

Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

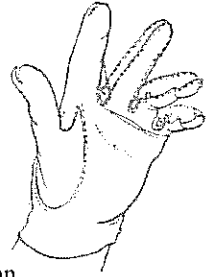
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 18: Protección de Manos

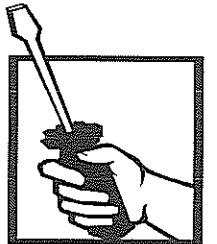
Introducción: Las manos son usadas en virtualmente cada trabajo que pertenece a construcción, manufacturero, e industria de servicio y son propensas a lesiones de varios peligros. **Casi 150.000 lesiones a las manos y dedos son registradas cada año.** Los guantes son hechos virtualmente para cada aplicación, desde tela sencilla de utilidades ha malla de acero resistente a cortadas. Regulaciones OSHA declaran que: *“Empleadores deben seleccionar y requerir empleados ha usar protección apropiado de manos cuando las manos de los empleados son expuestas a peligros tales como esas de absorción de sustancias dañosas a la piel, severas cortadas y laceraciones, severas abrasiones, punciones, quemaduras químicas, quemaduras termales, y dañosas temperaturas extremas”.* Las siguientes pautas son diseñadas para asistirte:

Pautas para protección de manos:

- **Uno de los pasos** mas importantes en proteger tus manos es asegurar que todos los escudos están colocados y asegurados en las maquinas y herramienta eléctrica en su sitio de trabajo.
- **Mientras trabajas con** sustancias que pueden causar irritación de piel tal como quemaduras químicas, use guantes resistentes a químicos o de caucho pesado.
- **Guantes aislados** para electricidad son necesarios para trabajar con los peligros de electricidad.
- **Use guantes de malla de acero** resistente a cortadas o guantes Kevlar y tome cuidados especiales mientras trabaja con vidrio, lámina metálica, o cualquier material que tiene la potencia de cortar.
- **Use guantes de piel pesada para trabajar**, o cubiertos con nitrilo para proteger tus manos mientras trabajas con cargas, bloque, piedra, ladrillos, y hormigón, que raspa la piel, además, los químicos en mortero y hormigón pueden irritar la piel.
- **Mientras cargas** objetos pesados o resbalosos, use guantes diseñados para un agarre antideslizante para prevenir resbalones y proteger tus manos.
- **Cuando opera equipo** o herramienta el cual causa severo choque y vibración, use guantes especiales de contra-vibración los cuales son hechos para minimizar la posibilidad de lesiones a las manos de choque y vibración.
- **Cuando trabaja con** materiales calientes, tal como a soldar o usando sopletes para cortar, use guantes de soldadores, o guantes aluminados y resistentes al calor. En temperaturas extremadamente heladas, use guantes termales pesadamente aislados.
- **No use guantes** mientras opera herramienta eléctrica o maquinaria donde un riesgo de enredo puede ocurrir. Muchas accidentes innecesarias ocurren cada año por usar el empleado guantes que se enganchen en partes móviles. Frecuentemente estos accidentes resultan en la pérdida de dedos o manos.

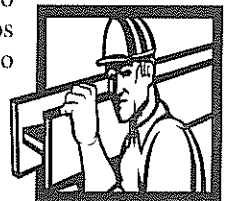


Tendinitis puede ocurrir como resultado de un estiro o irritación repetida a los tendones en las manos. Esta condición o lesión, es el resultado de inflamación de tendones y las vainas alrededor de estos, los cuales son especialmente susceptibles en las manos. Drogas ante-inflamatorias como aspirinas o ibuprofen pueden ser usadas para reducir el dolor e inflamación cuando usadas por 7 a 10 días (solicite un consejo medico previo a tomar cualquier medicamento). Tendinitis crónico, persistente puede requerir cirugía. Evita tareas repetidas lo cual puede causar un estiro a los tendones de las manos.



Síndrome de carpal túnel resulta desde la compresión del nervio mediano que corre por la muñeca surtiendo el lado del dedo pulgar de la mano. Particularmente es susceptible la gente cuyo trabajo requiere repetidos movimientos forzales con la muñeca extendida, tal como usando un desarmador. Este desorden es mejor tratado evitando posiciones lo cual hipe-estirne la muñeca (doblándola hacia atrás), o poner extra presión en el nervio mediano.

Conclusión: Aunque algunos empleadores y trabajos requieren el uso de protección de manos, como un trabajador seguro y prudente deberías evaluar tus responsabilidades individuales y determinar cuando usar protección de manos aun cuando no es requerido por tu empleador. Tus manos te ganan la vida, cuídalas muy bien.



Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

