

**Borrador de Pautas Voluntarias -
Para discusión con el Comité Asesor del SB321
Septiembre de 2022**

Mandato del SB321:

El comité asesor desarrollará **pautas de salud y seguridad laboral voluntarias específicas a la industria**, con el fin de:

- a) Educar a los/las trabajadores/as de servicios domésticos en el hogar sobre cómo, y en lo posible, poder identificar y evaluar los riesgos en el lugar de trabajo y prevenir o minimizar las lesiones y las enfermedades relacionadas con el trabajo.
- b) Educar a los empleadores de servicios domésticos en el hogar sobre cómo pueden crear lugares de trabajo más seguros por medio de la identificación y evaluación de los riesgos en el lugar de trabajo, y cómo prevenir o minimizar las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo para sus empleados.

Criterios para las pautas:

- 1) Enfocadas en prevenir las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo
- 2) Centradas en la seguridad y la salud ocupacional; asuntos bajo la jurisdicción de Cal/OSHA
- 3) Específicas para el peligro o usando un lenguaje específico que brindará una guía eficaz
- 4) Pertinentes para el entorno doméstico / trabajo en el hogar

BORRADOR

A. Propósito - (todavía falta escribir)

1. Introducción a los "pasos hacia un lugar de trabajo más seguro" - qué y por qué
 - Responsabilidad del empleador: garantizar la **seguridad** y la **salud del trabajador/a**, y proporcionar la **capacitación** y protección suficientes para realizar su trabajo de manera segura.
2. Lesiones frecuentes de las trabajadoras domésticas y los jornaleros (lista con viñetas de las que más destacan)
3. Cómo está organizado este documento

B. Planificar la prevención - antes de iniciar las labores:

1. Acordar las tareas y los horarios

- a. Hablar con el/la trabajador/a sobre las expectativas, las tareas de trabajo y el número de horas que necesitaría. Una vez que revise sus prioridades, el/la trabajador/a puede ayudar a desarrollar un estimado de las horas y lo que es factible

en base a las tareas involucradas, el tamaño y número de habitaciones, y el detalle e intensidad del trabajo. Los trabajadores podrán proporcionar retroalimentación sobre cuánto puede lograrse de manera realista en una determinada extensión de tiempo.

- Utilizar un acuerdo o contrato por escrito, firmado por el empleador y el/la trabajador/a, para asegurarse de que ambos están de acuerdo con las expectativas y tienen claras las tareas, las responsabilidades y el volumen de horas. Este debe ser un "documento dinámico" que se utilice para verificar con regularidad si todo está funcionando bien para ambos. Cualquier cambio en las tareas o el alcance del trabajo debe hacerse por escrito. *Consulte estos enlaces de [Hand-in-Hand para ver ejemplos de redacción de contratos](#).*
 - Revisar la información sobre los derechos específicos que tienen los trabajadores, para reconocer que ambos los entienden:
 - Derecho a un sueldo mínimo, descansos, horas extra y bajas por enfermedad. Para obtener más información, visite el [sitio de la DLSE](#).
 - Derecho a trabajar en un entorno libre de acoso sexual y de acoso por motivos de raza, color, religión, sexo (incluidos el embarazo, la identidad de género y la orientación sexual), nacionalidad, discapacidad, edad (40 años o más) o información genética. Para obtener más información, visite el [sitio del DFEH](#).
 - Derecho a la atención médica y beneficios del programa de compensación de los trabajadores si se lesiona en el trabajo (las/los trabajadoras/es tienen el derecho a este beneficio si trabajaron al menos 52 horas para la misma persona en los últimos 90 días y ganaron por lo menos \$100 por su trabajo). Para más información, visite el [sitio de DWC](#).
 - Hablar con el/la trabajador/a sobre cualquier consideración especial, como cualquier área de la casa que desee que evite o no limpie, y proporcione instrucciones sobre el cuidado de objetos de valor u otras pertenencias especiales, si es que deben ordenar o limpiar a su alrededor.
- b. Especifique cuándo se realizarán los descansos programados regularmente y un descanso para comer. Legalmente, las/ los trabajadoras/es deben recibir un descanso remunerado de 10 minutos por cada 4 horas de trabajo, y un descanso para comer de 30 minutos sin interrupción después de no más de 5 horas de trabajo.
- c. Póngase de acuerdo en cómo se comunicarán entre sí sobre los horarios o las tareas: si estarán en contacto por teléfono, por texto, en persona o de otro modo.

- d. Informe a los trabajadores sobre cualquier circunstancia especial en el hogar mientras están trabajando, por ejemplo, si habrá otras personas en la casa mientras ellos están allí.
- e. Reconozca que algunas tareas están fuera de lo que los trabajadores hacen regularmente y no deben considerarse sin una evaluación adicional, ya que pueden requerir equipos o capacitación especiales o pueden ser tareas que el/la trabajador/a decida no realizar. Por ejemplo, puede incluir algunas tareas especializadas en la atención a niño/as, personas de tercera edad o personas con discapacidad. No se debe esperar que los trabajadores eliminen las infestaciones de roedores o plagas, que limpien el moho o el hollín y la ceniza del humo de incendios, o realicen trabajos en los techos u otros tipos de trabajos de construcción que requieren equipos y capacitación especiales.

Algunos trabajos requieren contratistas con licencia que cuentan con equipo y capacitación especializada. Si el costo de construcción o renovación es de \$500 o más, puede que necesite una licencia de contratista, a menos que usted sea un propietario-constructor. En California, todos los negocios o individuos que construyen, o alteran, u ofrecen construir o alterar cualquier edificio, carretera, estacionamiento, excavación, u otra estructura debe ser licenciada por la Junta de Licencias del Estado de Contratistas (CSLB por sus siglas en inglés) si el costo total (mano de obra y materiales) de uno o más contratos en los proyectos es de \$500 o más. Dueños-construtores que construyen o mejoran en su propia propiedad no están obligados a tener licencia si realizan el trabajo ellos mismos o utilizan a sus propios empleados (pagados en salarios). Sin embargo, los constructores de propietarios que contratan trabajadores están sujetos a las leyes de empleo que incluye un seguro de compensación para trabajadores.

2. **Identificar, evaluar y controlar los peligros**

La mayoría de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo pueden prevenirse, y estos pasos para identificar, evaluar y controlar los peligros son la base de un buen programa para hacer del hogar un lugar de trabajo seguro. En un lugar de trabajo tradicional, los empleadores son responsables de desarrollar un *Plan de Prevención de Lesiones y Enfermedades* el cual describa cómo van a realizar estos pasos.

- a. **Identificar los peligros o "lo que puede lastimar a los trabajadores."** Esto puede implicar hacer un recorrido y pensar anticipadamente en las tareas que se llevarán a cabo y buscar cosas que puedan lastimar a el/la trabajador/a.
 - Involucre a las/os trabajadoras/es en este paso, ya que conocen de primera mano las tareas y pueden aportar una buena retroalimentación.

- Identifique toda la clase de peligros en el trabajo, tanto los que son fácilmente visibles, como una escalera rota o un cable eléctrico defectuoso, como otros que pueden afectar al trabajador a largo plazo, como las posturas incómodas o los productos químicos.

b. **Piense y ponga en funcionamiento soluciones para "controlar" los peligros.**

Evalúe qué cambios, equipos y suministros son necesarios para que el hogar sea un espacio seguro. Hay varias alternativas o métodos que se pueden utilizar para proteger a los empleados. Hable sobre esto con los trabajadores y pida su opinión sobre las alternativas.

No todas las alternativas son igual de eficaces. Aquellas que eliminan o reducen el peligro son más eficaces que los equipos de protección personal, porque pueden hacer que el propio lugar de trabajo sea más seguro. A menudo, una combinación de métodos ofrece la mejor protección:

- En primer lugar, piense en las formas de eliminar el peligro. Esto hace que su lugar de trabajo sea más seguro y garantice la protección de todos los trabajadores.
- Si eso no es posible, piense en cómo realizar el trabajo de forma más segura o en mejorar el equipo y las herramientas, o en otros cambios que reduzcan el peligro.
- Por último, determinar si es necesario el equipo de protección personal (PPE por sus siglas en inglés) (artículos que uno usa, tal como guantes, máscaras, rodilleras, etc.). Si es necesario un PPE:
 - Seleccione las tallas que se ajustan al trabajador y haga un repaso de las razones por las que debe usarlo
 - Capacite a los trabajadores sobre el uso adecuado de los PPE, cómo desecharlos y dónde pueden obtener sus reemplazos.
 - Recomiende al trabajador/a el uso de zapatos que le den apoyo y sean antideslizantes. La protección de los pies es importante para evitar resbalones, caídas y lesiones por objetos. No pida a los trabajadores que se quiten los zapatos para trabajar en la casa.

En la Sección C, se ofrecen sugerencias respecto a maneras de abordar peligros específicos, y cada una incluye formas de eliminar o reducir el peligro, así como el equipo de protección personal, si corresponde.

c. **Evalúe los peligros y las soluciones que ha puesto en marcha.** Realice inspecciones periódicas del hogar y aliente a los trabajadores a compartir cualquier síntoma o problema. Si el/la trabajador/a tiene una lesión o reporta síntomas,

busque la fuente e investigue por qué sucedió. Realice cambios para prevenir nuevas lesiones.

3. **Garantizar la capacitación de los trabajadores y proporcionar información**

Antes de iniciar las labores, los trabajadores deben recibir capacitación en materia de salud y seguridad, así como información específica sobre las tareas y el equipo de trabajo de cada casa. Esta capacitación para identificar la gama de posibles peligros y repasar las maneras de trabajar de forma segura se debe ofrecer durante el tiempo remunerado. Para obtener recursos de capacitación, vaya a **XXX**.

- a. Una vez que haya acordado las tareas, revise las maneras de asegurarse de que el trabajo se puede realizar de modo seguro (consulte la Sección C para obtener sugerencias sobre peligros específicos). Esta capacitación debe incluirse en el tiempo remunerado del/la trabajador/a .
- b. Dependiendo de la tareas laborales, considere también otros temas en los que sería importante que el/la trabajador/a se capacite, como RCP o primeros auxilios u otros relacionados con el cuidado de personas.
- c. Evalúe lo que los trabajadores son capaces de hacer o no hacer. Establezca un entorno de comunicación de dos vías eficaz, para que el/la trabajador/a se sienta cómodo comunicándole lo que es capaz de hacer.

4. **Aliente a los trabajadores a que informen sobre los peligros, condiciones inseguras y cualquier lesión o enfermedad, y confirme cómo se comunicarán entre sí.**

- a. Hable con el/la trabajador/a sobre la importancia de proteger su salud y seguridad y hágale saber que usted recomienda su aportación. Pídeles que le informen si ven algún peligro potencial o condiciones inseguras, o si experimentan algún síntoma de salud que pueda estar relacionado con el trabajo. La comunicación eficaz y respetuosa es importante para crear una cultura que promueva la seguridad. Además, la ley protege a los trabajadores contra cualquier represalia cuando plantean sus inquietudes respecto a las condiciones de trabajo.
- b. Acuerde cómo se comunicará, ya sea por medio de chequeos en persona, por teléfono o por mensaje de texto. Planifique controles regulares que propicien este tipo de comunicación.
- c. Si el empleador y el/la trabajador/a hablan idiomas diferentes, pueden buscar ayuda... (se tiene que abordar)

5. Preparación para emergencias y primeros auxilios

- a. Tenga un plan de acción de emergencia que revise junto con los trabajadores. Hágales saber:
 - i. Cómo comunicarse con usted en caso de una emergencia, incluidos los números de teléfono de respaldo en caso de que sean necesarios
 - ii. Dónde se encuentran las salidas (incluidas las ventanas). Asegúrese de que éstas no estén obstruidas. Si el/la trabajador/a está brindando cuidados a un adulto o a un niño, revise cualquier necesidad especial o equipo requerido para trasladar al adulto o al niño fuera de la casa, así como un lugar de encuentro acordado.
 - iii. Dónde encontrar los "bolsos de viaje" para el/la trabajador/a y para cualquier persona que esté cuidando en la casa. (ver abajo)
 - iv. Dónde están publicados los números de emergencia. Hágales saber que deben marcar el 911 para comunicarse con los bomberos, la policía o los servicios de emergencia médica.
- b. Prepare un "bolso de viaje de emergencia" para el/la trabajador/a y para cualquier persona a la que esté cuidando en la casa. Estos bolsos se pueden agarrar rápidamente y llevar artículos esenciales, como: documentos importantes, medicamentos y recetas, anteojos adicionales, algo de dinero en efectivo y tarjetas de crédito, recuerdos especiales, etc.
- c. Planifique y practique el modo de evacuación de la vivienda o del vecindario.
- d. Asegúrese de que los detectores de incendios están bien colocados y espaciados en la casa y realice comprobaciones periódicas para asegurarse su funcionamiento. Revise las baterías al menos una vez al año.
- e. Disponga de extintores portátiles de fácil acceso y capacite al trabajador en su uso.
- f. Capacite a los trabajadores a no echar agua sobre un fuego de cocina y utilizar un extintor o tapar la sartén y apagar el fuego.
- g. Proporcione suministros de primeros auxilios y capacite al trabajador en su uso. Compruebe y reponga estos elementos periódicamente. Como mínimo, los suministros de primeros auxilios deben incluir:
 - Almohadillas de gasa (al menos 4 x 4 pulgadas)
 - Dos gasas grandes (al menos 8 x 10 pulgadas)
 - Caja de vendas adhesivas (Band-Aids)
 - Un paquete de vendaje con rodillo de gasa de al menos 2 pulgadas de ancho
 - Dos vendajes triangulares

- Agente de limpieza de heridas como toallitas humedecidas selladas
- Tijeras
- Al menos una manta
- Pinzas
- Cinta adhesiva
- Guantes de látex (o desechables que no sean de látex si es alérgico)
- Equipo de reanimación, como bolsa de reanimación, vía aérea o máscara de bolsillo
- Dos vendas elásticas
- Entablillar
- Instrucciones para solicitar asistencia de emergencia

(de OSHA 1910.266 App A - Botiquines de primeros auxilios (obligatorio).

NOTA: El consumo del cigarrillo es la causa más frecuente de los incendios en los hogares. Si alguien en la casa fuma:

- Asegúrese de que los cigarrillos encendidos no estén nunca cerca de elementos inflamables como tanques de oxígeno, papel, cortinas, etc. Eche agua a los cigarrillos antes de tirarlos a la basura. Asegúrese de que los ceniceros estén ubicados lejos de los colchones y la ropa de cama y evite fumar en la cama.

6. Acceso a los baños e instalaciones de lavado

- a. Disponga de un baño limpio para el/la trabajador/a, con inodoros en buen estado de funcionamiento, además de suministro de papel higiénico.
- b. Asegúrese de que el/la trabajador/a disponga de agua potable.
- c. Asegúrese de que haya agua potable que se caliente para lavarse las manos, jabón y toallas de papel para secarse las manos.

7. Áreas de trabajo ordenadas

- a. Asegúrese de que las áreas en las que los trabajadores deben laborar no están desordenadas y disponen de un espacio adecuado para desarrollar sus tareas, y que no haya entornos/elementos/muebles inestables que supongan un riesgo de caída

C. Peligros comunes y pautas para proteger a los trabajadores

Los jornaleros y las trabajadoras domésticas, incluidas las niñeras, trabajadoras de limpieza y trabajadoras de cuidado en el hogar, pueden enfrentarse a una serie de peligros de seguridad en el trabajo que pueden causar lesiones graves. Los empleadores pueden reducir estos riesgos proporcionando medidas de seguridad, incluida la capacitación y la enseñanza en un idioma que los trabajadores entiendan y alentando a los trabajadores a informar sobre los

problemas o peligros. Esta sección incluye los peligros más comunes a los que pueden enfrentarse los trabajadores domésticos y los obreros, y describe las medidas para mantener la seguridad de los trabajadores.

1. Productos Químicos

Muchos productos que se usan en el hogar contienen ingredientes químicos que son dañinos. Esto incluye una amplia gama de productos de limpieza, como blanqueadores y otros desinfectantes, limpiadores de hornos, limpiadores de inodoros, limpiadores de alfombras, removedores de moho y hongos, abrillantadores de muebles, limpiadores para trabajos pesados, etc. al igual que pinturas, disolventes, pesticidas, e insecticidas. Los productos químicos pueden causar tanto efectos en la salud a corto plazo como efectos a largo plazo. Por ejemplo, causar o empeorar el asma u otros problemas respiratorios, dermatitis crónica y otros problemas graves.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Encuentre alternativas más seguras.
 - Busque las etiquetas Safer Choice, Green Seal®, Ecologo® y Design for the Environment (DfE) en los productos. Estas etiquetas se encuentran en los productos de limpieza y desinfectantes ambientalmente recomendables que tienen un efecto menor o más reducido sobre la salud humana y el medio ambiente.
 - Utilice únicamente lo necesario. Por ejemplo, limitar el uso de desinfectantes solamente para lo necesario. De lo contrario, utilice un limpiador multiuso.
2. Mantenga una lista de los productos que utilizará el/la trabajador/a en su casa y para qué sirven.
3. Asegúrese de que todos los productos tengan etiquetas. Lea las etiquetas y revise con los trabajadores las advertencias y la información de primeros auxilios.
 - La Ley de Derecho a Saber sobre Productos de Limpieza de California (SB258) exige a todos los fabricantes de productos de limpieza que se venden en California, que incluyan en sus etiquetas los principales ingredientes químicos, así como su número de teléfono y su página web. Están obligados a ofrecer información adicional en sus sitios web para cada producto. Lea las etiquetas y la página web de los productos que vaya a utilizar en la casa..
 - Planifique con anticipación lo que haría si hay un derrame o el/la trabajador/a necesita primeros auxilios. Ponga a la vista el número del Centro de Control de Intoxicaciones (1-800-222-1222).
4. Abra las ventanas, utilice un ventilador o disponga de extractores para una mejor circulación del aire.

5. Asegúrese de que cualquier equipo de protección personal sea apropiado para los productos químicos que se utilizan y que sea del tamaño adecuado para el trabajador. Por ejemplo, lea la etiqueta u otra información para ver qué tipo de guante (látex, nitrilo, neopreno, etc.) es eficaz para proteger de ese producto en particular.
6. Capacite a los trabajadores respecto a los riesgos de los productos químicos específicos y sobre las prácticas más seguras. Por ejemplo:
 - Dilución segura: revise qué productos deben diluirse y las instrucciones de la etiqueta para su dilución; no es necesario que sean más potentes de lo que indica la etiqueta.
 - Evitar rociar los productos al aire o sobre las áreas a limpiar. En su lugar, rocíe el producto en una esponja o en un paño. Mantener los recipientes cerrados cuando no estén en uso.
 - No poner productos en otro recipientes sin etiqueta – es importante etiquetar para que todos sepan lo que hay en un recipiente.
 - Almacenamiento y derrames: Revise dónde almacenar los productos y qué hacer en caso de derrames.
 - No mezclar diferentes productos químicos o productos.
 - NUNCA MEZCLE productos que tengan blanqueador y amoníaco (que se encuentran en los limpiacristales y limpiadores de ventanas), ya que los vapores pueden ser mortales.
 - No utilice dos limpiadores de drenaje juntos o uno justo después de otro
 - No mezcle lo siguiente:
 - Vinagre y Peróxido de Hidrógeno
 - Geles a base de cloro y alcohol
 - Cloro y vinagre (el cloro se puede encontrar en lejía, limpiadores de inodoros, limpiadores desinfectantes clorados, detergentes para lavavajillas automáticos, entre otros)
 - Bicarbonato y vinagre
 - Blanqueador y alcohol isopropílico
 - Lavar las manos con agua y jabón después de utilizar químicos
7. Alentar a los trabajadores a informarle si sienten algún efecto en la salud que pueda estar relacionado con la exposición a productos químicos, como erupciones en la piel, ardor en los ojos, garganta irritada, mareos, dificultad para respirar, etc.
8. Coloque fuera del alcance los productos químicos que el/la trabajador/a no vaya a utilizar y, si son especialmente peligrosos, asegúrese de que tengan una etiqueta en un idioma que el/la trabajador/a entienda. Por ejemplo, venenos para el control de roedores u otras sustancias tóxicas o corrosivas.

Equipo de Protección Personal

Lea las etiquetas. El PPE puede incluir:

Guantes (sin látex si el/la trabajador/a es alérgico), protección para los ojos (gafas protectoras), delantales u otra protección para evitar el contacto con la piel, o respiradores. Trabajadores que están pintando o haciendo preparación para pintar pueden necesitar máscaras N95 para protegerse del polvo de plomo, o puede necesitar un respirador de media máscara con filtro HEPA.

Nota: las máscaras anti-polvo o las de tela no protegen a los trabajadores de las sustancias químicas presentes en el aire. Incluso los respiradores N95 protegen contra el polvo y las partículas, pero no contra los vapores o emanaciones de los productos químicos rociados.

Otros recursos

Cal/OSHA

OSHA: [Protección de los trabajadores que utilizan productos de limpieza](#)

2. Levantamiento, flexión, movimientos repetitivos y otros factores ergonómicos

Las trabajadoras domésticas y los jornaleros suelen realizar trabajos que requieren un gran esfuerzo físico y muchas tareas conllevan riesgos de sufrir lesiones ergonómicas, por ejemplo: levantar la basura o la ropa, limpiar los baños o los lugares que están a poca altura o a gran altura, mover muebles u otros objetos pesados, levantar a un consumidor, hacer trabajos de jardinería, cavar, etc.

Las lesiones musculoesqueléticas (MSIs, por sus siglas en inglés) relacionadas con el trabajo son lesiones de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, hombros, cuello y espalda. Los síntomas de MSIs incluyen dolor, rigidez, hinchazón, entumecimiento y hormigueo. Estas lesiones pueden estar causadas por un solo incidente (como un resbalón, un tropiezo o una caída) o suceder a lo largo del tiempo.

1. Evalúe los factores de riesgo relacionados con las tareas que realizan los trabajadores.

El primer paso es identificar los factores de riesgo que comúnmente contribuyen a MSIs relacionado al trabajo. Junto con el/la trabajador/a, revise y responda a estas preguntas:

- | | |
|---|---------------|
| 1) ¿Existen riesgos de resbalones, tropiezos y caídas? | [sí] [no] |
| 2) ¿E/la trabajador/a labora en una sola posición o en una posición incómoda durante un largo período de tiempo? | [sí] [no] |
| 3) ¿Tiene el/la trabajador/a que estirarse mucho, especialmente por encima de sus hombros en repetidas ocasiones? | [sí] [no] |
| 4) ¿el/la trabajador/a levanta objetos pesados o realiza movimientos | |

con fuerza para realizar el trabajo?	[sí] [no]
5) ¿Tiene el/la trabajador/a que agacharse, girar, arrodillarse o ponerse en cuclillas?	[sí] [no]
6) ¿El/la trabajador/a empuja o jala objetos?	[sí] [no]
7) ¿El/la trabajador/a labora cerca de objetos que podrían caer y golpearlo?	[sí] [no]
8) ¿El/la trabajador/a se apoya o ejerce presión sobre bordes o superficies sólidas mientras limpia?	[sí] [no]
9) ¿El/la trabajador/a tiene que realizar sus tareas con mucha rapidez?	[sí] [no]
10) ¿Tiene el/la trabajador/a suficiente tiempo para reponerse entre una tarea y otra?	[sí] [no]

Cualquier respuesta de tipo "sí" indica que el/la trabajador/a podría desarrollar una MSI a causa de su trabajo. Cuantas más veces se responda "sí", mayor será la probabilidad de que se produzca un MSI. Tome medidas para eliminar estos factores de riesgo.

Formas de eliminar o reducir el peligro

La ergonomía es la ciencia que consiste en "adaptar la tarea al trabajador" para que éste se sienta más cómodo y no se lastime.

- Proporcione herramientas y equipos para que las tareas sean más cómodas para el/la trabajador/a, de modo que pueda evitar alcanzar, agacharse o utilizar demasiada fuerza. Por ejemplo:
 - Un plumero, un trapeador y un cepillo de limpieza de mango largo para no tener que agacharse.
 - Un taburete para ayudar a limpiar los lugares altos sin tener que estirarse demasiado y, posiblemente, hacer equilibrio o una escalera segura (Ver "Trabajar desde las alturas y seguridad con las escaleras")
 - Herramientas de jardinería con mangos recubiertos
 - Palas y otros equipos de jardinería de diferentes tamaños y que son eficaces para los diversos tipos de tareas
 - Equipos para trasladar los objetos más pesados, como carretillas para jardinería, o carros de mano, y ruedas en los pies de muebles pesados para que sean más fáciles de mover.
- Haga variar las tareas para que los trabajadores no realicen un trabajo repetitivo continuo y puedan utilizar diferentes grupos musculares.
- Asegúrese de que los trabajadores dispongan de pausas de descanso adecuadas entre tareas y de que tengan tiempo suficiente para realizar las tareas que se les piden sin tener que trabajar demasiado rápido.

4. Revise las áreas de trabajo para evaluar si hay cambios que se puedan hacer para reducir el estrés en el cuerpo. Es mejor si el trabajo se realiza a la altura de la mitad del cuerpo con los codos a ambos lados del cuerpo. Por ejemplo:
 - elevar una cama si es ajustable.
 - Incorporar una mesa para una tarea para que el/la trabajador/a no tenga que agacharse.
 - apartar artículos del camino para que el acceso sea más fácil y requiere menos posturas incómodas.
5. Haga más ligeras las cargas: En lugar de llevar una carga pesada, sepárela en paquetes o bultos más pequeños y livianos. Por ejemplo, compre bolsas de basura y de césped más pequeñas o cestos para la ropa.
6. Revise la iluminación y la temperatura de la casa. Asegúrese que las/los trabajadoras/es dispongan de la luz adecuada para ver con claridad sin esforzarse, y que la temperatura es cómoda (ni demasiado caliente ni demasiado fría).
7. Proporcionar rodilleras o una toalla doblada para amortiguar las rodillas si un/a trabajador/a tiene que arrodillarse.
8. Capacite a los trabajadores sobre los riesgos y las prácticas más seguras. Por ejemplo:
 - Si algo es demasiado difícil o pesado para moverlo, busque ayuda.
 - Evite acciones de alcanzar y agacharse. Acérquese lo máximo posible a la tarea. Por ejemplo, al hacer la cama, camina alrededor de ella para no tener que extender los brazos.
 - Cada ciertos minutos, estírese y cambie de posición. Si puede, intercale las manos. Procure no girar el cuerpo, sino mover los pies.
 - Utilizar mesa o otro equipo para mantener trabajo a nivel de cintura
 - Las técnicas de levantamiento seguras, incluyen:
 - Doblar las rodillas, no la espalda
 - Cuando levante un objeto pesado, manténgalo cerca del cuerpo.
 - Levantar con sus piernas. Esto hace que la espalda sufra menos tensión.
 - Si es demasiado pesado para levantarlo sin esforzarse, pida ayuda.
 - Empuje en lugar de jalar, como cuando se mueven los muebles. Empujar generalmente requiere menos esfuerzo que jalar porque el peso del cuerpo ayuda en el esfuerzo. Siempre utilice dos manos.
 - Evite las contorsiones: mueva su cuerpo en lugar de retorcerse. Por ejemplo, al pasar la aspiradora, el trapeador u otras tareas, mantenga el cuerpo en posición recta.
 - Si es posible, cambie de lado. Varíe los grupos musculares utilizando el otro brazo o mano.

Equipo de Protección Personal

- Rodilleras
- Guantes antideslizantes para ayudar a agarrar artículos resbaladizos
- Una nota respecto a los cinturones o tirantes para la espalda: *No se recomiendan. Existe una falta de pruebas de que protegen a las personas cuando realizan levantamientos y, en cambio, podrían provocar otros problemas.*

Otros recursos

CalOSHA
OSHA

3. Levantar y mover mientras se brinda cuidado

Las trabajadoras de cuidado en el hogar y las niñeras pueden tener que levantar y mover a las personas a su cargo. Levantar y mover a las personas, por ejemplo de la cama o de la silla, o para ayudar a un consumidor a tomar un baño o una ducha, puede conllevar un alto riesgo de lesiones de espalda y otros trastornos músculo-esqueléticos. Primero, evalúe las tareas del trabajo para identificar cualquier riesgo potencial de levantar y transferir a un cliente. También evalúe en qué medida el consumidor o cliente puede ayudar, al evaluar su movilidad.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. En casi todos los casos en los que hay que levantar a una persona, se necesitará algún tipo de dispositivo de ayuda para el levantamiento. Proporcione el equipo correcto para la tarea, el cual puede incluir:
 - Equipos de levantamiento mecánico, como los elevadores hoyer
 - Tablas de deslizamiento, láminas de desplazamiento, rodillos, arneses o cinturones de marcha
2. Adquiera un equipo que facilite el levantamiento y permita al paciente ayudarse a sí mismo durante el traslado cuando sea posible. Por ejemplo, provea:
 - Camas ajustables, asientos de inodoro elevados, sillas de ducha y barras de agarre. Este tipo de equipo puede mantener al cliente a una altura de elevación aceptable y les permite participar en el traslado.
 - Para duchas y baños: Pasamanos instalados para el consumidor, una silla de ducha para ayudar al consumidor a bañarse con menos ayuda, una ducha de mano o manguera de ducha para facilitar el baño, un cepillo de baño de mango largo para limitar el alcance, una alfombrilla antideslizante o tiras de bañera para evitar caídas o resbalones
3. Brinde capacitación sobre el uso adecuado de los dispositivos de asistencia y sobre cómo valorar cuándo son necesarios.

4. Siempre que sea posible, recurra a una segunda persona para que le ayude a levantar objetos, especialmente cuando utilice equipos como montacargas mecánicas.
5. Capacite a los trabajadores sobre los riesgos y sobre las técnicas más seguras de levantamiento y traslado. Por ejemplo:
 - Levantamiento seguro:
 - Mantenga a la persona que está trasladando, lo más cerca posible de su cuerpo.
 - Mantenga los pies separados. Asegúrese de que un pie está en la dirección del movimiento para evitar la rotación de la columna vertebral.
 - Evite las contorsiones y mantenga los hombros y la pelvis alineados.
 - Doble las rodillas ligeramente, sin cambiar el centro de gravedad del cuerpo, y mantenga las curvas naturales de la columna vertebral.
 - Haga que el cliente ponga sus brazos alrededor de su cuerpo, y no de su cuello.
 - Desplácese por el costado de la cama del paciente para mantenerse en posturas seguras mientras realiza tareas al lado de la cama.
 - Use una silla o banqueta para sentarse y límite agacharse o estirarse demasiado al ayudar a la persona con una ducha o baño.
 - Evite la contorsión de la columna vertebral y asegúrese de que un pie está en la dirección del movimiento. Utilizar movimientos suaves de balanceo también puede reducir el esfuerzo. Levantar a un cliente en la cama es más fácil cuando la cabecera de la cama está plana o baja.

Equipo de Protección Personal

Una nota respecto a los cinturones o tirantes para la espalda: *No se recomiendan.* Existe una falta de pruebas de que protegen a las personas cuando realizan levantamientos y, en cambio, podrían provocar otros problemas.

Otros recursos:

CalOSHA
OSHA

Patógenos transmitidos por la sangre

Los trabajadores pueden estar expuestos a enfermedades infecciosas transmitidas por la sangre, como el VIH, el virus que causa el SIDA, y la hepatitis B y C, enfermedades hepáticas incurables. Los trabajadores corren riesgo si:

- Se clavan una aguja o un "objeto punzante" (un objeto que pueda perforar su piel) que tenga sangre infectada. Puede tratarse de una aguja que se utiliza para una inyección o una aguja para diabetes, una aguja desechada que se clava accidentalmente al trabajador cuando está limpiando la basura, un rastrillo o un trozo de vidrio roto.

- Se salpican los ojos con sangre infectada.
- Tocaban sangre o fluidos corporales infectados cuando tienen una cortada, una herida abierta o la piel agrietada, por ejemplo en la ropa sucia.

Formas de eliminar o reducir el peligro

Poner en práctica las "Precauciones Universales", es decir, actuar como si toda la sangre y los fluidos corporales pudieran estar infectados. No es posible saber si una persona está infectada simplemente mirándola, por lo que es mejor utilizar las Precauciones Universales siempre que exista la posibilidad de entrar en contacto con sangre o fluidos corporales, incluso al bañarse, curarse las heridas, lavarse la ropa e utilizar el inodoro.

1. Repase las prácticas de las Precauciones Universales con el trabajador y proporciónese los suministros necesarios. Los trabajadores deben:
 - a. Usar guantes desechables cada vez que puedan entrar en contacto con sangre o fluidos corporales. Utilizar guantes especiales si el trabajador o el consumidor son alérgicos al látex o al vinilo.
 - Asegurarse de que los guantes le queden bien.
 - Reemplazarlos si se rompen o dañan. Utilizar guantes nuevos para cada nueva tarea.
 - NUNCA tocarse la boca o los ojos mientras utiliza guantes.
 - Tirar los guantes usados. Al retirarse los guantes, dejarlos con el interior hacia afuera. Colóquelos en una bolsa de plástico y átela para desecharlos. NUNCA reutilice los guantes desechables.
 - b. Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos con jabón y agua corriente de forma regular durante las horas de trabajo.
 - Eliminar la sangre o los residuos corporales de la piel del trabajador o del consumidor lavándose con jabón y agua corriente.
 - Lavarse las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos.
 - c. Manipular los objetos punzantes con extremo cuidado.
 - Alejar los objetos punzantes del cuerpo y desecharlos inmediatamente luego de su uso en un contenedor para objetos punzantes.
 - No depositar nunca los objetos punzantes en un contenedor de reciclaje o en un basurero normal. ¡Nunca introduzca la mano en una bolsa de basura! Podría contener agujas u otros objetos punzantes.
 - Nunca vuelva a tapar una aguja ni tocar la punta.
 - d. Cubra los cortes, las heridas o las lesiones en la piel y la piel del consumidor con vendas, a menos que el doctor diga lo contrario.

- e. Utilice lejía para limpiar cuidadosamente las superficies del hogar que puedan tener sangre o fluidos corporales. Mezcle 10 medidas de agua por cada medida de lejía. Prepare esta solución todos los días y etiquétela.
2. Elimine el uso de dispositivos con agujas siempre que existan alternativas seguras y eficaces. Si se utilizan agujas, proporcione dispositivos de agujas con medidas de seguridad.
 3. Proporcione contenedores para objetos punzantes con el fin de que los trabajadores puedan desechar las agujas de forma segura.
 4. Proporcione bolsas de plástico resistentes con el fin de transportar la ropa sucia y así proteger la piel del contacto con la sangre o los fluidos corporales. Hable con los trabajadores sobre la manipulación cuidadosa de la ropa sucia con sangre o fluidos corporales.
 5. Hable con los trabajadores sobre los beneficios de la vacunación contra la hepatitis B y recomiéndeles que hablen con su médico al respecto. Si es posible, indíqueles dónde pueden obtener la vacuna y ofrézcales tiempo remunerado cuando acudan a la cita para vacunarse.

Equipo de protección personal:

Guantes desechables, protección para los ojos

Otros recursos:

CalOSHA
OSHA

Enfermedades transmitidas por el aire - entre ellas COVID-19

Las enfermedades transmitidas por el aire se propagan a través de gotitas muy pequeñas o partículas de aerosol en el aire que se liberan cuando una persona infectada tose, estornuda, exhala, habla, etc. Algunos ejemplos incluyen COVID-19, la influenza, el sarampión, la tuberculosis, la varicela y la gripe aviar, entre muchos otros. Es importante limitar la transmisión de persona a persona en el trabajo para reducir la propagación de virus peligrosos en la comunidad, como ocurrió con COVID-19.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Si alguna persona de la casa se encuentra infectada o tiene síntomas, dígaselo al trabajador y re programe el trabajo, si es posible, o limite las tareas a trabajos que puedan realizarse en el exterior y lejos de la persona infectada. Recomiende a los trabajadores que informen de cualquier síntoma que puedan tener, sin miedo a las repercusiones.

2. Siga las indicaciones emitidas por los departamentos de salud locales o el Departamento de Salud Pública de California que describen los requisitos para el uso de mascarillas y para la cuarentena y el aislamiento. Consulte la [página web de COVID-19 de California](#). La práctica más segura para prevenir COVID-19 es que todos usen mascarillas en el interior.
3. Limite las visitas u otras personas en el hogar mientras el trabajador esté trabajando.
4. Proporcione el tiempo y los suministros para lavarse las manos con frecuencia.
5. Siga las prácticas de trabajo seguras relacionadas con la enfermedad específica. Para COVID-19, esto incluye:
 - Mejorar la ventilación y circulación del aire en interiores mediante el uso de sistemas de aire filtrado, ventiladores o ventanas y puertas abiertas.
 - Proporcionar mascarillas y que se utilicen en interiores.
6. Hable con los trabajadores sobre los beneficios de la vacunación contra COVID-19 y otras enfermedades infecciosas.
7. Si el trabajador se infecta luego de haber estado expuesto en el trabajo, proporcione tiempo remunerado por las horas que estaban programadas y que no podrá trabajar.
8. Si la enfermedad se transmite a través de superficies contaminadas, capacite al trabajador con respecto al uso de desinfectantes y prácticas de trabajo más seguras (véase Riesgos químicos). Escoja desinfectantes que sean alternativas más seguras y cuenten con las etiquetas Safer Choice, Green Seal®, Ecológico® y Design for the Environment (DfE) en los productos. Tenga en cuenta que para algunos virus, como COVID-19, la limpieza con agua y jabón suele ser suficiente.

Equipo de Protección Personal

Mascarillas o respiradores. Para COVID-19, lo más eficaz son los respiradores N95 o las mascarillas K-95 o KF94.

Otros recursos

CalOSHA
OSHA

Resbalones, tropiezos y caídas

Los riesgos que provocan los resbalones, los tropiezos y las caídas pueden causar moretones, esguinces y fracturas. (Véase también: trabajo en alturas y seguridad con las escaleras).

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Haga un recorrido para identificar cualquier peligro potencial. Mueva o retire los elementos que puedan provocar caídas, por ejemplo:
 - Cables eléctricos o cables de extensión, cables de teléfono
 - Alfombras, felpudos o tapetes ondulados o arrugados
 - Tubería de oxígeno
 - Objetos que bloquean el camino de los trabajadores
2. Utilice los sujetadores de alfombra o cinta adhesiva de doble cara para ayudar a mantener las alfombras en su sitio. Utilice almohadillas antideslizantes debajo de las alfombras y no coloque tapetes en la parte superior o inferior de las escaleras.
3. Despeje los pasillos y las escaleras de obstáculos y peligros de tropiezo, como cajas, papeles y otros objetos.
4. Utilice cera antideslizante en los suelos o no utilice cera en absoluto.
5. Tenga a mano un trapeador y toallas para limpiar rápidamente los derrames. (Recuerde que los derrames secos, como la harina, el azúcar y los posos del café también pueden provocar caídas).
6. No deje nunca cajones abiertos en los armarios, archivadores, etc.
7. Asegúrese de que haya una iluminación adecuada en toda la casa, incluidos los pasillos, las escaleras y las zonas al aire libre. Asegúrese de que todas los focos funcionen. Tenga linternas a mano en caso de que se produzcan cortes de electricidad.
8. Capacite a los trabajadores con respecto a los riesgos y las prácticas seguras, incluido:
 - Limpieza de los derrames de inmediato. Incluso los pequeños derrames pueden ser muy peligrosos.
 - Utilizar los pasamanos de las escaleras y tomarse su tiempo.
 - Asegúrese de que puedan ver por dónde caminan y que su visión no esté bloqueada por cualquier cosa que puedan llevar.
 - Disponer las herramientas y los suministros que van a utilizar de forma que no supongan un peligro de tropiezo.

Equipo de Protección Personal

Calzado con suela antideslizante

Otros recursos:

CalOSHA
OSHA

Estrés

El estrés puede ser un "esfuerzo o tensión físico, mental o emocional". El estrés se produce cuando la mente y el cuerpo están sobrecargados de presiones y preocupaciones. Esta sobrecarga no es buena para la salud, sobre todo si se prolonga durante mucho tiempo, ya que puede provocar otras enfermedades. Algunas de las causas del estrés laboral son:

- muchas horas de trabajo
- carga de trabajo
- ritmo de trabajo: presión para hacer tareas rápidamente o demasiadas tareas a la vez
- inseguridad laboral o miedo a perder el trabajo
- poca comunicación con el empleador o falta de comunicación solidaria y respetuosa
- condiciones inseguras o peligrosas
- horas o descansos insuficientes
- imprevisibilidad de los horarios
- preocupación por el consumidor o el menor que cuida el trabajador
- falta de control o no contar con las herramientas o los recursos para resolver los problemas
- ser vigilado de cerca

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Garantizar horarios, turnos y programación razonables y predecibles.
2. Utilizar un acuerdo escrito para revisar las tareas laborales y las horas de trabajo. Este debe ser un "documento vivo" que se utilice para comprobar de forma regular si el plan de trabajo funciona bien tanto para el trabajador como para el empleador.
3. Abordar cualquier riesgo potencial en el trabajo y tomar medidas para garantizar que el hogar sea un lugar de trabajo seguro. Involucrar al trabajador en este proceso.
4. Proporcionar un salario digno y asegurarse de que los trabajadores puedan tomar sus pausas programadas y el tiempo para el almuerzo para que puedan descansar.
5. Promover la justicia y la equidad en el trabajo. Comunicarse de forma clara y respetuosa. Dar a los trabajadores la oportunidad de participar en las decisiones y acciones que afecten sus puestos de trabajo.
6. Mostrar aprecio y reconocimiento por el trabajo realizado.

Otros recursos:

CalOSHA
OSHA

Humo de incendio

El humo de los incendios forestales contiene sustancias químicas nocivas y partículas muy pequeñas que pueden irritar los pulmones y ocasionar efectos graves o incluso mortales para la salud, como la reducción de la función pulmonar, la bronquitis, el empeoramiento del asma y la insuficiencia cardíaca.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Vigile el Índice de Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés) para las diminutas partículas denominadas PM2,5. La vigilancia debe realizarse durante todo el día laboral.

El AQI es un índice desarrollado por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos para evaluar la contaminación del aire y clasificar la calidad del aire en seis categorías en base al nivel de riesgo para la salud. Se puede encontrar en diferentes sitios e incluso en la aplicación del clima en los teléfonos inteligentes. Vaya a: Airnow.gov

Cuando el AQI se encuentra en 151 o más, se considera insalubre (tenga en cuenta que el AQI de 100 o más es insalubre para los grupos sensibles, que pueden incluir a las personas con asma u otras afecciones pulmonares, los niños y los adultos mayores).

2. Si el AQI es igual o superior a 151 (o superior a 100 si el trabajador o la persona a la que cuida pertenece a un grupo sensible), tome medidas para reducir la exposición. Esto puede incluir:
 - Evitar las actividades al aire libre.
 - Cambiar los horarios de trabajo y reducir la intensidad del trabajo.
 - Proporcionar más periodos para descansar e intentar hacerlo en espacios con aire filtrado como un coche o en interiores.
3. Capacite a los trabajadores con respecto a los riesgos y las prácticas seguras, incluido:
 - La importancia de utilizar un respirador N95 cuando permanezcan al aire libre y cómo colocárselo y quitárselo correctamente.
 - Que le comuniquen si tienen algún síntoma, como: ojos llorosos o con ardor, secreción nasal, tos, taquicardia o dificultad para respirar. Esto puede indicar la necesidad de dejar de trabajar.
4. Utilice filtros de aire portátiles HEPA para reducir la cantidad de partículas en el interior de la vivienda.
5. No se les puede obligar a los empleados que trabajen en un área que esté dentro de una zona de evacuación. No abandone al trabajador en caso de incendio. Si los trabajadores están en su casa y usted se entera de posibles órdenes para evacuación, comuníquese con los trabajadores inmediatamente y asegúrese de que tengan transporte y conozcan las rutas seguras para abandonar la zona.

Equipo de Protección Personal

Respiradores N95

(Observación: las mascarillas de tela y las mascarillas contra el polvo comunes no proporcionan protección ante las pequeñas partículas que se encuentran en el humo de incendio).

Otros recursos:

CalOSHA

OSHA

9. Calor

Los trabajadores pueden sufrir enfermedades causadas por el calor al realizar trabajos de gran actividad física en temperaturas cálidas y húmedas o al trabajar en interiores en ambientes calurosos. Las enfermedades causadas por el calor pueden resultar en muerte, por lo que es importante tomar medidas para prevenirlas y recibir atención inmediata si se presentan los síntomas.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Proporcione agua potable limpia y fresca: al menos un cuarto de galón por trabajador por hora.
2. Proporcione acceso a áreas con sombra para que los trabajadores puedan descansar y reponerse (especialmente a 80°F o más).
3. Si el/la trabajador/a acaba de iniciar sus labores en un clima caluroso – o si ha habido un aumento de la temperatura de 10°F o más – haga que trabajen a un ritmo más lento y con menos tareas para que pueda adaptarse a trabajar en el calor.
4. Cambie los horarios laborales para evitar trabajar en las horas más calurosas del día.
5. No deje a los trabajadores solos en un día caluroso: asegúrese de monitorearlos regularmente.
6. Capacite a los trabajadores respecto a los riesgos y las prácticas seguras, incluyendo:
 - Reconocer los primeros signos del agotamiento por calor, como mucho sudor, dolor de cabeza, aceleración del ritmo cardíaco, mareos o náuseas o vómitos. Deben detenerse y tomar un descanso en la sombra, beber agua y refrescarse. Si no se sienten mejor, le deben avisar porque pueden necesitar atención médica.
 - Beber agua antes de tener sed. Es mejor beber pequeñas cantidades de agua con frecuencia, como un vaso de agua cada 15 minutos a lo largo del día laboral. Evite otras bebidas como el café, las sodas y las bebidas alcohólicas, que le deshidratan.
 - Qué hacer si tienen síntomas y cómo ponerse en contacto con usted si necesitan ayuda.

- Evite las prendas oscuras. El uso de sombreros y ropa de color claro ayuda a los trabajadores a mantenerse frescos cuando trabajan bajo el sol.
7. Si los trabajadores están trabajando a 95°F o más, observarlos más detenidamente para ver si están alertas y ver si presentan signos y síntomas de enfermedad causada por calor. Deles descansos adicionales y recuérdelos con más frecuencia que beban mucha agua.
 8. Para el interior de la casa, asegúrese de que existe una buena ventilación y tenga el aire acondicionado en funcionamiento. Si es necesario, utilice ventiladores para refrescar el ambiente.

Equipo de Protección Personal

No aplica

Otros recursos:

CalOSHA
OSHA

Violencia laboral

La violencia laboral se refiere a la amenaza o el uso de la fuerza física contra un trabajador que podría provocar lesiones, traumas psicológicos o estrés y, en algunos casos, incluso la muerte. Los ejemplos de incidentes de violencia incluyen:

- Agresión física, incluso morder, asfixiar, agarrar, tirar del pelo, dar patadas, pegar, abofetear, empujar, tirar, arañar o escupir.
- Ataque con un arma u objeto, incluyendo una pistola, un cuchillo o el uso de un objeto común.
- Amenaza de fuerza física o amenaza de uso de un arma u otro objeto.
- Abuso sexual o amenaza, incluso violación/intento de violación, exhibición física o contacto sexual verbal/físico no deseado.
- Ataque de animales.

Los trabajadores pueden estar en riesgo cuando:

- Atienden a clientes con demencia u otras formas de decadencia mental.
- Atienden a clientes que puedan estar confundidos o desorientados.
- Cuidan a menores de edad.
- Se encuentran con otras personas en el hogar o en el vecindario que puedan representar una amenaza.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Evaluar si existe un riesgo potencial de violencia para el trabajador por parte del cliente o de otros...

2. Tener una política de tolerancia cero para cualquier tipo de violencia – incluido el abuso verbal – y comunicarla al trabajador. Invitar a realizar comentarios y agradecerlos para que el trabajador se sienta cómodo hablando con usted sobre cualquier inquietud. Al actuar a tiempo, a veces es posible evitar que el comportamiento potencialmente peligroso o acosador se intensifique.
3. Alertar a los trabajadores sobre otras personas que puedan estar en el hogar mientras ellos trabajan. Escuchar y confiar en el trabajador si expresa su inquietud con otras personas en la casa.
4. Hablar con otros en la casa sobre la importancia de mantener una relación profesional con el trabajador. Esto incluye comunicarse en un tono respetuoso, no tocar al trabajador para evitar situaciones que podrían ser mal recibidas o interpretadas como sexuales o amenazantes, y no hablar o bromear sobre relaciones o sexo.
5. Evitar tener armas de fuego o peligrosas en la casa, o mantenerlas bien bajo llave. Alertar a los trabajadores si hay armas de este tipo en las instalaciones.
6. Mantener a los perros y a cualquier otro animal que pueda suponer un peligro en una zona separada del trabajador.
7. Hablar con los trabajadores sobre un plan de respuesta, que incluya llamar al 911, si se produce una situación en la que tengan que pedir ayuda.
8. Identificar cualquier posible riesgo en el vecindario o cuando el trabajador vaya y vuelva del trabajo. Por ejemplo, cualquier zona que no esté bien iluminada, que esté vacía o aislada, o que presente un riesgo conocido. Hablar con el trabajador sobre esto y sobre las formas de evitarlo o abordarlo. Si el trabajador sale de la casa después del atardecer para ir a pie a la parada de autobús u otro medio de transporte, considere la posibilidad de acompañarlo si existe un riesgo de seguridad.

Equipo de Protección Personal

No aplica

Otros recursos

CalOSHA
OSHA

Trabajos en alturas y seguridad con escaleras de mano

Las caídas son una de las principales causas de lesiones y muerte en muchos trabajos relacionados con la construcción. Las caídas desde una altura de 5 pies (1.5 metros) pueden causar lesiones graves o la muerte. Para la mayoría de los trabajos a 7.5 pies (2.3 metros) del suelo, o más, es necesario contar con protección contra caídas. Esto puede

incluir barandales, redes de seguridad o sistemas personales de detención de caídas para proteger a los trabajadores de las caídas.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Evalúe si el trabajo para el que va a contratar a una persona requiere un contratista con licencia que tenga el equipo y la capacitación necesarios para instalar adecuadamente dispositivos de protección contra caídas, como redes de seguridad y arneses. No asigne a un trabajador tareas que requieran un contratista con licencia.
2. Si un trabajador se encuentra en una superficie elevada, inspeccione el área para detectar cualquier peligro de resbalón o caída. Revise si hay zonas resbaladizas o irregulares. Revise si hay agujeros en el suelo por los que un trabajador pueda caerse o tropezar y asegúrese de que estén resguardados o cubiertos para evitar caídas. Revise cualquier peligro potencial con el trabajador durante la inspección.
3. Los empleados que realicen trabajos en tejados deben disponer de protección contra caídas, incluidos andamios, barandales, redes de seguridad o sistemas de detención de caídas si se encuentran a 20 pies (6 metros) del suelo (medidos desde el punto más bajo del tejado hasta el nivel del suelo).
4. Los trabajadores deben utilizar taburetes o escaleras de mano si necesitan llegar a lugares altos, pero no deben subirse a sillas o mesas. Para alcanzar o limpiar objetos que no justifiquen la utilización de una escalera de mano, debe proporcionarse un peldaño bajo y un taburete estable (de menos de 24 pulgadas (60 centímetros)).
5. Proporcione escaleras de mano seguras y repase las prácticas seguras con los trabajadores:
 - Utilice escaleras dobles (escaleras inclinadas) para alcanzar objetos altos o para limpiar ventanas y paredes. Para otros trabajos, elija la escalera adecuada para el trabajo. Esto se basa en la tarea y el entorno.
 - Inspeccione la escalera de mano antes de usarla para asegurarse de que se encuentra en buenas condiciones (por ejemplo, la unión entre los peldaños y los rieles laterales debe estar fija, todos los herrajes y accesorios deben estar bien sujetos, y las partes móviles deben funcionar libremente sin atascarse o tener una holgura indebida). Asegúrese también de que la escalera no tenga aceite, grasa u otros peligros de deslizamiento.
 - Asegúrese de que la escalera de mano se utilice solamente sobre una superficie firme, nivelada y estable.
 - No cargue las escaleras más que la carga máxima prevista ni de la capacidad nominal del fabricante.
 - Utilice escaleras de mano equipadas con patas antideslizantes.
 - Cuente con alguien que sostenga y vigile la parte inferior de la escalera.
 - Nunca se pare en la parte más alta de la escalera ni en el penúltimo peldaño, por lo contrario, permanezca siempre en el medio. Los trabajadores no deben

inclinarse ni estirarse fuera de la escalera, sino que deben moverla cuando sea necesario.

Equipo de Protección Personal

Sistemas de detención de caídas que incluyen el arnés, así como una cuerda de seguridad y un punto de anclaje que soporte al menos 5,000 lbs (2,200 kg).

Otros recursos:

[Protección contra caídas de Cal/OSHA](#)

[Seguridad en escaleras de mano de Cal/OSHA](#)

[Aplicación del NIOSH sobre el uso seguro de las escaleras de mano](#)

OSHA

Mantenimiento y remoción de árboles

El trabajo con árboles puede incluir una variedad de tareas como el recorte, la poda, la tala y la remoción de árboles y arbustos. Los trabajadores pueden tener que trepar a los árboles, utilizar herramientas eléctricas mientras están en un árbol o utilizar la trituradora de madera. Las lesiones causadas por el trabajo en los árboles pueden ser mortales y pueden incluir lesiones por aplastamiento y fracturas, descargas eléctricas, cortes y laceraciones, o desmembramiento o decapitación.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Evalúe si el trabajo para el que va a contratar a alguien requiere un contratista con licencia que cuente con el equipo y la capacitación necesarios para llevar a cabo el trabajo requerido. Estos contratistas deben emplear a trabajadores calificados en el sector de los árboles, es decir, trabajadores con capacitación y experiencia en las técnicas y los riesgos que conlleva el mantenimiento y la remoción de los árboles, así como en el uso de equipos especiales. No asigne a un trabajador tareas que requieran de un contratista con licencia u otras calificaciones.

Si el trabajador está haciendo un mantenimiento menor de los árboles y puede trabajar con seguridad a menos de 7.5 pies (2.3 metros) del suelo:

2. Asegúrese de que no trabaje cerca de ninguna línea eléctrica. Siga la regla de los 10 pies (3 metros) (distancia mínima de aproximación). Nunca realice trabajos en árboles donde estos o las ramas (incluidas las hojas) estén a menos de 10 pies (3 metros) de líneas y conductores de alta tensión.
3. Inspeccione detenidamente el cuello de la raíz, el tronco y las ramas del árbol para comprobar su resistencia y estabilidad antes de trepar al mismo. Revise si hay

Commented [1]: ¿Existe una forma de describir lo que un jornalero *puede* hacer? Para incluir sugerencias y, al mismo tiempo, tener la precaución de que esto requiere más.

cavidades en el árbol, ramas podridas o muertas, rajaduras y grietas en el tronco o donde se sujetan las ramas, ramas rotas que cuelgan en el árbol, etc.

4. Posponga los trabajos en los árboles en condiciones de clima desfavorable, como vientos fuertes, lluvia o granizo.
5. Indique a los trabajadores y a otras personas que no participan directamente en los trabajos de poda/remoción que mantengan una distancia segura.
6. Si el árbol se encuentra en un lugar donde puede haber tráfico vehicular o peatonal, coloque señales de advertencia, barricadas y coloque señalizadores, si es necesario.
7. Si se utiliza una escalera de mano, átela a una rama firme.
8. Sea cuidadoso con el uso de las motosierras. Son herramientas muy potentes que pueden ser extremadamente peligrosas. Los trabajadores necesitan capacitación para su uso y deben llevar equipo de protección (véase más adelante).
9. Asegurarse de que todas las herramientas, grúas y escaleras de mano están bien mantenidos y en buenas condiciones de funcionamiento, y sean apropiadas para el tamaño del árbol.

Equipo de Protección Personal

Equipo de seguridad como por ejemplo los arneses, los cinturones, las sillas para trepar árboles, cuerdas y cordones.

Puede ser necesario el uso de cascos, protectores faciales, gafas de seguridad, zapatos, guantes, ropa de alta visibilidad y protección auditiva (orejeras/taponos).

Otros recursos:

[Cal/OSHA](#)

[Guía de seguridad para el trabajo en árboles de Cal/OSHA](#)

Herramientas y equipos manuales eléctricos

Las herramientas eléctricas pueden facilitar el trabajo, pero también pueden causar lesiones graves como quemaduras y descargas eléctricas, cortes y laceraciones. Los trabajadores también pueden estar expuestos a los riesgos de caída, abrasión y salpicaduras de objetos, como también a objetos voladores. Existe un riesgo de pérdida de audición por el ruido y las herramientas que vibran, como un martillo neumático crea un riesgo de lesiones ergonómicas.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Elija la herramienta adecuada para el trabajo que tiene que realizar. No fuerce la herramienta para hacer un trabajo que no está previsto que haga, ni utilice una herramienta eléctrica pequeña para trabajos grandes.
2. Lea muy bien las instrucciones. Aunque tenga experiencia en el uso de una herramienta eléctrica, no comience a utilizarla antes de conocer todas las especificaciones de esa herramienta en particular.
3. Inspeccione la herramienta eléctrica para asegurarse de que no está dañada. Si observa grietas, piezas desalineadas, piezas o tornillos colgantes, cuchillas oxidadas, desafiladas u opacas y otros daños, no utilice esa herramienta hasta que se haya reparado.
4. Asegúrese de que todas las herramientas eléctricas estén conectadas a tierra con enchufes de 3 clavijas o con doble aislamiento.
5. No utilice herramientas eléctricas en lugares húmedos o mojados a menos que estén aprobadas para ello. Guarde las herramientas eléctricas en un lugar seco cuando no las utilice.
6. Mantenga las áreas de trabajo bien iluminadas cuando utilice herramientas eléctricas.
7. Mantenga los cables alejados del agua, el calor, el aceite y los bordes afilados.
8. Capacite a los trabajadores en prácticas seguras, incluyendo:
 - Desconectar las herramientas cuando no se utilicen, antes de realizar el mantenimiento y cuando se cambien accesorios como cuchillas, etc.
 - Deje de utilizar cualquier herramienta eléctrica que esté húmeda, se sobrecaliente, eche humo, empiece a producir mal olor o si siente un cosquilleo o una descarga.
 - Nunca sostenga una herramienta por el cable. Nunca tire del cable para desconectarlo del receptáculo.
 - Evite el arranque accidental. No mantenga los dedos en el botón del interruptor mientras lleva una herramienta enchufada.
 - Mantenga los mangos secos, limpios y sin aceite y grasa para que la herramienta eléctrica no se le resbale de la mano.

Equipo de Protección Personal

Guantes, protección ocular y calzado de seguridad adecuado cuando se utilicen herramientas eléctricas.

Otros recursos:

Cal/OSHA
OSHA

Peligros eléctricos

Existen cuatro tipos principales de lesiones: la electrocución (mortal), la descarga eléctrica, las quemaduras y las caídas. Estas lesiones suelen estar causadas por el contacto con las líneas eléctricas, la falta de protección contra fallos de conexión a tierra, el uso incorrecto de equipos y el uso inadecuado de extensiones y cables flexibles.

Formas de eliminar o reducir el peligro

1. Evite cargar demasiado las extensiones. (Verifique la etiqueta de capacidad del cable).
2. Reemplace las tapas de los tomacorrientes y los cables desgastados. Un interruptor de luz o una toma de corriente eléctrica que se siente caliente al tacto puede indicar un cableado inseguro: ¡pida ayuda!
3. Compruebe que los aparatos como las lámparas, los secadores de pelo, las cafeteras, las batidoras, los microondas y los hornos eléctricos estén en buen estado y con los cables y enchufes intactos. Si recibe una pequeña descarga de un aparato, deje de utilizarlo inmediatamente hasta que se repare. Nunca utilice un secador de pelo, un radio, un televisor o cualquier otro aparato eléctrico cerca del agua.
4. No coloque cables eléctricos debajo de alfombras o tapetes.
5. Quítense todas las joyas, ya que el metal es un excelente conductor. No es una buena idea tener anillos u otras joyas de metal cerca de la electricidad.
6. No planifique el trabajo en un entorno húmedo (como al aire libre si está lloviendo, el césped está mojado, los garajes están húmedos, etc.).
7. Tenga siempre en cuenta los cables elevados. Tenga mucho cuidado cuando trabaje cerca de los cables eléctricos elevados; asegúrese de no utilizar escaleras de mano metálicas cerca de cables eléctricos elevados.
8. Es posible que haya cables eléctricos subterráneos. Si piensa excavar, llame primero al 911 o al 800-642-2444 para asegurarse de que no haya cables eléctricos u otros servicios públicos que puedan dañarse. Nunca toque un cable caído. Aléjese al menos 10 metros de los cables caídos y llame a la compañía de gas y electricidad para notificarles la existencia de cables caídos.

Otros peligros

Se puede nombrar una variedad de otros peligros que pueden estar presentes y necesita seguir los mismos pasos para encontrar soluciones, como por ejemplo:

- Ruido
- Fumar en interiores

- Mascotas
- Velocidad del trabajo

D. Recursos para obtener más ayuda (todavía falta escribir)