

Riesgos comunes de seguridad en el lugar de trabajo



Una parte importante de mantenerse seguro en el trabajo es poder ver los peligros que nos rodean e informarlos como peligros antes de que alguien resulte herido. Con el fin de ayudarlo a tomar conciencia de los posibles riesgos a su alrededor, a continuación, encontrará cuatro tipos de peligros comunes (químicos, físicos, biológicos y ergonómicos) y consejos para permanecer seguro.

Químicos

Por ejemplo, inhalación o ingestión de algún tipo de sustancia química, o contacto de la piel con estas sustancias, que incluyen productos de limpieza, solventes, gasolina, pesticidas, etc.

Consejos de seguridad:

- Asegúrese de conocer la ubicación de sus hojas de datos de seguridad (SDS).
- Lea las etiquetas y las SDS de los productos químicos que manipule para asegurarse de comprender cómo usarlos de manera segura, qué PPE necesita y qué debe hacer en caso de emergencia.
- Utilice los químicos solo para los usos indicados. Por ejemplo, nunca use solventes para limpiarse las manos o la ropa.
- Lávese bien las manos antes de comer, fumar, usar el baño, manipular cosméticos o tocar lentes de contacto, aunque haya usado el equipo de protección personal cuando manipuló los productos químicos.
- No use productos químicos si no tienen etiqueta o si la tapa está dañada.

Físicos

Por ejemplo, resbalones o caídas, golpes con objetos, exposición a incendios o peligros eléctricos. También se incluye la exposición a temperaturas extremas o ruidos fuertes.

Consejos de seguridad:

- Limpie de inmediato los derrames, mantenga los cajones cerrados cuando no los use, y mantenga los cables protegidos con cinta adhesiva y fuera de los pasillos.
- No transporte cargas cuyo tamaño obstaculice su campo de visión.
- Capacítase sobre cómo usar la protección anticaídas y los sistemas de detención de caídas requeridos para su trabajo.
- Cuando suba una escalera, siempre mantenga tres puntos de contacto (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) y colóquela sobre una superficie firme.
- Conecte los equipos eléctricos en tomacorrientes de la pared que tengan los interruptores de electricidad en la posición de "apagado".
- Asegúrese de que los cables del equipo no estén desgastados, rotos ni expuestos.
- No use alargues en las áreas de oficina; limite el uso de cables de alargue al personal de mantenimiento.

Biológicos

Por ejemplo, exposición a patógenos transmitidos por la sangre (BBP), mohos, aguas residuales, veneno de plantas o insectos, excremento de aves o murciélagos, e incluso virus y bacterias.

Consejos de seguridad:

- Considere toda situación que involucre sangre u otros líquidos corporales (tejidos, saliva, mucosidad, orina, heces) como de riesgo elevado y potencialmente peligrosa. Pueden contener enfermedades virales o bacterianas.
- Use el PPE cuando responda ante situaciones que involucren peligros biológicos: guantes, mascarillas y protectores faciales, o respiradores si es necesario.
- Sepa cómo limpiar adecuadamente después de situaciones que pueden involucrar peligros biológicos, como las medidas de primeros auxilios.
- Utilice los métodos adecuados de eliminación de elementos que contienen BBP, como recipientes o bolsas de peligro biológico etiquetadas. Estos elementos tienen que eliminarse como desechos médicos.
- La exposición a peligros biológicos también puede ocurrir durante la demolición, renovación, trabajos de alcantarillado, trabajos de sistemas de climatización y otros tipos de trabajos de construcción. ¡Esté atento!
- Sepa qué hay en su kit de primeros auxilios y qué hacer si un compañero de trabajo tiene una reacción alérgica a una picadura de insecto.
- Limpie y desinfecte las zonas de mucho contacto (mesas de la sala de descanso, botones del elevador, etc.) con frecuencia durante el día o el turno.

Ergonómicos

Por ejemplo, trabajo en una postura incómoda, movimientos repetitivos, esfuerzos intensos o diseño del puesto de trabajo.

Consejos de seguridad:

- Asegúrese de que su puesto de trabajo se ajuste a sus necesidades físicas (como escritorio, sillas, monitores, teclados, etc.).
- Haga que el día laboral sea variado; si es posible, intente clasificar los diferentes tipos de tareas.
- No ignore el dolor. Informe de inmediato a su supervisor si siente incomodidad ergonómica en el trabajo.
- Evite trasladar elementos demasiado pesados.
- Elija herramientas que estén diseñadas ergonómicamente para brindar comodidad.
- Levante los objetos con las piernas, no con la espalda.
- Mantenga buenas prácticas de limpieza; lleve a cabo inspecciones regulares.

Conocer los riesgos comunes que deben tenerse en cuenta puede ayudar a que todos estemos protegidos mientras nos encontramos en el lugar de trabajo y fuera de él.