

Common workplace safety risks



An important part of being safe at work is being able to see the dangers around us and report them as hazards before they hurt anyone. To help you be aware of the possible risk around you, here are four types of common hazards (chemical, physical, biological and ergonomic) and tips to stay safe.

Chemical

This includes inhaling, ingesting or having your skin come into contact with some kind of chemical substance. This could come from cleaning supplies, solvents, gasoline, pesticides etc.

Safety Tips:

- Make sure you are aware of the location of your Safety Data Sheets (SDS).
- Read the labels and SDS for the chemicals you are handling to ensure you understand how to safely use the chemical, what PPE is necessary and what to do in case of an emergency.
- Use chemicals only for their intended purpose. For example, don't ever use solvents to clean your hands or clothing.
- Wash hands carefully before eating, smoking, using the toilet, handling cosmetics or touching contact lenses, even if you were wearing PPE when you were handling the chemicals.
- Do not use any chemical if the label is missing or the cap is damaged.

Physical

This could be slipping or falling, being struck by or against something, being exposed to fire or electrical hazards. It also includes being exposed to temperature extremes or loud noises.

Safety Tips:

- Clean up spills immediately, keep drawers closed when not in use, and keep cords taped down and out of walkways.
- Don't carry a load that is so large it impairs your vision.
- Be trained on how to use fall protection and fall arrest systems required for your work.
- Always maintain three points of contact when climbing a ladder (two hands and one foot or two feet and one hand), and only place a ladder on a solid surface.
- Plug power equipment into wall outlets with power switches in the "off" position.
- Check for frayed, cracked or exposed wiring on equipment cords.
- Don't use extension cords in office areas – limit extension cord use to maintenance personnel.

Biological

This includes being exposed to bloodborne pathogens (BBPs), molds, wastewater, plant or insect poisons, bird or bat droppings, and even bacteria and viruses.

Safety Tips:

- Treat each situation involving blood or other bodily fluids (tissue, saliva, mucus, urine, feces) as high risk and potentially dangerous. They can contain viral or bacterial diseases.
- Wear PPE when responding to situations involving biohazards: gloves, facemasks and face shields, or respirators if needed.
- Know how to properly clean up after situations (like first aid measures) that may involve biohazards.
- Utilize proper disposal methods for items containing BBPs, including labeled biohazard bags or containers. These need to be disposed of as medical waste.
- Exposure to biohazards can also occur during demolition, renovation, sewer work, HVAC work and other types of construction work – be on the look-out!
- Know what's in your first aid kit and what to do if a coworker has an allergic reaction to an insect bite or sting.
- Clean and sanitize high touch areas (breakroom tables, elevator buttons, etc.) frequently during the day or shift.

Ergonomic

This could include working in an awkward posture, repetitive work, forceful exertions or work station design.

Safety Tips:

- Ensure your workstation is adjusted to fit your physical needs – i.e. desk, chairs, monitors, keyboards etc.
- Vary your workday – if possible, try to space out different types of tasks.
- Do not ignore pain. Inform your supervisor immediately if you experience ergonomic discomfort on the job.
- Refrain from carrying items that are too heavy.
- Select tools that are ergonomically designed for comfort.
- Lift with your legs, not your back.
- Maintain a good standard of housekeeping; carry out regular inspections.

Knowing common hazards to watch out for can help protect us all while at work and beyond.

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.