



# Manual de seguridad y capacitación



[peopleready.com](https://peopleready.com)  
[skilled.peopleready.com](https://skilled.peopleready.com)

# Índice

## **04 Bienvenido a PeopleReady y PeopleReady Skilled Trades**

## **05 Políticas de PeopleReady**

- Programa de prevención de lesiones y enfermedades
- Falsificación
- Uso de drogas
- Preguntas que debe hacer antes de ser asignado

## **06 Seguridad en el lugar de trabajo**

- Supervisión
- Asegúrese de que su lugar de trabajo sea seguro
- Si se lesiona en el trabajo

## **07 Respuesta ante emergencias y primeros auxilios**

- Respuesta ante emergencias
- Primeros auxilios
- Seguridad contra incendios
- Cómo operar un extintor de incendios

## **08 Esté atento: Los cuatro principales problemas de seguridad**

## **09-10 Equipo de protección personal y vestimenta adecuada (PPE)**

- Utilice vestimenta adecuada
- Cascos
- Botas
- Guantes

## **11 Protección anticaídas**

- Seguridad en escaleras
- Protección ocular
- Protección auditiva
- Respiradores y máscaras antipolvo
- PPE especial

## **12 Excavación y zanjado**

## **13 Seguridad del equipo en el lugar de trabajo**

- Seguridad eléctrica
- Seguridad cerca de máquinas y equipos
- Prevención de quemaduras por explosión

## **14-15 Cómo levantar cargas con seguridad**

- Observe el movimiento de su cuerpo mientras trabaja
- Esguinces y torceduras
- Cómo levantar material en hojas
- Cómo levantar hojas de una pila
- Cómo levantar hojas del piso
- Carritos y carros
- Montacargas y grúas

# Índice (continuación)

## 16-19 Cómo mantener la seguridad en condiciones de calor

- Enfermedades relacionadas con el calor
- El calor y la humedad aumentan el peligro:
- Factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor:
- Prevención de enfermedades relacionadas con el calor
- Enfermedades y síntomas: Primeros auxilios y tratamientos
- Índice de calor o temperatura aparente

## 20 Espacios reducidos:

- Ejemplos de espacios reducidos
- Peligros en espacios reducidos

## 21 Seguridad de la maquinaria

- Protección de la maquinaria
- Bloqueo/etiquetado

## 22-24 Materiales peligrosos

- Comunicación de riesgos, sistema globalmente armonizado y hojas de datos de seguridad
- Materiales peligrosos que debe conocer
- Etiquetas de materiales peligrosos
- Hojas de datos de seguridad
- Símbolos de materiales peligrosos
- Cómo trabajar con seguridad con productos químicos
- Cómo trabajar con seguridad con sangre y otros fluidos corporales
- ¡Cuidado con los objetos punzantes!

## 25 Fibra de vidrio y sílice en polvo

## 26-33 Asbesto

- ¿Qué es el asbesto?
- ¿Dónde se encuentra el asbesto?
- ¿Qué debe hacer si en su lugar de trabajo hay materiales con asbesto (MCA) o materiales que pueden contener asbesto (MPCA)?
- Lista de materiales que pueden contener asbesto
- ¿Quién podría estar potencialmente expuesto al asbesto?
- Productos y materiales que pueden contener asbesto
- NO debe proceder a la eliminación del asbesto
- ¿Cuándo es peligroso el asbesto?
- Cómo evitar la exposición al asbesto
- ¿Cuáles son los efectos del asbesto en la salud?

Nota: Todas las pautas de seguridad de este documento se aplican a los asociados y comerciantes que trabajan con PeopleReady y a la subdivisión especializada de PeopleReady, PeopleReady Skilled Trades. Todas las menciones posteriores del término general "PeopleReady" se refieren tanto a PeopleReady como a PeopleReady Skilled Trades.

# Bienvenido a PeopleReady

## **Gracias por unirse al equipo de PeopleReady y PeopleReady Skilled Trades.**

Todos los días, miles de asociados y comerciantes de PeopleReady trabajan en una amplia variedad de industrias. Empresas de todos los tamaños en los Estados Unidos utilizan PeopleReady cuando necesitan una fuente confiable de talento. Estamos encantados de establecer correspondencias con su experiencia, antecedentes y disposición para trabajar con las diversas necesidades de nuestros clientes.

En PeopleReady, creemos que prevenir lesiones y daños materiales es vital para el bienestar de nuestros trabajadores y nuestra compañía. Ningún trabajo es tan importante y ningún servicio es tan urgente como para que no podamos tomarnos el tiempo para realizar el trabajo con seguridad.

PeopleReady ha adoptado un Programa de prevención de lesiones y enfermedades (IIPP) y este manual de capacitación para garantizar un lugar de trabajo seguro y saludable para usted. Además, para su seguridad, PeopleReady utiliza constantemente la filosofía Right Match Assignment. No enviamos asociados ni comerciantes por orden de llegada de la solicitud. Más bien, establecemos una correspondencia entre las experiencias de trabajo anteriores de nuestros asociados o comerciantes y las necesidades específicas de nuestros clientes. Esto no solo beneficia a nuestros clientes al ofrecerles los servicios que requieren, sino que, lo que es más importante, también ayuda a garantizar que no se le asignan casos en los que no tenga experiencia y, como resultado, pueda resultar lesionado.

Es esencial que cumplamos todas las regulaciones de salud y seguridad estatales y federales aplicables, así como los procedimientos de seguridad de nuestros clientes. Si alguna vez siente que no está preparado para el trabajo que se le pide que haga, considera que el trabajo no es seguro y no puede corregir la situación con el cliente, le piden que haga un trabajo significativamente diferente del asignado o le trasladan a una ubicación desconocida por su sucursal de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades, le pedimos que se comunique de inmediato con su sucursal de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades. Esto permitirá a su sucursal corregir la situación para evitar que se lesione.

Por último, PeopleReady cree en los siguientes valores y le anima a adoptarlos para garantizar su éxito:

- Sea optimista: Creemos que hay una solución para cada problema. Somos innovadores y descubrimos nuevas maneras de obtener resultados.
- Sea apasionado: Nos comprometemos a hacer el bien y hacer todo lo que esté a nuestro alcance para lograrlo.
- Sea responsable: Empoderamos a nuestro personal para que asuma la responsabilidad y para que pueda causar un impacto.
- Sea respetuoso: Escuchamos y aprendemos unos de otros, y aceptamos nuestras experiencias y puntos de vista diversos.
- Sea auténtico: Somos fieles a quienes somos y a lo que necesitan nuestros clientes.

## **Gracias nuevamente por unirse al equipo de PeopleReady y PeopleReady Skilled Trades.**

# Políticas de PeopleReady

## Programa de prevención de lesiones y enfermedades (IIPP)

PeopleReady y PeopleReady Skilled Trades tienen un Programa de prevención de lesiones y enfermedades que describe la siguiente información y está disponible previa petición.

- Introducción y ámbito de aplicación: Resumen general del programa de seguridad PeopleReady y objetivos.
- Responsabilidades: Funciones y responsabilidades del personal de la sucursal, asociados y comerciantes, y clientes con respecto al IIPP.
- Cumplimiento: Medidas disciplinarias que deben tomarse en respuesta al incumplimiento de las políticas y los procedimientos del programa de seguridad.
- Comunicación: Métodos de comunicación, como este manual, envío, paga y formación en el lugar de trabajo.
- Evaluación de riesgos: Incluye procedimientos de reconocimiento/notificación de riesgos y evaluación del lugar de trabajo.
- Investigación de lesiones/exposición: Protocolo para informar e investigar todos los incidentes o lesiones, cuasi accidentes y lesiones graves.
- Corrección de riesgos: Procedimientos para trabajar con el cliente con vistas a desarrollar acciones correctivas/elementos/planes y responsabilidades de la sucursal para completar los elementos de actuación.
- Capacitación e instrucción: Realizar y documentar capacitación en seguridad.
- Mantenimiento de registros: Describe qué registros se conservan y durante cuánto tiempo.

## Falsificación

Si usted falsifica o modifica un comprobante de trabajo de cualquier forma, será despedido de todas las ubicaciones de PeopleReady y PeopleReady Skilled Trades y la compañía podrá decidir procesarlo.

## Consumo de drogas o alcohol

Tener posesión o estar bajo la influencia de drogas ilícitas o alcohol mientras se está en instalaciones de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades o en cualquier lugar de trabajo es motivo de despido inmediato, a menos que se trate de fármacos recetados por un médico. No se permitirá ni exigirá que nadie trabaje a sabiendas mientras su capacidad o estado de alerta se vea afectada por cansancio, enfermedad u otras causas que puedan exponer innecesariamente a la persona o a terceros a lesiones. PeopleReady no proporciona la supervisión en el lugar de trabajo. Usted estará bajo la exclusiva dirección y control del cliente. Notifique a PeopleReady si cree que le están pidiendo que haga algo inseguro.

## Preguntas que debe hacer antes de ser asignado

Al aceptar su asignación, usted debe recibir la siguiente información y es su responsabilidad familiarizarse con ella:

- ¿Cuáles son las tareas del trabajo?
- ¿Cuáles son los riesgos del lugar de trabajo?
- ¿Qué equipo de protección personal necesitaré?
- ¿Necesitaré alguna capacitación especial?
- ¿Cómo llego hasta allí?
- ¿Quién es el supervisor por el que debo preguntar?

# Seguridad en el lugar de trabajo

## Supervisión

Los asociados y comerciantes de PeopleReady deben ser supervisados mientras trabajan. Esto no significa que los supervisores deban permanecer a su lado en todo momento, pero sí deben estar presentes para proporcionarle orientación, control y asistencia para realizar su trabajo en caso de que surja una emergencia. PeopleReady exige a sus clientes que cada lugar de trabajo esté supervisado por una

persona competente. Se trata de alguien que:

- Tiene conocimientos y experiencia en el puesto.
- Conoce los peligros del lugar de trabajo.
- Conoce la normativa de seguridad relacionada con el lugar de trabajo.
- Tiene autoridad para corregir peligros o detener el proceso de trabajo.

## Asegúrese de que su lugar de trabajo sea seguro

- Asuma la responsabilidad de su propia seguridad y de la de sus compañeros de trabajo.
- Hágale al supervisor del emplazamiento o al representante de PeopleReady cualquier pregunta que pueda tener sobre prácticas laborales seguras.
- Asegúrese de haber recibido capacitación sobre el puesto por parte de PeopleReady o del cliente.
- Use el equipo de protección personal adecuado cuando sea necesario.
- Siga las políticas y los procedimientos de la compañía.
- Manténgase atento a su capacitación e instrucciones sobre el puesto y haga preguntas.
- No corra riesgos.
- Observe todas las señales, etiquetas y advertencias.
- Reporte a su supervisor de inmediato cualquier acto o condición insegura y notifique a su sucursal cuando termine su turno. Esto incluye cualquier lesión por "cuasi accidente".
- Reporte todas las lesiones laborales de inmediato al supervisor del emplazamiento y a PeopleReady.
- Recuerde: si alguna vez tiene dudas sobre algo, comuníquese con su supervisor o con su representante de PeopleReady de inmediato.

¡Contamos con que usted haga su parte! La seguridad corre de su cuenta.

## Si se lesiona en el trabajo

- ¡Notifique de inmediato al supervisor del emplazamiento y a PeopleReady o a PeopleReady Skilled Trades! Es su responsabilidad comunicarse con PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades lo antes posible.
- Si necesita atención médica, le proporcionaremos asistencia médica.
- Se le proporcionará un número gratuito y la oportunidad de hablar con una enfermera registrada vía Nurseline para todas las lesiones que no sean potencialmente mortales.
- Deberá someterse a una prueba de detección de drogas y alcohol en los estados donde corresponda.
- Reporte cualquier lesión a la sucursal al final de su turno.
- Investigamos las lesiones que conllevan que los empleados requieran tratamiento médico según se describe en nuestro IIPP, con la intención de prevenir lesiones similares en el futuro.
- Le ofreceremos tareas livianas si no puede retomar sus tareas habituales después de una lesión laboral.
- Ofrecemos beneficios de compensación laboral a nuestros empleados. Sin embargo, si usted intenta presentar intencionalmente una reclamación de compensación laboral fraudulenta, será reportado a las autoridades apropiadas.

# Respuesta ante emergencias y primeros auxilios

## Respuesta ante emergencias

- Conozca dónde están indicados los números de teléfono de emergencia en el lugar de trabajo.
- Conozca la ubicación y cómo usar los teléfonos en caso de emergencia.
- Conozca la ubicación de los suministros de primeros auxilios.
- Conozca la ubicación del equipo de extinción de incendios.
- Familiarícese con el plan de evacuación del lugar de trabajo y con los tipos de emergencias que pueden producirse en el lugar de trabajo.

## Primeros auxilios

Es aconsejable que todo el mundo tenga conocimientos básicos sobre primeros auxilios.

Si desea realizar un curso de primeros auxilios, pídale a su contacto en la sucursal que le ponga en contacto con proveedores locales de capacitación en primeros auxilios. Cuando llegue por primera vez a una asignación de trabajo, pregunte dónde está la estación de primeros auxilios y quién está certificado en primeros auxilios en el lugar de trabajo. Si usted o un compañero de trabajo sufren una lesión menor, debería tener idea de qué hacer. En todos los casos de lesión, notifique de inmediato a su supervisor en el lugar de trabajo Y a su sucursal.

## Seguridad contra incendios

- Deseche siempre los materiales combustibles correctamente.
- Utilice recipientes metálicos con tapa para eliminar los trapos grasientos.
- No utilice gasolina como líquido limpiador.
- Fume solo en las áreas designadas.
- Sepa dónde están los extintores.
- Conozca los procedimientos de emergencia y las rutas de evacuación de su lugar de trabajo.

## Cómo operar un extintor de incendios

- P (*Pull*): Jalar del pasador.
- A (*Aim*): Apuntar con la boquilla.
- S (*Squeeze*): Apretar el mango.
- S (*Squeeze*): Disponer agente extintor en la base del incendio.

# Esté atento: Los cuatro principales problemas de seguridad

## 1. Impactos y caída de objetos

- No deje herramientas u otros elementos en alféizares, estantes, grúas ni plataformas de trabajo.
- Esté preparado; ¡esté atento! Mire por dónde va.
- Nunca se detenga frente a una puerta giratoria sin ventanas.
- Nunca se coloque entre objetos móviles y fijos.

## 2. Sobreesfuerzo

- Es más común si usted es mayor, no está en forma o padece sobrepeso.
- Puede ocurrir en un entorno caluroso o en cualquier lugar donde esté levantando, doblando, girando, jalando o empujando cargas pesadas durante períodos prolongados.
- Para evitar el sobreesfuerzo, manténgase hidratado y beba mucha agua. No haga esfuerzos más allá de sus capacidades.

## 3. Caídas de escaleras

- Evite asomarse.
- Mire siempre mire hacia los escalones de la escalera.
- Abra completamente la escalera y bloquee su dispositivo de bloqueo.
- Nunca use una escalera doblada o apoyada contra una superficie, como una pared.
- Mantenga siempre al menos tres (3) puntos de contacto cuando suba o baje una escalera.
- Nunca transporte objetos pesados o voluminosos escaleras arriba o abajo.

## 4. Resbalones, tropezones y caídas

- Las lesiones a menudo ocurren por una falta de limpieza.
- Esté atento a su entorno.
- Esté atento a las aberturas en paredes y en el piso, como marcos de ventanas y tragaluces.
- No retire el contrachapado que se utiliza para tapar una abertura en el piso.
- Manténgase alejado de los bordes del techo y la plataforma.
- Esté atento a las superficies resbaladizas, como derrames, nieve o hielo.
- Los pasillos y las rutas para el manejo de materiales deben estar libres de obstrucciones.
- Mantenga dos puntos de contacto cuando use escaleras y no se salte ningún peldaño.



# Equipo de protección personal y vestimenta adecuada

## Equipo de protección personal (PPE)

- El uso de equipo de protección personal (PPE) es una de las mejores maneras de proteger su salud y su seguridad.
- La OSHA, el cliente y/o PeopleReady exigen el uso adecuado de equipo de protección personal en muchas condiciones laborales.
- Vístase siempre de acuerdo con su trabajo y con el clima y use el PPE que le haya facilitado PeopleReady o el cliente.
- Si no sabe cómo usar el PPE, pida capacitación a su supervisor en el lugar de trabajo.
- Examine el equipo antes de usarlo. No deben usarse equipos desgastados o dañados. Pida PPE de reemplazo en caso de elementos desgastados o dañados.

## Utilice vestimenta adecuada

- No use ropa holgada ni camisas sueltas que puedan quedar atrapadas en la maquinaria. Como mínimo, los requisitos de vestimenta en el lugar de trabajo incluyen:
  - Camisa de manga corta
  - Pantalones largos
  - Calzado ceñido de cuero o material igual de firme, antideslizante y, en muchos casos, con puntera de seguridad.
- Se requieren chalecos de alta visibilidad en muchas obras de construcción y siempre que se realicen trabajos cerca de vehículos en movimiento.
- Recójase el cabello.
- No lleve joyas, incluidos los anillos, collares o aretes colgantes.

## Cascos

- Los cascos pueden proteger la cabeza contra lesiones graves, como las causadas por la caída de objetos.
- Compruebe el revestimiento de suspensión del casco. Si está dañado, pida otro casco.
- Si hay grietas o signos evidentes de impacto, pida otro casco.
- Los cascos deben llevarse con la visera hacia adelante para proteger la frente. Solo pueden usarse accesorios homologados debajo del casco.

## Botas

- Las botas con puntera de seguridad pueden proteger contra lesiones causadas por la caída o el vuelco de objetos en los pies.
- Son muchos los lugares de trabajo que requieren botas con puntera de seguridad. Debería considerar tener un par de botas con puntera de seguridad propias.

## Guantes

- Hay diferentes tipos de trabajo que requieren diferentes tipos de protección para las manos.
- Se utilizan guantes de goma o plástico para manipular productos químicos.
- Se utilizan guantes de cuero cuando hay riesgos físicos (objetos afilados, superficies abrasivas, etc.).
- Se utilizan guantes de goma cuando se requiere agarre.
- Se requieren guantes de Kevlar para manipular objetos o herramientas afilados.
- Si no está seguro del tipo de guantes que debe usar, remítase a su supervisor o a PeopleReady.

# Equipo de protección personal y vestimenta adecuada (continuación)

## Protección ocular

- Los anteojos de sol no son anteojos de seguridad y no proporcionan la protección contra impactos que usted espera.
- Si sus anteojos de seguridad están equipados con protectores laterales, no los retire.
- Use anteojos de seguridad en todo momento mientras esté en el trabajo.
- No use anteojos de seguridad encima de anteojos graduados, a menos que estén diseñados como anteojos de seguridad para usar "encima de anteojos".

## Protección auditiva

- La protección auditiva puede proteger su audición del exceso de ruido y vibraciones.
- Los tapones para los oídos deben insertarse en el canal auditivo para que funcionen correctamente.
- Los tapones de goma deben retorcerse en el oído hasta obtener un buen sellado.
- Los tapones de espuma pueden enrollarse y comprimirse entre los dedos y luego insertarse en el oído.
- Es importante mantener las manos lo más limpias posible cuando se manipulen los tapones para los oídos. Los tapones sucios pueden causar infecciones en los oídos.
- A veces puede ser necesario usar protección auditiva del tipo orejeras junto con los tapones en función del nivel de ruido o si los canales auditivos no aceptan tapones para los oídos.

## Respiradores y máscaras antipolvo

- Las máscaras antipolvo están diseñadas para protegerle contra el polvo molesto y no deben confundirse con respiradores más protectores.
- Para ponerse la máscara:
  - Colóquela sobre la boca y la nariz con la banda metálica sobre el puente de la nariz.
  - Sosténgala en su lugar con una mano y use la otra mano para colocar las bandas elásticas en la cabeza.
  - Moldee la banda metálica para ajustarla a la forma de la nariz para que no haya fugas cuando toque su rostro.
- Si la máscara se obstruye y le resulta difícil respirar, reemplácela.
- Si le cuesta respirar con una máscara nueva, comuníquese con su supervisor.
- No utilice respiradores.

## PPE especial

El cliente le proporcionará PPE especial y le capacitará para usarlo antes de comenzar el trabajo. Si no recibe esta capacitación, comuníquese con PeopleReady o con PeopleReady Skilled Trades de inmediato. El PPE especial puede incluir:

- Respiradores adecuados o con suministro de aire (deberá realizar pruebas especiales y recibir capacitación para usar este tipo de respiradores)
- Arnés anticaída
- Trajes y guantes químicos
- Protectores faciales
- Gafas de soldadura

# Protección anticaídas

## Protección anticaídas

- Las plataformas de los andamios deben ser estables, y deben disponerse barandas y rodapiés completamente chapados. No trabaje en andamios a menos que PeopleReady se lo indique.
- El trabajo en alturas requiere capacitación especial y protección anticaídas. No trabaje en altura a menos que PeopleReady se lo haya asignado.
- Tenga especial cuidado al manipular materiales en áreas elevadas.
- Reporte todos los riesgos de caídas sin protección al supervisor del emplazamiento y a PeopleReady.

Si PeopleReady le asigna trabajar en un área donde existe un riesgo de caída, recibirá las medidas de protección anticaídas y el PPE adecuados. Si no los recibe, comuníquese inmediatamente con su sucursal de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades. La protección anticaídas puede incluir:

- Barandas y rodapiés donde hay riesgo de caer de una altura de cuatro pies o más a un nivel inferior desde una superficie de tránsito/trabajo
- Arnés anticaída y lanyards
- Redes de seguridad

Pueden producirse lesiones graves si no se siguen los procedimientos de seguridad adecuados cuando se trabaja por encima del nivel del suelo. Algunos trabajos que pueden representar un riesgo de caída incluyen:

- Trabajos en cubiertas
- Albañilería o mampostería desde andamios
- Construcción de casas y apartamentos
- Trabajo de depósito desde plataformas elevadas

Nunca trabaje en superficies sin protección a más de seis pies de altura en obras de construcción, a menos que:

- Haya sido asignado para ello por PeopleReady
- Haya recibido capacitación específica en el lugar de trabajo y el equipo de protección anticaídas (arnés y lanyard) por parte del cliente o de PeopleReady.

## Seguridad en escaleras

- Inspeccione las escaleras antes de usarlas.
  - Compruebe si hay grietas, astillas u otros daños
  - Los escalones/peldaños de la escalera deben estar limpios y libres de aceite y grasa
  - Las escaleras de tijera deben disponer de dispositivos de bloqueo que funcionen
- Asegúrese de que la escalera tiene los pies de seguridad adecuados, tacos para la tierra y almohadillas de goma para suelos de concreto.
- No se coloque delante de puertas o áreas donde el tránsito peatonal pueda hacer que la escalera se vuelque.
- Si la escalera no puede asegurarse, o antes de asegurarla, recurra a un observador para garantizar su estabilidad.

# Protección anticaídas (continuación)

## Seguridad en escaleras (continuación)

- Suba lentamente, a un paso por vez, manteniendo su centro de gravedad directamente sobre los peldaños de la escalera.
- Nunca se detenga a una altura superior a la del segundo peldaño desde la parte superior en una escalera de tijera.
- No suba más allá del tercer peldaño desde la parte superior de una escalera recta o telescópica.
- Nunca asome ni extienda el cuerpo desde la escalera. Esto puede hacer que vuelque.
- Mantenga siempre al menos tres puntos de contacto cuando suba o baje una escalera.
- Utilice la regla de cuatro a uno: La base de la escalera debe estar a un pie de distancia de la pared por cada cuatro pies de largo.
- Una escalera recta debe extenderse tres pies/peldaños por encima del punto de apoyo para proporcionar asideros al subir o bajar.
- Asegure la escalera lo más cerca posible del punto de apoyo.
- Cuando transporte una escalera, esté atento a líneas eléctricas u otros peligros que puedan provocar lesiones graves.

## Excavación y zanjado

### Excavación y zanjado

- El trabajo en zanjas o en lugares de excavación requiere de capacitación especial y específica del lugar. Asegúrese de estar adecuadamente capacitado para el trabajo que realiza.
- Nunca trabaje en una zanja a menos que haya sido capacitado y asignado para ello.
- Conozca la diferencia entre una excavación y una zanja. Una excavación suele ser más ancha que profunda, y una zanja suele ser más profunda que ancha.
- Las zanjas deben tener paredes inclinadas o estar adecuadamente apuntaladas o arriostradas. El uso de una caja de zanjas también es común.
- Puede haber líneas eléctricas, tuberías de agua y otros cables enterrados donde está usted excavando.
- Las salidas de una zanja no deben estar a más de 25 pies de distancia.
- Los tendidos eléctricos aéreos pueden suponer un peligro para las máquinas de excavación de zanjas grandes.
- Debe tener una buena manera de entrar y salir de la zanja, como el uso de una escalera.
- La tierra suelta debe apilarse al menos a dos pies de distancia del borde de la zanja para que no vuelva a caer en la zanja.
- El agua acumulada en la zanja puede hacer que las paredes de la zanja colapsen.
- Compruebe siempre su área de trabajo y reporte cualquier riesgo al supervisor del emplazamiento y a PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades. ¡Vuelva a reportar a su sucursal al final de su turno!
- Nunca trabaje en una zanja:
  - De más de cuatro pies de profundidad sin comunicarse con su sucursal de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades.
  - Si cae tierra dentro de la zanja.
  - Cuando se esté acumulando agua en el fondo de la zanja.
  - Si no ha recibido capacitación para trabajar en la zanja y no fue asignado para hacerlo por PeopleReady. (Comuníquese inmediatamente con PeopleReady o con PeopleReady Skilled Trades.)

# Seguridad de los equipos de trabajo

## Seguridad eléctrica

- Es posible que deba utilizar algún tipo de equipo eléctrico en la ubicación del cliente.
- Compruebe siempre que no hay daños en los cables eléctricos.
  - No utilice equipos dañados.
- No elimine ni quite la clavija de conexión a tierra de ningún dispositivo o cable eléctricos. Si falta la clavija de conexión a tierra, no utilice el dispositivo ni el cable.
- Nunca use escaleras metálicas en áreas donde puedan entrar en contacto con circuitos eléctricos.
- Esté atento al tendido eléctrico aéreo y enterrado alrededor de las obras.
- Reporte de inmediato cualquier riesgo eléctrico que detecte al supervisor del emplazamiento y a PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades.
- Si trabaja en condiciones de humedad, asegúrese de que el equipo eléctrico con el que está trabajando tenga doble aislamiento o esté conectado con un interruptor de circuitos por falla a tierra (GFCI; el tipo de interruptor que posee botones TEST/RESET [PROBAR/RESTABLECER]) para evitar electrocutarse.

## Seguridad cerca de máquinas y equipos

- Nunca debe operar ninguna maquinaria a menos que PeopleReady le haya asignado para ello.
- Debe recibir una capacitación específica para el trabajo por parte del cliente antes de utilizar la maquinaria.
- Cuando trabaje cerca de maquinaria en movimiento:
  - No use nunca ropa suelta o rota, corbatas, lazos de delantal, etc.
  - Evite usar joyas, guantes o manga larga.
  - Recójase el cabello utilizando una redecilla o gorro.
  - Observe siempre las señales de advertencia y etiquetas de las máquinas y los equipos.

## Prevención de quemaduras por explosión

Si trabaja cerca de trabajos en los que se realiza soldadura, puede estar expuesto a un riesgo de quemaduras por explosión, que equivale a quemaduras solares en los ojos, lo cual es muy doloroso.

- Use siempre anteojos protectores si está soldando o trabajando con un soldador.
- Nunca mire directamente al arco si alguien está soldando.

## Seguridad cerca de materiales calientes

- Tenga cuidado cuando trabaje cerca de equipos o materiales que puedan estar calientes. Algunos ejemplos son:
  - Hornos y otros equipos para el calentamiento de materiales.
  - Materiales, principalmente metales, que hayan sido calentados o sobre los que se haya utilizado una moledora.

# Cómo levantar cargas con seguridad

## Cómo levantar cargas con seguridad

- Revise su recorrido para asegurarse de que está despejado.
- Aproxímese a la carga y dimiensionela (peso, tamaño y forma). Pruebe de antemano a levantar una esquina de la carga. Tenga en cuenta su capacidad física para manejar la carga. Si tiene dudas, pida ayuda.
- Utilice protección para manos y pies.
- Coloque los pies cerca del objeto que desea levantar. Adopte una posición equilibrada; un pie al lado de la carga apuntando hacia la dirección de la marcha y el otro detrás de la carga.
- Flexione las rodillas hasta el grado que le resulte cómodo y consiga un buen asidero. Mantenga su espalda en una posición natural. Apriete los músculos del estómago. Eleve la carga y manténgala cerca del cuerpo.
- Eleve la carga utilizando los músculos de las piernas y deje que la carga se apoye en los brazos completamente extendidos.
- Con la carga apoyada cómodamente en las manos y los brazos, muévase en la dirección de la marcha, sin girar la espalda.
- Dejar la carga es tan importante como levantarla. Con los músculos de las piernas, baje la carga doblando las rodillas. Cuando la carga esté bien colocada, suéltela.

## Observe el movimiento de su cuerpo mientras trabaja

- Las técnicas adecuadas para levantar peso y la buena mecánica corporal ayudarán a evitar lesiones.
- Evite forzar y estirarse demasiado.
- No se ponga en una posición en la que tenga que esforzarse para alcanzar los materiales con los que trabaja.
- No gire la cintura.
- Cambie su rutina para evitar dolor y cansancio.
- Hable con su supervisor sobre las maneras de mejorar su área de trabajo.
- Comuníquese siempre con sus compañeros de trabajo sobre lo que va a hacer.
- Esté atento al movimiento de otras personas y equipos.
- Evite lugares donde pueda quedar atrapado u "oprimido" entre equipos o la carga que transporta.
- Busque ayuda en caso de cargas pesadas o incómodas.

## Esguinces y torceduras

Para evitar esguinces y torceduras, caliente bien antes de realizar cualquier actividad física (palee, levante objetos, etc.). Estire suavemente, comenzando con movimientos lentos. Los esguinces son muy dolorosos y se vuelven de color negro y azul rápidamente. Las torceduras son menos graves.

**Dato rápido:** Siga los procedimientos adecuados para levantar peso aunque la carga sea ligera. Más del 90% de todas las lesiones de espalda son el resultado de levantar objetos livianos.

# Cómo levantar cargas con seguridad (continuación)

## Cómo levantar material en hojas

Cuando manipule material en hojas grandes, como madera contrachapada, utilizar la técnica correcta es importante. Ayuda cuando las hojas están apiladas a una altura conveniente o almacenadas lejos del suelo en bloques o caballetes.

## Cómo levantar hojas de una pila

- Sostenga la hoja sobre el lado largo en el punto intermedio.
- Inclíne la hoja hacia arriba y deslice la hoja hasta que la mitad esté fuera de la pila.
- Flexione las rodillas para mantener la curvatura normal de la parte inferior de la espalda. Sujete la hoja por encima y por debajo del punto intermedio.
- Transporte la hoja manteniendo la espalda erguida. Evite inclinarse hacia un lado.

## Cómo levantar hojas del piso

- Flexione las rodillas, manteniendo la espalda lo más erguida posible.
- Inclíne la hoja hacia arriba y deslice la hoja hasta que la mitad esté fuera de la pila.
- Inclíne la hoja hasta una posición horizontal.
- Eleve ligeramente la hoja y coloque el dedo del pie debajo del punto medio.
- Flexione las rodillas, manteniendo la espalda erguida. Coloque la mano libre debajo de la hoja.
- Deténgase y eleve, manteniendo la curvatura normal de la parte inferior de la espalda.

## Carritos y carros

- Para transportar material en hoja, utilice un asa de transporte. Si la superficie del recorrido está nivelada y es dura, use un carrito portapaneles.
- Siempre que sea posible, utilice plataformas o carros para manipular objetos pesados.
- Inspeccione la plataforma o el carro antes de usarlo. Asegúrese de que las ruedas funcionan correctamente y de que la agarradera es segura.
- No sobrecargue haciendo que la carga sea demasiado pesada o apilando objetos tan altos que le impidan ver.
- Planifique con anticipación y asegúrese de que el recorrido está despejado.
- Observe si hay puntos de opresión y empuje la carga en lugar de jalar de ella.

## Montacargas y grúas

- Algunas ubicaciones que se le asignarán utilizarán equipos grandes, como grúas, excavadoras o montacargas para manipular o mover el material.
- NUNCA opere ningún equipo a menos que haya recibido capacitación formal y haya sido asignado para ello por PeopleReady.
- Cuando trabaje cerca de este tipo de equipo, informe siempre a sus compañeros de lo que está haciendo y de dónde se encuentra.
- Asuma siempre que el operador no le ve. Aléjese y confiera al vehículo el derecho de paso hasta que tenga contacto visual y el operador le indique que puede cruzar.
- Esté siempre atento al recorrido de los equipos pesados y manténgase alejado.
- Esté atento a las grúas suspendidas y a sus cargas.

# Cómo mantener la seguridad en condiciones de calor

## Enfermedades relacionadas con el calor

- El calor crea un grave peligro potencial en los lugares de trabajo.
- Prácticamente todas las personas subestiman la cantidad de líquido que deben beber. Debe beber ocho (8) onzas (aproximadamente un vaso) cada 15 o 20 minutos. Beba cantidades pequeñas con frecuencia.
- La deshidratación (pérdida de líquidos) es la causa más evitable de fatiga temprana y lesiones durante el trabajo físico.
- Esté alerta cuando trabaje en condiciones climáticas calurosas o en áreas con calor, llamas, material caliente o superficies calientes.
- El calor hace que las palmas de las manos se vuelvan sudorosas y resbaladizas, provocan mareos y empañan los anteojos, provocando una serie de problemas.
- Evite quemaduras usando el PPE y siguiendo los procedimientos de seguridad cuando trabaje con superficies calientes.

## El calor y la humedad aumentan el peligro

- La sudoración (transpiración) enfría el cuerpo cuando entra en calor. Si no suda, es posible que esté al borde de una insolación.
- El gráfico de temperatura aparente (página 19) muestra cómo se siente su cuerpo cuando se combinan calor y humedad.
- La humedad alta hace que el calor sea más peligroso, porque el cuerpo no puede enfriarse tan rápido a través de la sudoración.

## Factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor

- Temperatura y humedad del aire
- Vestimenta
- Edad, sexo y peso
- Estado físico y alimentación
- Consumo de alcohol o drogas
- Enfermedades preexistentes, como diabetes

**Dato rápido:** Beba pequeñas cantidades con frecuencia (ocho onzas cada 15 a 20 minutos) de agua fresca (no fría) y bebidas deportivas, ya que pueden ayudar a reemplazar los electrolitos.



# Cómo mantener la seguridad en condiciones de calor (continuación)

## Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

- **Aprenda:** Lea esta información y haga preguntas si no entiende.
- **Rehidrátese:** Beba mucho líquido. Beba pequeñas cantidades con frecuencia (ocho onzas cada 15 a 20 minutos) de agua fresca (no fría) y bebidas deportivas (como Gatorade), ya que pueden ayudar a reponer los electrolitos. Algunos estados exigen que los asociados y artesanos tengan dos galones de agua a su disposición por cada turno de ocho horas.
- **Dieta:** Vigile lo que come y lo que bebe. El alcohol, los medicamentos y la cafeína (café, té y refrescos) provocan una mayor pérdida de líquidos al orinar y le deshidratan.
- **No utilice sal en cápsulas:** Recupere la sal salando los alimentos. Demasiada sal puede aumentar la presión sanguínea, afectando gravemente a los asociados y comerciantes con enfermedades cardíacas y causando úlceras estomacales.
- **Vestimenta y protector solar:** Utilice ropa suelta, vístase a capas (esto le aísla y le permite quitarse ropa a medida que sube la temperatura), proteja la cabeza del sol y proteja la piel con protector solar. Quítese el equipo de protección personal durante las pausas para permitir que el cuerpo se enfríe.
- **Aclimátese:** Permita que su cuerpo se adapte gradualmente al calor. Su cuerpo tarda en adaptarse al calor de cuatro a catorce días de trabajo regular durante al menos dos horas al día con calor.
- **Limite el tiempo de exposición y/o la temperatura:** Tome descansos en áreas más frescas y sombreadas.
- **Movimiento del aire:** Cuando esté disponible, aumente el movimiento del aire con ventiladores o enfriadores.
- **Esté alerta:** Tenga en cuenta los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor en sus compañeros de trabajo. Notifique a su supervisor de inmediato si observa a alguien en apuros.

Si no sigue las recomendaciones de seguridad de esta capacitación, esto es lo que puede sucederle:

- Quemaduras solares
- Sarpullido por calor
- Calambres por calor
- Golpe de calor
- Insolación

Estas condiciones pueden ocurrir juntas y varían en gravedad. El golpe de calor puede convertirse rápidamente en insolación. La insolación es el caso más grave, ya que puede tener resultados fatales. (Atletas profesionales, asociados y comerciantes han muerto por esta causa).

# Cómo mantener la seguridad en condiciones de calor (continuación)

## Enfermedades y síntomas

## Primeros auxilios y tratamientos

### Quemaduras solares

- Enrojecimiento de la piel y dolor
- Aplicar ungüento en casos leves si aparecen ampollas.
- Si las ampollas se revientan, aplicar un vendaje seco y estéril.
- Consultar a un médico si la quemadura es grave.

---

### Sarpullido por calor/Sudamina

- Enrojecimiento e irritación de la piel
- Descansar en un lugar fresco y seco para permitir que la piel se seque.
- Usar vestimenta que permita que se evapore el sudor.

---

### Calambres por calor

- Espasmos musculares en las piernas o el abdomen
- Mover a la persona a un lugar más fresco.
- Darle de beber agua fresca con electrolitos.
- Masajear o estirar suavemente los músculos para aliviar los calambres.

---

### Golpe de calor

- Dolores de cabeza
- Torpeza
- Mareos/desvanecimiento/desmayo
- Sudoración profusa, piel húmeda, fría y pegajosa
- Debilidad/cansancio
- Irritabilidad/confusión
- Náuseas/vómitos
- Palidez
- Mover a un lugar más fresco; no dejarla sola.
- Aflojar y quitar la vestimenta gruesa que restrinja.
- Abanicar a la persona, rociarla con agua fría o aplicar paños húmedos en la piel para aumentar el enfriamiento por evaporación.
- Llamar al 911 si no se siente mejor después de unos pocos minutos.

---

### Insolación

- Temperatura corporal de 106 °F o más
- Puede haber sudoración o no
- Piel enrojecida o ruborizada, caliente y seca
- Comportamiento extraño
- Confusión mental
- Pérdida del conocimiento
- Jadeo/respiración rápida
- Pulso rápido y débil
- Ataques o convulsiones
- Llamar al 911 DE INMEDIATO. La insolación puede ser mortal.
- Mover a la persona a un lugar más fresco; no dejarla sola.
- Enfriar a la persona rápidamente.
- No darle agua.
- Aflojar y quitar la vestimenta gruesa que restrinja el enfriamiento por evaporación.
- Abanicar a la persona, rociarla con agua fría o aplicar paños húmedos en la piel para aumentar el enfriamiento por evaporación.

# Índice de calor o temperatura aparente

°F (°C)	RELATIVE HUMIDITY (%)												
Temp.	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
110 (47)	136 (58)												
108 (43)	130 (54)	137 (58)											
106 (41)	124 (51)	130 (54)	137 (58)										
104 (40)	119 (48)	124 (51)	131 (55)	137 (58)									
102 (39)	114 (46)	119 (48)	124 (51)	130 (54)	137 (58)								
100 (38)	109 (43)	114 (46)	118 (48)	124 (51)	129 (54)	136 (58)							
98 (37)	105 (41)	109 (43)	113 (45)	117 (47)	123 (51)	128 (53)	134 (57)						
96 (36)	101 (38)	104 (40)	108 (42)	112 (44)	116 (47)	121 (49)	126 (52)	132 (56)					
94 (34)	97 (36)	100 (38)	103 (39)	106 (41)	110 (43)	114 (46)	119 (48)	124 (51)	129 (54)	135 (57)			
92 (33)	94 (34)	96 (36)	99 (37)	101 (38)	105 (41)	108 (42)	112 (44)	116 (47)	121 (49)	126 (52)	131 (55)		
90 (32)	91 (33)	93 (34)	95 (35)	97 (36)	100 (38)	103 (39)	106 (41)	109 (43)	113 (45)	117 (47)	122 (50)	127 (53)	132 (56)
88 (31)	88 (31)	89 (32)	91 (33)	93 (34)	95 (35)	97 (36)	100 (38)	103 (39)	106 (41)	110 (43)	113 (45)	117 (47)	121 (49)
86 (30)	85 (29)	87 (31)	88 (31)	89 (32)	91 (33)	93 (34)	95 (35)	97 (36)	100 (38)	102 (39)	105 (41)	108 (42)	112 (44)
84 (29)	83 (28)	84 (29)	85 (29)	86 (30)	88 (31)	89 (32)	90 (32)	92 (33)	94 (34)	96 (36)	98 (37)	100 (38)	103 (39)
82 (28)	81 (27)	82 (28)	83 (28)	84 (29)	84 (29)	85 (29)	86 (30)	88 (31)	89 (32)	90 (32)	91 (33)	93 (34)	95 (35)
80 (27)	80 (27)	80 (27)	81 (27)	81 (27)	82 (27)	82 (28)	83 (28)	84 (29)	84 (29)	85 (29)	86 (30)	86 (30)	87 (31)

Category	Heat Index	Posibles trastornos por calor en personas de grupos de alto riesgo.
Extreme Danger	130° F or higher (54° C or higher)	Heatstroke or sunstroke likely.
Danger	105-129° F (41-54° C)	Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion likely. Heatstroke possible with prolonged exposure and/or physical activity.
Extreme Caution	90-105° F (32-41° C)	Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion likely. Heatstroke possible with prolonged exposure and/or physical activity.
Caution	80-90° F (27-32° C)	Fatigue possible with prolonged exposure and/or physical activity.

# Espacios reducidos

## Un espacio reducido es un área que

- Es lo suficientemente grande como para que entre una persona.
- Tiene un medio de entrada o salida limitado.
- No está diseñado para que las personas trabajen dentro constantemente.

## Un espacio reducido puede presentar uno o más de los siguientes peligros

- Contiene o tiene el potencial de contener una atmósfera peligrosa.
- Contiene un material que tiene el potencial de sepultar a una persona.
- Tiene una configuración interna que puede hacer que una persona quede atrapada o asfixiada por unas paredes que convergen o por un piso que se inclina hacia abajo y se estrecha hasta una sección transversal más pequeña.
- Presenta cualquier otro peligro grave reconocido para la seguridad o la salud.
- Nunca realice trabajos en un espacio reducido a menos que haya sido asignado para hacerlo por PeopleReady.
- Antes de comenzar a trabajar, asegúrese de solicitar y de haber recibido capacitación específica sobre el trabajo que está realizando, así como el equipo de protección personal adecuado y la capacitación adecuada para su uso por parte del cliente.
- Sepa qué hacer en caso de emergencia.
- Conozca el proceso de comunicación asociado con el trabajo. Algunos trabajos requieren el uso de señales en lugar de la comunicación verbal.
- Todo trabajo en espacios reducidos requiere que un asistente permanezca fuera del espacio para controlar a las personas que hay en su interior. En caso de emergencia, el asistente solo debe buscar ayuda y no ingresar al espacio.
- Para ingresar a un espacio reducido o ser un asistente requiere capacitación específica antes de poder realizar cualquiera de estos trabajos.
- Comuníquese inmediatamente con PeopleReady o con PeopleReady Skilled Trades si le piden que ingrese a un espacio reducido y no ha sido asignado originalmente para ello.

## Ejemplos de espacios reducidos

- Pozos
- Tuberías
- Tolvas
- Zanjas
- Silos/compartimientos de almacenamiento
- Separadores
- Tanques de almacenamiento

## Peligros en espacios reducidos

- Pueden contener equipos, materiales o atmósferas peligrosos
- Atmósferas de bajo oxígeno
- Incendios
- Explosiones de productos químicos inflamables
- Peligros de caída
- Exposición a sustancias químicas por inhalación o por contacto con la piel

# Seguridad de la maquinaria

## Protección de la maquinaria

- Las piezas móviles de las máquinas pueden causar lesiones graves, por lo que es importante que tengan protecciones. Asegúrese de que las protecciones estén colocadas y aseguradas antes de usar las máquinas.
- Todas las piezas móviles deben tener protecciones adecuadas.
- Las protecciones de las máquinas están diseñadas para evitar que los dedos, las manos, los brazos y la ropa queden atrapados o arrastrados hacia máquinas en movimiento.
- Nunca elimine ni altere las protecciones ni haga funcionar las máquinas si se quitaron las protecciones.
- Deben utilizarse interruptores de seguridad y otros dispositivos diseñados para mantener sus manos alejadas de las piezas móviles cuando sea necesario.
- Informe al supervisor del emplazamiento y a PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades sobre cualquier equipo defectuoso, sin protecciones o que no funcione correctamente.

## Bloqueo/etiquetado

- Comuníquese con el supervisor del emplazamiento y con el representante de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades si tiene alguna pregunta sobre el bloqueo/la señalización según los procedimientos de la OSHA.
- Pueden producirse lesiones graves si los asociados o comerciantes intentan eliminar atascos que se produzcan en el equipo o la maquinaria que utilizan.
- Nunca intente reparar, arreglar o mantener ningún tipo de maquinaria industrial a menos que PeopleReady le haya asignado para ello.
- Nunca se ponga en una posición en la que pueda resultar herido o caerse en la máquina si el atasco se despeja repentinamente.
- Reporte de inmediato cualquier problema o atasco al supervisor del emplazamiento.
- Según la OSHA, un procedimiento de seguridad que se utiliza durante los atascos o el mantenimiento de máquinas para evitar lesiones por energía incontrolada se denomina bloqueo/etiquetado. Algunos ejemplos de cuándo se requiere bloqueo y etiquetado según la OSHA son:
  - Reparar o trabajar en equipos o circuitos eléctricos.
  - Trabajar en equipos hidráulicos en altura.
  - Trabajar en tuberías o mangueras que pueden presurizarse.
- No realice un bloqueo/etiquetado según las normas de la OSHA a menos que PeopleReady le haya asignado para ello y que haya recibido capacitación específica en el emplazamiento por parte del cliente.
- Nunca retire el bloqueo o la etiqueta de un equipo, a menos que esté autorizado para hacerlo.
- Cuando hay más de una persona trabajando, se utiliza un dispositivo de bloqueo/etiquetado en grupo conforme con la OSHA.
- La única persona que debe retirar el bloqueo de una máquina es la persona que lo colocó. Debe mantener la llave del bloqueo y no dársela a nadie mientras esté conectada al equipo bloqueado.
- Cuando haya electricidad u otra energía implicada, en caso de duda, bloquéela.

# Materiales peligrosos

Comunicación de riesgos, sistema globalmente armonizado (GHS) y hojas de datos de seguridad (SDS). La comunicación de riesgos es una parte vital de cualquier concienciación sobre seguridad y es requerida por la OSHA. El objetivo básico de la comunicación de riesgos es garantizar que los empleadores, los empleados y el público reciben información adecuada, práctica, fiable y comprensible sobre los riesgos de sustancias químicas con vistas a que puedan tomar medidas eficaces y de protección para su salud y seguridad. PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades le informará sobre cualquier sustancia peligrosa conocida en los lugares de trabajo a los que se le destine, así como sobre cualquier problema de seguridad asociado. Su supervisor del emplazamiento es la persona con más probabilidades de conocer la existencia de sustancias en el lugar de trabajo y sus peligros. Ese supervisor es responsable de informarle y ofrecerle capacitación. La capacitación relacionada con estas sustancias y sus riesgos es responsabilidad del supervisor encargado del control. Informe inmediatamente a PeopleReady o a PeopleReady Skilled Trades si no recibe la capacitación antes de empezar a trabajar con sustancias peligrosas o entrar en contacto con ellas.

## Materiales peligrosos que debe conocer

- Productos tóxicos: Productos químicos, como lejía o cloro, que son venenosos.
- Productos corrosivos: Productos químicos, como ácido de batería o sosa cáustica, que pueden quemar los ojos y la piel.
- Productos reactivos: Sustancias químicas, como peróxidos, que pueden causar explosiones o incendios si se mezclan con otras sustancias químicas.
- Productos inflamables/combustibles: Materiales, como gasolina y queroseno, que se quemarán fácilmente.
- Productos explosivos: Materiales como dinamita y agentes de voladura.

## Etiquetas de materiales peligrosos

Busque etiquetas si le preocupan los materiales peligrosos en su lugar de trabajo. Debe haber una etiqueta del fabricante o del lugar de trabajo en todo aquello que pueda considerarse peligroso. Existen dos tipos de etiquetas: las etiquetas del proveedor y las etiquetas del lugar de trabajo.

- Etiquetas del proveedor: El proveedor o fabricante del material peligroso coloca estas etiquetas en los contenedores indicando la siguiente información:
  - El identificador del producto utilizado en la SDS
  - Una palabra de advertencia, ya sea PELIGRO (riesgos más graves) o ADVERTENCIA (riesgos menos graves)
  - Una declaración sobre la naturaleza exacta del riesgo ("Puede ser mortal en caso de ingestión", "Provoca irritación cutánea", etc.)
  - El pictograma (pg. 23) de la clase de riesgo del producto
  - La información sobre lo que debe hacer en caso de exposición al material para minimizar o prevenir los efectos adversos de los riesgos, así como la información de primeros auxilios en caso de contacto
  - El nombre, la dirección y la información de contacto del fabricante
- Etiquetas del lugar de trabajo: Los empleadores son responsables de garantizar que todos los contenedores de materiales peligrosos tienen etiquetas. Se utilizan etiquetas del lugar de trabajo:
  - Cuando se vierten materiales peligrosos del contenedor original a otro contenedor en el lugar de trabajo (contenedor secundario)
  - Cuando se fabrican materiales peligrosos en el lugar de trabajo
  - Si la etiqueta del proveedor falta/es ilegible










# Materiales peligrosos (continuación)

## Hojas de datos de seguridad

Las hojas de datos de seguridad (SDS) contienen información sobre qué materiales químicos y peligrosos se encuentran en el lugar de trabajo. Las hojas incluyen:

- Identificación de la sustancia o mezcla, así como del proveedor
- Identificación de los riesgos
- Composición/información sobre los componentes
- Medidas de primeros auxilios
- Medidas contra incendios
- Medidas en caso de vertido accidental
- Manipulación y almacenamiento
- Controles de exposición/protección personal (controles técnicos, PPE)
- Propiedades físicas y químicas (aspecto, olor, punto de inflamación, solubilidad, etc.)
- Estabilidad y reactividad (condiciones que deben evitarse, materiales incompatibles, descomposición, etc.)
- Información toxicológica (vías de exposición, síntomas de exposición, efectos a corto y largo plazo, etc.)
- Información ecológica
- Consideraciones sobre la eliminación
- Información sobre transporte
- Información reglamentaria
- Otra información

Si no puede encontrar la SDS, pregúntele al supervisor del emplazamiento. Llame a PeopleReady o a PeopleReady Skilled Trades si no tiene a su disposición la SDS en el emplazamiento del cliente. No será castigado por ejercer su derecho a conocer.

<p><b>Health Hazard</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carcinogen</li> <li>• Mutagenicity</li> <li>• Reproductive Toxicity</li> <li>• Respiratory Sensitizer</li> <li>• Target Organ Toxicity</li> <li>• Aspiration Toxicity</li> </ul> 	<p><b>Flame</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flammables</li> <li>• Pyrophorics</li> <li>• Self-Heating</li> <li>• Emits Flammable Gas</li> <li>• Self-Reactives</li> <li>• Organic Peroxides</li> </ul> 	<p><b>Exclamation Mark</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritant (piel y ojos)</li> <li>• Skin Sensitizer</li> <li>• Acute Toxicity (harmful)</li> <li>• Narcotic Effects</li> <li>• Respiratory Tract Irritant</li> <li>• Hazardous to Ozone Layer (non-mandatory)</li> </ul> 
<p><b>Gas Cylinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gases Under Pressure</li> </ul> 	<p><b>Corrosion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skin Corrosion/Burns</li> <li>• Eye Damage</li> <li>• Corrosive to Metals</li> </ul> 	<p><b>Exploding Bomb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explosives</li> <li>• Self-Reactives</li> <li>• Organic Peroxides</li> </ul> 
<p><b>Flame Over Circle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oxidizers</li> </ul> 	<p><b>Environment</b> non-mandatory</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquatic Toxicity</li> </ul> 	<p><b>Skull and Crossbones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquatic Toxicity (fatal or toxic)</li> </ul> 

# Materiales peligrosos (continuación)

## Cómo trabajar con seguridad con productos químicos

- Evite inhalar vapores o humos. Los respiradores le protegen contra la inhalación de humos o vapores químicos. Si le piden que use un respirador adecuado o con suministro de aire, comuníquese con la sucursal de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades antes de usar el respirador.
- Nunca coma, beba ni fume cerca de productos químicos.
- Lávese las manos antes de comer, beber o fumar después de estar expuesto a productos químicos.
- Si su piel entra en contacto con productos químicos, límpiense inmediatamente, lave el área y busque atención médica de inmediato si experimenta algún efecto duradero en el área expuesta. El uso de guantes y otras prendas puede evitar la absorción.
- Si se corta con un material contaminado, lave la herida inmediatamente y busque atención médica de inmediato.
- Es importante que observe la etiqueta del contenedor y siga las instrucciones de la SDS.
- No coloree ni marque las etiquetas existentes.
- Cualquier contenedor portátil debe estar debidamente etiquetado.
- Si no está seguro del contenido de un contenedor, pregunte a su supervisor.
- El manejo inadecuado de productos químicos puede producir enfermedades o lesiones.
- OSHA exige el etiquetado de todos los contenedores con materiales peligrosos.

## Cómo trabajar con seguridad con sangre y otros fluidos corporales

- Se pueden transmitir diversas enfermedades a través de la sangre y los fluidos corporales. Algunos ejemplos son:
  - VIH (SIDA)
  - Hepatitis B
- Evite la sangre y otros fluidos corporales.
- Debe informar de inmediato al supervisor del emplazamiento sobre cualquier material que parezca contener sangre o fluidos corporales.
- Nunca intente limpiar sangre o fluidos corporales si no ha sido asignado para ello y no dispone del equipo de protección personal y la capacitación necesarios.
- Si cree que ha estado expuesto a sangre u otros fluidos corporales mientras trabajaba en un lugar de trabajo, comuníquese con la sucursal de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades de inmediato para obtener tratamiento médico.

## ¡Cuidado con los objetos punzantes!

- Los contenedores de basura a veces pueden contener agujas usadas, vidrios rotos u otros objetos afilados.
- Utilice siempre guantes de trabajo adecuados y preste atención a los objetos afilados cuando manipule contenedores de basura para protegerse.
- Busque la etiqueta de advertencia de peligro biológico. (véase la página 23 del gráfico)
  - Este símbolo indica la presencia de un peligro para la salud.
  - Si ve este símbolo en el material que está manipulando, deje de trabajar y avise a su supervisor.
  - Se requieren precauciones especiales para manipular este material.



# Fibra de vidrio y sílice en polvo

## Fibra de vidrio

- Su asignación puede consistir en instalar o retirar aislamiento de fibra de vidrio de paredes y espacios interiores.
- El contacto directo con materiales de fibra de vidrio o la exposición al polvo de fibra de vidrio pueden provocar irritación en la piel, los ojos, la nariz y la garganta. Aunque algunas personas son más sensibles a las fibras que otras, esto no se considera una reacción alérgica.
- Según los estudios existentes, la fibra de vidrio no causa cáncer en el ser humano.
- Durante la instalación, siga las instrucciones previstas en el envase y los siguientes consejos de seguridad para reducir la irritación:

### 1. Piel

- Use ropa holgada de manga larga y pantalones largos.
- No pegue con cinta las mangas o los pantalones en las muñecas o los tobillos.
- Use guantes.
- No se rasque ni se frote la piel en caso de que se acumulen partículas de fibra de vidrio en la piel.
- Cuando termine, lávese la piel o dúchese con jabón suave y agua corriente tibia (no caliente). (El agua caliente abrirá los poros de la piel, causando más irritación.)

### 2. Ojos

- Use anteojos de seguridad con protectores laterales.
- Use casco.
- No se frote los ojos mientras trabaja con fibra de vidrio.
- Asegúrese de limpiar por completo antes de frotarse los ojos o rascarse la piel.

### 3. Nariz, boca y garganta

- Si siente irritación en la nariz, la boca o la garganta, considere usar un respirador para partículas "N95" aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Comuníquese con su sucursal para obtener asistencia.

## Sílice en polvo

La sílice cristalina se encuentra naturalmente prácticamente en todas las rocas, arena y tierra. También se encuentra en productos de concreto y ladrillos. El sílice puede volverse peligroso para la salud durante la perforación/trituración de rocas, la albañilería y los trabajos de construcción con hormigón, la construcción y reparación de carreteras y el arenado. La arena de sílice también se utiliza a veces como gránulos para el arenado.

Respirar polvo que contiene sílice durante largos períodos de tiempo y en altas concentraciones puede producir una enfermedad pulmonar progresiva e incapacitante llamada silicosis.

La exposición al polvo de sílice puede causar diversas enfermedades, incluida la fibrosis (cicatrización de los pulmones), que reduce la capacidad de los pulmones para recibir oxígeno.

Para evitar la exposición al polvo de sílice, evite que el polvo que contiene sílice llegue al aire utilizando sistemas de agua y ventilación. Considere usar una máscara antipolvo durante la limpieza de obras. Si cree que ha estado expuesto a polvo de sílice, comuníquese de inmediato con PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades.

# Asbestos

## Concienciación sobre el asbesto

Esta sección ofrece una visión general del asbesto y sus posibles peligros. Es importante que sepa dónde es probable que haya asbesto y cómo evitar su exposición y la de sus compañeros de trabajo.

### ¿Qué es el asbesto?

- El asbesto es el nombre que reciben seis minerales naturales extraídos de la tierra.
- De los seis, tres se utilizan más comúnmente: el crisotilo (asbesto blanco), que es el más común; la amosita (asbesto marrón/café); y la crocidolita (asbesto azul).
- Todos los tipos de asbesto tienden a romperse en fibras muy pequeñas.
- Dado que las fibras de asbesto son tan pequeñas, una vez liberadas en el aire, pueden permanecer suspendidas durante horas o incluso días.
- El asbesto generalmente se mezcla con otros materiales. Hay aproximadamente 3,600 productos que contienen asbesto.
- Los materiales de construcción con asbesto pueden variar entre el 1% y el 100% en contenido de asbesto.
- Las fibras individuales de asbesto no pueden verse. Son tan pequeñas que se necesita un microscopio. Algunas fibras pueden ser hasta 700 veces más pequeñas que un cabello humano.

### ¿Dónde se encuentra el asbesto?

El uso generalizado de asbesto en los Estados Unidos finalizó en la década de los 70, pero sigue estando presente en cualquier tipo de edificio o estructura (casas, fábricas, oficinas, tiendas, escuelas, almacenes, hospitales, etc.) que se haya construido antes de esa época y se sigue utilizando actualmente en una medida limitada.

### ¿Qué debe hacer si en su lugar de trabajo hay materiales con asbesto (MCA) o materiales que pueden contener asbesto (MPCA)?

Si entra en contacto con un material que sospecha que contiene asbesto, **DEJE DE TRABAJAR e INFORME INMEDIATAMENTE AL SUPERVISOR DEL EMPLAZAMIENTO** y a la sucursal de PeopleReady o PeopleReady Skilled Trades.

PeopleReady no autoriza a ningún empleado a tocar o retirar material que puede contener o se sabe que contiene asbesto. Si sospecha que hay MCA o MPCA en su lugar de trabajo, tome las siguientes medidas:

- No ingrese a ningún área de trabajo donde se esté realizando una retirada de asbesto.
- Notifique de inmediato a su supervisor del emplazamiento de cualquier material con asbesto dañado.
- PeopleReady verificará con el cliente que el material no contiene asbestos.
- Tenga en cuenta que PeopleReady requiere que el cliente nos informe acerca de los materiales con asbesto presentes en el lugar de trabajo. A su vez, le indicaremos dónde se encuentran los MCA y la cantidad.

# Lista de materiales que pueden contener asbesto

- Pavimento asfáltico
- Acristalamiento de ventanas
- Cinta adhesiva/papel
- Aislamiento de conductos HVAC
- Aislamiento de hornos
- Pavimento recubierto
- Pavimento de vinilo
- Pavimento de láminas vinílicas
- Tela eléctrica
- Aislamiento de cableado eléctrico
- Filtro para tejado
- Placas de techo/paneles insertados
- Tablero para tabiques
- Adhesivos
- Material para techos Erkot
- Zócalos de vinilo
- Mortero de ladrillo
- Aislamiento por soplado
- Pizarras
- Materiales ignífugos
- Materiales de embalaje (pasos de pared/suelo)
- Troncos de chimenea artificiales (hechos antes de 1977)
- Aislamiento/accesorios de tubería (celda de aire y bloque)
- Compuesto de juntas (edificios o viviendas más antiguos)
- Masillas, calafateos, cementos (por ejemplo, tuberías de cemento que transportan productos químicos)
- Aislamiento de paredes y techos
- Caja de fuego de papel en las paredes
- Tuberías de cemento
- Zapatas de freno de elevadores
- Revestimientos de cemento
- Aislamiento de calderas/depósitos
- Masillas y calafateos
- Revestimiento de suelos
- Estuco
- Torres de refrigeración
- Techos laminados
- Revestimientos de paredes de vinilo
- Puertas contra incendios
- Techos empotrados
- Pintura gris para techos
- Cubrejuntas de base
- Aislamiento aplicado por pulverización
- Cortinas contra incendios
- Barrera de vapor
- Guantes de laboratorio
- Juntas de alta temperatura
- Forros de freno y almohadillas de embrague
- Paneles/transite de cemento
- Conductos eléctricos y de calefacción
- Conexiones de tejido flexible de conductos
- Aislamiento no conforme
- Escayola (acústica/decorativa)
- Paneles de equipos de elevadores
- Tabiques de paneles eléctricos
- Productos de papel térmico
- Textura acústica de techos (palomitas de maíz)
- Soporte de dispositivo de iluminación incandescente
- Tejas de techos (asfalto/cemento)
- Compuestos emplastecidos
- Compuestos de encintado (térmico)
- Pinturas texturizadas y recubrimientos
- Papel de techo Nicole (blanco)
- Papel en la parte trasera de la fibra de vidrio
- Mantas contra incendios
- Campanas/encimeras de laboratorio
- Tejas de apartaderos (edificios residenciales antiguos)
- Masillas de construcción (losas de piso/techo, alfombra)
- Protección contra incendios y aislamiento por pulverización

## ¿Quién podría estar potencialmente expuesto al asbesto?

Usted podría estar potencialmente expuesto a materiales con asbesto o que pueden contener asbesto cuando realice los siguientes tipos de trabajo:

- Demolición
- Trabajos de limpieza
- Remodelación
- Carpintería
- Trabajos en cubiertas
- Trabajos de trituración
- Revestimiento de suelos: instalación o desmontaje
- Renovación
- Mantenimiento y reparación
- Mampostería
- Enlucido
- Plomería
- Pintura

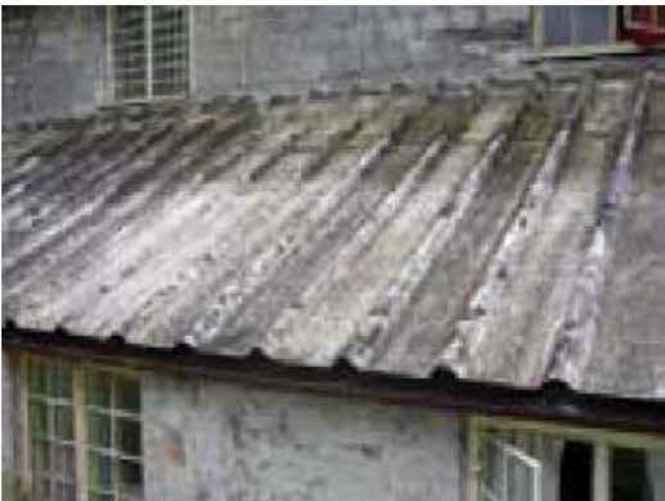
# Productos y materiales que pueden contener asbesto



**Asphalt Roofing Shingle**



**Transite Roofing Shingles**



**Transite Roofing  
(cement)**



**Corrugated Transite Roofing  
(cement board)**



**Transite Siding/Shingle**

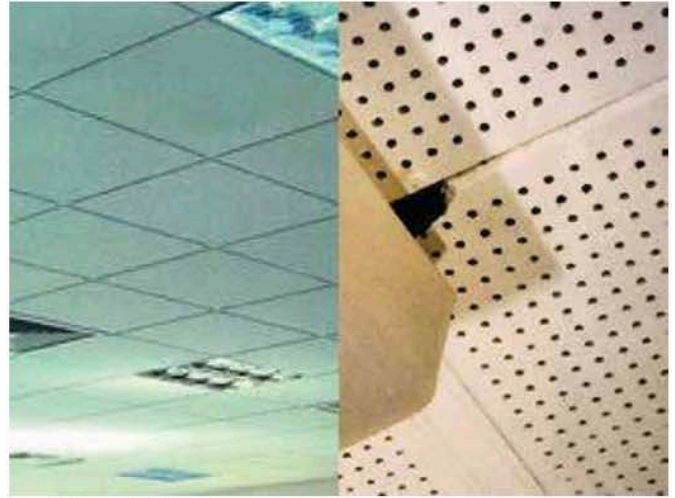


**Fire Door  
(insulation inside door)**

## Productos y materiales que pueden contener asbesto (continuación)



**Window Glazing and Building Caulking**  
(edges of glass panes and window frame)



**Ceiling Tiles**  
(2' x 4' and 12"x 12" pegboard)



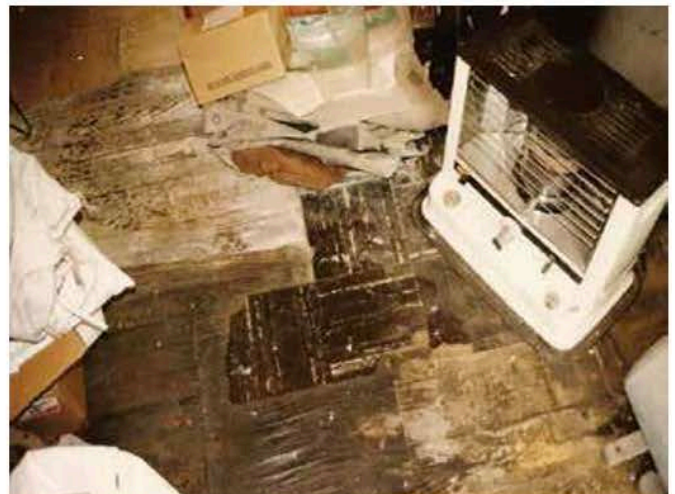
**Plaster Ceiling**  
(skim coat)



**Plaster Walls**  
(being removed)

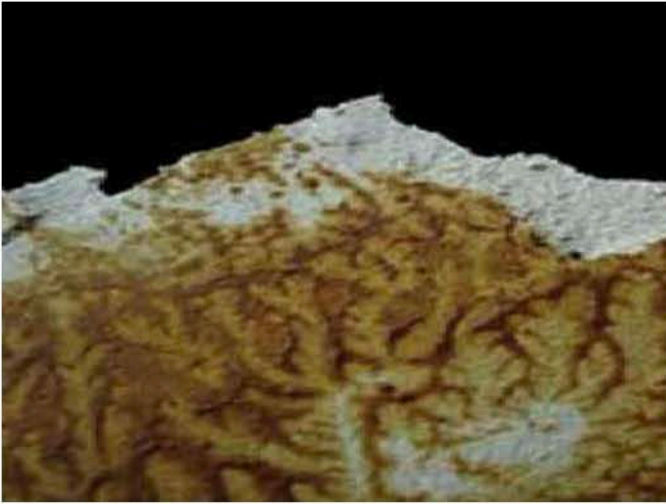


**Vinyl Floor Tiles and Cove Base**  
(most 9"x 9" and 12"x 12" floor tiles)



**Vinyl Floor Tiles and Adhesive Mastic**  
(on wood floor, damaged 9" X 9" tiles)

## Productos y materiales que pueden contener asbesto (continuación)



**Vinyl Sheet Flooring**  
(linoleum with adhesive backing)



**Boiler and Pipe Insulation**



**Tank Insulation**



**Pipe Insulation**  
(damaged)



**Pipe Fittings**  
(air-cell and mud-plaster type coating)



**Heating and Cooling Duct Insulation**  
(HVAC)

# Productos y materiales que pueden contener asbesto (continuación)



**Fire Sprinkler Pump Piping Insulation**



**Gasket on Flange**



**Asbestos Rope**  
(electrical fuse board)



**Radiator**  
(insulation on piping and valves)



**HVAC Vibration Damper**  
(boot fabric)



**Paper Products**

## **NO debe proceder a la eliminación del asbesto**

- Eliminar y manipular MCA supone un riesgo potencial grave para su salud y la de sus compañeros de trabajo. (Consulte "¿Cuáles son los efectos del asbesto en la salud?" en la página siguiente).
- Debe tener y portar una licencia estatal vigente de trabajador de asbesto para poder retirar asbesto. Debe haber tomado un curso de capacitación certificado de 4 días para trabajadores de asbesto o haber recibido la capacitación de repaso sobre asbesto anual y obligatoria.
- Debe tener una certificación médica para utilizar el respirador con filtro de partículas de alta eficiencia (HEPA) obligatorio.

## **¿Cuándo es peligroso el asbesto?**

- El asbesto alcanza su peligro máximo cuando se altera. La forma más común de que las fibras de asbesto ingresen al cuerpo es a través de la respiración.
- El asbesto es más peligroso cuando es friable (lo que significa que el asbesto se desmiga a mano) ya que libera fibras en el aire, como por ejemplo en el caso del aislamiento con asbesto por pulverización y las cubiertas de techo.
- Consulte ejemplos de materiales que pueden contener asbesto en la sección anterior "Materiales que pueden contener asbesto".
- El aislamiento de asbesto de tuberías y calderas no representa un peligro a menos que el revestimiento protector esté cortado o dañado de tal manera que el asbesto que se encuentra debajo quede realmente expuesto al aire.
- El asbesto es peligroso al retirar baldosas que contienen asbesto dañado y friable.

## **Cómo evitar la exposición al asbesto**

Si tiene motivos para sospechar que algo contiene asbesto, ya sea porque está etiquetado como tal o porque parece ser algo que probablemente puede contener asbesto (por ejemplo, una baldosa de 9" x 9"), entonces NO debe:

- Moverlo
- Alterarlo
- Martillar
- Taladrarlo
- Tejerlo
- Dañarlo
- Cortarlo
- Espolvorearlo
- Romperlo
- Barrerlo
- Aspirarlo

**Dato rápido:** PeopleReady no permite intencionalmente que los asociados o comerciantes estén expuestos al asbesto quebradizo o dañado. Si entra en contacto con un material que sospecha que contiene asbesto, DEJE DE TRABAJAR e INFORME DE INMEDIATO AL SUPERVISOR DEL EMPLAZAMIENTO y a PeopleReady o a PeopleReady Skilled Trades.



## **¿Cuáles son los efectos del asbesto en la salud?**

Dado que es muy difícil destruir las fibras de asbesto, el cuerpo no puede descomponerlas ni eliminarlas una vez que se alojan en los pulmones o en el tejido corporal. Permanecen en ese lugar, donde pueden causar enfermedades. Existen tres enfermedades principales asociadas a la exposición al asbesto:

- Asbestosis
- Cáncer de pulmón
- Mesotelioma

Los problemas de salud derivados de la exposición al asbesto pueden tardar entre 10 y 40 años en aparecer en una persona. Esto se debe a la inhalación o ingestión de fibras de asbesto.

- Una vez que se libere asbesto en un área, este puede permanecer suspendido durante una cantidad indefinida de tiempo. Las fibras de asbesto alteradas se transportan por el aire y eventualmente se depositan sobre los objetos de una zona.
- El asbesto es seguro y legal para su uso en hogares o edificios públicos, siempre y cuando los materiales de asbesto estén en buenas condiciones y no puedan ser liberados al aire.
- No es necesario retirar el asbesto de edificios o casas particulares.

Sabiendo dónde es probable que pueda haber asbesto y luego tomar medidas para no alterarlo, usted se protegerá a sí mismo y a otros de la exposición a esta sustancia peligrosa.

Recuerde que el asbesto no representa ningún riesgo para su salud si está intacto y no libera fibras al aire. Haga preguntas, lea las señales y siga la información de esta capacitación.



Conéctese con nosotros:

