



## ESTÉ ATENTO A SU ENTORNO

### Consejos de primeros auxilios

#### Si presencia un incidente que provoca una lesión:

Siempre asegúrese de que el área sea segura antes de brindar primeros auxilios.

Si el área es peligrosa, no ingrese. Llame al 911 para informar que hay una persona lesionada en un entorno peligroso y solicite que el operador pida ayuda para que el lugar sea seguro.

En entornos domésticos, asegúrese de que el lugar sea lo más seguro posible. Por ejemplo, corte el suministro eléctrico desde la caja de interruptores antes de ayudar a una víctima que se ha electrocutado.

#### Certifíquese con NSC

NSC ofrece capacitación de RCP y DEA en cursos presenciales y por Internet. Busque un centro de capacitación en su área o visite una demostración de NSC por Internet en [nsc.org/onlinetraining](http://nsc.org/onlinetraining).

### Prestar atención vale la pena

Actualmente, hay múltiples cosas que se disputan su atención. Sin embargo, la falta de concentración en la tarea que está realizando puede derivar en una tragedia, especialmente en situaciones peligrosas.

Una de las causas principales de defunciones relacionadas con el trabajo es el contacto con objetos, que incluye golpearse con un objeto, ser golpeado por un objeto, quedar atrapado en un objeto o equipo, o quedar atrapado en material que se derrumbó. Según *Injury Facts*®, hubo 738 muertes en el lugar de trabajo debido a estos tipos de incidentes y más de 240.000 casos de lesiones con licencia laboral en 2010.

Estos tipos de lesiones pueden surgir con objetos que se caen o por ser golpeado inadvertidamente por un vehículo en movimiento, como un montacargas o automóvil. Prestar atención es sumamente importante para quienes operan maquinaria y para quienes trabajan a su alrededor.



Aquí hay algunos consejos para evitar las lesiones de contacto con objetos:

- Almacene de manera ordenada los materiales sueltos
- Asegure los objetos que están almacenados en lugares altos
- Guarde objetos pesados cerca del piso
- Abra los cajones del archivador uno por vez para evitar que se caigan objetos
- Vista el equipo de protección de personal adecuado para su entorno, como zapatos con punta de acero
- Siempre camine detrás de equipos en movimiento, de ser posible
- Nunca obstruya su visión sobrecargando equipos en movimiento
- Solo opere equipos que está correctamente capacitado para usar
- Asegúrese de que todos los dispositivos de seguridad de sus equipos funcionen correctamente antes del uso
- Sea especialmente precavido cerca de las esquinas y las entradas

### En el hogar

También puede tomar medidas en su hogar, para que sea más seguro del contacto con objetos. Piense en la disposición de los muebles para que siempre haya espacio suficiente para la circulación normal. No se distraiga cuando camine, especialmente cuando usa su teléfono celular. Esté presente en el momento e intente no divagar, incluso cuando se trate de una tarea que ha hecho millones de veces.

#### Consejo de la Cruz Verde

El contacto con objetos es la segunda causa más importante de casos con días de licencia laboral. Examine el área para asegurarse de que no existan riesgos potenciales.

# NATIONAL SAFETY MONTH 2014

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**