus empleados sobre cómo llevar a cabo tareas que incluyan manipular o trabajar con cuchillos, equipos con cuchillas u otros artículos filosos.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Recorra su establecimiento para recordar los riesgos con cuchillos, equipos con cuchillas y procedimientos de desecho de vidrios rotos.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con las reglamentaciones o normas de la empresa sobre el trabajo con cuchillos y equipos con cuchillas.
   - ☐ Revise los reportes de accidentes recientes por cortes en su lugar de trabajo.
2. Ayude a sus trabajadores a comprender la importancia de trabajar de forma segura con cuchillos y con equipos con cuchillas o bordes afilados.
   - ☐ Los cortes y perforaciones (generalmente en las manos y dedos) son algunas de las lesiones más comunes en establecimientos. Las lesiones por punción y laceraciones pueden suceder al usar cuchillos o equipos de corte, y al desechar vasos y platos rotos.
3. Dé ejemplos de lesiones que hayan sufrido los empleados. Hable sobre incidentes o casi accidentes que hayan tenido lugar en su establecimiento.
   - ☐ Un trabajador en un establecimiento se rebanó la punta del dedo al meter la mano en una pileta llena de vajilla sucia, que incluía un cuchillo filoso.

Guía de capacitación para supervisores (cont.)

- ☐ Un trabajador estaba usando una rebanadora de verduras eléctrica con dispositivo para rallar queso. Dos de los dedos del trabajador entraron en contacto con la rueda del rallador en funcionamiento, lo que ocasionó una lesión grave en la mano.

- ☐ Un trabajador en un establecimiento de comida rápida sufrió un corte profundo que requirió cirugía para reparar los tendones cuando el cuchillo que estaba usando para cortar lechuga se le resbaló y le cortó la palma de la mano.

- ☐ Anote ejemplos o anécdotas de su propio establecimiento u otros:

_____

_____

_____

4. Distribuya el folleto.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.
5. Demuestre cómo trabajar de forma segura con cuchillos y equipos con cuchillas. Hable además sobre cómo manipular vajilla y vasos rotos.
   - ☐ Demuestre el procedimiento correcto de comienzo a fin.
   - ☐ Pida al nuevo empleado que haga una demostración. Indíqueles qué hicieron correctamente y corrija lo que deban mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.
6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invítelos a que hagan preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda a las preguntas que pueda responder y ofrezca buscar respuestas para las que no pueda.
7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Consejos para manipular cuchillos en forma segura

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Mantenga los cuchillos afilados y avise al resto del personal cuando los haya afilado. Los cuchillos sin filo son riesgosos.
- ☐ Nunca toque el filo de los cuchillos.
- ☐ Use los cuchillos únicamente para lo que están hechos; use el tipo de cuchillo adecuado para cada tarea de corte. (Demuestre los diferentes tipos de cuchillos y las tareas para las cuales deben usarse y aquellas para las que no deben usarse).
- ☐ Coloque un paño húmedo debajo de su tabla de cortar para impedir que se deslice.
- ☐ Si lo interrumpen, deje de cortar y apoye el cuchillo en una superficie plana. No deje nunca los cuchillos cerca del borde de una mesada.
- ☐ No deje nunca un cuchillo a remojarse dentro de una pileta de agua.
- ☐ Si un cuchillo se está cayendo, déjelo caer. Dé un paso atrás y advierta a los demás. No intente atajarlo.
- ☐ Lleve los cuchillos con el borde de corte alejado levemente de su cuerpo.
- ☐ Para entregar un cuchillo a otra persona, déjelo sobre una superficie limpia y permita que la otra persona lo tome.
- ☐ Guarde los cuchillos correctamente en estantes o fundas.
- ☐ Para abrir cajas, use navajas en lugar de cuchillos.

Trabajo con rebanadoras, procesadoras de alimentos y equipos con cuchillas filosas

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Los trabajadores de menos de 18 años no están autorizados a usar, limpiar, desarmar ni armar cortadoras automáticas.
- ☐ Antes de usar una máquina con cuchillas, asegúrese de que tengan colocadas todas las protecciones.
- ☐ En el momento de limpiar la cuchilla de una rebanadora:
  - Asegúrese de que esté apagada.
  - Limpie desde el centro hasta el borde para no cortarse con el borde de la cuchilla.
- ☐ Mantenga las manos, el rostro, el cabello, la ropa y joyas lejos de las piezas móviles.

Puntos clave a cubrir

☐ Para trabajar con picadoras:
- Empuje los alimentos hacia la picadora con un palo, no con las manos.
- No ponga nunca los dedos en las aberturas de alimentación.
- Deje las protecciones en su lugar en todo momento mientras esté en funcionamiento.

☐ Para trabajar con batidoras:
- Asegúrese de las paletas estén bien instaladas.
- Asegúrese de que el elevador de recipientes esté trabado en su posición antes de encender la unidad.
- Detenga la máquina siempre antes de quitar cualquier cosa del recipiente de mezcla.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use guantes resistentes a los cortes cuando use cuchillos y mangas protectoras o protectores para brazos cuando use los equipos.

Manejo de platos y vasos rotos

Haga el lugar de trabajo más seguro

☐ Designe un cubo de basura marcado claramente para vidrios rotos.

☐ Guarde vasos, botellas y vajilla lejos de las áreas de mayor tránsito para impedir roturas.

☐ Guarde los vasos en estantes para que no se rompan; no los apile directamente uno encima del otro.

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Use cucharas de plástico o de metal para servir alimentos o hielo. No use vasos de vidrio, que podrían romperse dentro de la hielera.

☐ No use nunca vajilla ni vasos desportillados o agrietados, deséchelos en el basurero.

☐ Evite tocar vidrios rotos con las manos al limpiar. Use siempre escoba y recogedor.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use guantes para recoger vidrios rotos.

☐ Use guantes o un paño para abrir las tapas de los frascos de vidrio.

Prevención de resbalones, tropezones y caídas

5

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

Capacitar a sus empleados sobre pasos que pueden tomar para evitar resbalones, tropezones y caídas en el trabajo.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para recordar las áreas donde podría haber riesgo de resbalones, tropezones o caídas.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con las reglamentaciones o las normas de la empresa sobre prevención de resbalones, tropezones y caídas.
   - ☐ Revise los reportes de accidentes recientes por resbalones, tropezones o caídas en su lugar de trabajo.
2. Haga énfasis en la importancia de evitar resbalones, tropezones y caídas y ayude a sus empleados a comprender que:
   - ☐ Una de cada tres lesiones incapacitantes en un establecimiento es el resultado de que un empleado resbala, tropieza o cae.
   - ☐ Las lesiones por resbalones y caídas cuestan a las cadenas de establecimientos casi un millón de dólares al año.
   - ☐ En los establecimientos, los suelos resbalosos suelen deberse a suelos mojados o residuos de comida que han caído al suelo, o cuando se derrama material al llevarlo en un recipiente abierto (como los recipientes para desechar grasa de la freidora y alimentos).
   - ☐ Aunque muchas lesiones por caídas son relativamente menores (por ejemplo, moretones), otras no lo son. Las caídas pueden causar quebraduras de huesos, esguinces y torceduras, desgarros musculares y lesiones en la cabeza. Y si suceden en la cocina, pueden causar además quemaduras y escaldaduras.

Guía de capacitación para supervisores (cont.)

3. Dé ejemplos de lesiones que hayan sufrido los empleados. Hable sobre incidentes o casi accidentes que hayan tenido lugar en su establecimiento.
   - ☐ Un trabajador en un establecimiento estaba pasando aceite caliente a una freidora. Al mismo tiempo, un segundo trabajador que pasaba se resbaló con un líquido en el suelo y se deslizó contra el primer trabajador. Esto causó que el primero girara y derramara el recipiente de aceite caliente sobre ambos. Uno de ellos sufrió quemaduras en la cabeza, el cuerpo y una pierna. El otro se quemó el rostro y el brazo.
   - ☐ Una trabajadora estaba parado sobre una silla intentando alcanzar artículos en un estante alto. Se patinó y cayó, fracturándose el cráneo sobre el suelo de azulejos.
   - ☐ Anote ejemplos o anécdotas de su propio establecimiento:

     _____

     _____

     _____

4. Distribuya el folleto.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Demuestre cómo evitar resbalones, tropezones y caídas.
   - ☐ Revise los pasos que pueden tomar los empleados para minimizar resbalones, tropezones y caídas.
   - ☐ Hable sobre la importancia de usar zapatos adecuados.
   - ☐ Demuestre lo siguiente:
     - Cómo limpiar los distintos tipos de derrames del suelo.
     - Dónde se encuentran los banquillos y escaleras.
     - Pida a los nuevos empleados que demuestren cómo limpiar un derrame. Indíqueles qué hicieron correctamente y corrija lo que deban mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invite a los empleados a hacer preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda a las preguntas que pueda responder y ofrezca buscar respuestas para las que no pueda.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Zapatos adecuados para trabajar en la industria gastronómica y hotelera

- ☐ Use zapatos resistentes con suelas antideslizantes y tacones bajos.
  - No use suelas de cuero.
  - No use zapatos abiertos.
  - No use plataformas ni tacones altos.
- ☐ Los zapatos deben tener cordones o agujetas y estar bien atados.
- ☐ Evite los zapatos de telas porosas como el lienzo, que no protegen sus pies de derrames y quemaduras.
- ☐ Busque un dibujo de suela que haga correr el líquido fuera de abajo del zapato para evitar resbalarse.
- ☐ Los zapatos resistentes al aceite no necesariamente son antideslizantes. Si se trata de zapatos resistentes al aceite, únicamente significa que la suela no se descompone si es expuesta a productos derivados del petróleo, como se ve en los lugares de trabajo industriales o automotrices. Estos zapatos no necesariamente lo protegerán en condiciones como las de trabajo en hoteles y restaurantes.

Dónde encontrar zapatos antideslizantes

- ☐ Los zapatos antideslizantes se pueden adquirir en tiendas de descuento u ordenarse por menos de $25.00. *(La siguiente no es una lista completa, ni un patrocinio de productos).*
  - Payless Shoes
  - Walmart
  - Sketchers
- ☐ Se pueden comprar cubiertas de zapatos antideslizantes por la mitad del precio de los zapatos antideslizantes. Las cubiertas de zapatos antideslizantes ofrecen a los trabajadores el mismo nivel de resistencia a los resbalones, al tiempo que ofrecen la posibilidad de compartirse entre empleados.
- ☐ Algunos fabricantes de zapatos tienen productos con suelas antideslizantes y también ofrecen acuerdos de compra especiales para los empleadores. Consulte además sus Páginas amarillas bajo «Vestimenta y equipos de seguridad». *(La siguiente no es una lista completa, ni un patrocinio de productos).*
  - Iron Age Shoes: www.Ironageshoes.com
  - Shoes for Crews: www.shoesforcrews.com

Mantenimiento y limpieza de derrames

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Limpie los derrames de inmediato.
- ☐ Durante los períodos de mayor actividad, trapee únicamente el lugar.
- ☐ Tenga cuidado de no derramar aceite o grasa.
- ☐ Coloque carteles de Precaución cuando esté trapeando o cuando el suelo esté mojado o resbaloso.
- ☐ Use un trapeador limpio con limpiadores aprobados para el piso.
- ☐ Mantenga los tapetes limpios y en su lugar.
- ☐ Limpie el suelo con frecuencia para que no se acumule grasa.
- ☐ Controle las áreas alrededor de las hieleras, donde el hielo puede caer fácilmente al suelo y derretirse, generando charcos.

Puntos clave a cubrir

Conciencia y movimiento en el establecimiento

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Mantenga los pasillos y las áreas de trabajo despejados.
- ☐ Mantenga los cables de corriente fuera de los pasillos.
- ☐ Mantenga las alfombras en buen estado.
- ☐ Coloque ventanas en las puertas de vaivén para ver si hay alguien saliendo.
- ☐ Instale puertas de dos vías, una solo para ingresar y otra solo para salir. Siga un patrón de tránsito establecido para evitar choques (por ejemplo, entre por la derecha, salga por la izquierda).
- ☐ Coloque espejos en las esquinas ciegas.
- ☐ Alerte a los empleados y a los clientes cuando haya escalones mediante cinta u otros signos de advertencia.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Preste atención a lo que pasa a su alrededor. No se mueva demasiado rápido y nunca corra.
- ☐ Al pasar por esquinas, puertas ciegas o escaleras, informe a los demás empleados que está pasando exclamando advertencias como:
  - «¡Esquina!»
  - «¡Estoy pasando!»
  - «¡Voy detrás de ti!»
- ☐ Al llevar cosas no lleve artículos demasiado altos, para poder ver al otro lado.
- ☐ Tenga en cuenta las áreas donde haya cambios en los tipos de suelo (por ejemplo, del comedor alfombrado al suelo de loza en la cocina).

Prevención de caídas al alcanzar o trepar

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ No se pare nunca sobre cajas, sillas con ruedas, carretillas u otros equipos para alcanzar objetos. Use una escalera o un taburete.
- ☐ Organice y configure las áreas de trabajo de forma que se limite la necesidad de alcanzar y trepar. Por ejemplo, tenga los artículos de uso más frecuente en estantes fácilmente accesibles.

Peligros químicos en establecimientos

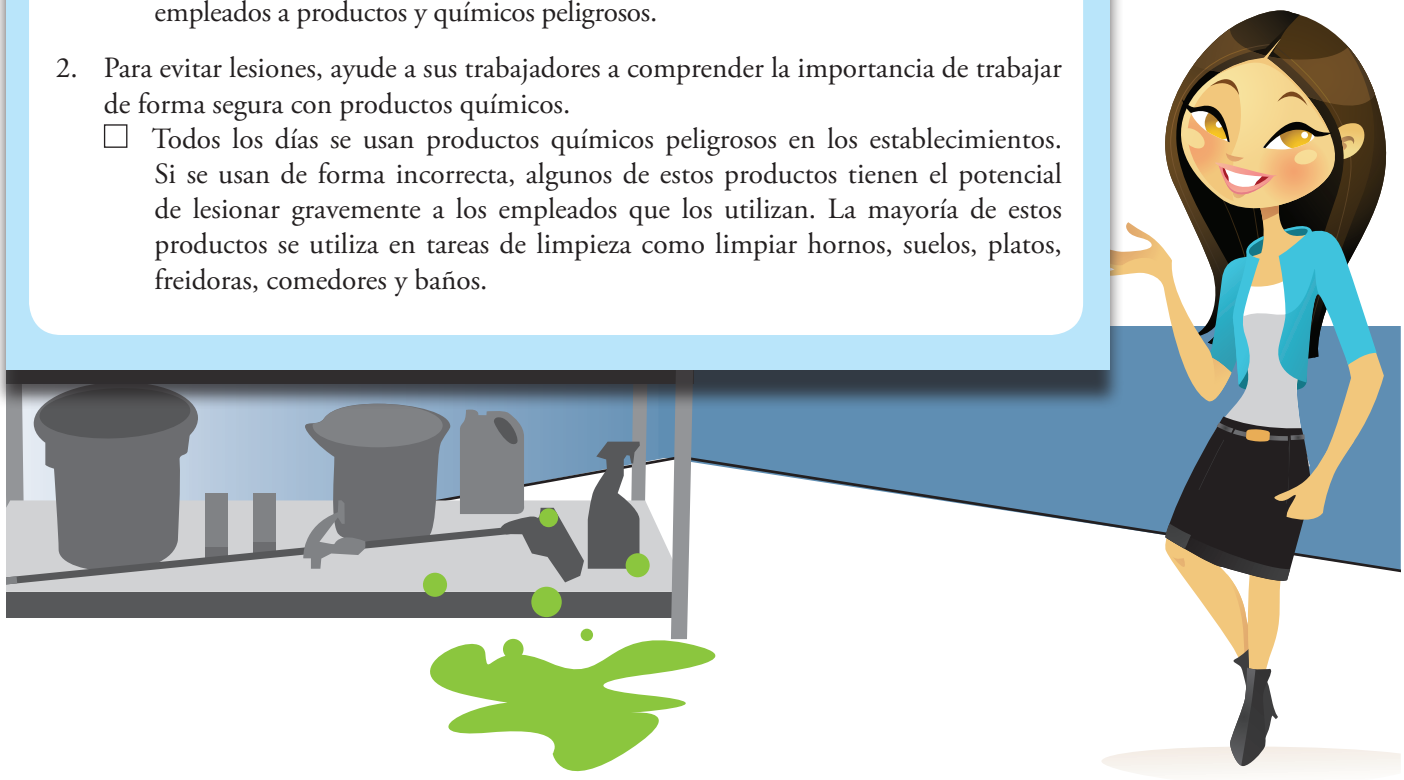
6

Guía de capacitación para supervisores

Objetivos de capacitación

Capacitar a los empleados sobre los riesgos de los productos químicos empleados en su establecimiento, dónde pueden encontrar información de salud y seguridad sobre estos productos riesgosos, y cómo pueden protegerse al trabajar con ellos.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Recorra su establecimiento para revisar los productos y los químicos riesgosos que se están utilizando, para qué se están utilizando, los riesgos que podrían suponer para una persona que trabaja con ellos, y cómo deben protegerse los empleados al hacerlo.
   - ☐ Identifique la ubicación de las Hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) dentro de su establecimiento y cómo están organizadas para que los empleados puedan hallarlas para los productos específicos.
   - ☐ Si cuenta con una estación de enjuague de ojos en su establecimiento, confirme que no esté bloqueada y que funcione correctamente, activándola.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con los reglamentos de la compañía sobre el trabajo con químicos riesgosos.
   - ☐ Revise los reportes de accidentes recientes en su lugar de trabajo u otros establecimientos de servicios alimenticios vinculados con la exposición de los empleados a productos y químicos peligrosos.
2. Para evitar lesiones, ayude a sus trabajadores a comprender la importancia de trabajar de forma segura con productos químicos.
   - ☐ Todos los días se usan productos químicos peligrosos en los establecimientos. Si se usan de forma incorrecta, algunos de estos productos tienen el potencial de lesionar gravemente a los empleados que los utilizan. La mayoría de estos productos se utiliza en tareas de limpieza como limpiar hornos, suelos, platos, freidoras, comedores y baños.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

☐ Trabajar con estos productos puede causar quemaduras químicas y reacciones de irritación a la piel, los ojos o los pulmones. Estos tipos de lesiones generalmente pueden evitarse sabiendo qué productos usar para tareas de limpieza específicas, sabiendo qué tipo de equipos de protección personal deberían usar los empleados al trabajar con ellos y conociendo los riesgos potenciales de los productos mismos.

3. Dé ejemplos de lesiones sufridas por trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera por exposición a productos químicos. Hable sobre incidentes o casi accidentes que hayan tenido lugar en su establecimiento.

   ☐ Durante un turno tarde en la noche, un trabajador estaba limpiando los recipientes de la freidora para papas fritas con un limpiador en polvo que contiene ácido hidroxiacético mezclado en varios galones de agua. El agregar este producto al agua la hizo ácida y corrosiva. La mezcla se vertió en los recipientes de la freidora y se hirvió. Tras dejarla enfriarse hasta 200 grados, se vació en un cubo que el trabajador levantó y llevó hasta la pileta a 20 pies de la freidora. Como el cubo no tenía manija ni tapa, lo llevó tomándolo por el estrecho borde superior. Cuando estaba llegando a la pileta, el cubo se le deslizó de las manos, con lo que la mezcla de agua y ácido se salpicó sobre su rostro y brazo. Lo llevaron al hospital y recibió tratamiento por quemaduras de segundo y tercer grado en el rostro y un brazo.

   ☐ Anote ejemplos o anécdotas de incidentes por exposición a productos químicos en su propio establecimiento u otros:

   _____

   _____

   _____

4. Distribuya el folleto.

   ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.

   ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Señale qué productos químicos en su establecimiento son potencialmente peligrosos y cómo trabajar de forma segura con ellos para evitar la exposición. Hable además sobre dónde los empleados pueden encontrar información de salud y seguridad sobre estos productos y cómo usar el enjuague de ojos de emergencia (si hubiera uno disponible en su establecimiento).

   ☐ En primer lugar indique a sus empleados la ubicación de las Hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) dentro de su establecimiento y cómo están organizadas, para que puedan hallarlas en caso de emergencia.

Guía de capacitación para supervisores (cont.)

☐ Enseñe a los empleados a usar las Hojas de datos de seguridad. Explique que mientras que las etiquetas de los productos químicos contienen información de seguridad muy básica, las Hojas de datos de seguridad ofrecen información de seguridad más completa.

☐ Muestre a los empleados una Hoja de datos de seguridad para que vean cómo se presenta y organiza la información. Estas hojas incluyen la siguiente información:
- El nombre químico y el nombre común del producto.
- Características físicas y químicas de los ingredientes peligrosos.
- Riesgos físicos (como inflamabilidad).
- Riesgos a la salud.
- Formas principales en que puede ingresar al cuerpo (como inhalación).
- Precauciones para la manipulación y el uso seguros.
- Procedimientos de primeros auxilios y de emergencia.

☐ A continuación muestre al empleador cuáles son los productos químicos potencialmente peligrosos en su establecimiento.

☐ Muéstrele dónde está la estación de enjuague de ojos de emergencia (si hubiera una disponible). Informe a los empleados cuándo usarla, muestre cómo hacerlo y recuérdeles que debe estar despejada en todo momento.

☐ Muestre el uso correcto y los procedimientos que deben seguir los empleados para trabajar de forma segura con diferentes productos químicos utilizados en su establecimiento.

☐ A continuación pida a un empleado que demuestre cómo manipularía los productos si tuviera que trabajar con ellos. Indíqueles qué hicieron correctamente y corrija lo que deban mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo haga correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   ☐ Invite a los trabajadores a hacer preguntas y haga sugerencias relacionadas con el trabajo con productos químicos peligrosos.

   ☐ Responda a las preguntas que pueda responder y ofrezca buscar respuestas para las que no pueda.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés)

☐ Una hoja de datos de seguridad (llamada también SDS) es una hoja de información que contiene información de salud y seguridad detallada sobre las propiedades de los productos químicos peligrosos. Estas hojas ofrecen información importante para emergencias y guías sobre qué hacer si alguien tiene un accidente y queda expuesto al producto.

*(*Nota para el instructor: Estas hojas están disponibles principalmente en inglés. Póngase en contacto con su distribuidor o con el fabricante para averiguar si esta información está disponible también en otros idiomas, como español.)*

☐ Las hojas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos que se usan en nuestro establecimiento están disponibles para todos los empleados. En este establecimiento las hojas de datos de seguridad se encuentran en:

_____

_____

_____

☐ Las hojas de datos de seguridad se dividen en secciones. Cada sección ofrece un tipo de información diferente sobre el producto químico. La información que suele encontrarse en una hoja de datos de seguridad incluye:

- El nombre químico y el nombre común del producto.
- Características físicas y químicas de los ingredientes peligrosos.
- Riesgos físicos (como riesgo de incendio).
- Riesgos a la salud y vías de exposición.
- Formas principales en que puede ingresar al cuerpo (como inhalación).
- Precauciones para la manipulación y el uso seguros.
- Equipos de protección personal necesarios para trabajar con el producto.
- Procedimientos de primeros auxilios y de emergencia.
- Procedimientos en caso de derrame y pérdidas.

Cómo trabajar en forma segura con productos químicos

Haga el lugar de trabajo más seguro

☐ Siempre que sea posible, sustituya o reemplace los productos y limpiadores más peligrosos por otros menos peligrosos. Los fabricantes desarrollan nuevos productos con frecuencia, que se usan para lo mismo pero que son menos nocivos.

☐ Deseche todos los productos químicos viejos que ya no se usen en el lugar de trabajo.

☐ Configure sistemas dispensadores que impidan que los empleados entren en contacto directo con el producto químico y que garanticen que se use la cantidad adecuada del producto (p. ej., que los químicos de limpieza sean bombeados directamente al lavavajillas para eliminar la necesidad de hacerlo a mano).

☐ Si los químicos tienen que diluirse o mezclarse, adquiéralos prediluidos o mezclados para eliminar la necesidad de hacerlo a mano.

☐ Modifique los procesos de limpieza para que no sea necesario usar algunos productos químicos peligrosos.

Puntos clave a cubrir

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Conozca los riesgos de los productos químicos de limpieza antes de usarlos.
- ☐ Asegúrese de que todos los recipientes de productos químicos, como las botellas de rociado, tengan una etiqueta que identifique claramente el nombre del producto químico y la información principal de seguridad del mismo (p. ej., corrosivo, evite el contacto con la piel).
- ☐ No guarde nunca productos químicos ni limpiadores en recipientes sin etiquetar.
- ☐ No use recipientes viejos de bebidas o de alimentos para guardar productos químicos.
- ☐ Para evitar combinar productos químicos incompatibles y ocasionar una reacción química (p. ej., mezclar un producto con cloro con otro que contenga amoníaco puede generar un gas venenoso), nunca mezcle productos químicos diferentes.
- ☐ Evite usar productos químicos para tareas de limpieza para las cuales no fueron diseñados. Si se acaba un producto, vuelva a pedirlo y encuentre un sustituto seguro.
- ☐ Minimice la exposición a químicos impidiendo que haya salpicaduras.
- ☐ Guarde los productos químicos en un área de almacenamiento por separado.
- ☐ Use los estantes inferiores para evitar el riesgo de derrames.

Use ropa y equipo de protección

- ☐ Tenga siempre disponible protección para los ojos, como anteojos de seguridad y goggles. Use protección en los ojos cada vez que exista la posibilidad de que el producto químico pueda salpicarse en el rostro o los ojos.
- ☐ Use siempre guantes, camisetas con mangas y delantales cuando haya riesgos de exposición a la piel. Si la ropa o los guantes se han empapado o cubierto con el producto químico, quítese la ropa y guantes, y cámbielos por guantes o ropa limpios para evitar la exposición a la piel.
- ☐ Tenga disponibles las herramientas de limpieza adecuadas para minimizar cuanto sea posible el contacto directo de la piel de los empleados con los productos químicos.

Prevención de lesiones por robos y asaltos

7

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

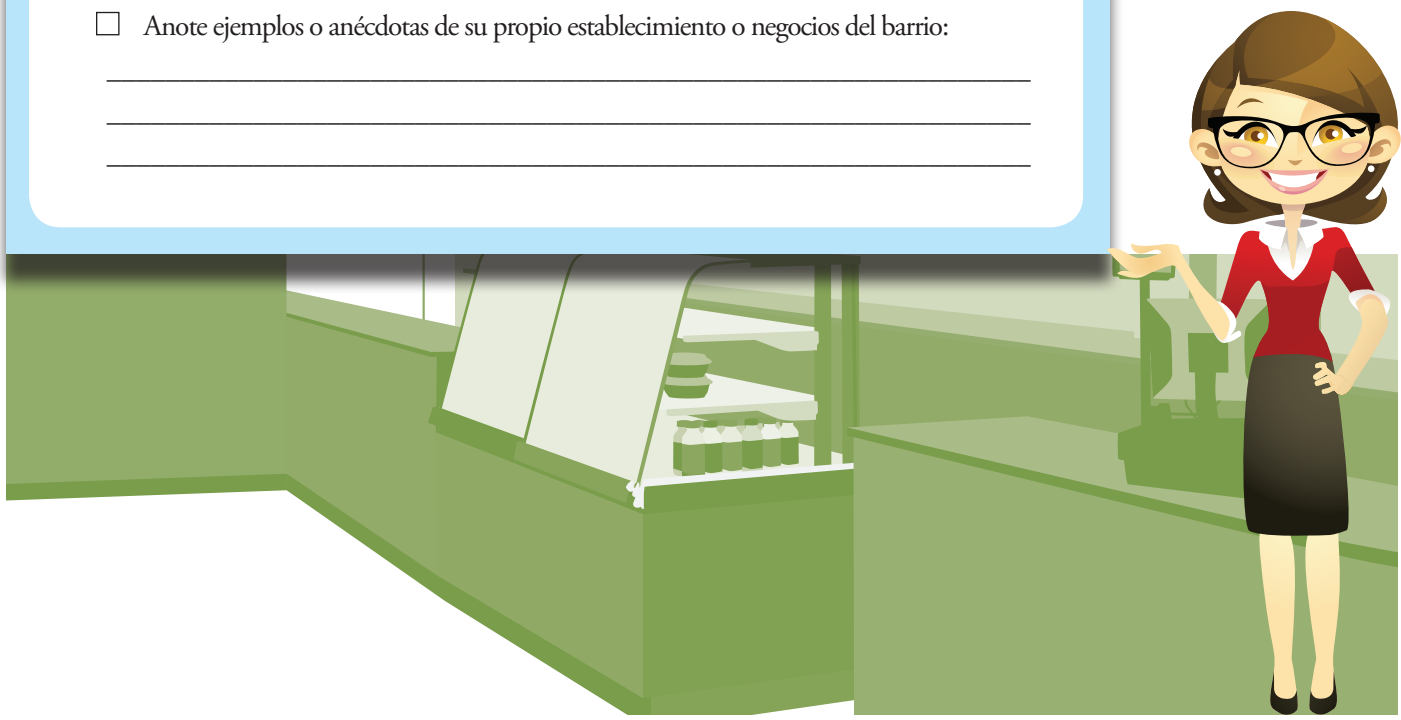
Capacitar a sus empleados sobre los pasos que pueden tomar para reducir el potencial de robos o asaltos en el lugar de trabajo.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Recorra su establecimiento para acordarse de los procedimientos que siguen los empleados o las ubicaciones dentro del establecimiento donde los empleados podrían correr riesgo de asaltos o robos.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con todas las normas de la empresa vinculadas a cómo responder en casos de robo o asalto.
   - ☐ Revise los informes de robos o asaltos recientes en su establecimiento, compañía o barrio.
2. Haga énfasis en la importancia de saber cómo responder ante un robo o asalto si ocurrieran.
3. Dé ejemplos de robos o asaltos que hayan experimentado los trabajadores o negocios en su barrio. De ser posible, hable sobre incidentes o casi accidentes que hayan tenido lugar en su establecimiento o barrio, si los hubiera.
   - ☐ Anote ejemplos o anécdotas de su propio establecimiento o negocios del barrio:

     _____

     _____

     _____



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

4. Distribuya el folleto para empleados.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Demuestre cómo deberían responder los empleados si ocurriera un robo o asalto en su lugar de trabajo.
   - ☐ Revise y demuestre los procedimientos que el empleado debería seguir si ocurriera un robo o asalto en el trabajo.
   - ☐ Demuestre el procedimiento de comienzo a fin.
   - ☐ Pida a los empleados o trabajadores nuevos que repasen lo que acaba de cubrir. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invítelos a que hagan preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda las preguntas que pueda responder. Ofrezca buscar respuestas para las preguntas que no pueda responder.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Procedimientos para manejar dinero y evitar robos

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Deje a la vista, sin obstrucciones, el área de la caja desde la calle o desde el área del comedor.
- ☐ Pegue carteles indicando que la caja contiene apenas una pequeña cantidad de dinero.
- ☐ Guarde el dinero en una caja fuerte escondida, de acceso limitado o de un tipo similar.
- ☐ Tenga bloqueos en funcionamiento en todas las puertas y asegúrese de que las alarmas funcionen.
- ☐ Proporcione cámaras y/o espejos de vigilancia.
- ☐ Tenga una forma de comunicarse con la policía o con el personal de seguridad, como un botón de pánico o con una alarma silenciosa.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Nunca cuente efectivo frente a clientes.
- ☐ Use el «sistema de ir acompañado» al hacer entregas de efectivo.
- ☐ Guarde las cantidades grandes de dinero en una caja fuerte.
- ☐ Capacite a los empleados sobre qué hacer en caso de robo o asalto.
- ☐ Fije la norma de que los empleados no deben resistirse durante un asalto o robo.

Cumplir con las medidas de seguridad básicas

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Anote los números de teléfono de emergencia cerca del teléfono.
- ☐ Tenga buena iluminación en el lugar de trabajo y en los estacionamientos que usan los empleados y los clientes por la noche.
- ☐ Coloque carteles en las salidas traseras para recordar a los empleados que estén alerta al salir del edificio.
- ☐ Tenga más de una salida para los trabajadores en caso de emergencia.

Prevención de lesiones por robos y asaltos (cont.)

Puntos clave a cubrir

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Tenga al menos dos personas por turno, especialmente durante la noche. Los menores no pueden trabajar sin la supervisión de un adulto (de 18 años en adelante) a partir de las 8:00 p.m.
- ☐ Prepare un proceso para reportar incidentes y amenazas violentos.
- ☐ No pida a los meseros que usen uniformes sensuales ni reveladores.
- ☐ Publique las leyes y normas contra asaltos, acoso y actos violentos.
- ☐ Use el «sistema de ir acompañado» para caminar hasta áreas de transporte público o estacionamiento.
- ☐ Use el «sistema de ir acompañado» para sacar la basura al contenedor general de basura de noche o cuando esté oscuro.
- ☐ Asegúrese de que las puertas traseras estén cerradas siempre de noche. Los trabajadores deben poder salir con facilidad.
- ☐ Mantenga el nivel de ruido de fondo bajo, para que se note si hubiera un problema.

Primeros auxilios en caso de quemaduras

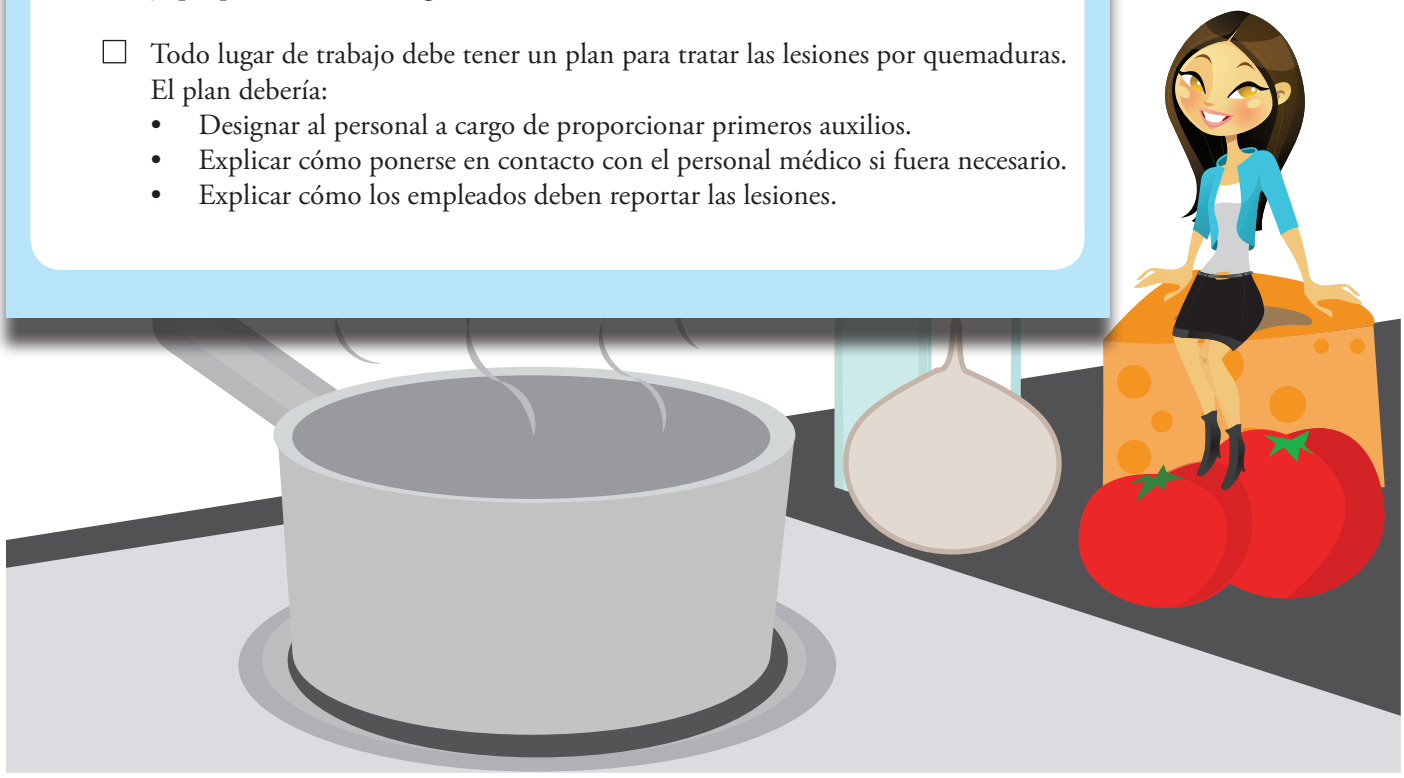
8

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

Capacitar a los empleados sobre pasos que pueden tomar para impedir que haya quemaduras, además de cómo responder y tratar diferentes tipos de quemaduras si sucedieran.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para revisar la ubicación del botiquín de primeros auxilios y revisar el contenido del botiquín que pueda utilizarse para tratar quemaduras.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con todas las normas de la empresa vinculadas a cómo responder en casos de lesiones o accidentes de los empleados.
   - ☐ Revise los informes de lesiones por quemaduras que hayan ocurrido en su establecimiento.
2. Haga énfasis en la importancia de saber cómo prevenir y responder a quemaduras antes de que sucedan.
   - ☐ Explique los procedimientos de su establecimiento para tratar quemaduras sufridas tanto por los empleados como por los clientes. Indique al empleado cuál es su rol y qué procedimientos seguir.
   - ☐ Todo lugar de trabajo debe tener un plan para tratar las lesiones por quemaduras. El plan debería:
     - Designar al personal a cargo de proporcionar primeros auxilios.
     - Explicar cómo ponerse en contacto con el personal médico si fuera necesario.
     - Explicar cómo los empleados deben reportar las lesiones.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

3. Hable y ofrezca ejemplos de incidentes reales de quemaduras que hayan ocurrido en su establecimiento u otros establecimientos. Anote ejemplos o anécdotas de su propio establecimiento:

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

4. Distribuya el folleto para empleados.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Demuestre cómo deben responder los empleados en caso de una emergencia de quemadura en el lugar de trabajo.
   - ☐ Pida a los nuevos empleados que revisen los pasos a seguir para responder en casos de distintos tipos de quemaduras. Indíqueles qué hicieron correctamente y qué deben mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invítelos a que hagan preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda a las preguntas que pueda responder, ofrezca buscar respuestas para las que no pueda.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Diez pasos para evitar quemaduras

- ☐ Use agarraollas, guantes y mitones. No use nunca materiales húmedos como agarraollas.
- ☐ Evite el exceso de cosas sobre las estufas.
- ☐ Coloque los mangos de las ollas de forma que no sobresalgan del borde de las estufas.
- ☐ Ajuste las llamas de los quemadores de forma que cubran únicamente la parte inferior de la olla.
- ☐ Tenga precaución al controlar las comidas calientes en las estufas.
- ☐ Coloque los sobres de cocción sellados en el agua hirviendo con precaución para evitar salpicaduras.
- ☐ Nunca deje aceite o grasa caliente sin atención.
- ☐ Pida ayuda para mover o transportar una olla pesada con líquidos calientes recién sacada de la cocina.
- ☐ No use recipientes, papel ni utensilios de metal en un horno de microondas.
- ☐ Use agarraollas y tenga cuidado al quitar alimentos y recipientes de alimentos del horno de microondas. Levante las tapas con precaución para permitir la salida del vapor.

Tratamiento de emergencia de quemaduras

- ☐ Reporte siempre todas las quemaduras a su gerente o supervisor.
- ☐ Quemaduras extensas
  - Si más del 15% del cuerpo se ha quemado, NO PIERDA TIEMPO.
  - Brinde los primeros auxilios adecuados y ¡lleve a la persona lesionada al hospital DE INMEDIATO!

Quemaduras de 1er grado (Quemadura que únicamente afecta a la capa externa de la piel)

Tratamiento:

- ☐ Aplique agua fría al área quemada o sumérjala en agua fría (se puede aplicar una venda seca).
- ☐ No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

Primeros auxilios en caso de quemaduras (cont.)

Puntos clave a cubrir

Quemaduras de 2do grado (Quemadura que lesiona la capa de piel debajo de la superficial. Generalmente se forman ampollas.)

Tratamiento:

☐ Sumerja el área quemada en un recipiente de agua fría o bajo agua fría corriente, o aplique un paño limpio empapado en agua con hielo hasta que el dolor disminuya.

☐ Seque dando suaves golpecitos y aplique un paño seco o venda y envíe a la persona al médico.

☐ No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

Quemaduras de 3er grado (Quemadura que destruye todas las capas de la piel)

Tratamiento:

☐ No ponga hielo ni agua con hielo sobre la quemadura. No quite la ropa que esté pegada a la quemadura. Siga los siguientes pasos.

- Proteja el área quemada cubriéndola con un paño limpio.
- Trate el shock.
- ¡Llame al 911 o lleve a la persona lesionada al hospital DE INMEDIATO!
- No ponga hielo ni agua con hielo sobre la quemadura. Esto puede intensificar la reacción de shock.
- No quite la ropa que esté pegada a la quemadura.
- No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

Quemaduras o salpicaduras químicas que afectan los ojos (consulte el Anexo A)

☐ Requiere atención de primeros auxilios y atención médica DE INMEDIATO.

☐ No permita a la víctima frotarse los ojos.

☐ Coloque una venda estéril sobre los ojos para inmovilizar los párpados.

☐ Lleve al paciente al médico o al hospital.

Tratamiento:

☐ En caso de salpicadura de un químico u otra sustancia:

- Enjuague el ojo de inmediato con grandes cantidades de agua corriente en una estación de lavado de ojos de emergencia (si hubiera una disponible en su establecimiento) durante 10 minutos aproximadamente. Si no hubiera una estación de lavado de ojos disponible, use una pileta.

- Lleve al paciente al médico o al hospital.

Puntos clave a cubrir

Si la quemadura se debe a una llama o a una explosión:

☐ Aplique una toalla mojada fresca u otro tipo de bolsa de frío (no hielo).

☐ Lleve al paciente al médico o al hospital.

Quemaduras químicas

Tratamiento:

- Lave de inmediato los químicos con grandes cantidades de agua corriente al menos durante cinco minutos.
- Continúe enjuagando con agua mientras quita la ropa del área quemada.
- Cubra la quemadura con una venda.
- Obtenga atención médica.
- No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

Shock

En muchos casos de quemadura podría haber shock. Una persona en shock podría sentir frío, estar pálida, sudar y desmayarse.

Tratamiento:

- Mantenga despejadas las vías respiratorias. De ser necesario, restablezca la respiración y la circulación.
- Llame al 911 o siga el procedimiento del establecimiento para llevar a la persona al hospital de inmediato.

Trate el shock de la siguiente manera:

☐ Acueste a la víctima, con los pies elevados, a menos que esto le cause más dolor.

☐ Cubra a la persona apenas lo suficiente como para impedir la pérdida de temperatura corporal.

- No le de ningún líquido.
- No administre ningún medicamento.

Cómo tratar las emergencias en el lugar de trabajo

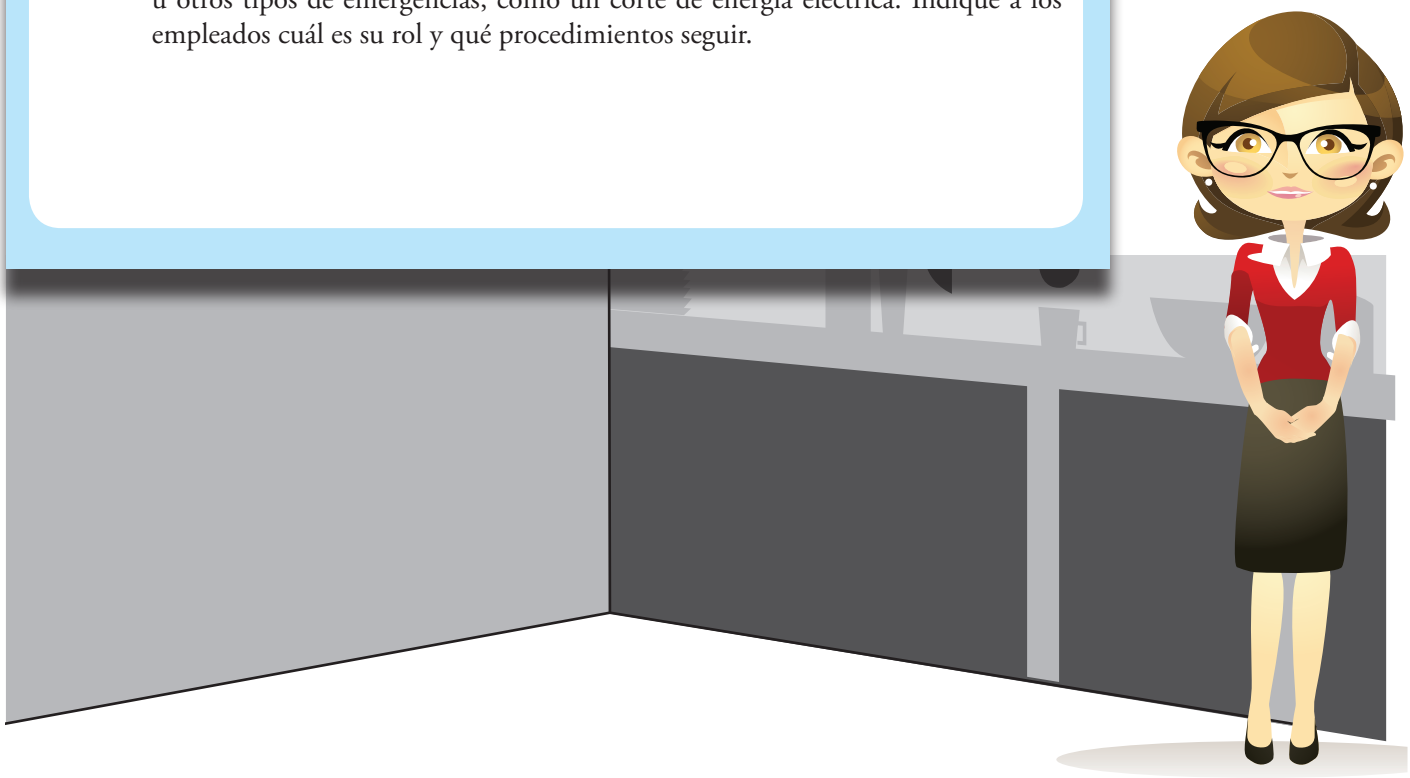
9

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

Capacitar a sus empleados para responder en caso de incendio, emergencia médica o de otro tipo que pueda ocurrir en su establecimiento.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave enumerados en este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para revisar la ubicación de los equipos de emergencia, como botiquines de primeros auxilios, extintores de incendios, sistemas de supresión de incendios y números de teléfono de emergencia.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con todas las normas de la empresa relacionadas con la respuesta a diferentes tipos de emergencias.
   - ☐ Revise los informes de incendios o emergencias médicas que hayan ocurrido recientemente en su establecimiento.
2. Haga énfasis en la importancia de saber cómo responder ante una emergencia.
   - ☐ Explique el plan de su establecimiento para enfrentarse a diferentes tipos de emergencias. Esto debe incluir qué hacer en caso de incendio, emergencia médica u otros tipos de emergencias, como un corte de energía eléctrica. Indique a los empleados cuál es su rol y qué procedimientos seguir.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

- ☐ Todo lugar de trabajo debe tener un plan para tratar las lesiones. El plan debe detallar cómo los empleados deben reportar las lesiones y cómo obtener ayuda rápidamente. Debe designar al personal a cargo de brindar primeros auxilios y explicar cómo ponerse en contacto con el personal médico si fuera necesario.

3. Hable sobre ejemplos de emergencias e incidentes reales que hayan tenido los empleados de su establecimiento.

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

4. Distribuya el folleto para empleados.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Demuestre cómo deben responder los empleados en caso de una emergencia en el lugar de trabajo.
   - ☐ Revise cada paso del procedimiento que deben seguir.
   - ☐ Pida a los nuevos empleados que repasen lo que hayan aprendido con usted. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invítelos a que hagan preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda las preguntas que pueda responder. Ofrezca buscar respuestas para las preguntas que no pueda responder.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Equipos y procedimientos de emergencia

Extintores de incendios y sistemas de supresión de incendios

- ☐ Explique dónde se encuentran los extintores de incendios y demás sistemas de supresión de incendios en su establecimiento, sepa cómo funcionan y qué deben hacer los empleados si se llegaran a activar.

- ☐ Demuestre cómo operar un extintor de incendios correctamente (Todas las personas de quienes se espere que sepan usar un extintor de incendios en el trabajo deben recibir capacitación).

Planes de salida y escape

- ☐ Enseñe dónde se encuentran las salidas de emergencia y cómo abrirlas.

- ☐ Explique a dónde deben dirigirse los empleados en caso de evacuación. Identifique si hay una zona de reunión designada.

Lidiar con lesiones en el trabajo

Si alguien más sale lesionado

- ☐ Explique dónde está el botiquín de primeros auxilios.

- ☐ Identifique cuáles son los trabajadores de cada turno capacitados y designados para brindar primeros auxilios.

- ☐ Explique a quién llamar si un empleado o cliente sufriera una lesión y muéstreles dónde están los números telefónicos de emergencia y qué procedimientos seguir para obtener atención médica.

En caso de que usted se lastime trabajando

- ☐ Explique lo que debe hacer el empleado en caso de que sufra lesiones en el trabajo, incluidos los siguientes:
  - Informárselo a su supervisor de inmediato o ni bien sea posible.
  - Cómo obtener tratamiento médico de emergencia si fuera necesario.
  - Cuándo completar un informe de accidentes y a quién debe contactar el empleado para obtener el formulario de reporte de accidentes.
  - Infórmeles que el empleador está obligado por ley a proporcionar beneficios de compensación al empleado, incluido el pago por atención médica para su lesión y pago por ingresos perdidos si fuera por más de tres días.

Puntos clave a cubrir

Exposición a sangre

- ☐ Asegúrese de que todos sepan quién es la persona designada para brindar primeros auxilios en caso de que un empleado se lesione.
- ☐ Publique en la pared cuáles son los empleados con tarjetas de primeros auxilios y sus fechas de vencimiento.
- ☐ Conozca los riesgos de entrar en contacto con la sangre de otra persona y tome las precauciones adecuadas. La sangre puede transportar organismos que causan enfermedades como hepatitis B y VIH.
- ☐ Si los empleados son expuestos a la sangre de otra persona por una lesión, explíqueles el procedimiento que deben seguir.
- ☐ Si no hubiera personal capacitado disponible, dígale al empleado que se mantenga alejado de la sangre. Entregue a la víctima una toalla o una venda para aplicar sobre la herida.
- ☐ Asegúrese de que el empleado sepa cómo reportar un incidente en el que hubo exposición a sangre. Informe al miembro del personal designado cómo limpiar fluidos corporales. Indíquele además cómo obtener una evaluación médica si hiciera falta.

Levantamiento y transporte seguros

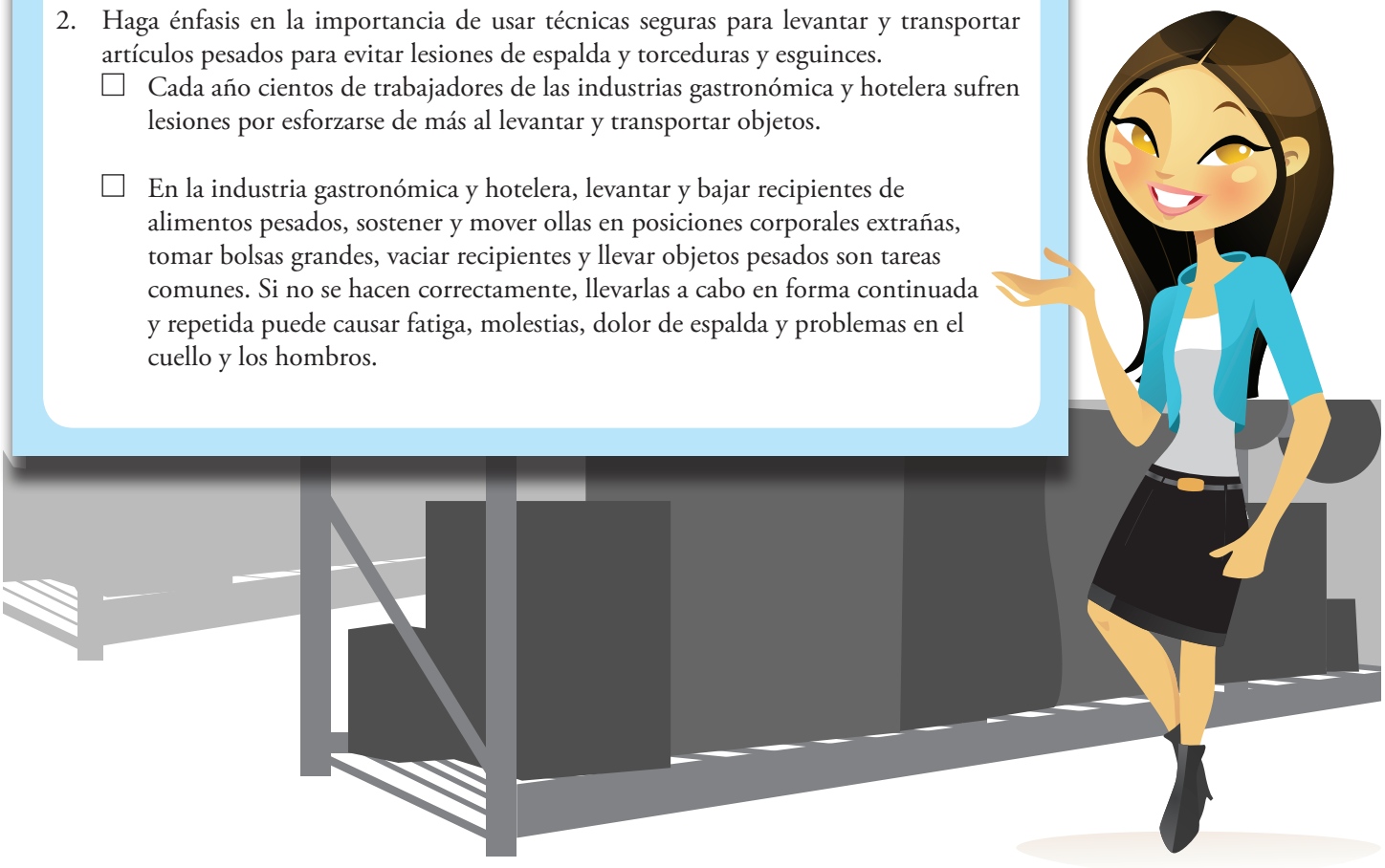
10

Guía de temas de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

Capacitar a los empleados sobre estrategias y técnicas que pueden emplear para levantar y transportar cargas para evitar lesiones de espalda y otras lesiones musculoesqueléticas relacionadas.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para recordar las tareas y el entorno laboral en las que el empleado tal vez deba levantar, apilar o transportar cargas o recipientes pesados.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con las reglas de la empresa vinculadas al levantamiento o a mover artículos pesados en su establecimiento.
   - ☐ Revise los informes de accidentes recientes en su lugar de trabajo ocasionados por levantar o mover materiales pesados para el establecimiento.
2. Haga énfasis en la importancia de usar técnicas seguras para levantar y transportar artículos pesados para evitar lesiones de espalda y torceduras y esguinces.
   - ☐ Cada año cientos de trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera sufren lesiones por esforzarse de más al levantar y transportar objetos.
   - ☐ En la industria gastronómica y hotelera, levantar y bajar recipientes de alimentos pesados, sostener y mover ollas en posiciones corporales extrañas, tomar bolsas grandes, vaciar recipientes y llevar objetos pesados son tareas comunes. Si no se hacen correctamente, llevarlas a cabo en forma continuada y repetida puede causar fatiga, molestias, dolor de espalda y problemas en el cuello y los hombros.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

3. Presente el siguiente ejemplo de incidente. De ser posible, dé ejemplos de lesiones musculoesqueléticas o de espalda que hayan sufrido los trabajadores en su propio establecimiento por levantar o transportar artículos pesados.
   - ☐ Una trabajadora de un establecimiento con mucha actividad se lastimó la espalda y perdió varias semanas de trabajo al inclinarse para levantar un cubo de frutas de 33 libras.
   - ☐ Un trabajador que estaba ayudando a preparar un evento de catering sufrió una dolorosa lesión de espalda y hombro al intentar levantar una mesa grande sin pedir ayuda.
   - ☐ Anote ejemplos de lesiones de espalda que hayan sucedido en su establecimiento y cómo sucedieron:

     _____
     _____
     _____
     _____
     _____
     _____

4. Distribuya el folleto para empleados.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Demuestre técnicas para levantar y transportar artículos pesados de forma segura.
   - ☐ Revise el procedimiento de cuatro pasos para levantar correctamente.
   - ☐ Demuestre el procedimiento correcto junto a su empleado de comienzo a fin.
   - ☐ Pida al nuevo empleado que haga una demostración. Indíqueles qué hicieron correctamente y corrija lo que deban mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invite a los trabajadores a hacer preguntas. Responda a las preguntas que pueda responder y ofrezca buscar respuestas para las que no pueda.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Cuatro pasos para levantar y mover correctamente

1. Mida la carga.

- ☐ Use una carretilla manual si es posible.
- ☐ Obtenga ayuda si la necesita:
  - No intente llevar más de lo que puede.
  - Haga viajes adicionales si es necesario.
- ☐ Compruebe que no haya astillas, clavos ni grapas expuestas que sobresalgan de la caja o del cajón que esté moviendo y que puedan perforarle la piel.
- ☐ Use guantes si fuera necesario para protegerse las manos.
- ☐ Asegúrese de tener despejado el camino hasta donde está llevando la carga.

2. Levante.

- ☐ Acerque la carga tanto como sea posible hacia usted antes de levantarla.
- ☐ Levante con las piernas, no con la espalda.
- ☐ Mantenga la cabeza elevada, la espalda recta y flexione las rodillas y la cadera.

3. Mueva.

- ☐ Mantenga la carga cerca del cuerpo.
- ☐ Fíjese por dónde va.
- ☐ Mueva los pies para girar. No gire el cuerpo.

4. Prepárese y baje.

- ☐ Para apoyar una carga, permita que los músculos de sus piernas la bajen.
- ☐ Asegúrese de que los dedos de las manos y de sus pies estén a salvo antes de apoyarla.

Puntos clave a cubrir

Otras estrategias para evitar lesiones de espalda al levantar y mover materiales

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Apile los artículos más pesados en los estantes inferiores y los más livianos en los superiores.
- ☐ Apile y guarde los artículos utilizados con mayor frecuencia a un nivel cómodo, a la cintura.
- ☐ Reduzca la necesidad de levantar y transportar proporcionando carretillas manuales.
- ☐ Aliviane las cargas que deba levantar comprando recipientes más pequeños, que serán más livianos y fáciles de levantar.
- ☐ Proporcione escaleras y taburetes del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- ☐ Use cubos de residuos con ruedas para mover los residuos hasta el contenedor general de basura.
- ☐ Limite el peso y el tamaño de los recipientes de residuos para limitar el peso de la carga que deben levantar y tirar los empleados.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Obtenga ayuda para levantar artículos pesados.
- ☐ No se pare nunca sobre sillas con ruedas, cajas, carretillas u otros equipos para alcanzar objetos. Use una escalera o un taburete.
- ☐ Limite el levantamiento a mano. Siempre que sea posible, use carretillas para levantar y mover cargas pesadas.
- ☐ Limite el levantamiento de materiales por encima de los hombros.
- ☐ No use ni confíe en las fajas de protección lumbar cuando levante pesos.
- ☐ No lleve materiales por encima de los hombros. Hacerlo implica un esfuerzo excesivo al cuello, a los hombros y a la parte inferior de la espalda.
- ☐ Siempre que sea posible, empuje las carretillas en lugar de jalarlas.

Ergonomía para trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera

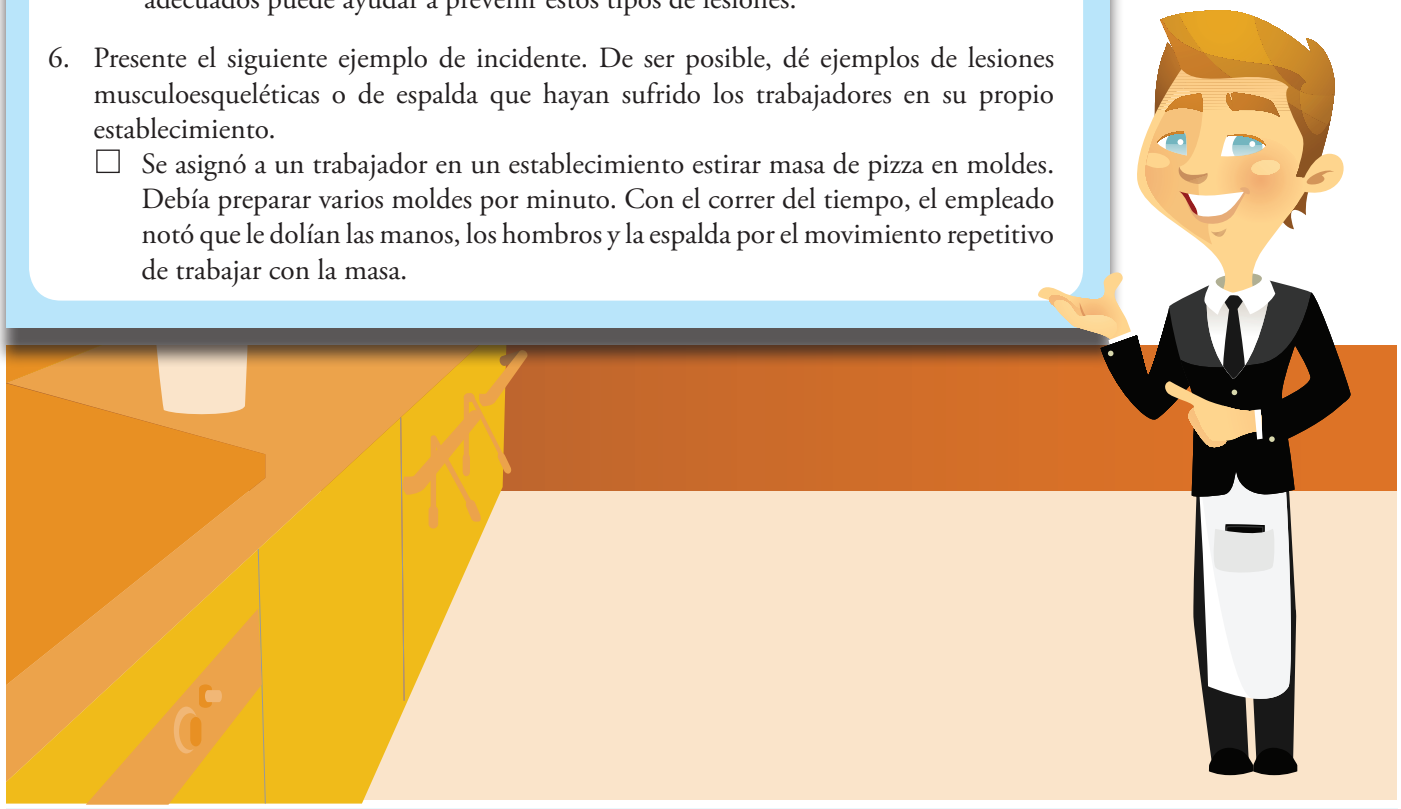
11

Guía de temas de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

El objetivo de esta lección es capacitar a sus empleados sobre estrategias que pueden utilizar para evitar lesiones musculoesqueléticas y de espalda siguiendo buenas prácticas de ergonometría.

1. Prepárese para la capacitación.
2. Revise este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
3. Haga un recorrido por su establecimiento para identificar tareas que impliquen alcanzar o estirarse en forma regular, movimientos repetitivos o levantar y apilar materiales.
4. Revise los informes de accidentes recientes en su lugar de trabajo vinculados a lesiones musculoesqueléticas o de espalda por movimientos repetitivos.
5. Haga énfasis en lo importante que es trabajar de forma segura para prevenir esguinces y torceduras causadas por esfuerzos excesivos, posiciones extrañas y movimientos repetitivos.
   - Los esguinces y las torceduras de músculos y tendones son comunes entre los trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera.
   - El levantamiento inadecuado, estirarse y repetir movimientos con frecuencia se asocian a los esguinces, torceduras y desgarros en los establecimientos.
   - Emplear buenas técnicas de ergonomía para las tareas del trabajo y usar los equipos adecuados puede ayudar a prevenir estos tipos de lesiones.
6. Presente el siguiente ejemplo de incidente. De ser posible, dé ejemplos de lesiones musculoesqueléticas o de espalda que hayan sufrido los trabajadores en su propio establecimiento.
   ☐ Se asignó a un trabajador en un establecimiento estirar masa de pizza en moldes. Debía preparar varios moldes por minuto. Con el correr del tiempo, el empleado notó que le dolían las manos, los hombros y la espalda por el movimiento repetitivo de trabajar con la masa.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

☐ Ejemplo de incidente de su establecimiento:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

7. Revise los puntos clave sobre cómo reducir torceduras y esguinces.
   ☐ Siempre que sea posible, demuestre la forma correcta de hacer tareas específicas que:
   - Reducirán el estiramiento y la flexión excesivos.
   - Minimizarán el movimiento y el levantamiento.
   - Minimizarán los movimientos repetitivos.

8. Distribuya el folleto para empleados.
   ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.

   ☐ Revise cada punto del folleto.

9. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   ☐ Invítelos a hacer preguntas y sugerencias relacionadas con el tema.

   ☐ Responda a las preguntas que pueda responder y ofrezca buscar respuestas para las que no pueda.

10. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Torceduras y esguinces

- ☐ Los esguinces y las torceduras de músculos y tendones son comunes entre los trabajadores de la industria de servicios gastronómicos. El levantamiento inadecuado, estirarse y repetir movimientos con frecuencia se asocian a los esguinces, torceduras y desgarros en los establecimientos.

Prevenga el estiramiento y la flexión excesivos

Minimice el estiramiento y las flexiones

- ☐ Acomode los espacios de trabajo de forma tal que sea más fácil alcanzar los suministros usados rutinariamente y evitar estirarse de más y las posturas extrañas en la espalda, los hombros y las muñecas.
- ☐ Guarde los artículos pesados en los estantes inferiores para evitar estirarse para alcanzarlos.
- ☐ No flexione ni se estire para alcanzar un artículo pesado o extraño. Pida ayuda para levantar y mover los artículos de forma adecuada.
- ☐ No intente alcanzar nada por encima de los hombros.
- ☐ No se pare nunca sobre sillas con ruedas, cajas, carretillas u otros equipos para alcanzar objetos. Use una escalera o un taburete.
- ☐ Siempre que sea posible, empuje las carretillas en lugar de jalarlas.

Minimice el levantamiento y el transporte de cargas pesadas

- ☐ Siempre que sea posible, empuje las carretillas en lugar de jalarlas.
- ☐ Proporcione bandejas y fuentes más pequeñas.
- ☐ Reduzca la necesidad de levantar y transportar siempre que sea posible. Proporcione y use carretillas de mano.

Minimizarán los movimientos repetitivos

- ☐ Varíe las tareas muy repetitivas espaciando las actividades.
- ☐ Proporcione tapetes ergonómicos para protegerse del impacto constante con las superficies duras.
- ☐ Rote las tareas, especialmente aquellas que requieran el mismo movimiento una y otra vez.
- ☐ Proporcione equipos mecánicos para realizar las tareas repetitivas siempre que sea posible.

Ergonomía para trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera (cont.)

Puntos clave a cubrir

- ☐ Cuando deba caminar o estar de pie durante períodos prolongados, use tapetes, haga pausas y rote las tareas de ser posible.
- ☐ Tómese unos momentos para estirar, especialmente si pasa mucho tiempo transportando cargas, flexionándose, estirándose o repitiendo el mismo movimiento.
- ☐ Haga pequeños pausas si está haciendo una tarea que requiere movimientos repetitivos frecuentes.
- ☐ Si está sentado durante períodos prolongados trabajando en la computadora u oficina, asegúrese de tener la parte inferior de la espalda apoyada, haga pausas y rote tareas si es posible.

Ejemplo:

- ☐ Cómo minimizar los esguinces, las torceduras y las lesiones de espalda durante las tareas de limpieza
  - Reduzca las torceduras al llevar los residuos hasta el contenedor general de basura usando cubos de residuos con ruedas.
  - Limite el peso y el tamaño de los recipientes de residuos para limitar el peso de la carga que deben levantar y tirar los empleados.
  - Baje la altura de la boquilla de enjuague en la pileta de lavado para que esté a la altura de la mitad del cuerpo, a fin de no tener que estirarse.
  - Limite el tamaño de los recipientes de platos sucios para reducir el peso de los platos que se pueden apilar y transportar.
  - No llene de más los recipientes para que los trabajadores no tengan que levantar y transportar peso de más.
  - Use carretillas para los recipientes de platos sucios, y reduzca la distancia que deben recorrer los empleados llevando recipientes pesados.

Descripción general de temas de capacitación específicos para cada puesto

- ☐ Seguridad con lavavajillas
- ☐ Seguridad para el personal de servicio
- ☐ Seguridad para el personal de limpieza
- ☐ Seguridad para jardinería y mantenimiento

Seguridad con lavavajillas

12

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

El objetivo de esta lección es capacitar a sus empleados sobre los riesgos vinculados al lavado de vajillas en un establecimiento.

1. Prepárese para la capacitación.

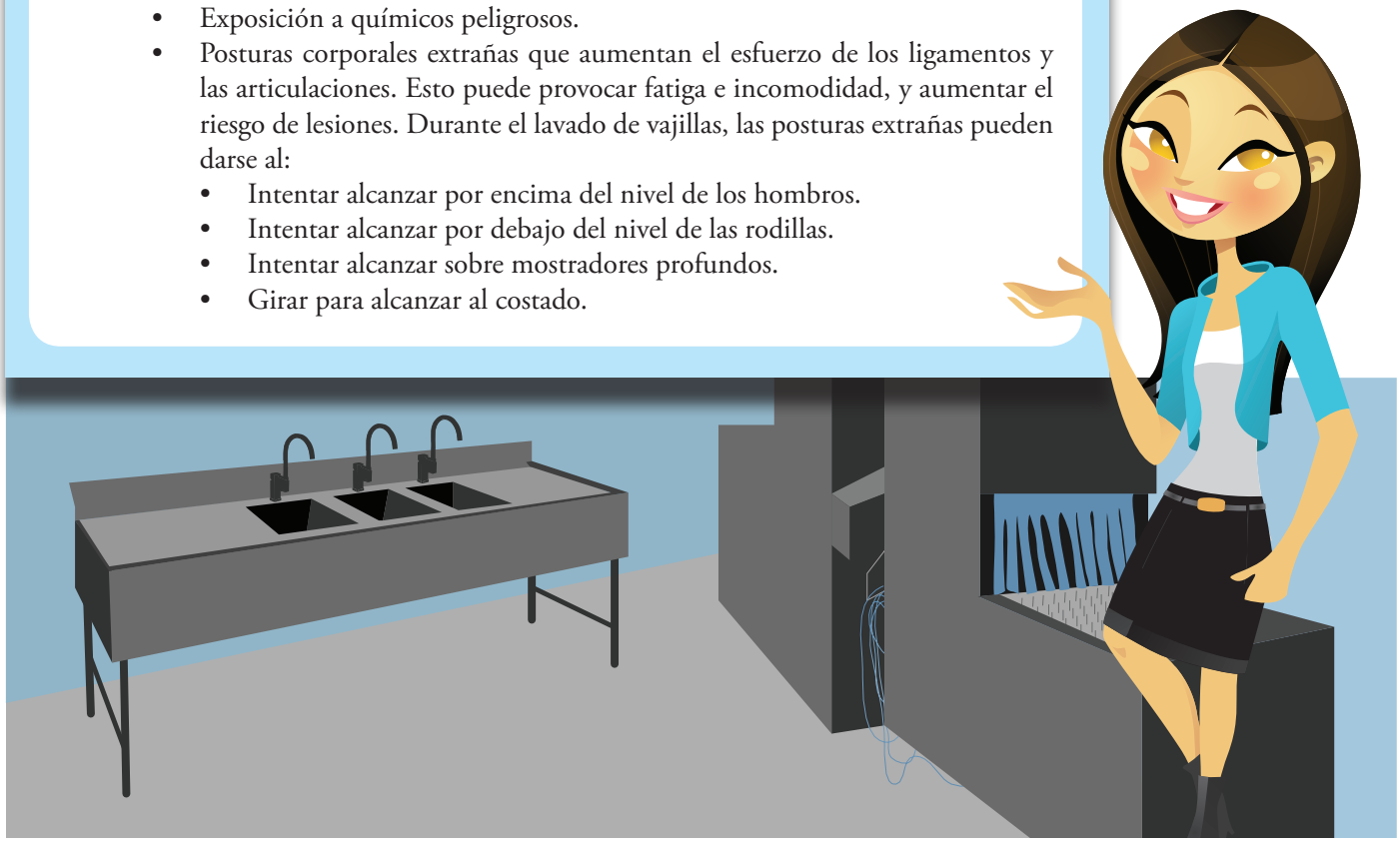
2. Revise este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.

3. Haga un recorrido por el área de lavado de vajillas de su establecimiento para recordar las condiciones que podrían aumentar el potencial de lesiones.

4. Asegúrese de estar familiarizado con todas las normas de la empresa vinculadas al lavado de vajillas.

5. Revise los informes de lesiones que ocurrieron en el área de lavado de vajillas de su establecimiento.

6. Haga énfasis en los riesgos generales y los asociados a la estación de lavado de vajillas, incluidos los siguientes.
    - Quemaduras y escaldaduras.
    - Exposición a químicos peligrosos.
    - Posturas corporales extrañas que aumentan el esfuerzo de los ligamentos y las articulaciones. Esto puede provocar fatiga e incomodidad, y aumentar el riesgo de lesiones. Durante el lavado de vajillas, las posturas extrañas pueden darse al:
        - Intentar alcanzar por encima del nivel de los hombros.
        - Intentar alcanzar por debajo del nivel de las rodillas.
        - Intentar alcanzar sobre mostradores profundos.
        - Girar para alcanzar al costado.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

7. Dé ejemplos de lesiones o casi accidentes que hayan sucedido a trabajadores en el área de lavado de vajillas de su establecimiento.

   ☐ Para limpiar los sartenes, una trabajadora contratada como lavavajillas los sumergía en una solución de limpieza química poderosa. Usaba guantes regularmente para protegerse las manos y los brazos. Un día cuando levantaba tres sartenes grandes de la pileta de una vez, se le resbalaron y volvieron a caer en la pileta. La solución de limpieza le salpicó a la cara y le entró al ojo derecho. Durante dos semanas no pudo ver por ese ojo.

   ☐ Ejemplos o anécdotas de su propio establecimiento:

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

8. Distribuya el folleto.
   ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.

   ☐ Revise cada punto del folleto.

9. Demuestre cómo deben llevar a cabo las tareas vinculadas al lavado de vajillas en forma segura.
   ☐ Revise cada paso del procedimiento, incluso si parece obvio.

   ☐ Demuestre el procedimiento correcto de comienzo a fin.

   ☐ Pida a los nuevos empleados que repasen lo que hayan aprendido con usted. Indíqueles qué hicieron correctamente y qué deben mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

10. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
    ☐ Invítelos a hacer preguntas y sugerencias relacionadas con el tema.

    ☐ Responda las preguntas que pueda responder. Ofrezca buscar respuestas para las preguntas que no pueda responder.

11. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Prácticas de seguridad generales de los lavavajillas

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Utilice tapetes antifatiga cuando deba estar de pie durante períodos prolongados a fin de reducir la tensión sobre la espalda y las piernas.
- ☐ Instale tapetes antideslizantes en el piso frente a la pileta de lavado de vajillas para evitar resbalar con el agua en el piso.
- ☐ Baje la boquilla de enjuague para que le quede a la mitad del cuerpo y así reducir el estiramiento.
- ☐ Acomode el espacio de trabajo del lavado de vajillas de forma tal que sea más fácil alcanzar los suministros usados rutinariamente y evitar estirarse de más y las posturas extrañas en la espalda, los hombros y las muñecas.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Nunca deje cuchillos dentro de una pileta llena con agua con jabón.
- ☐ Cargue las bandejas en forma adecuada. No sobrecargue ni fuerce las bandejas dentro de la máquina.
- ☐ Si se atasca una bandeja en la unidad, utilice una varilla larga con un gancho para tirar hacia atrás el extremo delantero.
- ☐ Párese lo más cerca posible del frente de la superficie de trabajo.
- ☐ Gire los pies para que apunten hacia el trabajo y así evitar girar la espalda.
- ☐ No sobrecargue los escurridores de vajilla. Si es posible, use más de un escurridor para reducir el peso de cada escurridor que sea necesario mover.
- ☐ Coloque un objeto como, por ejemplo, un recipiente de plástico en el fondo de la pileta para elevar la superficie mientras lava los artículos y ayudar así a reducir el flexionamiento hacia delante a la altura de la cintura mientras lava los artículos.
- ☐ Si es posible use carretillas para colocar los recipientes de platos sucios, a fin de reducir la distancia que deben recorrer los empleados llevando recipientes pesados. Se debe alertar a los empleados que no llenen demasiado los recipientes, para que no tengan que levantar y transportar peso excesivo.
- ☐ Para limitar estirarse de más al colocar vasos en los escurridores, llene primero las filas más cercanas y luego gire el escurridor para llevar las filas de atrás en el frente.
- ☐ Reduzca el estiramiento por encima de la cabeza; intente mantener las cosas al nivel entre el pecho y la cintura.
- ☐ No sobrecargue los escurridores de vajilla.

Seguridad en lavavajillas (cont.)

Puntos clave a cubrir

- ☐ Coloque los artículos más pesados, como los platos, más cerca de usted.
- ☐ Vacíe y ordene los recipientes para cubiertos antes de que estén llenos.
- ☐ Use utensilios de limpieza con buenos asideros cuando se requiera limpieza profunda.
- ☐ Cuando esté de pie durante largos períodos ponga un pie en un escalón o baranda para reducir la tensión en la espalda y las piernas.

Use ropa y equipo de protección

- ☐ Use zapatos que amortigüen el peso para aliviar la tensión sobre las rodillas y la espalda cuando esté de pie durante períodos prolongados.
- ☐ Use zapatos o cubiertas de zapatos antideslizantes cuando trabaje en el área de lavado de vajillas.

Ejemplo de postura extraña de espalda, hombros y muñeca por extenderse demasiado.

Ejemplo de postura extraña de espalda, hombros y muñeca por extenderse demasiado.

Ejemplo de mejor postura de hombro y muñeca.

Puntos clave a cubrir

Prevención de exposiciones a quemaduras y escaldaduras

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Cuando cargue o descargue lavavajillas automáticas, no intente sacar la vajilla o los vasos mientras no se enfríen.
- ☐ Evite la exposición al vapor; puede quemarlo.
- ☐ Abra lentamente los grifos de agua caliente para evitar salpicaduras.
- ☐ Pruebe la temperatura de las piletas antes de poner sus manos en ellas.

Prevención de exposición a químicos de limpieza peligrosos

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Evite el contacto directo con la piel con detergentes y limpiadores concentrados. Los detergentes para lavavajillas, limpiadores de drenajes, limpiadores de hornos, y limpiadores de parrillas pueden ser cáusticos y provocar irritación y quemaduras químicas a la piel y a los ojos.

Use ropa y equipo de protección

- ☐ Use guantes de caucho y delantales para evitar el contacto con jabones y productos químicos fuertes.
- ☐ Use anteojos de seguridad/goggles cuando vierta o transfiera limpiadores químicos concentrados, detergente o lejía.

Seguridad para el personal de servicio

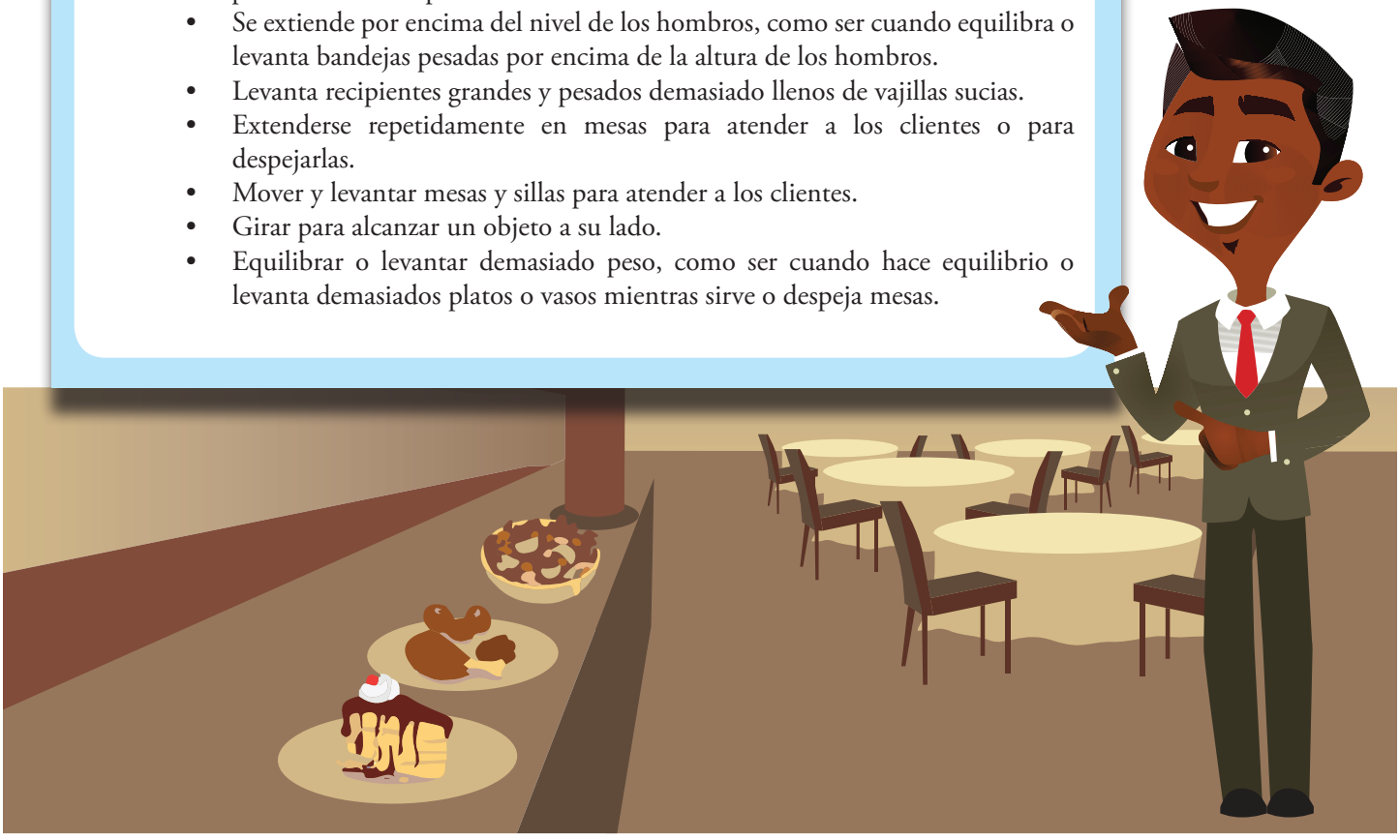
13

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

El objetivo de esta lección es capacitar a sus empleados sobre los riesgos vinculados a servir y atender mesas en un establecimiento.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para recordar las condiciones que podrían aumentar el potencial de lesiones de los meseros.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con todas las normas de la empresa vinculadas a servir mesas.
   - ☐ Revise los informes de lesiones que puedan haber ocurrido en su establecimiento a empleados que sirven mesas.
2. Haga énfasis en los riesgos generales y los asociados a servir mesas, incluidos los siguientes.
   - ☐ Servir comida y atender mesas requiere una gran cantidad de levantamiento y extensión. Esto puede generar fatiga, esguinces y torceduras de espalda, cuello y hombros. También aumenta la tensión sobre los ligamentos y las articulaciones. Las posturas extrañas pueden darse cuando:
     - Se extiende por encima del nivel de los hombros, como ser cuando equilibra o levanta bandejas pesadas por encima de la altura de los hombros.
     - Levanta recipientes grandes y pesados demasiado llenos de vajillas sucias.
     - Extenderse repetidamente en mesas para atender a los clientes o para despejarlas.
     - Mover y levantar mesas y sillas para atender a los clientes.
     - Girar para alcanzar un objeto a su lado.
     - Equilibrar o levantar demasiado peso, como ser cuando hace equilibrio o levanta demasiados platos o vasos mientras sirve o despeja mesas.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

- ☐ Pueden ocurrir otras lesiones, incluidas quemaduras y escaldaduras mientras manipula platos calientes o si se derrama bebidas o comida caliente sobre usted.

3. Dé ejemplos de lesiones que hayan sufrido los empleados. Hable sobre incidentes que hayan tenido lugar en su establecimiento.
   - ☐ Un mesero que estaba moviendo las mesas del comedor sufrió una lesión dolorosa en la espalda y el hombro al intentar levantar una mesa grande sin ayuda.
   - ☐ Ejemplos de incidentes o lesiones de su propio establecimiento:

     _____

     _____

     _____

4. Demuestre cómo evitar lesiones al atender mesas.
   - ☐ Revise los pasos que pueden tomar los meseros para minimizar el uso de posiciones extrañas al llevar bandejas de comida, bebida o servir platos.
   - ☐ Revise los pasos que pueden tomar los meseros para minimizar la posibilidad de tocar platos calientes o derramar comidas o bebidas calientes sobre sí mismos o los clientes.
   - ☐ Pida a los nuevos empleados que demuestren cómo levantar y llevar bandejas con platos y bebidas de la cocina al comedor. Hágalos practicar cómo servir platos y bebidas en la mesa. Indíqueles qué hicieron correctamente y corrija lo que deba mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

5. Distribuya el folleto.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

6. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación, y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Prevención de torceduras y esguinces al servir mesas

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Proporcione a los ayudantes recipientes pequeños en lugar de grandes para limpiar las mesas a fin de limitar la cantidad de vajilla que se pueda apilar y llevar de una vez para evitar que los ayudantes de meseso lleven exceso de peso.
- ☐ Reduzca los viajes con bandejas usando carretillas para llevar la comida y la vajilla sucia, en vez de hacer que los trabajadores lleven bandejas pesadas por encima de la cabeza.
- ☐ Elija carretillas con ruedas grandes que giren fácilmente para evitar lesiones por torceduras o esguinces a los ayudantes de mesero que empujan o tiran de carretillas pesadas.
- ☐ Si el espacio lo permite, instale una estación de servicio cerca del área donde se sirve para disminuir la distancia que se deben transportar los artículos.
- ☐ Deje el mobiliario exterior colocado fuera por la noche. Esto puede disminuir sustancialmente la cantidad de levantamiento requerido para preparar y levantar las áreas de comedor.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Obtenga ayuda cuando mueva mesas y sillas, en lugar de levantarlas solo.
- ☐ Lleve menos platos a la vez. Cuantos más platos lleve, mayor será la tensión sobre los músculos y las articulaciones. Lleve los artículos cerca de su cuerpo para disminuir la tensión sobre los brazos y la espalda.
- ☐ Cuando lleve órdenes grandes, haga dos viajes o pídale a otros meseros que lo ayuden.
- ☐ Muévase alrededor de la mesa para servir a los clientes. Esto ayuda a mejorar la postura y reduce la necesidad de estirarse.
- ☐ No llene las bandejas con demasiados platos al servir las mesas. Al llenar la bandeja para servir, equilibre en forma pareja la carga, y coloque los artículos más pesados en el centro de la bandeja.

Cuando lleve bandejas grandes:

- Equilibre la carga y mantenga la bandeja limpia y seca.
- Lleve la mayor parte de la carga sobre el hombro como apoyo.
- Use ambas manos para sostener y equilibrar la bandeja.
- Mantenga ambas muñecas en posiciones neutras tomando el borde exterior de la bandeja.

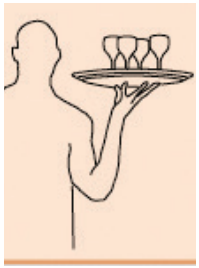
Cuando lleve bandejas pequeñas:

- Lleve la bandeja con el hombro, el brazo y la mano en posiciones neutras.
- Lleve la bandeja lo más cerca posible del cuerpo, equilibrándola con el brazo y la mano.
- Use ambas manos para llevar los artículos para servir como cafeteras y jarras de agua. Llévelas con los codos cerca del cuerpo.

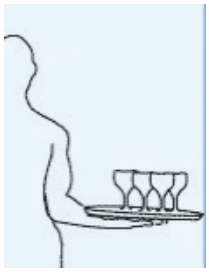
Seguridad para el personal de servicio (cont.)

Puntos clave a cubrir

- Cuando vierta el líquido, mueva el vaso o la taza lo más cerca posible de usted, en vez de estirarse con una jarra o una cafetera llena.
- No use jarras de agua u otros recipientes de bebidas con bordes agudos en los mangos, ya que los bordes aumentan la presión sobre los dedos. Si esto no es posible, envuelva una toalla de servir alrededor del mango.
- Párese cerca de la persona a la que esté sirviendo, en vez de estirarse sobre la mesa y las personas.
- Cuando sirva a clientes sentados en un compartimiento, pase los platos, solicitándole a las personas que están sentadas más cerca del borde que lo ayuden a pasar los platos.
- Trate de equilibrar las bandejas de servir con el brazo y la mano, en vez de llevarlas con la muñeca flexionada o sosteniéndola con los dedos.
- Sostenga las bandejas grandes de banquete apoyándolas sobre el hombro.
- Alterne las tareas de llevar las órdenes de modo tal que use diferentes músculos, como alternar entre la mano derecha y la izquierda cuando lleve bandejas.



Bandeja incorrecta

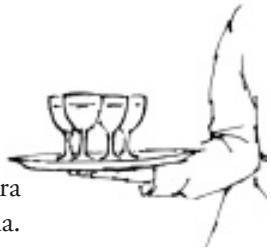


Bandeja correcta

Ejemplo de carga desequilibrada y postura extraña.

Ejemplo de postura preferida.

Ejemplo de postura extraña de muñeca, codo, hombro, cuello, espalda.



Ejemplo de postura preferida.

Puntos clave a cubrir

Use ropa y equipo de protección

Evitar quemaduras al servir mesas

Siga las prácticas de trabajo seguro

- No quite una cafetera hasta que haya terminado de hacerse el café.
- Use bandejas para llevar tazas con bebidas calientes, platos calientes o platos con comida caliente.
- Tenga presente que los platos que se encuentran bajo las lámparas de calor están calientes. Tenga cuidado cuando tome estos platos para servir a los clientes.
- No se estire sobre mesas con velas mientras sirve o retira la comida de las mesas.
- No lleve velas encendidas porque la cera que gotea puede provocar quemaduras.
- No use toallas mojadas para tomar o sostener artículos calientes.
- Cuando opere máquinas que elaboran bebidas calientes como café, té o espresso, no ponga las manos en áreas donde se estén sirviendo líquidos calientes.
- Tenga cuidado cuando retire artículos calientes del horno de microondas. Algunos artículos continúan calentándose o cocinándose después de que se apaga el horno de microondas.

Use ropa y equipo de protección

- Use una toalla de mesero seca, agarraollas o mitones para el horno para protegerse las manos y los brazos cuando lleve platos o bandejas calientes. Avise a los clientes cuando los platos están demasiado calientes como para tocarlos.
- Use un delantal para ayudar a protegerse de salpicaduras de artículos calientes mientras está sirviendo.

Prevención de choques y resbalones al servir mesas

Haga el lugar de trabajo más seguro

- Coloque ventanas en las puertas de vaivén para ver si hay alguien saliendo.
- Instale puertas de dos vías, una solo para ingresar y otra solo para salir. Siga un patrón de tránsito establecido para evitar choques (por ejemplo, entre por la derecha, salga por la izquierda).
- Coloque espejos en las esquinas ciegas.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- Cuando lleve bandejas o platos por puertas ciegas, esquinas o escaleras, informe a los demás empleados que está pasando exclamando una advertencia.

Seguridad para el personal de limpieza

14

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

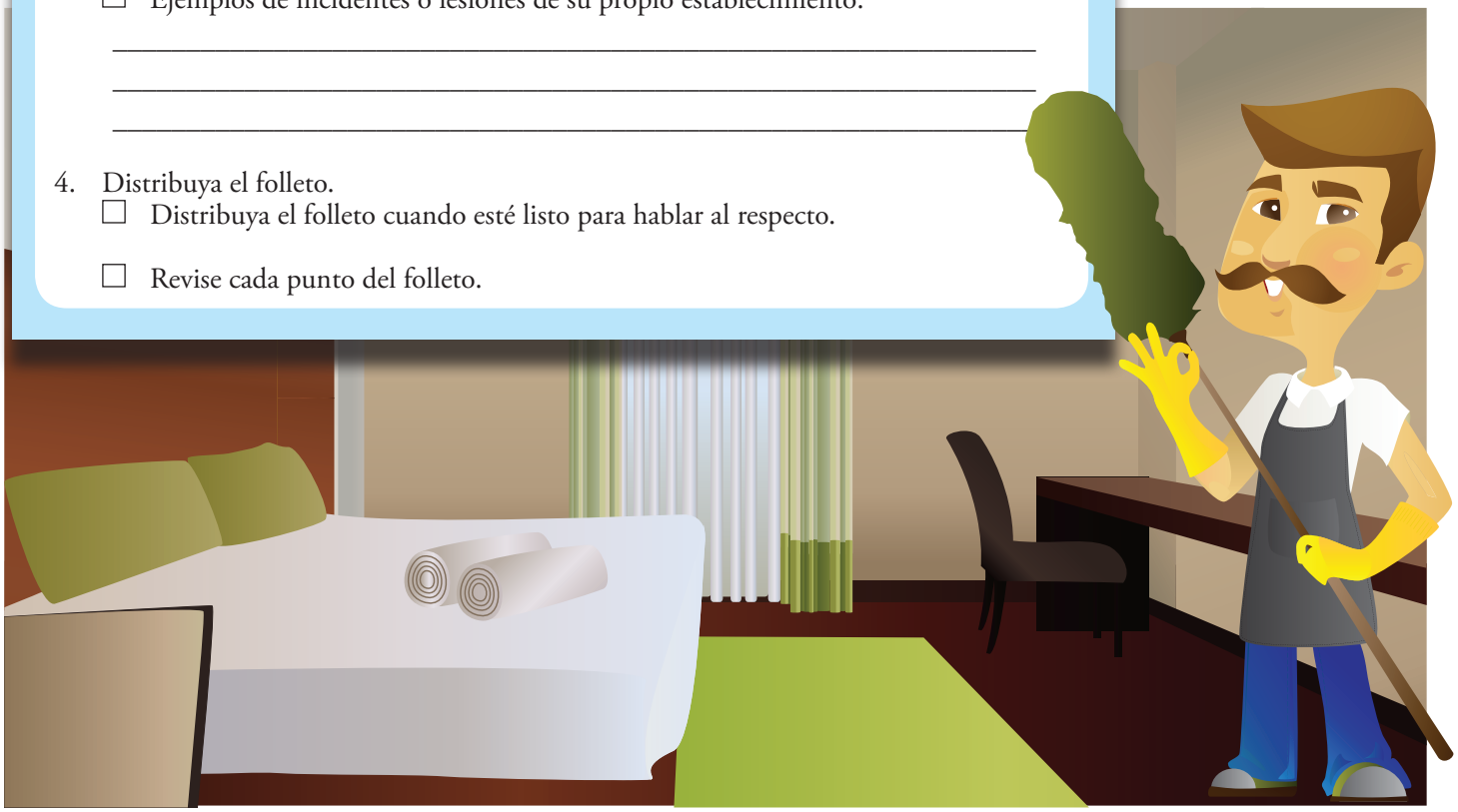
Capacitar a los empleados para reducir su riesgo de sufrir lesiones cuando realizan tareas de limpieza de rutina.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por su establecimiento para recordar las áreas donde podría haber riesgos relacionados con la limpieza.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con las reglamentaciones o las normas de la empresa para prevenir las lesiones durante la limpieza.
   - ☐ Revise los reportes de accidentes recientes en su lugar de trabajo relacionados con la limpieza.
2. Resalte la importancia de la seguridad durante la limpieza para los empleados.
   - ☐ Números de lesiones durante la limpieza
3. Dé ejemplos de lesiones que hayan sufrido los empleados. Converse sobre las lesiones que hayan ocurrido en su establecimiento.
   - ☐ Una persona de limpieza se fracturó el brazo porque se cayó de una silla limpiando objetos que estaban muy alto sin el equipo adecuado.
   - ☐ Ejemplos de incidentes o lesiones de su propio establecimiento:

     _____

     _____

     _____
4. Distribuya el folleto.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.



Guía de capacitación para supervisores (cont.)

5. Demuestre cómo limpiar una habitación de manera segura.
   - ☐ Revise las medidas que pueden tomar los empleados para minimizar las lesiones mientras realizan las tareas de limpieza.
   - ☐ Explique la importancia de las prácticas de limpieza seguras.
   - ☐ Demuestre lo siguiente:
     - Cómo hacer una cama.
     - Cómo pasar la aspiradora.
     - Cómo empujar un carrito de suministros de limpieza.
     - Cómo limpiar un baño.
     - Pida a los nuevos empleados que demuestren cómo limpiar una habitación. Indíqueles qué hicieron correctamente y corrija lo que deban mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.
6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invite a los empleados a hacer preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda a las preguntas que pueda y ofrezca buscar respuestas para las que no pueda.
7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Prácticas seguras para limpiar una habitación

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Proporcione equipos de limpieza con mangos largos y escaleras con escalones para reducir las lesiones por esguinces.
- ☐ Realice un buen mantenimiento a los carritos de suministros para la limpieza.
- ☐ Proporcione cuñas para camas para reducir las lesiones por cargas pesadas y las lesiones de espalda.
- ☐ Exija zapatos antideslizantes.
- ☐ Capacite a los empleados para que realicen ejercicios de estiramiento simples antes de empezar a trabajar.

Cambiar la ropa de cama y dar vuelta los colchones

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use una cuña de cama y técnicas para levantar peso adecuadas para levantar colchones pesados y evitar la tensión en la espalda.
- ☐ Agáchese o arrodíllese cuando cambie las sábanas y evite flexionar la cintura.
- ☐ Reduzca el riesgo de tropezones, no deje la ropa de cama sucia en el piso.

Limpieza segura del baño

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use estropajos con mangos largos para evitar inclinarse y estirarse en las bañeras.
- ☐ Párese dentro de la bañera, nunca en los bordes o en los lados. Esté atento al peligro de resbalarse y a las superficies húmedas.
- ☐ Cuando friegue, evite las lesiones por movimientos repetitivos alternando las manos y los movimientos y tomándose pequeños descansos de 10 segundos con frecuencia.
- ☐ No deje las toallas sucias en el piso dentro de lo posible.

Seguridad para el personal de limpieza (cont.)

Puntos clave a cubrir

Aspirar

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Aspire con el cuerpo alineado con la aspiradora y evite las torsiones y la presión incómoda en los hombros.
- ☐ Vacíe las bolsas de la aspiradora con frecuencia para alivianar el peso.
- ☐ Elija las configuraciones de altura adecuadas para el piso.
- ☐ Alterne las manos para evitar las lesiones por movimientos repetitivos y permita que los músculos se relajen.

Mover los carritos de suministros

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Coloque los artículos más usados y pesados arriba del carrito.
- ☐ Empuje los carritos con ambas manos para evitar esguinces.
- ☐ Asegúrese de que las ruedas del carrito estén alineadas con la dirección del movimiento para reducir la fuerza necesaria para empujar.
- ☐ Nunca tire de los carritos.
- ☐ Asegúrese de que los carritos no estén sobrecargados. En lugar de eso, reponga los suministros muchas veces durante un turno.
- ☐ Vacíe la basura de los carritos con frecuencia para alivianar el peso del carrito.

Organización general

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Asegúrese de usar los productos químicos de manera adecuada. Use guantes y protección para los ojos.
- ☐ Alterne las actividades para evitar las lesiones por movimientos repetitivos.
- ☐ Realice las tareas, tales como vaciar los recipientes de la basura, al nivel de la cintura siempre que sea posible para evitar flexionarla.
- ☐ Nunca toque interruptores de luz o equipos eléctricos con las manos húmedas o mientras esté parado sobre un piso mojado.
- ☐ Nunca se estire para llegar a superficies o pase sus manos por superficies que no pueda ver. Siempre verifique que no haya cuchillas de afeitar, agujas, vidrios rotos u otros peligros.
- ☐ No comprima la basura con las manos. Siempre use un palo o un desatascador.
- ☐ Mantenga los pisos libres de riesgos de tropezar.

Seguridad para jardinería y mantenimiento

15

Guía de capacitación para supervisores

Objetivo de capacitación

Capacitar a los empleados para reducir su riesgo de sufrir lesiones cuando realizan tareas de jardinería de rutina.

1. Prepárese para la capacitación.
   - ☐ Revise los puntos clave de este folleto antes de llevar a cabo la capacitación.
   - ☐ Haga un recorrido por los jardines de su establecimiento para recordar las áreas donde podría haber posibles riesgos relacionados con la jardinería y el mantenimiento.
   - ☐ Asegúrese de estar familiarizado con las reglamentaciones o las normas de la empresa relacionados con la jardinería y el mantenimiento.
   - ☐ Revise los reportes de accidentes recientes en su lugar de trabajo relacionados con la jardinería.
2. Resalte la importancia de la seguridad durante la jardinería para los empleados.
   - ☐ Números de lesiones durante la jardinería
3. Dé ejemplos de lesiones que hayan sufrido los empleados. Converse sobre las lesiones que hayan ocurrido en su establecimiento.
   - ☐ Un hombre falleció mientras podaba ramas de árboles. Estaba parado frente a la abertura de la tolva para tirar las ramas pequeñas cuando sus guantes se engancharon en los rodillos de alimentación y fue jalado por la máquina.
   - ☐ Ejemplos de incidentes o lesiones de su propio establecimiento:
     _____
     _____
     _____

Guía de capacitación para supervisores (cont.)

4. Distribuya el folleto.
   - ☐ Distribuya el folleto cuando esté listo para hablar al respecto.
   - ☐ Revise cada punto del folleto.

5. Demuestre cómo realizar las tareas de jardinería y mantenimiento de manera segura.
   - ☐ Revise las medidas que pueden tomar los empleados para minimizar las lesiones mientras realizan las tareas de jardinería.
   - ☐ Discuta la importancia de las prácticas de jardinería seguras.
   - ☐ Demuestre lo siguiente:
     - Uso de sustancias peligrosas
     - Seguridad para las condiciones ambientales
     - Uso de los equipos para paisajismo
     - Seguridad en las escaleras
     - Prácticas de seguridad generales para jardinería
     - Pida a los nuevos empleados que demuestren cómo realizar las tareas de jardinería y mantenimiento. Indíqueles qué hicieron correctamente y corrija lo que deban mejorar. De ser necesario, repase el procedimiento una y otra vez hasta que lo hagan correctamente.

6. Pregunte a los empleados si tienen preguntas.
   - ☐ Invite a los empleados a hacer preguntas relacionadas con el tema.
   - ☐ Responda las preguntas que pueda y ofrezca buscar respuestas para las preguntas que no pueda responder.

7. Pida a los empleados que firmen el formulario de validación de la capacitación y guárdelo como registro de capacitación del empleado.

Puntos clave a cubrir

Seguridad para jardinería y mantenimiento

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Exija el uso de prendas adecuadas en todo momento, inclusive pantalones largos bien ajustados y camisas de manga larga cuando sea necesario.
- ☐ Proporcione cascos, protección para los ojos y protección para la cara cuando existan posibles peligros.
- ☐ Exija el uso de tapones para oídos u orejeras cuando se trabaja en áreas ruidosas.
- ☐ Proporcione guantes adecuados para la tarea. Puede considerar el uso de guantes especiales para la protección contra cortes y rasguños, quemaduras por calor o productos químicos y equipos que vibren, dependiendo de las necesidades de su establecimiento.
- ☐ Exija botas altas y acordonadas con suelas adherentes y con refuerzo de acero en la punta.
- ☐ Proporcione protección para respirar cuando se trabaje en áreas con mucho polvo o con productos químicos nocivos.
- ☐ Asegúrese de que todos los equipos estén funcionando adecuadamente.

Uso de sustancias peligrosas

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use siempre el equipo de protección adecuado cuando manipule o esté cerca de gasolina, aceite, grasa, pesticidas y fertilizantes, materiales de limpieza, pintura y conservantes para madera, polvo y vapores, escape de motores, animales muertos o desechos de animales, plantas venenosas y otras toxinas.

Seguridad para las condiciones climáticas

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Manténgase hidratado en climas calurosos y esté atento a las señales de enfermedades de estrés por calor; use protección contra el sol cuando sea necesario.
- ☐ Esté atento a las reacciones de las picaduras de insectos y abejas, y tome precauciones cuando trabaje cerca de áreas infectadas con insectos.
- ☐ Use siempre equipos de protección cuando manipule animales muertos o desechos de animales. Evite trasladar las bacterias del cuerpo o de los desechos a la piel.
- ☐ Nunca trabaje al aire libre durante tormentas eléctricas. Si ve relámpagos o escucha truenos, entre de inmediato.

Puntos clave a cubrir

Uso de los equipos para paisajismo

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use siempre las herramientas de la manera que lo indican las instrucciones. Asegúrese de que la herramienta sea correcta para la tarea.
- ☐ Inspeccione el equipo para asegurarse de que todas las protecciones y dispositivos de seguridad funcionen correctamente.
- ☐ Asegúrese de que el equipo funcione correctamente y de que no haya piezas flojas, rotas o dañadas.
- ☐ Cuando ponga gasolina en el equipo, asegúrese de que el motor esté apagado y frío.
- ☐ Nunca opere equipos en interiores o en áreas cerradas.
- ☐ Use siempre cintos de seguridad cuando use vehículos o maneje equipos.
- ☐ Tenga cuidado con los alrededores, lo que incluye personas y posibles peligros.

Seguridad en las escaleras

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Inspeccione siempre las escaleras en busca de defectos antes de usarlas.
- ☐ Agarre la escalera con las dos manos cuando suba o baje. Nunca suba o baje objetos por la escalera. En lugar de eso, pídale a alguien que se los alcance cuando ya esté ubicado.
- ☐ Siempre mire hacia la escalera cuando suba y baje.
- ☐ Solo deber haber una persona por vez en la escalera.
- ☐ Lave las escaleras con frecuencia para asegurarse de que no tengan polvo y grasa.

Prácticas de seguridad generales para jardinería

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Almacene los materiales de manera segura siempre. Use amarras y apoyos si fuera necesario para evitar las caídas, inclinaciones o deslizamientos.
- ☐ Limpie con frecuencia. No deje que se acumulen residuos, viruta o aceite y grasa, y que se conviertan en peligros.
- ☐ No mueva objetos pesados o abultados solo o sin los equipos adecuados para la carga.
- ☐ Nunca use herramientas con mangos partidos, rotos o flojos.
- ☐ Cargue las herramientas en un recipiente, no las cargue sueltas ni amontonadas.
- ☐ Descanse frecuentemente cuando realice tareas arduas para evitar lesiones.

Sección de folletos para empleados

Folleto para empleados

Restricciones laborales para trabajadores adolescentes de 16 y 17 años de edad

Puntos clave a cubrir

Empleados de 16 y 17 años

Existen ciertas limitaciones a las tareas que pueden realizar los empleados de 16 y 17 años en los establecimientos:

Tareas prohibidas

☐ Trabajar con máquinas eléctricas procesadoras de carne (esto incluye operar, configurar, alimentar, ajustar, reparar y limpiar los siguiente tipos de máquinas):

- Rebanadoras de carne
- Máquinas para formar hamburguesas
- Máquinas de masa para pizza
- Molinillos o picadoras
- Sierras

☐ Trabajar con batidoras comerciales y ciertas máquinas de panadería eléctricas, como las batidoras Hobart grandes.

☐ Conducir y entregar pedidos. En general, ningún empleado de menos de 18 años de edad puede conducir en la vía pública como parte de sus tareas laborales. Los empleados de 17 años de edad pueden conducir en situaciones muy limitadas, incidental y ocasionalmente, por ejemplo, para hacer algún mandado. Está prohibido que los menores hagan entregas con tiempos ajustados (como entregas de pizzas y otros viajes donde el tiempo es fundamental) y que conduzcan de noche. (Consulte la norma L&I ES C.4.3, www.lni.wa.gov/workplacerights/files/policies/esc43.pdf).

☐ Puestos de trabajo que requieran el uso de químicos peligrosos.

☐ Puestos de trabajo que requieran exposición a patógenos que se contagian por la sangre.

Tareas permitidas

☐ Cocinar y hornear.

☐ Usar los siguientes equipos:

- Cuchillos
- Licuadoras de mesa
- Batidoras para batidos de leche
- Molinillos de café
- Máquinas de espresso
- Hornos de microondas

☐ Vender alimentos a conductores desde una ventanilla.

☐ Limpiar las instalaciones del establecimiento y el baño.

Restricciones laborales para trabajadores adolescentes de 14 y 15 años de edad

Empleados de 14 y 15 años

Los jóvenes de 14 y 15 años pueden trabajar en establecimientos, pero solo pueden ocupar ciertos puestos de trabajo y realizar ciertas tareas:

Tareas prohibidas

Los empleados de 14 y 15 años tienen prohibido llevar a cabo los siguientes tipos de trabajo riesgoso:

☐ No pueden llevar a cabo actividades de cocina u horneado.

☐ Trabajar con máquinas eléctricas procesadoras de carne (esto incluye operar, configurar, alimentar, ajustar, reparar y limpiar los siguiente tipos de máquinas):
- Rebanadoras de carne
- Máquinas para formar hamburguesas
- Máquinas de masa para pizza
- Molinillos o picadoras
- Sierras

☐ Trabajar con batidoras comerciales y ciertas máquinas de panadería eléctricas, como las batidoras Hobart grandes.

☐ Conducir y entregar pedidos. En general, ningún empleado de menos de 18 años de edad puede conducir en la vía pública como parte de sus tareas laborales. Los empleados de 17 años de edad pueden conducir en situaciones muy limitadas, incidental y ocasionalmente, por ejemplo, para hacer algún mandado. Está prohibido que los menores hagan entregas con tiempos ajustados (como entregas de pizzas y otros viajes donde el tiempo es fundamental) y que conduzcan de noche. (Consulte la norma L&I ES C.4.3, www.lni.wa.gov/workplacerights/files/policies/esc43.pdf).

☐ Puestos de trabajo que requieran el uso de químicos peligrosos.

☐ Puestos de trabajo que requieran exposición a patógenos que se contagian por la sangre.

Restricciones laborales para trabajadores adolescentes de 14 y 15 años de edad (cont.)

Tareas permitidas

☐ Pueden realizar tareas en la cocina, incluido usar cuchillos y realizar otros trabajos implicados en la preparación de comidas y bebidas. Está permitido que operen los siguientes tipos de equipo:

- Lavavajillas
- Tostadoras y hornos de microondas
- Máquinas de espresso
- Batidoras para batidos de leche
- Molinillos de café

☐ Pueden trabajar en la caja, como meseros, como asistentes de mesero y llevar a cabo tareas de limpieza con aspiradoras y lustradoras.

☐ Pueden servir alimentos de las filas de la cafetería y de las mesas de vapor, y calentar alimentos en hornos de microondas que no tengan la capacidad de calentar alimentos sobre los 140 °F.

☐ Pueden limpiar las superficies de la cocina y de los equipos que no sean eléctricos, así como filtrar, transportar y desechar aceite de cocina, pero únicamente cuando la temperatura de la superficie y del aceite no exceda los 100 °F.

Horario de trabajo

☐ Además de las restricciones en cuanto a tareas del puesto de trabajo, existen restricciones en cuanto al horario de trabajo de los adolescentes de 17 años y menores, especialmente durante el año lectivo. Las leyes sobre el trabajo infantil protegen a los adolescentes de trabajar demasiadas horas, demasiado tarde o demasiado temprano. Los trabajadores de 14 y 15 años tienen limitaciones horarias diferentes a los de 16 y 17 años. Para obtener información más detallada sobre el horario de trabajo de los adolescentes, visite: www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/TeenWorkers/Hours.

Trabajo en un entorno con estufas, hornos y parrillas

Puntos clave a cubrir

Prácticas seguras para trabajar en un entorno con estufas, hornos y parrillas

Haga el lugar de trabajo más seguro

☐ Las parrillas y otros equipos con superficies calientes deberían tener barreras de protección incorporadas para que los empleados no las toquen accidentalmente.

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Apunte los mangos de las ollas alejados de los quemadores para evitar que se calienten.

☐ Ajuste la llama de los quemadores para que cubra la parte inferior de la cacerola.

☐ Asegúrese de que los mangos de las ollas no sobresalgan del borde de las estufas en lugares donde pudieran ser golpeados.

☐ Evite el exceso de cosas sobre las estufas.

☐ Evite la ropa suelta al trabajar alrededor de llamas en cocinas y hornos.

☐ No llene demasiado las ollas. Así evitará salpicaduras de líquidos hirviendo por los lados de la olla.

☐ Levante las tapas de las ollas lentamente para protegerse de la exposición al vapor.

☐ Use siempre pinzas. Nunca use las manos para poner los alimentos en agua o en aceite hirviendo.

☐ Lentamente coloque los sobres de cocción sellados en el agua hirviendo para evitar salpicaduras.

☐ Nunca deje aceite o grasa caliente sin atención.

☐ Pida ayuda para mover o transportar una olla pesada con líquidos calientes.

☐ Beba abundante agua y haga pausas fuera del ambiente caluroso de la cocina para permitir que le baje la temperatura del cuerpo. Las temperaturas pueden alcanzar de 105 a 110 grados al cocinar frente a parrillas calientes. La exposición al calor excesivo puede causar agotamiento o choque de calor.

Trabajar en un entorno con estufas, hornos y parrillas (cont.)

Use ropa y equipo de protección

☐ Use agarraollas, guantes o mitones;
- Cuando controle la comida en la cocina.
- Cuando coloque alimentos en agua o aceite hirviendo.
- Al alcanzar cosas dentro de hornos y parrillas.

☐ Para evitar quemaduras por vapor en las manos, nunca use materiales húmedos (como un paño húmedo) para agarrar ollas calientes.

☐ Use ropa fresca, cómoda, que se ventile, como por ejemplo, de algodón, para trabajar frente a parrillas y a otros equipos calientes de cocina.

Prácticas de seguridad para trabajar con hornos de microondas

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ No use recipientes, papel ni utensilios de metal (como cucharas, tenedores y cuchillos) dentro de hornos de microondas.

☐ Abra los recipientes con cautela después de retirarlos del microondas. De esta forma, el vapor saldrá.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use agarraollas, guantes o mitones para sacar cosas del microondas.

Seguridad con la freidora

Puntos clave a cubrir

Seguridad con la freidora

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Seque los alimentos mojados y cepille o sacuda los cristales de hielo de los alimentos con una toalla de papel limpia antes de ponerlos en la canasta de la freidora. Los alimentos húmedos salpican y generan vapor.
- ☐ No llene las canastas de la freidora hasta más de la mitad.
- ☐ Suba y baje las canastas de las freidoras al aceite caliente con cuidado.
- ☐ No se pare muy cerca ni se incline sobre el aceite caliente.
- ☐ Mantenga los líquidos y bebidas alejados de las freidoras (fácilmente alguien podría golpearlos y los líquiedos pordrían caer en el aceite caliente, causando una llamarada).
- ☐ Siga las instrucciones al agregar grasa o aceite nuevos en la freidora o al vaciar el aceite usado de la freidora.

Trabajar en un entorno con estufas, hornos y parrillas (cont.)

Use ropa y equipo de protección

☐ Use agarraollas, guantes o mitones;
- Cuando controle la comida en la cocina.
- Cuando coloque alimentos en agua o aceite hirviendo.
- Al alcanzar cosas dentro de hornos y parrillas.

☐ Para evitar quemaduras por vapor en las manos, nunca use materiales húmedos (como un paño húmedo) para agarrar ollas calientes.

☐ Use ropa fresca, cómoda, que se ventile, como por ejemplo, de algodón, para trabajar frente a parrillas y a otros equipos calientes de cocina.

Prácticas de seguridad para trabajar con hornos de microondas

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ No use recipientes, papel ni utensilios de metal (como cucharas, tenedores y cuchillos) dentro de hornos de microondas.

☐ Abra los recipientes con cautela después de retirarlos del microondas. De esta forma, el vapor saldrá.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use agarraollas, guantes o mitones para sacar cosas del microondas.

Trabajo con cuchillos, equipos con cuchillas y otros artículos filosos

Puntos clave a cubrir

Consejos para manipular cuchillos en forma segura

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Mantenga los cuchillos afilados y avise al resto del personal cuando los haya afilado. Los cuchillos sin filo son riesgosos.
- ☐ Nunca toque el filo de los cuchillos.
- ☐ Use los cuchillos únicamente para lo que están hechos; use el tipo de cuchillo adecuado para cada tarea de corte (demuestre los diferentes tipos de cuchillos y las tareas para las que son adecuados e inadecuados).
- ☐ Coloque un paño húmedo debajo de su tabla de cortar para impedir que se deslice.
- ☐ Si lo interrumpen, deje de cortar y apoye el cuchillo en una superficie plana. No deje nunca los cuchillos cerca del borde de una mesada.
- ☐ No deje nunca un cuchillo a remojarse dentro de una pileta de agua.
- ☐ Si un cuchillo se está cayendo, déjelo caer. Dé un paso atrás y advierta a los demás. No intente atajarlo.
- ☐ Lleve los cuchillos con el borde de corte alejado levemente de su cuerpo.
- ☐ Para entregar un cuchillo a otra persona, déjelo sobre una superficie limpia y permita que la otra persona lo tome.
- ☐ Guarde los cuchillos correctamente en estantes o fundas.
- ☐ Para abrir cajas, use navajas en vez de cuchillos.

Trabajo con cuchillos, equipos con cuchillas y otros artículos filosos (cont.)

Trabajo con rebanadoras, procesadoras de alimentos y equipos con cuchillas filosas

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Los trabajadores de menos de 18 años no están autorizados a usar, limpiar, desarmar ni armar cortadoras automáticas.

☐ Antes de usar una máquina con cuchillas, asegúrese de que tengan colocadas todas las protecciones.

☐ En el momento de limpiar la cuchilla de una rebanadora:
- Asegúrese de que esté apagada.
- Limpie desde el centro hasta el borde para no cortarse con el borde de la cuchilla.

☐ Mantenga las manos, el rostro, el cabello, la ropa y joyas lejos de las piezas móviles.

☐ Para trabajar con picadoras:
- Empuje los alimentos hacia la picadora con un palo, no con las manos.
- No ponga nunca los dedos en las aberturas de alimentación.
- Deje las protecciones en su lugar en todo momento mientras esté en funcionamiento.

☐ Para trabajar con batidoras:
- Asegúrese de las paletas estén bien instaladas.
- Asegúrese de que el elevador de recipientes esté trabado en su posición antes de encender la unidad.
- Detenga la máquina siempre antes de quitar cualquier cosa del recipiente de mezcla.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use guantes resistentes a los cortes cuando use cuchillos y mangas protectoras o protectores para brazos cuando use los equipos.

Manejo de platos y vasos rotos

Haga el lugar de trabajo más seguro

☐ Designe un cubo de basura marcado claramente para vidrios rotos.

☐ Guarde vasos, botellas y vajilla lejos de las áreas de mayor tránsito para impedir roturas.

☐ Guarde los vasos en estantes para que no se rompan; no los apile directamente uno encima del otro.

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Use cucharas de plástico o de metal para servir alimentos o hielo, no vasos que podrían romperse dentro de la hielera.

☐ No use nunca vajilla ni vasos desportillados o agrietados. Deséchelos en la basura.

☐ Evite tocar vidrios rotos con las manos al limpiar. Use siempre escoba y recogedor.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use guantes para recoger vidrios rotos.

☐ Use guantes o un paño para abrir las tapas de los frascos de vidrio.

Prevención de resbalones, tropezones y caídas

Puntos clave a cubrir

Zapatos adecuados para trabajar en la industria gastronómica y hotelera

☐ Use zapatos resistentes con suelas antideslizantes y tacones bajos.
- No use suelas de cuero.
- No use zapatos abiertos.
- No use plataformas ni tacones altos.

☐ Los zapatos deben tener cordones o agujetas y estar bien atados.

☐ Evite los zapatos de telas porosas como el lienzo, que no protegen sus pies de derrames y quemaduras.

☐ Busque un dibujo de suela que haga correr el líquido fuera de abajo del zapato para evitar resbalarse.

☐ Los zapatos resistentes al aceite no necesariamente son antideslizantes. Si se trata de zapatos resistentes al aceite, únicamente significa que la suela no se descompone si es expuesta a productos derivados del petróleo, como se ve en los lugares de trabajo industriales o automotrices. Estos zapatos no fueron necesariamente diseñados para las condiciones en los establecimientos.

Dónde encontrar zapatos antideslizantes

☐ Los zapatos antideslizantes se pueden adquirir en tiendas de descuento u ordenarse por menos de $25.00 (la siguiente no es una lista completa, ni un patrocinio de productos).
- Payless Shoes
- Walmart
- Sketchers

☐ Se pueden comprar cubiertas de zapatos antideslizantes por la mitad del precio de los zapatos antideslizantes. Las cubiertas de zapatos antideslizantes ofrecen a los trabajadores el mismo nivel de resistencia a los resbalones, al tiempo que ofrecen la posibilidad de compartirse entre empleados.

☐ Algunos fabricantes de zapatos tienen productos con suelas antideslizantes y también ofrecen acuerdos de compra especiales para los empleadores. Consulte además en las Páginas amarillas bajo «Equipos y ropa de seguridad» (la siguiente no es una lista completa, ni un patrocinio de productos).

☐ Iron Age Shoes: www.Ironageshoes.com

☐ Shoes for Crews: www.shoesforcrews.com

Mantenimiento y limpieza de derrames

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Limpie los derrames de inmediato.

☐ Durante los períodos de mayor actividad, trapee únicamente el lugar.

☐ Tenga cuidado de no derramar aceite o grasa.

☐ Coloque carteles de Precaución cuando esté trapeando o cuando el suelo esté mojado o resbaloso.

☐ Use un trapeador limpio con limpiadores aprobados para el piso.

Prevención de resbalones, tropezones y caídas (cont.)

- ☐ Mantenga los tapetes limpios y en su lugar.
- ☐ Limpie el suelo con frecuencia para que no se acumule grasa.
- ☐ Controle las áreas alrededor de las hieleras, donde el hielo puede caer fácilmente al suelo y derretirse, y crear charcos.

Conciencia y movimiento en el establecimiento

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Mantenga los pasillos y las áreas de trabajo despejados.
- ☐ Mantenga los cables de corriente fuera de los pasillos.
- ☐ Mantenga las alfombras en buen estado.
- ☐ Coloque ventanas en las puertas de vaivén para ver si hay alguien saliendo.
- ☐ Instale puertas de dos vías, una exclusivamente para ingresar y otra solo para salir. Siga un patrón de tránsito establecido para evitar choques (por ejemplo, entre por la derecha, salga por la izquierda).
- ☐ Coloque espejos en las esquinas ciegas.
- ☐ Alerte a los empleados y a los clientes cuando haya escalones mediante cinta u otros signos de advertencia.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Preste atención a lo que pasa a su alrededor. No se mueva demasiado rápido y nunca corra.
- ☐ Al pasar por esquinas, puertas ciegas o escaleras, informe a los demás empleados que está pasando exclamando advertencias como:
  - «¡Esquina!»
  - «¡Estoy pasando!»
  - «¡Voy detrás de ti!»
- ☐ Al llevar cosas no lleve artículos demasiado altos, para poder ver al otro lado.
- ☐ Tenga en cuenta las áreas donde haya cambios en los tipos de suelo (por ejemplo, del comedor alfombrado al suelo de loza en la cocina).

Prevención de caídas al alcanzar o trepar

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ No se pare nunca sobre cajas, sillas con ruedas, carretillas u otros equipos para alcanzar objetos. Use una escalera o un taburete.
- ☐ Organice y configure las áreas de trabajo de forma que se limite la necesidad de alcanzar y trepar. Por ejemplo, tenga los artículos de uso más frecuente en estantes fácilmente accesibles.

Folleto para empleados

Peligros químicos en establecimientos

Puntos clave a cubrir

Hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés)

☐ Una hoja de datos de seguridad (llamada también SDS) es una hoja de información que contiene información de salud y seguridad detallada sobre las propiedades de los productos químicos peligrosos. Estas hojas ofrecen información importante para emergencias y guías sobre qué hacer si alguien tiene un accidente y queda expuesto al producto.

☐ Las hojas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos que se usan en nuestro establecimiento están disponibles para todos los empleados. En este establecimiento las hojas de datos de seguridad se encuentran en:

_____

☐ Las hojas de datos de seguridad se dividen en secciones. Cada sección ofrece un tipo de información diferente sobre el producto químico. La información que suele encontrarse en una hoja de datos de seguridad incluye:

- El nombre químico y el nombre común del producto.
- Características físicas y químicas de los ingredientes peligrosos.
- Riesgos físicos (como riesgo de incendio).
- Riesgos a la salud y vías de exposición.
- Formas principales en que puede ingresar al cuerpo (como inhalación).
- Precauciones para la manipulación y el uso seguros.
- Equipos de protección personal necesarios para trabajar con el producto.
- Procedimientos de primeros auxilios y de emergencia.
- Procedimientos en caso de derrame y pérdidas.

Cómo trabajar en forma segura con productos químicos

Haga el lugar de trabajo más seguro

☐ Siempre que sea posible, sustituya o reemplace los productos y limpiadores más peligrosos por otros menos peligrosos. Los fabricantes desarrollan nuevos productos con frecuencia, que se usan para lo mismo pero que son menos nocivos.

☐ Deseche todos los productos químicos viejos que ya no se usen en el lugar de trabajo.

☐ Configure sistemas dispensadores que impidan que los empleados entren en contacto directo con el producto químico y que garanticen que se use la cantidad adecuada del producto (p. ej., que los químicos de limpieza sean bombeados directamente al lavavajillas para eliminar la necesidad de hacerlo a mano).

☐ Si los químicos tienen que diluirse o mezclarse, adquiéralos prediluidos o mezclados para eliminar la necesidad de hacerlo a mano.

☐ Modifique los procesos de limpieza para que no sea necesario usar algunos productos químicos peligrosos.

Peligros químicos en establecimientos (cont.)

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Conozca los riesgos de los productos químicos de limpieza antes de usarlos.

☐ Asegúrese de que todos los recipientes de productos químicos, como las botellas de rociado, tengan una etiqueta que identifique claramente el nombre del producto químico y la información principal de seguridad del mismo (p. ej., corrosivo, evite el contacto con la piel).

☐ No guarde nunca productos químicos ni limpiadores en recipientes sin etiquetar.

☐ No use recipientes viejos de bebidas o de alimentos para guardar productos químicos.

☐ Para evitar combinar productos químicos incompatibles y ocasionar una reacción química (p. ej., mezclar un producto con cloro con otro que contenga amoníaco puede generar un gas venenoso), nunca mezcle productos químicos diferentes.

☐ Evite usar productos químicos para tareas de limpieza para las cuales no fueron diseñados. Si se acaba un producto, vuelva a pedirlo y encuentre un sustituto seguro.

☐ Minimice la exposición a químicos impidiendo que haya salpicaduras.

☐ Use los estantes inferiores para evitar el riesgo de derrames.

Use ropa y equipo de protección

☐ Tenga siempre disponible protección para los ojos, como anteojos de seguridad y goggles. Use protección para los ojos cada vez que exista la posibilidad de que el producto químico pueda salpicarle en el rostro o en los ojos.

☐ Use siempre guantes, camisetas con mangas y delantales cuando haya riesgos de exposición a la piel. Si la ropa o los guantes se han empapado o cubierto con el producto químico, quítese la ropa y los guantes y cámbielos por guantes o ropa limpios para evitar la exposición de la piel.

☐ Tenga disponibles las herramientas de limpieza adecuadas para minimizar cuanto sea posible el contacto directo de la piel de los empleados con los productos químicos.

Prevención de lesiones por robos y asaltos

Puntos clave a cubrir

Procedimientos para manejar dinero y evitar robos

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Deje a la vista, sin obstrucciones, el área de la caja desde la calle o desde el área del comedor.
- ☐ Pegue carteles indicando que la caja contiene apenas una pequeña cantidad de dinero.
- ☐ Guarde el dinero en una caja fuerte escondida, de acceso limitado o de un tipo similar.
- ☐ Tenga bloqueos en funcionamiento en todas las puertas y asegúrese de que las alarmas funcionen.
- ☐ Proporcione cámaras y/o espejos de vigilancia.
- ☐ Tenga una forma de comunicarse con la policía o con el personal de seguridad, como un botón de pánico o con una alarma silenciosa.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Nunca cuente efectivo frente a clientes.
- ☐ Use el «sistema de ir acompañado» al hacer entregas de efectivo.
- ☐ Guarde las cantidades grandes de dinero en una caja fuerte.
- ☐ Capacite a los empleados sobre qué hacer en caso de robo o asalto.
- ☐ Fije la norma de que los empleados no deben resistirse durante un asalto o robo.

Prevención de lesiones por robos y asaltos (cont.)

Cumplir con las medidas de seguridad básicas

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Anote los números de teléfono de emergencia cerca del teléfono.
- ☐ Tenga buena iluminación en el lugar de trabajo y en los estacionamientos que usan los empleados y los clientes por la noche.
- ☐ Coloque carteles en las salidas traseras para recordar a los empleados que estén alerta al salir del edificio.
- ☐ Tenga más de una salida para los trabajadores en caso de emergencia.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Tenga al menos dos personas por turno, especialmente durante la noche. Los menores no pueden trabajar sin la supervisión de un adulto (de 18 años en adelante) a partir de las 8:00 p.m.
- ☐ Prepare un proceso para reportar incidentes y amenazas violentos.
- ☐ Absténgase de pedir a los meseros que usen uniformes sensuales o reveladores.
- ☐ Publique las leyes y normas contra asaltos, acoso y actos violentos.
- ☐ Use el «sistema de ir acompañado» para caminar hasta áreas de transporte público o estacionamiento.
- ☐ Use el «sistema de ir acompañado» para sacar la basura al contenedor general de basura de noche o cuando esté oscuro.
- ☐ Asegúrese de que las puertas traseras estén cerradas siempre de noche. Los trabajadores deben poder salir con facilidad.
- ☐ Mantenga el nivel de ruido de fondo bajo, para que se note si hubiera un problema.

Folleto para empleados

Primeros auxilios en caso de quemaduras

Puntos clave a cubrir

Diez pasos para evitar quemaduras

☐ Use agarraollas, guantes y mitones. No use nunca materiales húmedos como agarraollas.

☐ Evite el exceso de cosas sobre las estufas.

☐ Coloque los mangos de las ollas de forma que no sobresalgan del borde de las estufas.

☐ Ajuste las llamas de los quemadores de forma que cubran únicamente la parte inferior de la olla.

☐ Tenga precaución al controlar las comidas calientes en las estufas.

☐ Coloque los sobres de cocción sellados en el agua hirviendo con precaución para evitar salpicaduras.

☐ Nunca deje aceite o grasa caliente sin atención.

☐ Pida ayuda para mover o transportar una olla pesada con líquidos calientes recién sacada de la cocina.

☐ No use recipientes, papel ni utensilios de metal en un horno de microondas.

☐ Use agarraollas y tenga cuidado al sacar alimentos y recipientes de alimentos del horno de microondas. Levante las tapas con precaución para permitir la salida del vapor.

Tratamiento de emergencia de quemaduras

☐ Reporte siempre todas las quemaduras a su gerente o supervisor.

☐ **Quemaduras extensas**

- Si más del 15% del cuerpo se ha quemado, NO PIERDA TIEMPO.
- Brinde los primeros auxilios adecuados y ¡lleve a la persona lesionada al hospital DE INMEDIATO!

☐ **Quemaduras de 1er grado** (Quemadura que únicamente afecta la capa externa de la piel).

Tratamiento:

Aplique agua fría al área quemada o sumérjala en agua fría. (Puede aplicarse una venda seca).

- No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

☐ **Quemaduras de 2do grado** (Quemadura que lesiona la capa de piel debajo de la superficial. Generalmente se forman ampollas).

Tratamiento:

Mantenga despejadas las vías respiratorias. De ser necesario, restablezca la respiración y la circulación.

- Sumerja el área quemada en un tanque de agua fría o bajo agua fría corriente, o aplique un paño limpio empapado en agua con hielo hasta que el dolor disminuya.
- Seque dando suaves golpecitos y aplique un paño seco o venda y envíe a la persona al médico.
- No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

Folleto para empleados

Primeros auxilios en caso de quemaduras (cont.)

☐ **Quemaduras de 3er grado** (Quemadura que destruye todas las capas de la piel).

Tratamiento:

No ponga hielo ni agua con hielo sobre la quemadura. No quite la ropa que esté pegada a la quemadura. Siga los siguientes pasos.

- Mantenga despejadas las vías respiratorias. De ser necesario, restablezca la respiración y la circulación.
- Proteja el área quemada cubriéndola con un paño limpio.
- Trate el shock.
- ¡Llame al 911 o lleve a la persona lesionada al hospital DE INMEDIATO!
- No ponga hielo ni agua con hielo sobre la quemadura. Esto puede intensificar la reacción de shock.
- No quite la ropa que esté pegada a la quemadura.
- No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

☐ **Quemaduras o salpicaduras químicas que afectan los ojos**

- Requiere atención de primeros auxilios y atención médica DE INMEDIATO.
- No permita a la víctima frotarse los ojos.
- Coloque una venda estéril sobre los ojos para inmovilizar los párpados.
- Lleve al paciente al médico o al hospital.

Tratamiento:

☐ En caso de salpicadura de un químico u otra sustancia:

- Enjuague el ojo de inmediato con grandes cantidades de agua corriente en una estación de lavado de ojos de emergencia (si hubiera una disponible en su establecimiento) durante 10 minutos aproximadamente. Si no hubiera una estación de lavado de ojos disponible, use una pileta.
- Lleve al paciente al médico o al hospital.

☐ Si la quemadura se debe a una llama o a una explosión:

- Aplique una toalla mojada fresca u otro tipo de bolsa de frío (no hielo).
- Lleve al paciente al médico o al hospital.

☐ **Quemaduras químicas**

Tratamiento:

- Lave de inmediato los químicos con grandes cantidades de agua corriente al menos durante cinco minutos.
- Continúe enjuagando con agua mientras quita la ropa del área quemada.
- Cubra la quemadura con una venda.
- Obtenga atención médica.
- No aplique ungüentos, aerosoles, antisépticos ni remedios caseros.

☐ **Shock**

- En muchos casos de quemadura podría haber shock. Una persona en shock podría sentir frío, estar pálida, sudar y desmayarse.

Tratamiento:

Mantenga despejadas las vías respiratorias. De ser necesario, restablezca la respiración y la circulación.

- Llame al 911 o siga el procedimiento del establecimiento para llevar a la persona al hospital de inmediato.
- Trate el shock de la siguiente manera:

☐ Acueste a la víctima, con los pies elevados, a menos que esto le cause más dolor.

☐ Cubra a la víctima apenas lo suficiente como para impedir la pérdida de temperatura corporal.

- No le de ningún líquido.
- No administre ningún medicamento.

Folleto para empleados

Cómo tratar las emergencias en el lugar de trabajo

Puntos clave a cubrir

Equipos y procedimientos de emergencia:

Extintores de incendios y sistemas de supresión de incendios

☐ Explique dónde se encuentran los extintores de incendios y demás sistemas de supresión de incendios en su establecimiento, sepa cómo funcionan y qué debe hacer un empleado si se activaran.

☐ Demuestre cómo usar correctamente un extintor de incendios (todas las personas de quienes se espere que sepan usar un extintor de incendios en el trabajo deben recibir capacitación).

Planes de salida y escape

☐ Enseñe dónde se encuentran las salidas de emergencia y cómo abrirlas.

☐ Explique a dónde deben dirigirse los empleados en caso de evacuación. Identifique si hay una zona de reunión designada.

Lidiar con lesiones en el trabajo

Si alguien más sale lesionado

☐ Explique dónde está el botiquín de primeros auxilios.

☐ Identifique cuáles son los trabajadores de cada turno capacitados y designados para brindar primeros auxilios.

☐ Explique a quién llamar si un empleado o cliente sufriera una lesión y muéstreles dónde están los números telefónicos de emergencia y qué procedimientos seguir para obtener atención médica.

En caso de que usted se lastime trabajando

☐ Explique lo que deben hacer los empleados en caso de lesionarse en el trabajo, incluido lo siguiente:

- Informárselo a su supervisor de inmediato o ni bien sea posible.
- Cómo obtener tratamiento médico de emergencia si fuera necesario.
- Cuándo completar un informe de accidentes y a quién debe contactar el empleado para obtener el formulario de reporte de accidentes.
- Infórmeles que el empleador está obligado por ley a proporcionar beneficios de compensación a los empleados, incluido el pago por atención médica para su lesión y el pago por ingresos perdidos más de tres días.

Exposición a sangre

☐ Asegúrese de que todos sepan quién es la persona designada para brindar primeros auxilios en caso de que un empleado se lesione.

☐ Publique en la pared cuáles son los empleados con tarjetas de primeros auxilios y sus fechas de vencimiento.

☐ Conozca los riesgos de entrar en contacto con la sangre de otra persona y tome las precauciones adecuadas. La sangre puede transportar organismos que causan enfermedades como hepatitis B y VIH.

☐ Si los empleados son expuestos a la sangre de otra persona por una lesión, explíqueles el procedimiento que deben seguir.

☐ Si no hubiera personal capacitado disponible, dígale al empleado que se mantenga alejado de la sangre. Entregue a la víctima una toalla o una venda para aplicar sobre la herida.

☐ Asegúrese de que el empleado sepa cómo reportar un incidente en el que hubo exposición a sangre. Informe al miembro del personal designado para limpiar fluidos corporales. Indíquele además cómo obtener una evaluación médica si hiciera falta.

Levantamiento y transporte seguros

Puntos clave a cubrir

Cuatro pasos para levantar y mover correctamente

1. Calcule la carga

☐ Use una carretilla manual si es posible.

☐ Obtenga ayuda si la necesita:
- No intente llevar más de lo que puede.
- Haga viajes adicionales si es necesario.

☐ Compruebe que no haya astillas, clavos ni grapas expuestas que sobresalgan de la caja o del cajón que esté moviendo y que puedan perforarle la piel.

☐ Use guantes si fuera necesario para protegerse las manos.

☐ Asegúrese de tener despejado el camino hasta donde está llevando la carga.

2. Levante

☐ Acerque la carga tanto como sea posible hacia usted antes de levantarla.

☐ Levante con las piernas, no con la espalda.

☐ Mantenga la cabeza elevada, la espalda recta y flexione las rodillas y la cadera.

3. Mueva

☐ Mantenga la carga cerca del cuerpo.

☐ Fíjese por dónde va.

☐ Mueva los pies para girar. No gire el cuerpo.

4. Prepárese y baje

☐ Para apoyar una carga, permita que los músculos de las piernas la bajen.

☐ Asegúrese de que los dedos de las manos y de sus pies estén a salvo antes de apoyarla.

Levantamiento y transporte seguros (cont.)

Otras estrategias para evitar lesiones de espalda al levantar y transportar materiales

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Apile los artículos más pesados en los estantes inferiores y los más livianos en los superiores.
- ☐ Apile y guarde los artículos utilizados con mayor frecuencia a un nivel cómodo, a la cintura.
- ☐ Reduzca la necesidad de levantar y transportar proporcionando carretillas manuales.
- ☐ Aliviane las cargas que deba levantar comprando recipientes más pequeños, que serán más livianos y fáciles de levantar.
- ☐ Proporcione escaleras y taburetes del tamaño adecuado. Manténgalos en buen estado.
- ☐ Use cubos de residuos con ruedas para mover los residuos hasta el contenedor general de basura.
- ☐ Limite el peso y el tamaño de recipientes de residuos para limitar el peso de la carga que deben levantar y tirar los empleados.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Obtenga ayuda para levantar artículos pesados.
- ☐ No se pare nunca sobre sillas con ruedas, cajas, carretillas u otros equipos para alcanzar objetos. Use una escalera o un taburete.
- ☐ Limite el levantamiento a mano. Siempre que sea posible, use carretillas para levantar y mover cargas pesadas.
- ☐ Limite el levantamiento de materiales por encima de los hombros.
- ☐ No use ni confíe en las fajas de protección lumbar cuando levante pesos.
- ☐ No lleve materiales por encima de los hombros. Hacerlo implica un esfuerzo excesivo al cuello, a los hombros y a la parte inferior de la espalda.
- ☐ Siempre que sea posible, empuje las carretillas en lugar de jalarlas.

Ergonomía para trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera

Puntos clave a cubrir

Torceduras y esguinces

Los esguinces y las torceduras de músculos y tendones son comunes entre los trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera. El levantamiento inadecuado, estirarse y repetir movimientos con frecuencia se asocian a los esguinces, torceduras y desgarros en los establecimientos.

Prevenga el estiramiento y la flexión excesivos

Minimice el estiramiento y las flexiones

- ☐ Acomode los espacios de trabajo de forma tal que sea más fácil alcanzar los suministros usados rutinariamente y evitar estirarse de más y las posturas extrañas en la espalda, los hombros y las muñecas.
- ☐ Guarde los artículos pesados en los estantes inferiores para evitar estirarse para alcanzarlos.
- ☐ No se flexione ni se estire para alcanzar un artículo pesado o extraño. Pida ayuda para levantar y mover los artículos de forma adecuada.
- ☐ No intente alcanzar nada por encima de los hombros.
- ☐ No se pare nunca sobre sillas con ruedas, cajas, carretillas u otros equipos para alcanzar objetos. Use una escalera o un taburete.
- ☐ Siempre que sea posible, empuje las carretillas en lugar de jalarlas.

Minimice el levantamiento y el transporte de cargas pesadas

- ☐ Siempre que sea posible, empuje las carretillas en lugar de jalarlas.
- ☐ Proporcione bandejas y fuentes más pequeñas.
- ☐ Reduzca la necesidad de levantar y transportar siempre que sea posible. Proporcione y use carretillas de mano.

Ergonomía para trabajadores de las industrias gastronómica y hotelera (cont.)

Minimizarán los movimientos repetitivos

- ☐ Varíe las tareas muy repetitivas espaciando las actividades.
- ☐ Proporcione tapetes ergonómicos para protegerse del impacto constante con las superficies duras.
- ☐ Rote las tareas, especialmente aquellas que requieran el mismo movimiento una y otra vez.
- ☐ Proporcione equipos mecánicos para realizar las tareas repetitivas siempre que sea posible.
- ☐ Cuando deba caminar o estar de pie durante períodos prolongados, use tapetes, haga pausas y rote las tareas de ser posible.
- ☐ Tómese unos momentos para estirar, especialmente si pasa mucho tiempo transportando cargas, flexionándose, estirándose o repitiendo el mismo movimiento.
- ☐ Haga pequeños pausas si está haciendo una tarea que requiere movimientos repetitivos frecuentes.
- ☐ Si está sentado durante períodos prolongados trabajando en la computadora u oficina, asegúrese de tener la parte inferior de la espalda apoyada, haga pausas y rote tareas si es posible.

Cómo minimizar los esguinces, las torceduras y las lesiones de espalda durante las tareas de limpieza

- ☐ Reduzca las torceduras al llevar los residuos hasta el contenedor general de basura usando cubos de residuos con ruedas.
- ☐ Limite el peso y el tamaño de recipientes de residuos para limitar el peso de la carga que deben levantar y tirar los empleados.
- ☐ Baje la altura de la boquilla de enjuague en la pileta de lavado para que esté a la altura de la mitad del cuerpo, a fin de no tener que estirarse.
- ☐ Limite el tamaño de los recipientes de platos sucios para reducir el peso de los platos que se pueden apilar y transportar.
- ☐ No llene de más los recipientes para que los trabajadores no tengan que levantar y transportar peso de más.
- ☐ Coloque los recipientes de platos sucios en carretillas, reduciendo la distancia que deben recorrer los empleados llevando recipientes pesados.

Seguridad con lavavajillas

Puntos clave a cubrir

Prácticas de seguridad generales de los lavavajillas

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Utilice tapetes antifatiga cuando deba estar de pie durante períodos prolongados a fin de reducir la tensión sobre la espalda y las piernas.
- ☐ Instale tapetes antideslizantes en el piso frente a la pileta de lavado de vajillas para evitar resbalar con el agua en el piso.
- ☐ Baje la boquilla de enjuague para que le quede a la mitad del cuerpo y así reducir el estiramiento.
- ☐ Acomode el espacio de trabajo del lavado de vajillas de forma tal que sea más fácil alcanzar los suministros usados rutinariamente y evitar estirarse de más y las posturas extrañas en la espalda, los hombros y las muñecas.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Nunca deje cuchillos dentro de una pileta llena con agua con jabón.
- ☐ Cargue las bandejas en forma adecuada. No sobrecargue ni fuerce las bandejas dentro de la máquina.
- ☐ Si se atasca una bandeja en la unidad, utilice una varilla larga con un gancho para tirar hacia atrás el extremo delantero.
- ☐ Párese lo más cerca posible del frente de la superficie de trabajo.
- ☐ Gire los pies para que apunten hacia el trabajo para evitar girar la espalda.
- ☐ No sobrecargue los escurridores de vajilla. Si es posible, use más de un escurridor para reducir el peso de cada escurridor que sea necesario mover.
- ☐ Coloque un objeto como por ejemplo, un recipiente de plástico en el fondo de la pileta para elevar la superficie mientras lava los artículos y ayudar así a reducir el flexionamiento hacia delante a la altura de la cintura mientras lava los artículos.
- ☐ Si es posible, use carretillas para colocar los recipientes de platos sucios a fin de reducir la distancia que deben recorrer los empleados llevando recipientes pesados. Se debe alertar a los empleados que no llenen demasiado los recipientes, para que no tengan que levantar y transportar peso excesivo.
- ☐ Para limitar estirarse de más al colocar vasos en los escurridores, llene primero las filas más cercanas y luego gire el escurridor para llevar las filas de atrás hacia el frente.
- ☐ Reduzca el estiramiento por encima de la cabeza; intente mantener las cosas al nivel entre el pecho y la cintura.
- ☐ No sobrecargue los escurridores de vajilla.
- ☐ Coloque los artículos más pesados, como los platos, más cerca de usted.
- ☐ Vacíe y ordene los recipientes para cubiertos antes de que estén llenos.
- ☐ Use utensilios de limpieza con buenos asideros cuando se requiera limpieza profunda.

Seguridad en lavavajillas (cont.)

☐ Cuando esté de pie durante largos períodos ponga un pie en un escalón o baranda para reducir la tensión en la espalda y las piernas.

Use ropa y equipo de protección

☐ Use zapatos que amortigüen el peso para aliviar la tensión sobre las rodillas y la espalda cuando esté de pie durante períodos prolongados.

☐ Use zapatos o cubiertas de zapatos antideslizantes cuando trabaje en el área de lavado de vajillas.

Ejemplo de postura extraña de espalda, hombros y muñeca por extenderse demasiado.

Ejemplo de postura extraña de espalda, hombros y muñeca por extenderse demasiado.

Ejemplo de postura de hombro y muñeca mejorada.

Seguridad en lavavajillas (cont.)

Prevención de exposiciones a quemaduras y escaldaduras

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Cuando cargue o descargue lavavajillas automáticas, no intente sacar la vajilla o los vasos mientras no se enfríen.
- ☐ Evite la exposición al vapor; puede quemarlo.
- ☐ Abra lentamente los grifos de agua caliente para evitar salpicaduras.
- ☐ Pruebe las temperaturas de las piletas antes de poner las manos en ellas.

Prevención de exposición a químicos de limpieza peligrosos

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Evite el contacto directo con la piel con detergentes y limpiadores concentrados. Los detergentes para lavavajillas, limpiadores de drenajes, limpiadores de hornos, y limpiadores de parrillas pueden ser cáusticos, y provocar irritación y quemaduras químicas en la piel y los ojos.

Use ropa y equipo de protección

- ☐ Use guantes de caucho y delantales para evitar el contacto con jabones y productos químicos fuertes.
- ☐ Use anteojos de seguridad/goggles cuando vierta o transfiera limpiadores químicos concentrados, detergente o lejía.

Folleto para empleados

Seguridad para el personal de servicio

Puntos clave a cubrir

Prevención de torceduras y esguinces al servir mesas

Haga el lugar de trabajo más seguro

☐ Proporciónele a los ayudantes de mesero recipientes pequeños en vez de grandes para limpiar las mesas, a fin de limitar la cantidad de vajilla que se puede apilar y llevar de una vez para evitar que los ayudantes de mesero lleven exceso de peso.

☐ Reduzca los viajes con bandejas usando carretillas para llevar la comida y la vajilla sucia, en vez de hacer que los trabajadores lleven bandejas pesadas por encima de la cabeza.

☐ Elija carretillas con ruedas grandes que giren fácilmente para evitar lesiones por torceduras o esguinces a los ayudantes de mesero que empujan o tiran de carretillas pesadas.

☐ Si el espacio lo permite, instale una estación de servicio cerca del área donde se sirve para disminuir la distancia que se deben transportar los artículos.

☐ Deje el mobiliario exterior colocado fuera por la noche. Esto puede disminuir sustancialmente la cantidad de levantamiento requerido para preparar y levantar las áreas de comedor.

Siga las prácticas de trabajo seguro

☐ Obtenga ayuda cuando mueva mesas y sillas, en lugar de levantarlas solo.

☐ Lleve menos platos a la vez. Cuantos más platos lleve, mayor será la tensión sobre los músculos y las articulaciones. Lleve los artículos cerca del cuerpo para disminuir la tensión sobre los brazos y la espalda.

☐ Cuando lleve órdenes grandes, haga dos viajes o pídale a otros meseros que lo ayuden.

☐ Muévase alrededor de la mesa para servir a los clientes. Esto ayuda a mejorar la postura y reduce la necesidad de estirarse.

☐ No llene las bandejas con demasiados platos al servir las mesas. Al llenar la bandeja para servir, equilibre en forma pareja la carga, colocando los artículos más pesados en el centro de la bandeja.

☐ **Cuando lleve bandejas grandes:**
- Equilibre la carga y mantenga la bandeja limpia y seca.
- Lleve la mayor parte de la carga sobre el hombro como apoyo.
- Use ambas manos para sostener y equilibrar la bandeja.
- Mantenga ambas muñecas en posiciones neutras tomando el borde exterior de la bandeja.

Seguridad para el personal de servicio (cont.)

☐ **Cuando lleve bandejas pequeñas:**
- Lleve la bandeja con el hombro, el brazo y la mano en posiciones neutras.
- Lleve la bandeja lo más cerca posible del cuerpo, equilibrándola con el brazo y la mano.

☐ Use ambas manos para llevar los artículos para servir como cafeteras y jarras de agua. Llévelas con los codos cerca del cuerpo.

☐ Cuando vierta el líquido, mueva el vaso o la taza lo más cerca posible de usted, en vez de estirarse con una jarra o una cafetera llena.

☐ No use jarras de agua u otros recipientes de bebidas que tengan bordes agudos en los mangos, dado que los bordes aumentan la presión sobre los dedos. Si esto no es posible, envuelva una toalla de servir alrededor del mango.

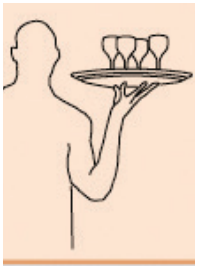
☐ Párese cerca de la persona a la que esté sirviendo, en vez de estirarse sobre la mesa y las personas.

☐ Cuando sirva a clientes sentados en un compartimiento, pase los platos, solicitándole a las personas que están sentadas más cerca del borde que lo ayuden a pasar los platos.

☐ Trate de equilibrar las bandejas de servir con el brazo y la mano, en vez de llevarlas con la muñeca flexionada o sosteniéndola con los dedos.

☐ Sostenga las bandejas grandes de banquete apoyándolas sobre el hombro.

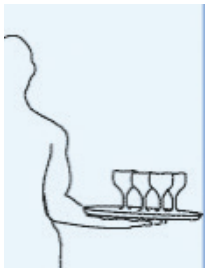
☐ Alterne las tareas de llevar las órdenes, de modo que use diferentes músculos, como alternar entre la mano derecha y la izquierda al llevar bandejas.



Bandeja incorrecta

Ejemplo de carga desequilibrada y postura extraña.

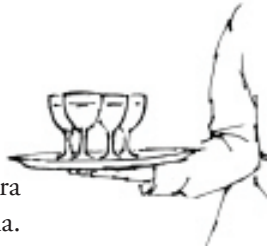
Ejemplo de postura preferida.



Bandeja correcta

Ejemplo de postura extraña de muñeca, codo, hombro, cuello, espalda.

Ejemplo de postura preferida.



Seguridad para el personal de servicio (cont.)

Use ropa y equipo de protección

Evitar quemaduras al servir mesas

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ No quite una cafetera hasta que haya terminado de hacerse el café.
- ☐ Use bandejas para llevar tazas con bebidas calientes, platos calientes o platos con comida caliente.
- ☐ Tenga presente que los platos que se encuentran bajo las lámparas de calor están calientes. Tenga cuidado cuando tome estos platos para servir a los clientes.
- ☐ No se estire sobre mesas con velas mientras sirve o retira la comida de las mesas.
- ☐ No lleve velas encendidas porque la cera que gotea puede provocar quemaduras.
- ☐ No use toallas mojadas para tomar o sostener artículos calientes.
- ☐ Cuando opere máquinas que elaboran bebidas calientes como café, té o espresso, no ponga las manos en áreas donde se estén sirviendo líquidos calientes.
- ☐ Tenga cuidado cuando retire artículos calientes del horno de microondas. Algunos artículos continúan calentándose o cocinándose después de que se apaga el horno de microondas.

Use ropa y equipo de protección

- ☐ Use una toalla de mesero seca, agarraollas o mitones para el horno para protegerse las manos y los brazos cuando lleve platos o bandejas calientes. Avise a los clientes cuando los platos están demasiado calientes como para tocarlos.
- ☐ Use un delantal para ayudar a protegerse de salpicaduras de artículos calientes mientras está sirviendo.

Prevención de choques y resbalones al servir mesas

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Coloque ventanas en las puertas de vaivén para ver si hay alguien saliendo.
- ☐ Instale puertas de dos vías, una exclusivamente para ingresar y otra solo para salir. Siga un patrón de tránsito establecido para evitar choques (por ejemplo, entre por la derecha, salga por la izquierda).
- ☐ Coloque espejos en las esquinas ciegas.

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Cuando lleve bandejas o platos por puertas ciegas, esquinas o escaleras, informe a los demás empleados que está pasando exclamando una advertencia.

Seguridad para el personal de limpieza

Puntos clave a cubrir

Seguridad para el personal de limpieza

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Proporcione equipos de limpieza con mangos largos y escaleras con escalones para reducir las lesiones por esguinces.
- ☐ Realice un buen mantenimiento a los carritos de suministros para la limpieza.
- ☐ Proporcione cuñas para camas para reducir las lesiones por cargas pesadas y las lesiones de espalda.
- ☐ Exija zapatos antideslizantes.

Cambiar la ropa de cama y dar vuelta los colchones

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use una cuña de cama y técnicas para levantar peso adecuadas para levantar colchones pesados y evitar la tensión en la espalda.
- ☐ Agáchese o arrodíllese cuando cambie las sábanas y evite flexionar la cintura.
- ☐ Reduzca el riesgo de tropezones, no deje la ropa de cama sucia en el piso.

Limpieza segura del baño

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use estropajos con mangos largos para evitar inclinarse y estirarse en las bañeras.
- ☐ Párese dentro de la bañera, nunca en los bordes o en los lados. Esté atento al peligro de resbalarse y a las superficies húmedas.
- ☐ Cuando friegue, evite las lesiones por movimientos repetitivos alternando las manos y los movimientos y tomándose pequeños descansos de 10 segundos con frecuencia.
- ☐ No deje las toallas sucias en el piso dentro de lo posible.

Aspirar

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Aspire con el cuerpo alineado con la aspiradora y evite las torsiones y la presión incómoda en los hombros.
- ☐ Vacíe las bolsas de la aspiradora con frecuencia para alivianar el peso.
- ☐ Elija las configuraciones de altura adecuadas para el piso.
- ☐ Alterne las manos para evitar las lesiones por movimientos repetitivos y permita que los músculos se relajen.

Seguridad para el personal de limpieza (cont.)

Mover los carritos de suministros

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Coloque los artículos más usados y pesados arriba del carrito.
- ☐ Empuje los carritos con ambas manos para evitar esguinces.
- ☐ Asegúrese de que las ruedas del carrito estén alineadas con la dirección del movimiento para reducir la fuerza necesaria para empujar.
- ☐ Nunca tire de los carritos.
- ☐ Asegúrese de que los carritos no estén sobrecargados. En lugar de eso, reponga los suministros muchas veces durante un turno.
- ☐ Vacíe la basura de los carritos con frecuencia para alivianar el peso del carrito.

Organización general

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Asegúrese de usar los productos químicos de manera adecuada. Use guantes y protección para los ojos.
- ☐ Alterne las actividades para evitar las lesiones por movimientos repetitivos.
- ☐ Realice las tareas, tales como vaciar los recipientes de la basura, al nivel de la cintura siempre que sea posible para evitar flexionarla.
- ☐ Nunca toque interruptores de luz o equipos eléctricos con las manos húmedas o mientras esté parado sobre un piso mojado.
- ☐ Nunca se estire para llegar a superficies o pase sus manos por superficies que no pueda ver. Siempre verifique que no haya hojas de afeitar, agujas, vidrios rotos u otros peligros.
- ☐ No comprima la basura con las manos. Siempre use un palo o un desatascador.
- ☐ Mantenga los pisos libres de riesgos de tropezar.

Folleto para empleados

Seguridad para jardinería y mantenimiento

Haga el lugar de trabajo más seguro

- ☐ Exija el uso de prendas adecuadas en todo momento, inclusive pantalones largos bien ajustados y camisas de manga larga cuando sea necesario.
- ☐ Proporcione cascos, protección para los ojos y protección para la cara cuando existan posibles peligros.
- ☐ Exija el uso de tapones para oídos u orejeras cuando se trabaja en áreas ruidosas.
- ☐ Proporcione guantes adecuados para la tarea. Puede considerar el uso de guantes especiales para la protección contra cortes y rasguños, quemaduras por calor o productos químicos y equipos que vibren, dependiendo de las necesidades de su establecimiento.
- ☐ Exija botas altas y acordonadas con suelas adherentes y con refuerzo de acero en la punta.
- ☐ Proporcione protección para respirar cuando se trabaje en áreas con mucho polvo o con productos químicos nocivos.
- ☐ Asegúrese de que todos los equipos estén funcionando adecuadamente.

Uso de sustancias peligrosas

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use siempre el equipo de protección adecuado cuando manipule o esté cerca de gasolina, aceite, grasa, pesticidas y fertilizantes, materiales de limpieza, pintura y conservantes para madera, polvo y vapores, escape de motores, animales muertos o desechos de animales, plantas venenosas y otras toxinas.

Seguridad para las condiciones climáticas

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Manténgase hidratado en climas calurosos y esté atento a las señales de enfermedades de estrés por calor; use protección contra el sol cuando sea necesario.
- ☐ Esté atento a las reacciones de las picaduras de insectos y abejas, y tome precauciones cuando trabaje cerca de áreas infectadas con insectos.
- ☐ Use siempre equipos de protección cuando manipule animales muertos o desechos de animales. Evite trasladar las bacterias del cuerpo o de los desechos a la piel.
- ☐ Nunca trabaje al aire libre durante tormentas eléctricas. Si ve relámpagos o escucha truenos, entre de inmediato.

Seguridad para jardinería y mantenimiento (cont.)

Uso de los equipos para paisajismo

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Use siempre las herramientas de la manera que lo indican las instrucciones. Asegúrese de que la herramienta sea correcta para la tarea.
- ☐ Inspeccione el equipo para asegurarse de que todas las protecciones y dispositivos de seguridad funcionen correctamente.
- ☐ Asegúrese de que el equipo funcione correctamente y que no haya piezas flojas, rotas o dañadas.
- ☐ Cuando ponga gasolina en el equipo, asegúrese de que el motor esté apagado y frío.
- ☐ Nunca opere equipos en interiores o en áreas cerradas.
- ☐ Use siempre cintos de seguridad cuando use vehículos o maneje equipos.
- ☐ Tenga cuidado con los alrededores, lo que incluye personas y posibles peligros.

Seguridad en las escaleras

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Inspeccione siempre las escaleras en busca de defectos antes de usarlas.
- ☐ Agarre la escalera con las dos manos cuando suba o baje. Nunca suba o baje objetos por la escalera. En lugar de eso, pídale a alguien que se los alcance cuando ya esté ubicado.
- ☐ Siempre mire hacia la escalera cuando suba y baje.
- ☐ Solo deber haber una persona por vez en la escalera.
- ☐ Lave las escaleras con frecuencia para asegurarse de que no tengan polvo y grasa.

Prácticas de seguridad generales para jardinería

Siga las prácticas de trabajo seguro

- ☐ Almacene los materiales de manera segura siempre. Use amarras y apoyos si fuera necesario para evitar las caídas, inclinaciones o deslizamientos.
- ☐ Limpie con frecuencia. No deje que se acumulen residuos, viruta o aceite y grasa, y que se conviertan en peligros.
- ☐ No mueva objetos pesados o abultados solo o sin los equipos adecuados para la carga.
- ☐ Nunca use herramientas con mangos partidos, rotos o flojos.
- ☐ Cargue las herramientas en un recipiente, no las cargue sueltas o amontonadas.
- ☐ Descanse frecuentemente cuando realice tareas arduas para evitar lesiones.

Validación de la capacitación

Cómo usar la sección de validación de capacitación

El objetivo de esta sección es no solo tener un registro de la capacitación de cada uno de sus empleados, sino también validar que el empelado comprenda la capacitación recibida.

Como propietario o gerente, debe ofrecer capacitación a sus empleados por una serie de motivos y situaciones:

1) Capacitación para nuevas contrataciones: como mínimo, todos los nuevos contratados deben recibir una presentación general sobre la seguridad en su establecimiento antes de que se les permita trabajar con equipos, químicos, etc.

2) Capacitación permanente: la mayor incidencia de lesiones se da en empleados que llevan al menos cinco años trabajando en una compañía. Esto destaca la importancia de brindar capacitación permanente a los empleados actuales.

3) Después de un accidente: cuando un empleado se lesiona, surge una oportunidad para capacitar al personal en cuanto al incidente y recordarle cómo evitar que ocurra otra lesión de ese tipo.

Independientemente de las capacitaciones que haya utilizado, hemos creado un registro de capacitación y evaluación que se adecuará a sus necesidades.

1) Lista de verificación para nuevas contrataciones
   a. Después de que su nueva contratación reciba la capacitación en seguridad, tanto el supervisor que proporcionó la capacitación como el empleado firmarán este formulario para dejar constancia de que se completó la capacitación y que se cubrió toda la información enumerada. Archive el documento en el archivo del empleado.

   b. La evaluación con preguntas que cubren TODAS las unidades de capacitación se puede utilizar para validar los conocimientos del empleado.

2) Capacitación específica por unidad
   a. Si únicamente cubre una unidad específica de capacitación (p. ej. levantamiento y transporte seguros), pida al supervisor que brindó la capacitación y al empleado que firmen el formulario y le pongan la fecha para dejar constancia de que se completó la capacitación.

   b. En este documento se incluye una breve evaluación de cada unidad en caso de que sea necesario que el empleado la complete antes de aprobar la capacitación.

3) Capacitación en respuesta a incidentes
   a. Cuando ocurra un incidente o una lesión, proporcione la unidad de capacitación que abarca a la lesión (p. ej. si un empleado se cae de una escalera, capacite a sus empleados usando la unidad sobre resbalones, tropezones y caídas). Pida al supervisor que brindó la capacitación y al empleado que firmen el formulario y le pongan fecha para dejar constancia de que se completó la capacitación.

   b. En este documento se incluye una breve evaluación de cada unidad en caso de que sea necesario que el empleado la complete antes de aprobar la capacitación.

Lista de verificación de la orientación en seguridad para empleados de las industrias gastronómica y hotelera

Instrucciones

Cada empleado debe recibir una orientación en seguridad antes de comenzar a trabajar. Verifique cada artículo cubierto en la orientación. Los empleados firman este formulario una vez que se han cubierto todos los artículos y que se han respondido todas las preguntas en forma satisfactoria.

- ☐ Informó sobre los elementos del programa de seguridad por escrito que describe los esfuerzos de seguridad de la compañía.
- ☐ Se le indicó reportar todas las lesiones y se le mostró cómo hacerlo.
- ☐ Se le indicó reportar todos los riesgos a su supervisor y se le mostró cómo hacerlo.
- ☐ Se le informó sobre todos los riesgos de la maquinaria y en caso de ser menor de 18 años, se le instruyó sobre las actividades prohibidas.
- ☐ Se le informó sobre todos los demás riesgos y las formas de protegerse (p. ej. químicos, uso de escaleras, suelos resbalosos, etc.).
- ☐ Se le mostró dónde se encuentran los suministros de primeros auxilios y a quién llamar cuando se necesiten.
- ☐ Se le dijo qué hacer en todas las emergencias que se podría esperar que sucedan.
- ☐ Se le mostró cómo usar un extintor de incendios.
- ☐ Se le informó y se le capacitó sobre los riesgos de los químicos de acuerdo a los requisitos de capacitación del Programa de comunicación sobre químicos peligrosos, además de cómo leer una etiqueta y una Hoja de datos de seguridad (SDS) y las precauciones a tomar en el momento de usarlas.
- ☐ Se le capacitó sobre los métodos seguros para cumplir con el puesto de trabajo específico al que fue asignado el empleado, incluidos los riesgos vinculados al puesto, como la forma adecuada de levantar, uso de cuchillos, operación de parrilla y freidora, limpieza de derrames, etc.
- ☐ Capacitación específica sobre riesgos que se brindó:

_____

Los nombres y las firmas a continuación documentan que se completó la orientación anterior en la fecha indicada. Ambas partes aceptan la responsabilidad de mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable.

Nombre del empleado: _____ Apellido: _____

Firma del empleado: _____ Fecha: _____

Nombre del supervisor: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Validación de la capacitación

Seguridad en el lugar de trabajo en la industria hotelera y gastronómica

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó exitosamente la capacitación sobre seguridad en el lugar de trabajo en la fecha indicada.

Nombre de la compañía:_____ Ubicación: _____

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____

Empleado
Firma: _____

Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

1. ¿Cuáles de las siguientes estrategias reducen la probabilidad de un esguince o torcedura cuando un empleado limpia la cocina?

☐ A. Minimizar los movimientos repetitivos.
☐ B. Minimizar el estiramiento y las flexiones.
☐ C. Minimizar el levantamiento y el transporte de cargas pesadas.
☐ D. Todas las anteriores.

2. Para evitar toparse con ollas calientes sobre la estufa donde se está cocinando o derramarlas, una buena práctica es:

☐ A. Nunca usar ollas con mangos.
☐ B. Nunca usar los quemadores frontales.
☐ C. Colocar los mangos de las ollas de forma que no sobresalgan del borde de la estufa.

3. Para reducir las probabilidades de que ocurra un robo, debería:

☐ A. Contar el cajón del efectivo mientras están presentes los clientes para que más personas puedan verlo y ayudarlo a protegerse de robos.
☐ B. Hacer las entregas de efectivo necesarias usted mismo.
☐ C. No contar el efectivo nunca frente a los clientes.

4. Cuando debe prepararse un pedido grande, lo mejor es llenar la canasta de la freidora hasta arriba para sacar el pedido rápidamente.

☐ Verdadero.
☐ Falso.

5. Para evitar lesiones cuando cambia la ropa de cama, debe hacer lo siguiente:

☐ A. Flexione la cintura cuando levante peso.
☐ B. Agáchese o arrodíllese para evitar flexionar la cintura.
☐ C. Deje la ropa de cama sucia en el piso hasta que haya terminado.

6. ¿Cuáles de los siguientes se deben evitar para prevenir una lesión de espalda?

☐ A. Reacomodar el lugar de trabajo para que los artículos sean más fáciles de alcanzar.
☐ B. Colocar los artículos más pesados en los estantes inferiores.
☐ C. Colocar los artículos más pesados en los estantes superiores

7. Al tomar una olla o mango calientes, lo mejor es:

☐ A. Usar un paño mojado o húmedo.
☐ B. Usar un agarraollas o un mitón.
☐ C. Usar su delantal.

8. La mejor forma de entregarle un cuchillo a otro empleado es:

☐ A. Entregárselo al colega sosteniéndolo por el mango.
☐ B. Pasárselo dejándolo sobre una superficie para que lo recoja.
☐ C. Entregárselo con el mango apuntando hacia la otra persona y usted sosteniendo la cuchilla.

9. Una buena estrategia para evitar esguinces cuando mueva el carrito de suministros es:

☐ A. Siempre empuje los carritos.
☐ B. Siempre tire de los carritos.
☐ C. Cargue siempre los artículos pesados en el fondo.

10. Al salir del establecimiento por la noche al final de su turno, los empleados deben:

☐ A. Salir del edificio solos y lo más rápido posible.
☐ B. Salir por las puertas de salida, aun si no están bien iluminadas.
☐ C. Salir con un colega al mismo tiempo o pedirle a un colega que vigile cuando usted salga.

11. Para lavar cuchillos, el mejor procedimiento es:

☐ A. Dejar el cuchillo en remojo en la pileta con agua con jabón antes de lavarlo.
☐ B. No dejar nunca cuchillos en remojo en la pileta.

12. ¿Cuál es la mejor forma de impedir que salpique la freidora al colocar comida congelada dentro?

☐ A. Agregar comida a la canasta de la freidora y dejarla caer rápidamente en el aceite.

☐ B. Cepillar la humedad o los cristales de hielo con una toalla de papel antes de colocar la comida en la canasta de la freidora.

13. Si un cuchillo comienza a caer de una superficie, lo mejor es:

☐ A. Intentar detener la caída para que no se quiebre la hoja ni se desafile por golpearse contra el suelo.

☐ B. Poner el pie para evitar que el cuchillo caiga en el suelo.

☐ C. No intentar nunca coger un cuchillo mientras cae.

14. Cuando los empleados alcanzan la edad de 17, tienen permitido conducir vehículos de entregas para entregar pizzas y otros pedidos.

☐ Verdadero.

☐ Falso.

15. Al trabajar con equipos con cuchillas:

☐ A. Asegúrese de que el equipo esté apagado y la corriente desconectada antes de limpiarlo.

☐ B. Asegúrese de que las protecciones estén colocadas antes de encenderlo.

☐ C. Se pueden retirar los alimentos que se están cortando antes de que la máquina se detenga.

☐ D. «A» y «B»

16. Si se lesiona en el trabajo, ¿qué debe hacer?

☐ A. Informarle a su supervisor de inmediato.

☐ B. Completar un reporte de accidente.

☐ C. Obtener tratamiento médico de emergencia si fuera necesario.

☐ D. Todas las anteriores.

17. Agregar agua o líquidos al aceite caliente hará que el aceite:

☐ A. Se enfríe rápidamente.

☐ B. No salpique y sea seguro.

☐ C. Salpique y cause quemaduras.

18. La mejor opción para intentar alcanzar algo en un estante alto es usar:

☐ A. Una caja pesada y pararse sobre ella.

☐ B. Una silla con patas fijas que no se mueva.

☐ C. Un banquillo.

19. La mejor forma de agregar comida al agua hirviendo es:

☐ A. Dejarla caer en la olla lo más rápido posible con las manos.

☐ B. Usar pinzas.

☐ C. Colocar la comida cruda primero en la olla y verter el agua hirviendo encima.

20. Si una persona tiene una quemadura de tercer grado, lo más importante que debe hacer es:

☐ A. Tratarla con un ungüento para quemaduras.

☐ B. Cubrirla con una venda.

☐ C. Llevarla al hospital lo antes posible.

21. ¿Cuál sería una buena estrategia que podría implementar un empleado para minimizar cuánto gira y se inclina al lavar la vajilla?

☐ A. Colocar la vajilla sucia en una carretilla para llevarlos al área de lavado.

☐ B. Llenar Los recipientes de vajilla hasta arriba para limpiarla antes.

☐ C. Llevar a mano la vajilla desde el comedor hasta el fregadero.

22. ¿Cuál de los siguientes pasos reduciría la probabilidad de una quemadura al trabajar cerca de una estufa?

☐ A. Asegurarse de que los mangos de las ollas no sobresalgan del borde de la estufa.

☐ B. Ajustar la llama del quemador para que cubra únicamente la parte inferior de la sartén.

☐ C. Colocar los mangos de las ollas lejos de los quemadores.

☐ D. Todas las anteriores.

23. La fuente de información más detallada sobre los riesgos de un producto se puede encontrar:

☐ A. En la etiqueta.

☐ B. En Internet.

☐ C. En una Hoja de datos de seguridad.

24. ¿Cuál de las siguientes es una mala estrategia para minimizar los movimientos repetitivos en un trabajo?

☐ A. Seguir trabajando todo el turno hasta completar la tarea.

☐ B. Tomar pausas breves.

☐ C. Rotar tareas.

25. ¿Con cuáles de los siguientes tipos de equipos de un establecimiento pueden trabajar los empleados de 16 y 17 años?

☐ A. Máquinas de masa de pizza.

☐ B. Máquinas para formar hamburguesas.

☐ C. Máquinas de espresso.

Validación de la capacitación

26. Al trabajar con un detergente para lavavajillas que es un producto químico corrosivo, es importante:

☐ A. Identificar quién fabricó el producto.
☐ B. Usar protección para los ojos para verter el producto.
☐ C. Verterlo en un nuevo recipiente.

27. ¿Con cuáles de los siguientes tipos de equipos de un establecimiento NO pueden trabajar los empleados de 16 y 17 años?

☐ A. Molinillos de café.
☐ B. Rebanadoras de carne.
☐ C. Cuchillos.
☐ D. Batidoras para batidos de leche.

28. ¿Cuáles de las siguientes quemaduras generalmente no requieren que el empleado acuda a un proveedor médico para recibir tratamiento?

☐ A. Quemadura de primer grado.
☐ B. Quemadura de segundo grado.
☐ C. Quemadura de tercer grado.

29. Los mejores tipos de zapatos a utilizar mientras trabaja en un establecimiento deben tener:

☐ A. Suelas de cuero.
☐ B. Suelas antideslizantes.
☐ C. La punta abierta.
☐ D. Plataformas o tacones altos.

30. ¿Cuáles de las siguientes acciones se recomiendan para ayudar a alguien en el trabajo que se haya cortado gravemente y esté sangrando?

☐ A. Pedirle ayuda al proveedor de primeros auxilios designado para su turno.
☐ B. Evitar el contacto directo con la sangre.
☐ C. Entregar a la persona herida una toalla limpia o venda que pueda colocar sobre la cortada.
☐ D. Todas las anteriores.

31. Para levantar un artículo, lo mejor es:

☐ A. Sostenerlo alejado del cuerpo.
☐ B. Sostenerlo cerca del cuerpo.

32. Al trabajar con ollas, sartenes o platos calientes, debe:

☐ A. Usar un guante o manopla.
☐ B. Usar un paño o toalla húmedos para sostener las ollas o los platos calientes.
☐ C. Usar una toalla o un paño de servir secos.

33. ¿Cuál de las siguientes tareas o funciones en la industria gastronómica y hotelera pueden realizar los empleados de 14 y 15 años?

☐ A. Cocinar en una parrilla.
☐ B. Hornear.
☐ C. Usar una batidora para batidos de leche.

34. ¿Cuál de las siguientes es la mejor forma de limpiar vidrios o platos rotos?

☐ A. Simplemente recogerlos del suelo y arrojarlos en el basurero.
☐ B. Hacerlos a un lado para que nadie los pise.
☐ C. Usar una escoba y un recogedor para limpiarlos.
☐ D. Usar una toalla para limpiarlos.

35. Si ocurriera un asalto o robo durante su turno, debe:

☐ A. Intentar ponerse en contacto con su supervisor antes de llamar a la policía.
☐ B. Ponerse en contacto con la policía de inmediato.
☐ C. Consultar con otros empleados para ver cómo creen que debería manejar la situación.

36. Para levantar un artículo muy pesado, lo mejor es:

☐ A. Obtener ayuda de un colega para levantarlo.
☐ B. Usar una faja de protección lumbar para ayudarlo a levantar.

37. Si algo se derrama en el suelo durante la hora pico de la cena, debe:

☐ A. Limpiar el lugar de inmediato.
☐ B. Cubrirlo con un vaso para marcarlo.
☐ C. Informar a los demás empleados que está allí y hacer algo al respecto después de la hora pico.

38. Durante el turno de la noche para sacar la basura al contenedor general de basura que está en un lugar oscuro detrás del establecimiento, debe:

☐ A. Llevarla corriendo lo más rápido que pueda para que nadie lo vea.
☐ B. Pedirle a un colega que le sostenga la puerta y lo observe para asegurarse de que está bien.
☐ C. Mantener la puerta trasera sin llave para que sea fácil entrar y salir del establecimiento y hacer viajes regulares al basurero durante el turno de cierre.

Restricciones laborales para trabajadores de entre 14 y 17 años de edad

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. ¿Con cuáles de los siguientes tipos de equipos de un establecimiento NO pueden trabajar los empleados de 16 y 17 años?

☐ A. Molinillos de café.

☐ B. Cortadoras de carne.

☐ C. Cuchillos.

☐ D. Batidoras para batidos de leche.

2. Cuando los empleados alcanzan la edad de 17, tienen permitido conducir vehículos de entregas para entregar pizzas y otros pedidos.

☐ Verdadero.

☐ Falso.

3. ¿Con cuáles de los siguientes tipos de equipos de un establecimiento pueden trabajar los empleados de 16 y 17 años?

☐ A. Máquinas de masa de pizza.

☐ B. Máquinas para formar hamburguesas.

☐ C. Máquinas de espresso.

4. ¿Cuál de las siguientes tareas o funciones en la industria gastronómica y hotelera pueden realizar los empleados de 14 y 15 años?

☐ A. Cocinar en una parrilla.

☐ B. Hornear.

☐ C. Usar una batidora para batidos de leche.

Validación de la capacitación

Estufas, hornos y parrillas

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. La mejor forma de agregar comida al agua hirviendo es:

☐ A. Dejarla caer en la olla lo más rápido posible con las manos.

☐ B. Usar pinzas.

☐ C. Colocar la comida cruda primero en la olla y verter el agua hirviendo encima.

2. Para evitar toparse con ollas calientes sobre la estufa donde se está cocinando o derramarlas, una buena práctica es:

☐ A. Nunca usar ollas con mangos.

☐ B. Nunca usar los quemadores frontales.

☐ C. Colocar los mangos de las ollas de forma que no sobresalgan del borde de la estufa.

3. Al tomar una olla o mango calientes, lo mejor es:

☐ A. Usar un paño mojado o húmedo.

☐ B. Usar un agarraollas o mitón.

☐ C. Usar su delantal.

Seguridad con la freidora

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. Cuando debe prepararse un pedido grande de comida, lo mejor es llenar la canasta de la freidora hasta arriba para sacar el pedido rápidamente.

☐ Verdadero.

☐ Falso.

2. ¿Cuál es la mejor forma de impedir que salpique la freidora al colocar comida congelada dentro?

☐ A. Agregar comida a la canasta de la freidora y dejarla caer rápidamente en el aceite.

☐ B. Cepillar la humedad o los cristales de hielo con una toalla de papel antes de colocar la comida en la canasta de la freidora.

3. Agregar agua o líquidos al aceite caliente hará que el aceite:

☐ A. Se enfríe rápidamente.

☐ B. No salpique y sea seguro.

☐ C. Salpique y cause quemaduras.

Validación de la capacitación

Cuchillos, cuchillas y objetos filosos

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. La mejor forma de entregarle un cuchillo a otro empleado es:

☐ A. Entregárselo al colega sosteniéndolo por el mango.
☐ B. Pasárselo dejándolo sobre una superficie para que lo recoja.
☐ C. Entregárselo con el mango apuntando hacia la otra persona y usted sosteniendo la cuchilla.

2. Para lavar cuchillos, el mejor procedimiento es:

☐ A. Dejar el cuchillo en remojo en la pileta con agua con jabón antes de lavarlo.
☐ B. No dejar nunca cuchillos en remojo en la pileta.

3. Si un cuchillo comienza a caer de una superficie, lo mejor es:

☐ A. Intentar detener la caída para que no se quiebre la cuchilla ni se desafile por golpearse contra el suelo.
☐ B. Poner el pie para evitar que el cuchillo caiga en el suelo.
☐ C. No intentar nunca coger un cuchillo mientras cae.

4. Al trabajar con equipos con cuchillas:

☐ A. Asegúrese de que el equipo esté apagado y la corriente desconectada antes de limpiarlo.
☐ B. Asegúrese de que las protecciones estén colocadas antes de encenderlo.
☐ C. Está bien retirar los alimentos que se están cortando antes de que la máquina se detenga.
☐ D. «A» y «B»

5. ¿Cuál de las siguientes es la mejor forma de limpiar vidrios o platos rotos?

☐ A. Simplemente recogerlos del suelo y arrojarlos a la basura.
☐ B. Hacerlos a un lado para que nadie los pise.
☐ C. Usar una escoba y un recogedor para limpiarlos.
☐ D. Usar una toalla para limpiarlos.

Prevención de resbalones, tropezones y caídas

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. Los mejores tipos de zapatos a utilizar mientras trabaja en un establecimiento deben tener:

☐ A. Suelas de cuero.

☐ B. Suelas antideslizantes.

☐ C. La punta abierta.

☐ D. Plataformas o tacones altos.

2. Si algo se derrama en el suelo durante la hora pico de la cena, debe:

☐ A. Limpiar el lugar de inmediato.

☐ B. Cubrirlo con un vaso para marcarlo.

☐ C. Informar a los demás empleados que está allí y hacer algo al respecto después de la hora pico.

3. La mejor opción para intentar alcanzar algo en un estante alto es usar:

☐ A. Una caja pesada y pararse sobre ella.

☐ B. Una silla con patas fijas que no se mueva.

☐ C. Un banquillo.

Validación de la capacitación

Riesgos químicos

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. La fuente de información más detallada sobre los riesgos de un producto se puede encontrar:

☐ A. En la etiqueta.

☐ B. En Internet.

☐ C. En una hoja de datos de seguridad.

2. Al trabajar con un detergente para lavavajillas que es un producto químico corrosivo, es importante:

☐ A. Identificar quién fabricó el producto.

☐ B. Usar protección en los ojos para verter el producto.

☐ C. Verterlo en un nuevo recipiente.

Primeros auxilios en caso de quemaduras

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. Para reducir las probabilidades de que ocurra un robo, debería:

☐ A. Contar el cajón del efectivo mientras están presentes los clientes para que más personas puedan verlo y ayudarlo a protegerse de un robo.

☐ B. Hacer las entregas de efectivo necesarias usted mismo.

☐ C. No contar el efectivo nunca frente a los clientes.

2. Si ocurriera un asalto o robo durante su turno, debe:

☐ A. Intentar ponerse en contacto con su supervisor antes de llamar a la policía.

☐ B. Ponerse en contacto con la policía de inmediato.

☐ C. Consultar con otros empleados para ver cómo creen que debería manejar la situación.

3. Durante el turno de la noche para sacar la basura al contenedor general de basura que está en un lugar oscuro detrás del establecimiento, debe:

☐ A. Llevarla corriendo lo más rápido posible para que nadie lo vea.

☐ B. Pedirle a un colega que le sostenga la puerta y lo observe para asegurarse de que está bien.

☐ C. Mantener la puerta trasera sin llave para que sea fácil entrar y salir del establecimiento y hacer viajes regulares al basurero durante el turno de cierre.

4. Al salir del establecimiento por la noche al final de su turno, los empleados deben:

☐ A. Salir del edificio solos y lo más rápido posible.

☐ B. Salir por las puertas de salida, aun si no están bien iluminadas.

☐ C. Salir con un colega al mismo tiempo o pedirle a un colega que vigile cuando usted salga.

Validación de la capacitación

Primeros auxilios en caso de quemaduras

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál de los siguientes pasos reduciría la probabilidad de una quemadura al trabajar cerca de una estufa?

☐ A. Asegurarse de que los mangos de las ollas no sobresalgan del borde de la estufa.

☐ B. Ajustar la llama del quemador para que cubra únicamente la parte inferior de la sartén.

☐ C. Orientar los mangos de las ollas lejos de los quemadores.

☐ D. Todas las anteriores.

2. Al trabajar con ollas, sartenes o platos calientes, debe:

☐ A. Usar un guante o un agarraollas.

☐ B. Usar un paño o una toalla húmedos para sostener las ollas o los platos calientes.

☐ C. Usar una toalla o paño de servir secos.

3. ¿Cuáles de las siguientes quemaduras generalmente no requieren que el empleado acuda a un proveedor médico para recibir tratamiento?

☐ A. Quemadura de primer grado.

☐ B. Quemadura de segundo grado.

☐ C. Quemadura de tercer grado.

4. Si una persona tiene una quemadura de tercer grado, lo más importante que debe hacer es:

☐ A. Tratarla con un ungüento para quemaduras.

☐ B. Cubrirla con una venda.

☐ C. Llevarla al hospital lo antes posible.

Emergencias en el lugar de trabajo

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles de las siguientes acciones se recomiendan para ayudar a alguien en el trabajo que se haya cortado gravemente y esté sangrando?

☐ A. Pedirle ayuda al proveedor de primeros auxilios designado para su turno.

☐ B. Evitar el contacto directo con la sangre.

☐ C. Entregar a la persona herida una toalla limpia o venda que pueda colocar sobre la cortada.

☐ D. Todas las anteriores.

2. Si se lesiona en el trabajo, ¿qué debe hacer?

☐ A. Informarle a su supervisor de inmediato.

☐ B. Completar un reporte de accidente.

☐ C. Obtener tratamiento médico de emergencia si fuera necesario.

☐ D. Todas las anteriores.

Validación de la capacitación

Levantamiento seguro

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles de los siguientes se deben evitar para prevenir una lesión de espalda?

☐ A. Reacomodar el lugar de trabajo para que los artículos sean más fáciles de alcanzar.

☐ B. Colocar los artículos más pesados en los estantes inferiores.

☐ C. Colocar los artículos más pesados en los estantes superiores.

2. Para levantar un artículo muy pesado, lo mejor es:

☐ A. Obtener ayuda de un colega para levantarlo.

☐ B. Usar una faja de protección lumbar para ayudarlo a levantar.

3. Para levantar un artículo, lo mejor es:

☐ A. Sostenerlo alejado del cuerpo.

☐ A. Sostenerlo cerca del cuerpo.

Ergonomía

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles de las siguientes estrategias reducen la probabilidad de un esguince o torcedura cuando un empleado limpia la cocina?

☐ A. Minimizar los movimientos repetitivos.

☐ B. Minimizar el estiramiento y las flexiones.

☐ C. Minimizar el levantamiento y el transporte de cargas pesadas.

☐ D. Todas las anteriores.

2. ¿Cuál sería una buena estrategia que podría implementar un empleado para minimizar cuánto gira y se inclina al lavar la vajilla?

☐ A. Colocar la vajilla sucia en una carretilla para llevarlos al área de lavado.

☐ B. Llenar los recipientes de vajilla hasta arriba para limpiarla más rápido.

☐ C. Llevar a mano la vajilla desde el comedor hasta el fregadero.

3. ¿Cuál de las siguientes es una mala estrategia para minimizar los movimientos repetitivos en un trabajo?

☐ A. Seguir trabajando todo el turno hasta completar la tarea.

☐ B. Tomar pausas breves.

☐ C. Rotar tareas.

Validación de la capacitación

Seguridad para el personal de limpieza

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál de las siguientes opciones reducirá las probabilidades de sufrir una lesión durante la limpieza de una habitación?

☐ A. Usar equipos de limpieza con mangos largos.

☐ B. Usar cuñas para camas.

☐ C. Usar un palito o desatascador para comprimir la basura.

☐ D. Todas las anteriores.

2. Para evitar lesiones cuando cambia la ropa de cama, debe hacer lo siguiente:

☐ A. Flexione la cintura cuando levante peso.

☐ B. Agáchese o arrodíllese para evitar flexionar la cintura.

☐ C. Deje la ropa de cama sucia en el piso hasta que haya terminado.

3. Una buena estrategia para evitar esguinces cuando mueva el carrito de suministros es:

☐ Siempre empuje los carritos.

☐ Siempre tire de los carritos.

☐ Cargue siempre los artículos pesados en el fondo.

Seguridad para jardinería y mantenimiento

Los nombres y las firmas a continuación documentan que el empleado completó con éxito la capacitación en la fecha indicada.

Empleado
Nombre: _____ Apellido: _____
Empleado
Firma: _____ Fecha: _____
Supervisor
Nombre: _____ Apellido: _____

Firma del supervisor: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta para las siguientes preguntas:

1. Puede usar zapatillas cuando trabaja en jardinería:

☐ A. Verdadero.

☐ B. Falso.

2. Cuando vea relámpagos o escuche truenos:

☐ A. Continue trabajando hasta que comience a llover.

☐ B. Busque refugio debajo de un árbol.

☐ C. Diríjase adentro inmediatamente.

3. Cuando use una escalera, debería:

☐ A. Mirar siempre hacia la escalera cuando suba o baje.

☐ B. No mirar la escalera cuando suba o baje.

☐ C. Cargar siempre algo cuando suba la escalera.

Respuestas de la validación de la capacitación

Respuestas sobre las restricciones laborales para trabajadores adolescentes

1. ¿Con cuáles de los siguientes tipos de equipos de cocina/hotelería NO pueden trabajar los empleados de 16 y 17 años?
- ☐ A. Molinillos de café.
- ☐ **B. Rebanadoras de carne.**
- ☐ C. Cuchillos.
- ☐ D. Batidoras para batidos de leche.

2. Cuando los empleados alcanzan la edad de 17, tienen permitido conducir vehículos de entregas para entregar pizzas y otros pedidos.
- ☐ Verdadero.
- ☐ **Falso.**

3. ¿Con cuáles de los siguientes tipos de equipos de cocina/hotelería pueden trabajar los empleados de 16 y 17 años?
- ☐ A. Máquinas de masa de pizza.
- ☐ B. Máquinas para formar hamburguesas.
- ☐ **C. Máquinas de espresso.**

4. ¿Cuáles de las siguientes tareas o funciones en la industria gasatronómica y hotelera pueden realizar los empleados de 14 y 15 años?
- ☐ A. Cocinar en una parrilla.
- ☐ B. Hornear.
- ☐ **C. Usar una batidora para batidos de leche.**

Respuestas sobre estufas, hornos y parrillas

1. La mejor forma de agregar comida al agua hirviendo es:
- ☐ A. Dejarla caer en la olla lo más rápido posible con las manos.
- ☐ **B. Usar pinzas.**
- ☐ C. Colocar la comida cruda primero en la olla y verter el agua hirviendo encima.

2. Para evitar toparse con ollas calientes sobre la estufa donde se está cocinando o derramarlas, una buena práctica es:
- ☐ A. Nunca usar ollas con mangos.
- ☐ B. Nunca usar los quemadores frontales.
- ☐ **C. Colocar los mangos de las ollas de forma que no sobresalgan del borde de la estufa.**

3. Al tomar una olla o mango calientes, lo mejor es:
- ☐ A. Usar un paño mojado o húmedo.
- ☐ **B. Usar un agarraollas o un mitón.**
- ☐ C. Usar su delantal.

Respuestas

Respuestas sobre seguridad con la freidora

1. Cuando debe prepararse un pedido grande de comida, lo mejor es llenar la canasta de la freidora hasta arriba para sacar el pedido rápidamente.

☐ Verdadero.
☐ **Falso.**

2. La mejor forma de impedir que salpique la freidora al colocar comida congelada dentro es:

☐ A. Agregar comida a la canasta de la freidora y dejarla caer rápidamente en el aceite.
☐ **B. Cepillar la humedad o los cristales de hielo con una toalla de papel antes de colocar la comida en la canasta de la freidora.**

3. Agregar agua o líquidos al aceite caliente hará que el aceite:

☐ A. Se enfríe rápidamente.
☐ B. No salpique y sea seguro.
☐ **C. Salpique y cause quemaduras.**

Respuestas sobre cuchillos, cuchillas y objetos filosos

1. La mejor forma de entregarle un cuchillo a otro empleado es:

☐ A. Entregárselo al colega sosteniéndolo por el mango.
☐ **B. Pasárselo dejándolo sobre una superficie para que lo recoja.**
☐ C. Entregárselo con el mango apuntando hacia la otra persona y usted sosteniendo la cuchilla.

2. Para lavar cuchillos, el mejor procedimiento es:

☐ A. Dejar el cuchillo en remojo en la pileta con agua con jabón antes de lavarlo.
☐ **B. No dejar nunca cuchillos en remojo en la pileta.**

3. Si un cuchillo comienza a caer de una superficie, lo mejor es:

☐ A. Intentar detener la caída para que no se quiebre la cuchilla ni se desafile por golpearse contra el suelo.
☐ B. Poner el pie para evitar que el cuchillo caiga en el suelo.
☐ **C. No intentar nunca coger un cuchillo mientras cae.**

4. Al trabajar con equipos con cuchillas:

☐ A. Asegúrese de que el equipo esté apagado y la corriente desconectada antes de limpiarlo.
☐ B. Asegúrese de que las protecciones estén colocadas antes de encenderlo.
☐ C. Está bien retirar los alimentos que se están cortando antes de que la máquina se detenga.
☐ **D. «A» y «B»**

5. ¿Cuál de las siguientes es la mejor forma de limpiar vidrios o platos rotos?

☐ A. Simplemente recogerlos del suelo y arrojarlos a la basura.
☐ B. Hacerlos a un lado para que nadie los pise.
☐ **C. Usar una escoba y un recogedor para limpiarlos.**
☐ D. Usar una toalla para limpiarlos.

Respuestas

Respuestas

Respuestas sobre prevención de resbalones, tropezones y caídas

1. Los mejores tipos de zapatos a utilizar mientras trabaja en un establecimiento deben tener:
- ☐ A. Suelas de cuero.
- ☐ **B. Suelas antideslizantes.**
- ☐ C. La punta abierta.
- ☐ D. Plataformas o tacones altos.

2. Si algo se derrama en el suelo durante la hora pico de la cena, debe:
- ☐ **A. Limpiar el lugar de inmediato.**
- ☐ B. Cubrirlo con un vaso para marcarlo.
- ☐ C. Informar a los demás empleados que está allí y hacer algo al respecto después de la hora pico.

3. La mejor opción para intentar alcanzar algo en un estante alto es usar:
- ☐ A. Una caja pesada y pararse sobre ella.
- ☐ B. Una silla con patas fijas que no se mueva.
- ☐ **C. Un banquillo.**

Respuestas sobre Riesgos químicos

1. La fuente de información más detallada sobre los riesgos de un producto se puede encontrar:
- ☐ A. En la etiqueta.
- ☐ B. En Internet.
- ☐ **C. En una hoja de datos de seguridad de los materiales**

2. Al trabajar con un detergente para lavavajillas que es un producto químico corrosivo, es importante:
- ☐ A. Identificar quién fabricó el producto.
- ☐ **B. Usar protección para los ojos para verter el producto.**
- ☐ C. Verterlo en un nuevo recipiente.

Respuestas para Robos y asaltos

1. Para reducir las probabilidades de que ocurra un robo, debería:
- ☐ A. Contar el cajón de efectivo mientras están presentes los clientes para que más personas puedan verlo y ayudarlo a protegerse de un robo.
- ☐ B. Hacer las entregas de efectivo necesarias usted mismo.
- ☐ **C. No contar el efectivo nunca frente a los clientes.**

2. Si ocurriera un asalto o robo durante su turno, debe:
- ☐ A. Intentar ponerse en contacto con su supervisor antes de llamar a la policía.
- ☐ **B. Ponerse en contacto con la policía de inmediato.**
- ☐ C. Consultar con otros empleados para ver cómo creen que debería manejar la situación.

3. Durante el turno de la noche para sacar la basura al contenedor general de basura que está en un lugar oscuro detrás del establecimiento, debe:
- ☐ A. Llevarla corriendo lo más rápido posible para que nadie lo vea.
- ☐ **B. Pedirle a un colega que le sostenga la puerta y lo observe para asegurarse de que está bien.**
- ☐ C. Mantener la puerta trasera sin llave para que sea fácil entrar y salir del establecimiento y hacer viajes regulares al basurero durante el turno de cierre.

4. Al salir del establecimiento por la noche al final de su turno, los empleados deben:
- ☐ A. Salir del edificio solos y lo más rápido posible.
- ☐ B. Salir por las puertas de salida, aun si no están bien iluminadas.
- ☐ **C. Salir con un colega al mismo tiempo o pedirle a un colega que vigile cuando usted salga.**

Respuestas

Respuestas sobre Primeros auxilios en caso de quemaduras

1. ¿Cuál de los siguientes pasos reduciría la probabilidad de una quemadura al trabajar cerca de una estufa?

☐ A. Asegurarse de que los mangos de las ollas no sobresalgan del borde de la estufa.
☐ B. Ajustar la llama del quemador para que cubra únicamente la parte inferior de la sartén.
☐ C. Orientar los mangos de las ollas lejos de los quemadores.
☐ **D. Todas las anteriores.**

2. Al trabajar con ollas, sartenes o platos calientes, debe:

☐ **A. Usar un guante o un agarraollas.**
☐ B. Usar un paño o toalla húmedos para sostener las ollas o los platos calientes.
☐ C. Usar una toalla o un paño de servir secos.

3. ¿Cuáles de las siguientes quemaduras generalmente no requieren que el empleado acuda a un proveedor médico para recibir tratamiento?

☐ **A. Quemadura de primer grado.**
☐ B. Quemadura de segundo grado.
☐ C. Quemadura de tercer grado.

4. Si una persona tiene una quemadura de tercer grado, lo más importante que debe hacer es:

☐ A. Tratarla con un ungüento para quemaduras.
☐ B. Cubrirla con una venda.
☐ **C. Llevarla al hospital lo antes posible.**

Respuestas sobre Emergencias en el lugar de trabajo

1. ¿Cuáles de las siguientes acciones se recomiendan para ayudar a alguien en el trabajo que se haya cortado gravemente y esté sangrando?

☐ A. Pedirle ayuda al proveedor de primeros auxilios designado para su turno.
☐ B. Evitar el contacto directo con la sangre.
☐ C. Entregar a la persona herida una toalla limpia o venda que pueda colocar sobre la cortada.
☐ **D. Todas las anteriores.**

2. Si se lesiona en el trabajo, ¿qué debe hacer?

☐ A. Informarle a su supervisor de inmediato.
☐ B. Completar un reporte de accidente.
☐ C. Obtener tratamiento médico de emergencia si fuera necesario.
☐ **D. Todas las anteriores.**

Respuestas

Respuestas para Levantamiento seguro

1. ¿Cuáles de los siguientes se deben evitar para prevenir una lesión de espalda?
- ☐ A. Reacomodar el lugar de trabajo para que los artículos sean más fáciles de alcanzar.
- ☐ B. Colocar los artículos más pesados en los estantes inferiores.
- ☐ **C. Colocar los artículos más pesados en los estantes superiores.**

2. Para levantar un artículo muy pesado, lo mejor es:
- ☐ **A. Obtener ayuda de un colega para levantarlo.**
- ☐ B. Usar una faja de protección lumbar para ayudarlo a levantar.
- ☐ C. Sostener el artículo a la altura del hombro.

3. Para levantar un artículo, lo mejor es:
- ☐ A. Sostenerlo alejado del cuerpo.
- ☐ **B. Sostenerlo cerca del cuerpo.**

Respuestas sobre Ergonomía

1. ¿Cuáles de las siguientes estrategias reducen la probabilidad de un esguince o torcedura cuando un empleado limpia la cocina?
- ☐ A. Minimizar los movimientos repetitivos.
- ☐ B. Minimizar el estiramiento y las flexiones.
- ☐ C. Minimizar el levantamiento y el transporte de cargas pesadas.
- ☐ **D. Todas las anteriores.**

2. ¿Cuál sería una buena estrategia que podría implementar un empleado para minimizar cuánto gira y se inclina para lavar la vajilla?
- ☐ **A. Colocar la vajilla sucia en una carretilla para llevarlos al área de lavado.**
- ☐ B. Llenar Los recipientes de vajilla hasta arriba para limpiarla antes.
- ☐ C. Llevar a mano la vajilla desde el comedor hasta el fregadero.

3. ¿Cuál de las siguientes es una mala estrategia para minimizar los movimientos repetitivos en un trabajo?
- ☐ **A. Seguir trabajando todo el turno hasta completar la tarea.**
- ☐ B. Tomar pausas breves.
- ☐ C. Rotar tareas

Respuestas

Seguridad para el personal de limpieza

1. ¿Cuál de las siguientes opciones reducirá las probabilidades de sufrir una lesión durante la limpieza de una habitación?

☐ A. Usar equipos de limpieza con mangos largos.
☐ B. Usar cuñas para camas.
☐ C. Usar un palito o desatascador para comprimir la basura.
☐ **D. Todas las anteriores.**

2. Para evitar lesiones cuando cambia la ropa de cama, puede hacer lo siguiente:

☐ A. Flexione la cintura cuando levante peso.
☐ **B. Agáchese o arrodíllese para evitar flexionar la cintura.**
☐ C. Deje la ropa de cama sucia en el piso hasta que haya terminado.

3. Una buena estrategia para evitar esguinces cuando mueva el carrito de suministros es:

☐ **A. Siempre empuje los carritos.**
☐ B. Siempre tire de los carritos.
☐ C. Cargue siempre los artículos pesados en el fondo.

Seguridad para jardinería y mantenimiento

1. Puede usar zapatillas cuando trabaja en jardinería:

☐ A. Verdadero.
☐ **B. Falso.**

2. Cuando vea relámpagos o escuche truenos:

☐ A. Continue trabajando hasta que comience a llover.
☐ B. Busque refugio debajo de un árbol.
☐ **C. Diríjase adentro inmediatamente.**

3. Cuando use una escalera, debería:

☐ **A. Mirar siempre hacia la escalera cuando suba o baje.**
☐ B. No mirar la escalera cuando suba o baje.
☐ C. Cargar siempre algo cuando suba la escalera.

Respuestas

Resumen de anexos

Anexo A

Estaciones de enjuague de ojos de emergencia: Esta directiva establece la imposición de la norma de DOSH en relación con los requisitos de enjuague de emergencia incluidos en WAC 296-800-150, Primeros Auxilios y el Capítulo 296-307 WAC, Parte B, Programa de Prevención de Accidentes, Requisitos de Primeros Auxilios.

Anexo B

Norma de comunicación de riesgos: Etiquetas y pictogramas: OSHA ha adoptado nuevos requisitos de etiquetado de productos químicos peligrosos como parte de su revisión reciente de la Noma de comunicación de riesgos, 29 CFR 1910.1200 (HCS), alineándose así con el Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (GHS, por sus siglas en inglés) de las Naciones Unidas. Estos cambios ayudarán a garantizar la mejora en la calidad y consistencia de clasificación y etiquetado de todos los químicos y también mejorará la comprensión de los trabajadores.

Anexo C

Capacitación del 1 de diciembre de 2013

Requisitos revisados de la Norma de comunicación de riesgos: OSHA ha revisado su Norma de comunicación de riesgos (HCS, por sus siglas en inglés) a fin de alinearla con el Sistema harmonizado globalmente de clasificación y etiquetado de químicos (GHS, por sus siglas en inglés) y la publicó en el Registro Federal en marzo de 2012 (77 FR 17574). Dos cambios significativos incluidos en la norma revisada exigen el uso de nuevos elementos de etiquetado y un formato estandarizado para las Hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) conocidas anteriormente como Hojas de datos de seguridad de los materiales (MSDS, por sus siglas en inglés).

Anexos a la Guía de capacitación para la orientación

Anexo A.

Reimpreso de Keeping Washington safe and working de la DIRECTIVA DOSH de la División de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo e Industria.

13.00 Instalaciones de enjuague de emergencia Fecha: 15 de julio de 2011

I. Objetivo

Esta directiva establece la imposición de la norma de DOSH en relación con los requisitos de enjuague de emergencia incluidos en WAC 296-800-150, Primeros Auxilios y el Capítulo 296-307 WAC, Parte B, Programa de Prevención de Accidentes, Requisitos de Primeros Auxilios.

II. Alcance y aplicación

Esta directiva se aplica a las operaciones de DOSH en todo el estado. Sustituye a todas las instrucciones anteriores sobre este tema, tanto formales como informales. No reemplaza a ningún requisito de enjuague de emergencia incluido en otras normas, como el capítulo 296-856 WAC, Formaldehído.

III. Definiciones

Instalaciones de enjuague de emergencia - Son duchas, estaciones de enjuague de ojos, de lavado de ojos y rostro, mangueras de enjuague y otras unidades similares.

Corrosivo - Sustancia que, al contacto, causa la destrucción del tejido vivo por acción química, incluidos los ácidos con un pH de 2.5 o menor o cáusticos con un pH de 11.0 o más.

Irritante fuerte - Sustancia que induce una reacción local inflamatoria ante el contacto inmediato, prolongado o repetido con tejido vivo normal. No es corrosiva, pero causa un efecto inflamatorio reversible sobre los tejidos vivos por acción química en el sitio de contacto.

Sustancia tóxica - Un químico que tiene la capacidad inherente de producir una lesión o una enfermedad personal a las personas por absorción por cualquier superficie corporal.

Tibio - Temperaturas entre 60 y 100 grados Farenheit.

IV. Referencias

- WAC 296-800-15030 a 15040, Enjuague de emergencia
- Capítulos 296-307 WAC, Parte B, Programa de prevención de accidentes, requisitos de primeros auxilios
- Capítulo 296-839 WAC, Preparación de SDS y etiquetas
- WAC 296-800-160, Equipos de protección personal
- Manual de cumplimiento DOSH
- Manual de consulta DOSH
- ANSI Z358.1-1998, Equipamiento de lavado de ojos y ducha de emergencia
- ANSI Z358.1-2009, Equipamiento de lavado de ojos y ducha de emergencia
- 29 CFR 1910.151(c), Requisitos de enjuague de emergencia de OSHA

V. Antecedentes

La regla de enjuague de emergencia (WAC 296-800-15030) requiere que los empleadores ofrezcan instalaciones de enjuague de emergencia para los empleados expuestos a corrosivos, irritantes fuertes y químicos tóxicos. Los requisitos de enjuague de emergencia DOSH corresponden a los requisitos establecidos en la publicación Z358.1-1998 del Instituto Nacional de Estándares Estadounidenses (American National Standards Institute, ANSI) Las instalaciones de enjuague de emergencia diseñadas para cumplir con los requisitos de ANSI Z358.1-1998 también cumplen con los requisitos de WAC 296-800-15030. Los requisitos de enjuague de emergencia de DOSH son más específicos e inclusivos que los requisitos OSHA federales.

A nivel comercial hay una gran variedad de equipos de enjuague de emergencia disponibles, pero solo algunos cumplen con los requisitos de DOSH. Por ejemplo, además de los requisitos de flujo de WAC 296-800-15030, hay especificaciones sobre el tiempo requerido para activar el enjuague de emergencia y cómo se desempeña una vez activado. Esta directiva especifica cómo DOSH impone los requisitos de enjuague de emergencia.

La presencia de una instalación de enjuague de emergencia no excluye ni elimina la necesidad de equipos de protección personal (PPE), como la protección ocular. **Es un requisito esencial que se utilicen protecciones adecuadas para los ojos y el cuerpo al estar expuestos a materiales riesgosos.**

VI. Norma de imposición

A. Instalaciones de enjuague de emergencia.

Cuando exista la posibilidad de que los ojos y/o grandes partes del cuerpo entren en contacto con químicos corrosivos, irritantes fuertes o tóxicos, el empleador debe ofrecer instalaciones de enjuague de emergencia. Suele hacerse énfasis en los requisitos de enjuague de emergencia de ojos, pero también debe evaluarse la necesidad de una ducha de emergencia. Si grandes partes del cuerpo de un empleado pudieran estar expuestas a sustancias peligrosas, deben ofrecerse duchas de emergencia y estaciones de enjuague de ojos de emergencia.

Los requisitos de enjuague de emergencia se aplican tanto a las duchas como a las estaciones de lavado de ojos de emergencia, a menos que la regla y esta directiva indiquen lo contrario.

El Funcionario de cumplimiento y seguridad (CSHO, por sus siglas en inglés) debe tener en cuenta la presencia de sustancias peligrosas en todas las inspecciones. La lista de químicos peligrosos requerida como parte del programa de Comunicación de riesgos químicos (HazCom, por su nombre en inglés) debe ser revisada exhaustivamente y comparada a los químicos vistos durante el recorrido de inspección.

Para determinar si hacen falta instalaciones de enjuague de emergencia, tenga en cuenta los siguientes:

- Efectos sobre la salud, procedimientos de primeros auxilios y otra información de la Hoja de datos de seguridad (SDS) (véase Sección B a continuación)
- Advertencias y declaraciones de la etiqueta de producto - (véase Sección C a continuación)
- Información del fabricante del producto
- Otra información, como ser información química/del producto pertinente - (véase Sección D a continuación)

B. Hoja de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés)

1. La mejor forma para determinar si los químicos en el lugar de trabajo requieren instalaciones de enjuague de emergencia es consultar la Hoja de datos de seguridad (SDS) o documentación similar. Busque referencias específicas sobre si el material es corrosivo, un irritante fuerte o tóxico.

   Muchas SDS contienen una declaración de primeros auxilios sobre el enjuague de la piel o de los ojos con agua por 15 minutos tras el contacto con el material. Esta declaración de primeros auxilios no siempre significa que DOSH exija instalaciones de enjuague de emergencia. No obstante, sí se requieren instalaciones de enjuague de emergencia cuando la SDS especifica que el material es corrosivo, un irritante fuerte o tóxico (anotación sobre la piel, por ejemplo) y los empleados están expuestos. Ejemplos de declaraciones de este tipo en la SDS son:

   - Corrosivo a los ojos
   - Podría causar daño permanente a los ojos si no se trata
   - No permitir el contacto con los ojos
   - Se requiere enjuague de ojos
   - Podría causar quemaduras en la piel y los ojos
   - Podría causar irritación grave en los ojos

2. Un material se considera tóxico si produce una lesión o enfermedad grave al ser absorbido por cualquier superficie del cuerpo. Si la SDS no establece específicamente que el material es tóxico, fíjese en cada componente químico indicado por separado. Busque la llamada «skin notation» (anotación sobre la piel) o «skin» («piel») o «s» (por «skin», piel en inglés) de los químicos indicados en la SDS. Los químicos con «anotaciones sobre la piel» deben considerarse tóxicos.

   - Una **anotación sobre la piel** significa que la Conferencia Americana de Higienistas Industriales Gubernamentales (ACGIH, por sus siglas en inglés) ha incluido al químico en una lista de posible exposición significativa por vía cutánea, incluidas las membranas mucosas y los ojos.

   Tenga en cuenta que **no todas** las SDS contienen información precisa. La mayoría de las SDS contienen información confiable y suelen presentar precauciones de más, pero de tiempo en tiempo podría faltar información, o ser confusa. Si el empleador sigue la SDS de buena fe, pero el CSHO descubre que falta información o que la información es confusa, las violaciones vinculadas a la SDS deben considerarse mínimas y la información correcta se entregará al empleador en un mensaje en la Citación y Notificación (C&N).

   Después de notificado el empleador sobre la información de riesgos correcta (por mensaje en la C&N), cualquier infracción relacionada en el futuro podrá citarse.

   Para reportar errores u omisiones importantes en SDS, llame al Especialista en Derecho a saber de los Servicios Técnicos de DOSH al (360) 902-5436.

C. Etiqueta del producto.

El CSHO debe comprobar si la etiqueta del producto establece que el material es corrosivo, irritante fuerte o tóxico. Incluso si la palabra «corrosivo» no está presente, puede considerarse corrosivo si figura el símbolo universal de una mano parcialmente comida con líquido goteando. Si no se establece específicamente en la etiqueta o SDS que el material es tóxico, busque la notación de piel para los componentes químicos específicos que figuran en la SDS. Los materiales etiquetados como corrosivos, irritantes fuertes o tóxicos requieren instalaciones de enjuague de emergencia para los empleados expuestos.

D. Información adicional

Si se sospecha que un químico es corrosivo, irritante fuerte o tóxico y la SDS no ofrece información suficiente, se requiere investigación adicional. El CSHO debe buscar información sobre las especificaciones y los componentes individuales del producto. El nombre específico de los componentes químicos peligrosos debe registrarse para llevar a cabo investigaciones en mayor profundidad si fuera necesario.

Internet puede ser una herramienta valiosa para llevar a cabo esta investigación, pero debe tenerse precaución para garantizar que se citen únicamente fuentes de información confiables. Entre los buenos materiales de referencia se incluyen:

- Toxicology of the Eye, by Grant and Schuman
- NIOSH Pocket Guide to Chemical Hazards
- Librillo Threshold Limit Value (TLV) de ACGIH
- Estudios de toxicología revisados por pares

El CSHO debe buscar documentación específica que indique que el material es peligroso para la piel y los ojos. La información como el pH puede ser de utilidad, pero de más valor serían los casos de estudio documentados sobre exposición humana y animal. El CSHO debe ponerse en contacto con Servicios Técnicos de DOSH si tiene preguntas.

El empleador y los empleados podrían brindarle información de valor. Pregúnteles si consideran necesaria la implementación de una instalación de enjuague de emergencia. Si no están al tanto de los riesgos, podría haber más problemas de HazCom a analizar. La información del empleador y empleado son especialmente importantes si el producto fue fabricado o importado por un empleador y no hubiera una SDS disponible. DOSH

Si un CSHO de seguridad no siente que cuenta con los antecedentes o capacitación adecuados para llevar a cabo una evaluación en profundidad del material, debería consultar o hacer una derivación a Higiene Industrial.

E. Identificación de pH.

Un buen indicador de corrosividad de un material es cuando tiene un pH menor a 2.5 o mayor a 11.0; **no obstante el pH por sí solo no es definitivo**. La definición de *corrosivo* en el Capítulo 296-800 WAC es: *Sustancia que, al contacto, causa la destrucción del tejido vivo por acción química, incluidos los ácidos con un pH de 2.5 o menor o cáusticos con un pH de 11.0 o más.* El énfasis debería hacerse en que la sustancia es «destructiva para los tejidos vivos».

Hay una pequeña cantidad de materiales con un pH inferior a 2.5 o superior a 11.0 que no se consideran corrosivos y el fabricante o importador de estos materiales debe probar que las sustancias no son corrosivas para eliminar el requisito de instalaciones de enjuague de emergencia. La prueba que se acepta generalmente es por análisis de toxicología in vivo usando un procedimiento aprobado por EPA. Si la puntuación de irritación indica que se trata de un irritante moderado o menos, no se requiere el enjuague de emergencia.

Nota: Algunos materiales corrosivos podrían no tener pH porque no son solubles en agua.

F. Exposición del empleado.

Se considera que los empleados están expuestos a químicos corrosivos, irritantes fuertes o tóxicos si hubiera una probabilidad razonable de que el material entre en los ojos o la piel en una concentración que sería nociva sin importar el uso de equipos de protección personal. Por ejemplo, aun si una pequeña gota de un químico peligroso salpicara dentro del ojo de un empleado, el empleado se consideraría expuesto a este material y se requiere un lavado de ojos de emergencia.

Se necesita una ducha de emergencia cuando existe la posibilidad de que grandes partes del cuerpo de un empleado entren en contacto con sustancias corrosivas, irritantes fuertes o tóxicas. Si la parte del cuerpo expuesta no se puede enjuagar con facilidad en las instalaciones disponibles, se necesita una ducha de emergencia. La exposición del empleado incluye, sin limitarse a ellos:

- Trabajar con químicos concentrados
- Diluir químicos
- Agregar o retirar un caño de extracción de químicos (vara)
- Ajustar válvulas dispensadoras
- Limpiar derrames y otras actividades similares.

Si el material peligroso está totalmente contenido en un sistema cerrado y se usan exclusivamente conectores sin goteo, no se considera que el empleado está expuesto. Se requiere un enjuague de ojos para el empleado expuesto a químicos diluidos que siga siendo suficientemente concentrado como para ser corrosivo, irritante fuerte o tóxico.

G. Ubicación de las instalaciones de enjuague de emergencia.

WAC 296-800-15030 exige que la instalación de enjuague de emergencia esté ubicada de forma tal que no lleve más de 10 segundos alcanzarla y la distancia hasta ella no debe ser de más de 50 pies. También estipula que la instalación de enjuague de emergencia debe mantenerse despejada de obstáculos que bloqueen su uso. El empleado debe poder alcanzar la instalación de lavado de ojos de emergencia incluso cuando el material en los ojos cause ceguera temporal y confusión.

Una puerta entre el área de exposición y el área de enjuague de emergencia se considera un obstáculo. Una puerta que se mantiene abierta mediante un tope se considera un obstáculo porque no hay un control positivo de que la puerta esté siempre abierta durante una emergencia. La excepción es si la puerta tiene una «barra de pánico» del lado de la exposición y se puede empujar con facilidad en dirección al lavado de ojos. Los artículos como baldes de trapeadoras y cajas que bloquean el camino a la unidad de enjuague de emergencia deben marcarse como obstáculos para la unidad. Las cubiertas de protección como gorros y gorras plásticos y de baño se consideran obstáculos únicamente cuando la presión de agua no logre empujar la cubierta fuera del camino una vez activada la unidad.

De ser posible, la instalación de enjuague de emergencia no debe ubicarse tan cerca del área de la exposición como para que un empleado pueda seguir contaminándose durante el procedimiento de lavado.

H. Penalizaciones.

La gravedad y probabilidad de la penalización por infracciones en cuanto al enjuague de emergencia variarán según el químico y las condiciones de la exposición. Para calcular la gravedad, el CSHO debe fijarse en la naturaleza del químico, la concentración del mismo y cualquier otra característica que pudiera causar lesiones. Un químico como lejía de uso doméstico tiene una gravedad baja porque no es muy corrosivo, en tanto que un ácido fuerte o un cáustico fuerte tendría una gravedad fuerte. La probabilidad la determinan la frecuencia y la posibilidad de lesiones por el químico. Verter una tapa de lejía en una botella de agua por día tendrá una probabilidad muy baja, mientras que trabajar todo el día con un tanque de inmersión cáustica tendría una probabilidad muy alta.

I. Equipamiento de lavado de ojos y ducha que cumpla con los requisitos de DOSH.

El equipo de enjuague de emergencia que se recomienda es una unidad independiente, conectada o portátil. El dispositivo de lavado de ojos de emergencia debe poder activarse en un segundo o menos con un chorro activo y mantenerse encendido sin asistencia del usuario. Si el equipo cumple con los requisitos establecidos en ANSI Z358.1-1998, es aceptable para DOSH. Tanto las unidades de lavado de ojos portátiles como las conectadas deben cumplir con los requisitos de flujo mínimo de 0.4 galones de agua por minuto durante 15 minutos o más. Los pomos de mano, algunas mangueras de enjuague y muchos dispositivos que se montan en los grifos no cumplen con los requisitos mínimos y se consideran únicamente equipamiento complementario.

Los dispositivos de enjuague de ojos montados en los grifos que requieren activación de emergencia de dos o más válvulas no cumplen con los requisitos mínimos. La activación de dos válvulas no puede hacerse fácilmente en un segundo o menos. Además, ANSI Z358.1- 1998 exige que la operación de la válvula sea «sencilla» de activar y un proceso de activación de válvulas múltiples no se considera sencillo. La persona afectada debe poder activar rápidamente el enjuague de ojos en el momento de la dificultad y estando temporalmente cegado por químicos en ambos ojos.

Hay dispositivos montados en grifos o dispositivos de lavado de ojos de reemplazo de grifos que cumplen con los requisitos de ANSI y son aceptables para DOSH. En cuanto a los dispositivos montados en grifos, ANSI indica que aceptan los hallazgos de un laboratorio de prueba independiente si se siguen los procedimientos de la prueba Z358.1. Si el fabricante indica que el dispositivo cumple con los requisitos ANSI debe tener la documentación de que ha sido probado.

Los dispositivos aceptables incluyen el tipo que emplea un caño de grifo de dos canales o cuello de cisne donde el agua del grifo normal y el agua del enjuague de emergencia de ojos pasan por canales separados. Otro tipo aceptable, si se prueba para garantizar que cumpla con los requisitos de ANSI Z358.1, es un dispositivo con dos válvulas conectadas al final del caño del grifo (además de la válvula normal del grifo). En este dispositivo una válvula (llamada a veces válvula de eliminación) se mueve de lado a lado para proveer agua a la pileta y la otra, cuando se presiona o jala, activa la característica de enjuague de ojos de emergencia. La válvula de enjuague

de emergencia cancela a la otra válvula y opera como válvula única. La figura 3 incluye un ejemplo de una válvula de eliminación. Normalmente los dispositivos de dos válvulas requieren un procedimiento escrito y capacitación para garantizar que la unidad esté lista para funcionar cuando sea necesario.

El procedimiento escrito y la capacitación son necesarios para el dispositivo montado en el grifo que cumple con ANSI cuando la válvula del grifo normal (válvula montada en la mesada) pueda girarse o ajustarse inadvertidamente. Podría no ser necesario un procedimiento escrito cuando las manijas del grifo montado en la mesada se retiran tras fijar la temperatura e índice de flujo adecuados para el agua caliente y fría. Los procedimientos escritos podrían no ser necesarios si el suministro de agua caliente fuera desconectado como algunos fabricantes recomiendan.

Los procedimientos escritos y la capacitación deben cubrir la información necesaria para garantizar que el dispositivo de enjuague de emergencia funcione completamente cuando se lo necesite. Por ejemplo, si el enjuague de ojos de emergencia se necesita solamente cada 2 semanas, cuando se diluye el material corrosivo, los procedimientos escritos deben incluir los pasos a tomar para garantizar que el enjuague de ojos funcione por completo. Estos pasos incluyen la configuración previa de la temperatura y flujo del agua además de las precauciones necesarias para garantizar que nadie modifique la configuración hasta que se complete el procedimiento de disolución.

La temperatura requerida para el líquido de enjuague no está estipulada específicamente en la regla WISHA. La regla WISHA exige la calidad y cantidad de agua satisfactorias para el enjuague de emergencia. Se permite el agua no potable si no es nociva para el empleado y está marcada como «no apta para beber». ANSI Z358.1 recomienda que el líquido de enjuague sea tibio, en un rango de 60 a 100 grados F. El CSHO deberá citar WAC 296-800-15030 si el líquido de enjuague está por encima de los 100 grados F, pero no para temperaturas de líquidos por debajo de los 60 grados F.

Las mangueras de enjuague de emergencia deben protegerse de contaminantes. Sea cual sea el medio empleado para esa protección, su remoción no podrá requerir un movimiento aparte por parte del operador para activar la unidad. Si la protección, como una cubierta contra el polvo, no sale automáticamente al activar el dispositivo, deberá indicarse como obstáculo que bloquea el uso del dispositivo de enjuague de emergencia.

J. Ejemplos de requisitos de enjuague de ojos para materiales específicos.

- **Lejía para el hogar (hipoclorito de sodio al 3 a 6%):** cada año hay una cantidad significativa de demandas de compensación a trabajadores por lesiones oculares vinculadas al uso de lejía. Generalmente se requiere un enjuague de ojos de emergencia, según lo estipulado en la SDS. La mayoría, pero no todos los fabricantes de lejía, indican que su producto es corrosivo. No obstante, debido al potencial de lesiones oculares, se requiere un enjuague para ojos de emergencia cuando existe la posibilidad de que los ojos del empleado estén expuestos a lejía. La documentación debe incluir el texto específico de la SDS
- **Hidróxido de sodio**: un ejemplo de base corrosiva o cáustica que siempre requiere un enjuague de ojos de emergencia. Se consideran corrosivas soluciones tan bajas como 1%, que a menudo figuran con pH de 14. Los perdigones sólidos de hidróxido de sodio son extremadamente corrosivos y se requiere un enjuague de ojos de emergencia para trabajar con el material de hidróxido de sodio sólido.
- **Ácido sulfúrico (ácido de batería o electrolitos)**: un ejemplo de ácido corrosivo que siempre requiere un enjuague de ojos de emergencia. Hasta las soluciones tan diluidas como al 1% se consideran corrosivas (el pH llega a ser tan bajo como 0.3). Las baterías sin mantenimiento no requieren un enjuague de ojos de emergencia si no se agregan electrolitos ni agua a la batería.
- **Gaseosas (refrescos con gas)**: no se requiere enjuague de ojos de emergencia. El pH normal de una lata de gaseosa puede ser de apenas 2.8.
- Formaldehído: corrosivo para los ojos, incluso en concentraciones bajas, y requiere enjuague de ojos.
- Peróxido de metil etil cetona (MEKP): muy corrosivo y requiere enjuague de ojos de emergencia.
- **No corrosivo fuera de los límites de pH**: algunas formulaciones exclusivas han demostrado no ser corrosivas en pruebas in vivo aprobadas. Esto incluye un producto con un pH indicado en 1.1. La documentación debe incluir una referencia específica al estudio toxicológico.
- **Glutaraldehído**: corrosivo para los ojos y requiere un enjuague de ojos de emergencia
- **Carbaryl (Sevin)**: ACGIH «notación cutánea», producto tóxico que requiere enjuague de ojos de emergencia.

K. Asistencia técnica.

Para obtener asistencia técnica, llame al Especialista en enjuague de emergencia en Servicios Técnicos de DOSH al (360) 902-5436.

Anexo B.

Reimpreso de la División de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo e Industria.

OSHA® BRIEF

Norma de comunicación de riesgos: Etiquetas y pictogramas

OSHA ha adoptado nuevos requisitos de etiquetado de químicos peligrosos como parte de su revisión reciente de la Noma de Comunicación de Riesgos, 29 CFR 1910.1200 (HCS), alineándose así con el Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (GHS, por sus siglas en inglés) de las Naciones Unidas. Estos cambios ayudarán a garantizar la mejora en la calidad y la consistencia de clasificación y etiquetado de todos los químicos y también mejorará la comprensión de los trabajadores. Como resultado, los trabajadores tendrán mejor información disponible sobre la manipulación y el uso seguros de químicos peligrosos, lo que les permitirá evitar lesiones y enfermedades por exposición a los mismos.

La HCS revisada cambia la Norma de Comunicación de Riesgos (HCS/HazCom 1994[1]) de una norma basada en el desempeño a una con requisitos más estructurados para el etiquetado de químicos. La norma revisada exige que la información sobre riesgos químicos se transmita en las etiquetas mediante notaciones visuales rápidas para alertar al usuario, ofreciendo un reconocimiento inmediato de los riesgos. Las etiquetas también deben ofrecer instrucciones sobre cómo manejar el químico para que los usuarios cuenten con información sobre cómo protegerse.

La etiqueta ofrece información a los trabajadores sobre el químico peligroso en particular. En tanto las etiquetas aportan información importante para todo aquel que manipule, use, almacene o transporte los químicos peligrosos, están limitadas por su diseño en cuanto a la cantidad de información que pueden proporcionar. Las hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés), que deben acompañar a los químicos peligrosos, son el recurso más completo para obtener detalles sobre químicos peligrosos. La norma revisada exige además el uso de un formato de 16 secciones para la hoja de datos de seguridad, que proporciona información detallada sobre el químico. Hay otra presentación de OSHA sobre las SDS que ofrece información sobre los nuevos requisitos para las SDS.

Todos los químicos peligrosos enviados después del 1 de junio de 2015 deben llevar la etiqueta con los elementos especificados, incluidos pictogramas, palabras de señalización y declaraciones de advertencia. No obstante, los fabricantes, los importadores y los distribuidores podrán comenzar a usar el nuevo sistema de etiquetado en la HCS antes de la fecha de entrada en vigencia del 1 de junio de 2015, si lo desean. Hasta la fecha de entrada en vigencia del 1 de junio de 2015, los fabricantes, los importadores y los distribuidores pueden mantener el cumplimiento con los requisitos de HazCom 1994 o la norma revisada. Los distribuidores podrán continuar enviando recipientes etiquetados por los fabricantes o los importadores (pero no por los distribuidores mismos) en cumplimiento con HazCom 1994 hasta el 1 de diciembre de 2015.

Este documento fue diseñado para informar a los receptores de químicos, compradores y docentes sobre los requisitos de etiquetado. Explica los nuevos elementos de etiquetado, identifica lo que va en una etiqueta y describe qué son los pictogramas y cómo usarlos.

Requisitos de etiquetado

Las etiquetas, como se definen en la HCS, son un grupo adecuado de elementos informativos escritos, impresos o gráficos sobre un químico peligroso que se pegan, imprimen o adjuntan al recipiente del químico peligroso o a su empaque exterior.

La HCS exige que los fabricantes de químicos, los importadores y los distribuidores se aseguren de que cada recipiente de químicos peligrosos que salga del lugar de trabajo sea etiquetado o marcado con la siguiente información: identificador del producto, palabra de señalización, declaraciones de riesgo, declaraciones de advertencia y pictogramas y nombre, dirección y número de teléfono del fabricante del químico, su importador u otra parte responsable.

[1] Antes de la actualización de 2012, la Norma de Comunicación de Riesgos se había modificado por última vez en 1994. «HazCom 1994» se refiere a la versión de la Norma de Comunicación de Riesgos vigente antes de la revisión de 2012, impresa en las versiones de 1995 a 2011 del Código de Reglamentaciones Federales. También está disponible en la página web de OSHA.

Las etiquetas de un químico peligroso deben contener:

- Nombre, dirección y número de teléfono
- Identificador del producto
- Palabra de señalización
- Declaraciones de riesgo
- Declaraciones de advertencia
- Pictogramas

Para desarrollar las etiquetas de acuerdo a la HCS revisada, los fabricantes, los importadores y los distribuidores deben primero identificar y clasificar los riesgos del químico. Los anexos A, B y C son obligatorios. Los criterios de clasificación para los riesgos de salud se encuentran en el Anexo A y los criterios de riesgos físicos se presentan en el Anexo B de la Norma de Comunicación de Riesgos. Después de clasificar los químicos peligrosos, el fabricante, el importador o el distribuidor debe consultar el Anexo C para determinar los pictogramas, las palabras de señalización y las declaraciones de riesgo y de advertencia de la etiqueta química que hagan falta. Una vez identificada y reunida esta información, podrá crearse la etiqueta.

Elementos de la etiqueta
La HCS exige ahora los siguientes elementos en las etiquetas de los químicos peligrosos:

- **Nombre, dirección y número de teléfono** del fabricante, del importador u otra parte responsable del químico.
- **El identificador de producto** es cómo se identifica el químico peligroso. Esto puede ser (pero no está limitado a) el nombre del químico, número de código o número de lote. El fabricante, importador o distribuidor pueden decidir el identificador de producto adecuado. El mismo identificador de producto debe estar en la etiqueta y en la sección 1 de la SDS.
- **Las palabras de señalización** se usan para indicar el nivel relativo de gravedad del riesgo y alertar al lector sobre el potencial de riesgo en la etiqueta. Hay solo dos palabras que se usan como palabras de señalización: «Peligro» (Danger) y «Advertencia» (Warning). Dentro de una clase específica de riesgo, «Peligro» se usa para los riesgos más graves y «Advertencia» para los menos graves. Únicamente habrá una palabra de señalización en la etiqueta, independientemente de la cantidad de riesgos que haya en el químico. Si uno de los riesgos amerita la palabra de señalización «Peligro» y otro la palabra «Advertencia», únicamente debería aparecer «Peligro» en la etiqueta.
- **Las declaraciones de riesgo** describen la naturaleza de los riesgos de un químico, incluido, cuando corresponde, el grado de riesgo. Por ejemplo: «Causa daño a los riñones por exposición prolongada o repetida por absorción cutánea.» Todas las declaraciones de riesgo correspondientes deben figurar en la etiqueta. Las declaraciones de riesgo pueden combinarse cuando corresponda para reducir las redundancias y mejorar la legibilidad. Las declaraciones de riesgo son específicas para cada categoría de clasificación de riesgos y los usuarios de químicos deben ver siempre la misma declaración para los mismos riesgos, independientemente del químico del que se trate o quien lo produzca.
- **Las declaraciones de advertencia** describen las medidas recomendadas a tomar para minimizar o evitar los efectos adversos resultantes de la exposición a un químico peligroso o a su manipulación o almacenamiento inadecuados. Hay cuatro tipos de declaraciones de advertencia: de prevención (para minimizar la exposición), de respuesta (respuesta de emergencia en caso de derrame accidental o exposición y primeros auxilios), de almacenamiento y de desecho. Por ejemplo, un químico que presenta un riesgo de toxicidad para un órgano de destino específico (por exposición repetida) incluiría lo siguiente en la etiqueta «No inhale el polvo/humo/gas/niebla/vapor/rocío. Obtenga atención/asesoría médica si no se siente bien. Deseche los contenidos/el recipiente según las reglamentaciones locales/regionales/nacionales e internacionales.»

  Una barra (/) designa que el clasificador puede optar por una de las declaraciones de advertencia. En el ejemplo que antecede, la etiqueta podría decir «No inhale los vapores o el rocío. Obtenga atención médica si no se siente bien. Deseche el contenido según las reglamentaciones locales/regionales/nacionales/internacionales.» Vea los ejemplos 1 y 2A de este documento como ejemplo.

En la mayoría de los casos, las declaraciones de advertencia son independientes. No obstante, OSHA permite flexibilidad para aplicar declaraciones de advertencia a la etiqueta, como combinar declaraciones, usar un orden de precedencia o eliminar una declaración inadecuada.

Las declaraciones de advertencia se pueden combinar en la etiqueta para ahorrar espacio y mejorar la legibilidad. Por ejemplo «Mantener lejos del calor, chispas y llamas abiertas», «Almacenar en un lugar con buena ventilación» y «Mantener en un lugar fresco» pueden combinarse y formar «Mantener lejos del calor, chispas y llamas abiertas y almacenar en un lugar fresco y con buena ventilación». Cuando un químico se clasifica por una serie de riesgos y las declaraciones de advertencia son similares, deberán incluirse las declaraciones más estrictas en la etiqueta. En este caso, el fabricante del químico, su importador o distribuidor podrán imponer un orden de precedencia cuando las frases respecto de la respuesta requieran acción rápida para garantizar la salud y seguridad de la persona expuesta. En la categoría de riesgo de autorreactivo tipos C, D, E y F, tres de las cuatro declaraciones de advertencia de prevención son:

- «Mantener alejado del calor/chispas/fuego abierto/superficies calientes. - No fumar.»;
- «Mantener/Almacenar lejos de la ropa/.../ materiales combustibles»;
- «Conservar en su envase original.»

Estas tres declaraciones de advertencia podrán combinarse en «Conservar en su envase original y lejos del calor, llamas abiertas, materiales combustibles y superficies calientes. - No fumar.»

Finalmente, un fabricante o importador podría eliminar una declaración de advertencia si puede demostrar que la declaración es inadecuada.

- **Información complementaria.** El productor de la etiqueta podría ofrecer instrucciones adicionales o información que considere útil. También podría enumerar otros riesgos que no se clasificarían de otro modo en esta porción de la etiqueta. Esta sección debe identificar además el porcentaje de ingredientes de toxicidad aguda desconocida cuando estén presentes a una concentración de ≥1% (y la clasificación no se base en el análisis de la mezcla como un todo). Si un empleador decide incluir información adicional sobre el químico que va más allá de lo exigido por la norma, puede incluir esta información bajo lo considerado «información complementaria». Tampoco hay un formato requerido para las etiquetas en el lugar de trabajo que deba utilizar el empleador; no obstante, no puede contradecir ni alejarse de la información requerida.

  Un ejemplo de un artículo que podría considerarse complementario es el pictograma de equipos de protección personal (PPE) que indica lo que deben usar los trabajadores que manipulen el químico para protegerse. Por ejemplo, el pictograma del Sistema de Identificación de Materiales Peligrosos (HMIS) de una persona con goggles podría incluirse. Otra información complementaria podría incluir instrucciones de uso, fecha de vencimiento, fecha de relleno, y toda ella podría brindar información adicional específicamente sobre el proceso en que se utiliza el químico.

- Los pictogramas son símbolos gráficos utilizados para comunicar información específica sobre los riesgos de un químico. En los químicos peligrosos que se envíen o transporten desde un fabricante, importador o distribuidor, los pictogramas requeridos consisten en un marco rojo cuadrado en un extremo con un símbolo negro de riesgo en un fondo blanco, suficientemente ancho como para ser claramente visible. Un marco rojo cuadrado en un extremo sin un símbolo de riesgo no es un pictograma y no se permite en la etiqueta.

  Los pictogramas que OSHA ha implementado para mejorar la salud y la seguridad de los trabajadores cumplen con la GHS y se emplean en todo el mundo.

  En tanto la GHS usa un total de nueve pictogramas, OSHA impondrá únicamente el uso de ocho. El pictograma medioambiental no es obligatorio, pero se puede utilizar para proporcionar información adicional. Los trabajadores podrían ver el noveno símbolo en una etiqueta porque los preparadores de la etiqueta elijan agregar el pictograma medioambiental como información complementaria. La Figura 1 muestra el símbolo de cada pictograma, el nombre escrito de cada uno y los riesgos vinculados a cada uno de los pictogramas. La mayoría de los símbolos ya se utilizan para el transporte, y muchos usuarios de químicos podrían estar familiarizados con ellos.

Figura 1: Pictogramas y riesgos

Riesgo para la salud	Llama	Signo de exclamación
▪ Carcinógeno ▪ Mutagenicidad ▪ Toxicidad reproductiva ▪ Sensibilizador respiratorio ▪ Toxicidad en órgano de destino ▪ Toxicidad por aspiración	▪ Inflamables ▪ Pirofóricos ▪ Autocalentadores ▪ Emite gas inflamable ▪ Autorreactivos ▪ Peróxidos orgánicos	▪ Irritante (piel y ojos) ▪ Sensibilizador de la piel ▪ Toxicidad aguda ▪ Efectos narcóticos ▪ Irritante del tracto respiratorio ▪ Nocivo para la capa de ozono (no es obligatorio)
Cilindro de gas	**Corrosión**	**Bomba explosiva**
▪ Gases bajo presión	▪ Quemaduras de corrosión en la piel ▪ Daño ocular ▪ Corrosivo para metales	▪ Explosivos ▪ Autorreactivos ▪ Peróxidos orgánicos
Llama sobre círculo	**Medioambiente (no obligatorio)**	**Calavera y huesos**
▪ Oxidantes	▪ Toxicidad acuática	▪ Toxicidad aguda (fatal o tóxica)

Es importante notar que los pictogramas de OSHA no reemplazan a las etiquetas con forma de rombo que el Departamento de Transporte de Estados Unidos (DOT, por sus siglas en inglés) requiere para el transporte de químicos, incluidos tambores de químicos, bolsos, tanques u otros recipientes. Esas etiquetas deben estar en la parte externa de un recipiente de envío y cumplir con los requisitos establecidos en 49 CFR 172, Subparte E. Si una etiqueta tiene un pictograma de transporte de DOT, el Anexo C.2.3.3 indica que no debe aparecer el pictograma correspondiente de la HCS. No obstante, el DOT no ve el pictograma de la HCS como un conflicto y para cierto comercio internacional podrían tener que estar presentes ambos pictogramas en la etiqueta. Por este motivo, OSHA planea revisar C.2.3.3. Mientras tanto, la agencia permitirá que figuren tanto los pictogramas del DOT como de la HCS para el mismo riesgo en una etiqueta. En tanto la etiqueta romboidal del DOT se exige para todos los químicos peligrosos en la parte exterior de los recipientes de envío, los químicos en recipientes más pequeños en el interior del recipiente de envío más grande no necesitan el rombo de DOT, pero sí los pictogramas de OSHA. (Ver Ejemplo 2.)

Las etiquetas deben ser legibles, en inglés y presentadas de forma prominente. Además de inglés, podrían incluirse otros idiomas. Los fabricantes, importadores y distribuidores de químicos que tomen conciencia de cualquier información significativa sobre los riesgos de un químico deberán revisar la etiqueta en el correr de seis meses.

Responsabilidades del empleador

Los empleadores son responsables por mantener las etiquetas en los recipientes incluidos, sin limitarse a ellos, tanques, bolsos y tambores. Esto significa que las etiquetas deben mantenerse en los químicos de forma tal que sigan siendo legibles y la información relevante (como la de riesgos e instrucciones para el uso) no se altere (se desvanezca) o retire de forma alguna.

El empleador no es responsable de actualizar las etiquetas de los recipientes de envío, incluso si estuvieran etiquetados bajo HazCom 1994. El empleador debe volver a etiquetar los artículos si las etiquetas son retiradas o alteradas. No obstante, si el empleador toma conciencia de nuevos riesgos identificados no divulgados en la etiqueta, deberá garantizar que los trabajadores estén al tanto de los riesgos como se presenta a continuación en etiquetas en el lugar de trabajo.

Etiquetas en el lugar de trabajo

OSHA no ha cambiado los requisitos generales de etiquetado para el lugar de trabajo. Los empleadores tienen la opción de crear sus propias etiquetas para el lugar de trabajo. Pueden proporcionar toda la información requerida que figura en la etiqueta del fabricante del químico o el identificador del producto y palabras, imágenes, símbolos o una combinación de los mismos, que combinados con otra información disponible inmediatamente para los empleados, ofrezca información específica sobre los riesgos de los químicos.

Si un empleador tiene un sistema de etiquetado en planta o en el lugar de trabajo que cumple con los requisitos de HazCom 1994, puede continuar usando este sistema en el lugar de trabajo siempre que el mismo y otra información inmediatamente disponible para los empleados, les proporcione la información sobre todos los riesgos físicos y para la salud del químico peligroso. Este sistema de etiquetado en el lugar de trabajo puede incluir carteles, hojas de proceso, tickets de lote, procedimientos de operación u otros materiales escritos para identificar a los químicos peligrosos. Cualquiera de estos métodos de etiquetado o una combinación de los mismos se puede utilizar en lugar de una etiqueta del fabricante, importador o distribuidor siempre que los empleados tengan acceso

inmediato a toda la información sobre los riesgos del químico. Las etiquetas en el lugar de trabajo deben estar en inglés. Pueden agregarse otros idiomas a la etiqueta si corresponde.

Si el empleador opta por usar los pictogramas que aparecen en el Anexo C en las etiquetas en el lugar de trabajo (o en la planta), estos pictogramas pueden tener un borde negro, en lugar de uno rojo.

Los empleadores pueden usar símbolos instructivos adicionales que no estén incluidos en los pictogramas HCS de OSHA en las etiquetas en el lugar de trabajo. Un ejemplo de un pictograma instructivo es una persona con goggles, denotando que deben usarse goggles al manipular el químico en cuestión. Es aceptable incluir ambos tipos de pictogramas en las etiquetas en el lugar de trabajo. Lo mismo sucede si el empleador quiere incluir pictogramas medioambientales o de PPE de HMIS para identificar las medidas de protección para las personas que manejan el químico.

Los empleadores pueden continuar usando sistemas de calificación como los rombos de la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA, por sus siglas en inglés) siempre que sean consistentes con los requisitos de la Norma de Comunicación de Riesgos y los empleados tengan acceso inmediato a la información específica de riesgos como se estipuló anteriormente. Un empleador que usa etiquetado de NFPA o HMIS deberá, por medio de capacitación, asegurarse de que sus empleados tengan plena conciencia de los riesgos de los químicos utilizados.

Si un empleador transfiere químicos peligrosos de un recipiente etiquetado a uno portátil diseñado únicamente para su uso inmediato por parte del empleado que lleva a cabo la transferencia, no se requieren etiquetas para el recipiente portátil.

Etiquetas de muestra

Los siguientes ejemplos demuestran cómo un fabricante o un importador puede presentar la información adecuada en la etiqueta. Como se mencionó anteriormente, una vez que el fabricante determina la clasificación del químico (clase y categoría de cada riesgo) usando los Anexos A y B, determinará los pictogramas requeridos, las palabras de señalización, declaraciones de riesgo y declaraciones de advertencia usando el Anexo C. El paso final es poner la información en la etiqueta.

Los ejemplos que siguen muestran cómo podría verse una etiqueta de ejemplo bajo los requisitos revisados de HCS. Los ejemplos descomponen las etiquetas en «pasos» para mostrar el orden en que se reúne la información y cómo se crea una etiqueta. El paso 1 es llevar a cabo la clasificación, el paso 2 es reunir la información completa para la etiqueta y el paso 3 es crearla.

Estos ejemplos tienen únicamente fines informativos y no pretenden representar las únicas etiquetas que los fabricantes, importadores y distribuidores pueden crear para estos riesgos.

Ejemplo 1: Este ejemplo demuestra una etiqueta sencilla.

La sustancia:
HS85
Número de lote: 85L6543

Paso 1: Llevar a cabo la clasificación
Clase: Toxicidad oral aguda; categoría 4

Paso 2: Reunir información de etiquetado
Pictogramas:

Palabra de señalización:
ADVERTENCIA

Declaraciones de riesgo:
Nocivo si se ingiere

Declaraciones de advertencia:
Precaución:
- Lávese bien las manos y el rostro después de manipularlo.
- No coma, beba ni fume mientras use este producto.

Respuesta:
- En caso de ingestión: Llame a un médico si no se siente bien.[2]
- Enjuáguese la boca

Almacenamiento:
No se especifica ninguno

Desecho:
- Deseche los contenidos/el recipiente según las reglamentaciones locales/regionales/nacionales/internacionales.[3]

Paso 3: Creación de la etiqueta.
Reuniendo la información que antecede en HS85, una etiqueta podría incluir la siguiente información:

Ejemplo 1: Etiqueta HS85

HS85
Número de lote: 85L6543

Advertencia
Nocivo si se ingiere

Lávese bien las manos y el rostro después de manipularlo. No coma, beba ni fume mientras use este producto. Deseche los contenidos/el recipiente según las reglamentaciones locales, estatales y federales.

Primeros auxilios:
En caso de ingestión: Llame a un médico si no se siente bien. Enjuáguese la boca.

GHS Example Company, 123 Global Circle, Anyville, NY 130XX Teléfono (888) 888-8888

[2] El fabricante de este producto químico determinó que llamar a un médico era el mejor consejo médico para emergencias; por eso está incluido como parte de los procedimientos de primeros auxilios.
[3] Los usuarios intermedios deben familiarizarse con los métodos de desecho adecuados según las reglamentaciones locales, regionales, estatales y federales. No es práctico esperar que quien prepare la etiqueta enumere todas las reglamentaciones posibles que existan.

Ejemplo 2: Este ejemplo demuestra una etiqueta más compleja.

El ejemplo 2 es para una sustancia que representa un riesgo físico y de salud grave. Para enviar paquetes de químicos que se transportarán en Estados Unidos (p.ej. tambores, bolsos, tanques, etc.) el DOT de EE.UU. exige una etiqueta de DOT en los recipientes externos de los químicos peligrosos. A continuación se presentan dos versiones de esta etiqueta para demostrar la diferencia entre una etiqueta de OSHA con pictogramas de HCS y una etiqueta exigida por DOT para el transporte de un recipiente de envío.

La sustancia:
OXI252 (flameante disódico)
Número de CAS: 111-11-11xx

Paso 1: Llevar a cabo la clasificación
Clase: Sólido oxidante, Clase de Categoría 1: Corrosivo a la piel, Categoría 1A

Paso 2: Reunir información de etiquetado
Pictogramas:

Palabra de señalización:
PELIGRO

Declaraciones de riesgo:
- Puede causar incendio o una explosión, oxidante fuerte
- Causa quemaduras graves en la piel y daño ocular

Declaraciones de advertencia:
Precaución:
- Mantener alejado del calor.
- Mantener lejos de la ropa y de otros materiales combustibles.
- Tome las precauciones necesarias para evitar su mezcla con combustibles.
- Use guantes protectores de neopreno, goggles de seguridad y un protector de rostro con guarda para el mentón.
- Use ropa resistente al fuego.
- No inhale polvo ni rocíos.
- Lávese bien los brazos, las manos y el rostro después de manipularlo.

Respuesta:
- SI ENTRA EN CONTACTO CON LA PIEL (o el cabello): Quítese inmediatamente toda la ropa contaminada. Enjuague la piel con agua.
- SI ENTRA EN CONTACTO CON LA ROPA: Enjuague inmediatamente la ropa y la piel contaminadas con abundante agua antes de quitarse la ropa. Lave la ropa contaminada antes de volver a usarla.
- SI ENTRA EN CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuague con precaución con agua varios minutos. Quítese los lentes de contacto si los tiene y puede hacerlo fácilmente. Continúe enjuagando.
- SI SE INHALA: Lleve a la persona al aire fresco y manténgala cómoda para respirar.
- EN CASO DE INGESTIÓN: Enjuáguese la boca. NO induzca el vómito.
- Llame de inmediato al centro de control de envenenamiento.[4]

Tratamiento específico:
Tratar con crema para quemaduras recetada por un médico.[5]

En caso de incendio:
Use rocío de agua. En caso de incendio grande y grandes cantidades: Evacue el área. Combata el incendio desde lejos por el riesgo de explosión.

Almacenamiento:
Guardar bajo llave.

Desecho:
- Deseche el contenido/el recipiente según las reglamentaciones locales/regionales/nacionales/internacionales.[3]

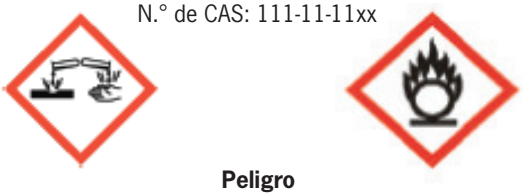
Paso 3: Creación de la etiqueta
Reunir la información que antecede en OXI252, una etiqueta podría incluir la siguiente información:

[4] En este ejemplo, el fabricante estableció que llamar a un centro de control de envenenamiento es el consejo médico más adecuado para emergencias.

[5] No todas las SDS tendrán instrucciones de «tratamiento específico» en la etiqueta. Esto sucede únicamente si el fabricante incluye específicamente cierto tratamiento que debe usarse para tratar a un trabajador expuesto a este químico.

Ejemplo 2A: OXI252 etiqueta de paquete interior con pictogramas de OSHA

OXI252
(flameante disódico)
N.° de CAS: 111-11-11xx



Peligro
Puede causar incendios o explosión; oxidante fuerte
que causa quemaduras graves en la piel y daño ocular

Mantener alejado del calor. Mantener lejos de la ropa y de otros materiales combustibles. Tome las precauciones necesarias para evitar su mezcla con combustibles. Use guantes protectores de neopreno, goggles de seguridad y un protector de rostro con guarda para el mentón. Use ropa resistente al fuego. No inhale polvo ni rocíos. Lávese bien los brazos, las manos y el rostro después de manipularlo. Guardar bajo llave. Deseche el contenido y el recipiente según las reglamentaciones locales, estatales y federales.

Primeros auxilios:
EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL (o el cabello) o la ropa[6]: Enjuague inmediatamente la ropa y la piel contaminadas con abundante agua antes de quitarse la ropa. Lave la ropa contaminada antes de volver a usarla.
SI ENTRA EN CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuague con precaución con agua varios minutos. Quítese los lentes de contacto si los tiene y puede hacerlo fácilmente. Continúe enjuagando.
SI SE INHALA: Lleve a la persona al aire fresco y manténgala cómoda para respirar.
EN CASO DE INGESTIÓN: Enjuáguese la boca. NO induzca el vómito.
Llame de inmediato al centro de control de envenenamiento.
Tratamiento específico: Tratar con crema para quemaduras recetada por un médico.
Incendio:
En caso de incendio: Use rocío de agua. En caso de incendio grande y grandes cantidades: Evacue el área. Combata el incendio desde lejos por el riesgo de explosión.

Great Chemical Company, 55 Main Street, Anywhere, CT 064XX Teléfono (888) 777-8888

Ejemplo 2B: Etiqueta para OXI252 que cumple con los requisitos de DOT para el envío[7]

OXI252
(flameante disódico)
N.° de CAS: 111-11-11xx

Peligro
Puede causar incendios o explosión; oxidante fuerte
que causa quemaduras graves en la piel y daño ocular

Mantener alejado del calor. Mantener lejos de la ropa y de otros materiales combustibles. Tome las precauciones necesarias para evitar su mezcla con combustibles. Use guantes protectores de neopreno, goggles de seguridad y un protector de rostro con guarda para el mentón. Use ropa resistente al fuego. No inhale polvo ni rocíos. Lávese bien los brazos, las manos y el rostro después de manipularlo. Guardar bajo llave. Deseche el contenido y el recipiente según las reglamentaciones locales, estatales y federales.

Primeros auxilios:
EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL (o el cabello) o la ropa: Enjuague inmediatamente la ropa y la piel contaminadas con abundante agua antes de quitarse la ropa. Lave la ropa contaminada antes de volver a usarla.
SI ENTRA EN CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuague con precaución con agua varios minutos. Quítese los lentes de contacto si los tiene y puede hacerlo fácilmente. Continúe enjuagando.
SI SE INHALA: Lleve a la persona al aire fresco y manténgala cómoda para respirar. Lame a un médico de inmediato.
EN CASO DE INGESTIÓN: Enjuáguese la boca. NO induzca el vómito.
Llame de inmediato al centro de control de envenenamiento.
Tratamiento específico: Tratar con crema para quemaduras recetada por un médico.
Incendio:
En caso de incendio: Use rocío de agua. En caso de incendio grande y grandes cantidades: Evacue el área. Combata el incendio desde lejos por el riesgo de explosión.

Great Chemical Company, 55 Main Street, Anywhere, CT 064XX Teléfono (888) 777-8888

[6] Hay ocasiones en las que quienes preparan las etiquetas pueden combinar declaraciones en ellas. En este caso se combinaron declaraciones similares y se incluyeron las más estrictas. Por ejemplo, las declaraciones de advertencia de **8** primeros auxilios se combinaron para la exposición de la piel, el cabello y la ropa.
[7] Las etiquetas del DOT deben cumplir con los requisitos de tamaño que se presentan en 49 CFR 172.

Anexos a la Guía de capacitación para la orientación

Para obtener información más detallada sobre etiquetas y hojas de datos de seguridad (SDS) de acuerdo con la Norma de Comunicación de Riesgos, consulte 29 CFR 1910.1200 - parágrafos (f) y (g) y el Anexo C.

La Norma de Comunicación de Riesgos revisada y los materiales de guía adicionales están disponibles en la página de Comunicación de riesgos de OSHA, en www.osha.gov/dsg/hazcom/index.html.

Renuncia: Esta presentación de OSHA ofrece una presentación general de los requisitos de etiquetado incluidos en la Norma de Comunicación de Riesgos (ver 29 CFR 1910.1200(f) y el Anexo C de 29 CFR 1910.1200). No altera ni establece responsabilidades de cumplimiento en la norma ni en la Ley de salud y seguridad ocupacional de 1970. Dado que las interpretaciones y la normativa de imposición podrían cambiar con el correr del tiempo, el lector deberá consultar las interpretaciones actuales de OSHA y decisiones de la Comisión de Salud Ocupacional y Revisión de Salud y tribunales para obtener asesoría adicional sobre los requisitos de cumplimiento de OSHA.

Esta es una de una serie de presentaciones informativas que destacan los programas, las políticas y las normas de OSHA. No impone nuevos requisitos de cumplimiento. Para obtener una lista de los requisitos de cumplimiento de las normas o reglamentaciones de OSHA, consulte el Título 29 del Código de Reglamentaciones Federales. Esta información está disponible para las personas con discapacidades sensoriales a solicitud. El teléfono de voz es (202) 693-1999; número de teletipo (TTY): (877) 889-5627.

For assistance, contact us. We can help. It's confidential.

OSHA® Occupational Safety and Health Administration

U.S. Department of Labor

www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

DSG BR-3636 2/2013

Anexo C.

Reimpreso de la División de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo e Industria.

Hoja de datos de OSHA®

1 de diciembre de 2013 Requisitos de capacitación para la Norma de Comunicación de Riesgos Revisada

OSHA ha revisado su Norma de Comunicación de Riesgos (HCS, por sus siglas en inglés) a fin de alinearla con el Sistema Mundialmente Armonizado (GHS, por sus siglas en inglés) de las Naciones Unidas para la Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos y la publicó en el Registro Federal en marzo de 2012 (77 FR 17574). Dos cambios significativos contenidos en la norma revisada exigen el uso de nuevos elementos de etiquetado y un formato estandarizado para las Hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés), conocidas anteriormente como Hojas de datos de seguridad de materiales (MSDS, por sus siglas en inglés). Los nuevos elementos de las etiquetas y requisitos de las SDS mejorarán la comprensión por parte de los trabajadores de los riesgos vinculados con los químicos en su lugar de trabajo. Para ayudar a las empresas a cumplir con la norma revisada, OSHA implementará los requisitos específicos en fases en varios años (del 1 de diciembre de 2013 al 1 de junio de 2016).

La primera fecha de cumplimiento de la HCS revisada es el 1 de diciembre de 2013. Para esa fecha, los empleadores deben haber capacitado a sus trabajadores en los nuevos elementos de las etiquetas y en el formato de las SDS. Esta capacitación se necesita pronto en el proceso de transición, dado que los trabajadores ya están comenzando a ver las nuevas etiquetas y las nuevas SDS en los químicos de su lugar de trabajo. Para garantizar que los empleados cuenten con la información necesaria para protegerse mejor de los riesgos químicos en el lugar de trabajo durante el período de transición, es fundamental que los empleados comprendan los nuevos formatos de etiquetado y de las SDS.

La lista que sigue contiene los mínimos temas necesarios para la capacitación que deben completarse antes del 1 de diciembre de 2013.

➢La capacitación sobre los elementos de la etiqueta debe incluir información sobre:

- El tipo de información que el empleado esperaría ver en las nuevas etiquetas, incluido el

  ✓ **Identificador de producto:** cómo se identifica el químico peligroso. Esto puede ser (pero no está limitado a) el nombre del químico, número de código o número de lote. El fabricante, importador o distribuidor pueden decidir el identificador de producto adecuado. El mismo identificador de producto debe estar en la etiqueta y en la Sección 1 de la SDS (identificación).

  ✓ **Palabra de señalización:** usada para indicar el nivel relativo de gravedad del riesgo y alertar al lector sobre el potencial de riesgo en la etiqueta. Hay solo dos palabras de señalización: «Peligro» (Danger) y «Advertencia» (Warning). Dentro de una clase específica de riesgo, «Peligro» se usa para los riesgos más graves y «Advertencia» para los menos graves. Únicamente habrá una palabra de señalización en la etiqueta, independientemente del número de riesgos que haya en el químico. Si uno de los riesgos amerita la palabra de señalización «Peligro» y otro la palabra «Advertencia», únicamente debería aparecer «Peligro» en la etiqueta.

  ✓ **Pictograma:** Los pictogramas requeridos por OSHA deben tener la forma de cuadrado en un extremo e incluir un símbolo negro de peligro en un fondo blanco con marco rojo suficientemente ancho como para ser visible claramente. Un marco rojo cuadrado en un extremo sin un símbolo de riesgo no es un pictograma y no se permite en la etiqueta. OSHA ha diseñado ocho pictogramas en este estándar para su uso en una categoría de riesgo.

  ✓ **Declaraciones de riesgo:** describen la naturaleza de los riesgos de un químico, incluido, cuando corresponde, el grado de riesgo. Por ejemplo: «Causa daño a los riñones por exposición prolongada o repetida por absorción cutánea.» Todas las declaraciones de riesgo correspondientes deben figurar en la etiqueta. Las declaraciones de riesgo pueden combinarse cuando corresponda para reducir las redundancias y mejorar la legibilidad. Las declaraciones de riesgo son específicas

para cada categoría de clasificación de riesgos y los usuarios de químicos deben ver siempre la misma declaración para los mismos riesgos, independientemente del químico del que se trate o quien lo produzca.

  - ✓ **Declaraciones de advertencia:** una frase que describe las medidas recomendadas a tomar para minimizar o prevenir los efectos adversos resultantes de la exposición a un químico peligroso o a su manipulación o almacenamiento inadecuados.
  - ✓ **Nombre, dirección y número de teléfono del fabricante del químico, distribuidor o importador**
- Cómo un empleado podría usar las etiquetas en el lugar de trabajo. Por ejemplo,
  - ✓ Explicar cómo la información de la etiqueta se puede usar para garantizar el almacenamiento adecuado de los químicos peligrosos.
  - ✓ Explicar cómo la información de la etiqueta se puede usar para ubicar rápidamente la información sobre primeros auxilios cuando los empleados o el personal de emergencia la necesiten.
- Comprensión general de cómo los elementos funcionan en conjunto en una etiqueta. Por ejemplo,
  - ✓ Explicar que cuando un químico representa riesgos múltiples, se utilizan diferentes pictogramas para identificarlos. El empleado debe esperar ver el pictograma adecuado para la clase indicada de peligro.
  - ✓ Explicar que cuando hay declaraciones de advertencia similares, la que proporcione la información de mayor protección será la incluida en la etiqueta.

➢La capacitación sobre el formato de la SDS debe incluir información sobre:

- El formato estándar de 16 secciones, incluido el tipo de información de cada sección
  - ✓ Por ejemplo, debe informarse al empleado que con el nuevo formato, la Sección 8 (Controles de exposición/ Protección personal) contendrá siempre información sobre los límites de exposición, los controles de ingeniería y las formas de protegerse, incluidos los equipos de protección personal.
- Cómo la información de la etiqueta está vinculada a la SDS
  - ✓ Por ejemplo, explique que las declaraciones de advertencia serían las mismas en la etiqueta y la SDS.

Como se indica en la Declaración de la Política de Estándares de Capacitación de OSHA del Dr. Michaels (28 de abril de 2010), con toda capacitación OSHA exige que los empleadores presenten la información de forma tal y en un lenguaje que sus empleados puedan comprender. Si habitualmente los empleadores necesitan comunicar instrucciones de trabajo u otra información del lugar de trabajo a los empleados en un idioma que no sea inglés, también deberán proporcionar capacitación sobre salud y seguridad a los empleados del mismo modo. Igualmente, si el vocabulario del empleado es limitado, la capacitación deberá tener esa limitación en cuenta. Tampoco se dará por cumplida la obligación del empleador de ofrecer capacitación si los empleados son analfabetos y se les indica que deben leer los materiales de capacitación.

El sitio web de comunicación de riesgos de OSHA (http://www.osha.gov/dsg/hazcom/index.html) incluye las siguientes QuickCards (tarjetas de referencia) y presentaciones de OSHA para asistir a los empleadores con la capacitación requerida.

- QuickCard sobre etiquetas (inglés/español)
- QuickCard sobre pictogramas (inglés/español)
- QuickCard sobre Hojas de datos de seguridad (inglés/español)
- Presentación de OSHA sobre Hojas de datos de seguridad
- Presentación de OSHA sobre etiquetas/pictogramas (a futuro)

Esta es una de una serie de hojas de información que destacan los programas, las normas y los estándares de OSHA. No impone nuevos requisitos de cumplimiento. Para obtener una lista de los requisitos de cumplimiento de las normas o reglamentaciones de OSHA, consulte el Título 29 del Código de Reglamentaciones Federales. Esta información está disponible para las personas con discapacidades sensoriales a solicitud. El teléfono de voz es (202) 693-1999; número de teletipo (TTY): (877) 889-5627.

For assistance, contact us. We can help. It's confidential.

OSHA® Occupational Safety and Health Administration

U.S. Department of Labor

www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

DSG FS-3642 02/2013

Asociación de Restaurantes de Washington
Fundación Educativa
510 Plum Street SE, Suite 200
Olympia, WA 98501-1587
www.warestaurant.org