



Manipulación de tambores industriales de gran tamaño

El mover un tambor de gran tamaño de un lugar a otro puede parecer una tarea relativamente simple; sin embargo, existen precauciones de seguridad que es necesario observar de conformidad con las regulaciones de la OSHA y para garantizar una respuesta apropiada en caso de ocurrir un derrame o incendio. Utilice estas pautas y obtenga más información en [osha.gov](https://www.osha.gov).

Examine la etiqueta del tambor antes de moverlo. (Su clasificación proporciona información sobre el nivel de riesgo de incendio, el grado de riesgo para la salud y la reactividad del material). **ADVERTENCIA:** Los tambores sin etiquetar siempre deben tratarse como peligrosos. Además, tenga presente que los tambores podrían estar etiquetados incorrectamente si se han reutilizado.

Examine el tambor para detectar fugas, deterioro, deformación, abultamiento o humedad antes de moverlo. **ADVERTENCIA:** Cuando los tambores están abultados, esto puede significar que la presión dentro del tambor está acumulándose y los tambores no deberían moverse.

Determine cómo mover el tambor de su posición vertical. (Usando una palanca de inclinación para tambores, jalándolo, empujándolo, o con una combinación de jalar y empujar.)

Determine la mejor manera de mover el tambor, ya sea con sus compañeros de equipo, usando una paleta, haciéndolo rodar o empujándolo.

Planifique su ruta con anticipación para ver cuánto espacio necesitará y determine si existen obstáculos en su camino.

Use guantes apropiados cuando manipule tambores de gran tamaño para protegerse.

Desarrolle un plan en caso de que el tambor comience a caerse, gotear o tener un derrame. Asegúrese de que el equipo de emergencia y rescate adecuado (extintores de incendios, etc.) esté cerca y funcionando.

LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Agua potable segura



Todos sabemos que es importante mantenerse hidratado tomando agua, pero el saber qué hay en el agua que tomamos es igual de pertinente.

Para estar seguro, el Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group — EWG) sin fines de lucro le recomienda:

Beba agua del grifo filtrada cuando le sea posible. Elija un filtro certificado para remover los contaminantes que se encuentran en el agua. Obtenga más información en [ewg.org/tap-water/getwaterfilter](https://www.ewg.org/tap-water/getwaterfilter).

Instale un filtro de agua para toda la casa para remover los posibles contaminantes. Un filtro de ósmosis inversa es el mejor, pero puede ser caro. Un filtro de carbón (jarra o montado en el grifo) es asequible y puede reducir muchos de los contaminantes comunes del agua. Importante: Cambie los filtros de agua cuando se recomiende hacerlo.

Use botellas de agua que no contengan bisfenol A o que estén hechas de acero inoxidable.

Entérese de lo que hay en su agua del grifo consultando el Atlas Nacional de Agua del Grifo de EWG en [ewg.org/tap-water](https://www.ewg.org/tap-water).

Haga analizar su agua si usa agua de pozo.

Sentido común para la protección de la piel

El verano puede ser nocivo para la piel, especialmente en el caso de las personas que trabajan al aire libre. Para prevenir el daño a la piel relacionado con el sol y el melanoma, los CDC recomiendan estas precauciones básicas:

Busque la sombra cuando pueda.

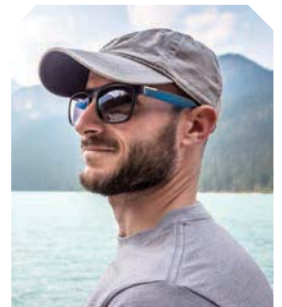
Aplíquese protector solar generosamente y con frecuencia (después de nadar, sudar y/o después de 2 horas). Use un protector solar de amplio espectro, resistente al agua, con un factor de protección solar de por lo menos 30 SPF.

Sugerencia: Verifique la fecha de vencimiento.

El protector solar usualmente tiene una vida útil de no más de 3 años, la que puede acortarse si el protector ha estado expuesto a temperaturas altas.

Use camisas de manga larga y pantalones largos hechos de un material de tejido tupido. Las prendas de vestir de colores oscuros pueden también ofrecer más protección del sol.

Póngase un sombrero y gafas de sol.



Obtenga más información en [cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm).

10 cosas que uno **debe** y **no debe** hacer en el bricolaje

A muchos de nosotros nos gusta pensar que somos competentes en el bricolaje, pero inclusive los expertos en bricolaje necesitan observar las reglas de seguridad. Antes de comenzar su próximo proyecto, no deje de familiarizarse con estos puntos importantes sobre lo que debe y no debe hacer:

USE equipo de protección adecuado, como por ejemplo gafas de seguridad, guantes de trabajo y protección para los oídos.

EXAMINE sus herramientas para detectar desgaste, piezas sueltas o daño antes de usarlas.

MANTENGA sus herramientas limpias y adecuadamente mantenidas.

EXAMINE los cables y alambres con un detector de voltaje sin contacto antes de tocarlos. Las descargas eléctricas pueden ser mortales.

CERCIÓRESE de poner su escalera de mano sobre una superficie plana y examine los peldaños antes de subir por ellos. Mantenga las escaleras de metal lejos de los cables conductores de electricidad y siempre use tres puntos de contacto mientras esté en una escalera.

NO se olvide de leer y seguir todas las instrucciones de las herramientas mecánicas antes de hacerlas funcionar.

NO trate de usar andamios improvisados: eso solo puede resultar en un desastre. En su lugar, use un tamaño de escalera apropiado para la tarea. Si no tiene una, alquile o pida una prestada.

NO deje nada — cubos de pintura ni herramientas — encima de una escalera.

NO use una pistola de clavos con disparador de contacto o disparador automático o de rebote ya que puede resultar en la descarga accidental de un clavo. En su lugar, use pistolas de clavos con disparador secuencial completo.

Advertencia: Nunca apunte una pistola de clavos hacia nadie.

NO pinte o coloree en un área con mala ventilación. En su lugar, asegúrese de estar al aire libre o cerca de ventanas abiertas con mucha ventilación. Siempre use un respirador con filtro para vapores orgánicos si está usando pinturas en aerosol o con base de aceite.



Del 10 al 16 de agosto se celebra la Semana para estar sano y salvo,

un evento de la OSHA que reconoce los éxitos de los programas de seguridad y salud en el lugar de trabajo y ofrece información e ideas sobre lugares de trabajo seguros. Obtenga más información en [osha.gov/safeandsoundweek/](https://www.osha.gov/safeandsoundweek/).



Cómo mantenerse fresco y seguro: Piscinas plásticas e inflables

Cuando sus pequeños buscan una manera de mantenerse frescos en casa, siempre es bueno tener una piscina para niños en su patio trasero. Pero el hecho de que sea pequeña no significa que sea segura. Éstas son algunas precauciones con las piscinas:

Supervise a su niño. Mantenga toda su atención en su niño sin distracciones, incluido su teléfono celular. Considere también instalar alarmas para las puertas.

Vacíe las piscinas pequeñas y mantenga una barrera alrededor de una piscina inflable más grande. Instale una cerca alrededor de las piscinas más grandes para evitar el ingreso. **Advertencia:** Las piscinas portátiles representan un peligro particular porque los costados pueden colapsarse fácilmente y hacer que un niño caiga al agua.

Enséñele a su niño a nadar. Nunca es demasiado pronto para que aprenda. También haga que siempre use un dispositivo de flotación personal dentro o cerca de la piscina.

Evite que las bacterias se propaguen. Vacíe la piscina y límpiela con desinfectante después de cada uso. Deje que se seque al sol por 4 horas. Si un niño ensucia su pañal mientras está en la piscina, limpie la piscina y repita el mismo procedimiento. **Nota:** Según los CDC, las piscinas inflables y de plástico medianas y grandes que no se pueden vaciar diariamente deben tener filtros y sistemas de desinfección adecuados que cumplan con los mismos códigos y requisitos que las piscinas de tamaño normal. Obtenga más información en [cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/inflatable-plastic-pools.html](https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/inflatable-plastic-pools.html).

Sepa cómo administrar reanimación cardiovascular (RCP). Incluso los padres más atentos pueden tener que responder a una emergencia.

Es el Mes de la seguridad y salud de los ojos de los niños.



Seguridad con los lentes de contacto

Si usa lentes de contacto, dé el ejemplo a sus niños con estos hábitos seguros:



- Observe el programa de cuidado y limpieza recomendado por su profesional de cuidado de los ojos.
- Siempre lávese las manos antes de manipular lentes de contacto.
- Use una solución de desinfección de lentes de contacto. Nunca use agua o saliva para limpiar sus lentes.
- Nunca duerma con los lentes de contacto puestos.
- No nade, no se duche ni use una bañera de hidromasaje mientras tenga sus lentes de contacto puestos.
- Use protección adecuada para los ojos cuando tenga puestos lentes de contacto. Los lentes de contacto no son un sustituto para las gafas protectoras y las gafas de seguridad.
- Tenga un kit de lentes de contacto adicional consigo en caso de que tenga que quitarse sus lentes de contacto o limpiarlos cuando salga.
- Qúitese los lentes de contacto inmediatamente o llame a su oftalmólogo si tiene dolor en los ojos, enrojecimiento o visión borrosa.