



COMPANY NAME: _____

Library 25-52

Lesiones de las Manos

(Hand Injuries)

La protección de sus manos es crítica. Usted usa sus manos para cepillar sus dientes, comer, manejar su automóvil, cortar el césped, y sujetar sus herramientas. ¿Puede usted pensar en un período de dos minutos desde que se despertó esta mañana cuando no haya usado sus manos para hacer **algo**? Usted usa sus manos todo el tiempo. Necesita cuidarlas mucho.

Vamos a tomar unos cuantos minutos para identificar algunas cosas que usted puede hacer para evitar las lesiones de las manos.

- **Use guantes**—pues son su principal defensa contra las cortaduras, raspones, ampollas, y quemaduras:
 - o Seleccione los guantes correctos para el trabajo y asegúrese de que le queden cómodamente.
 - o Use guantes resistentes a los productos químicos al trabajar con sustancias químicas, especialmente productos cáusticos y ácidos.
 - o Mantenga limpio el interior de sus guantes. Los contaminantes en sus guantes pueden causar ampollas y quemaduras.
 - o Póngase guantes al usar cuchillos, cortacajas, etc. Siempre corte en sentido opuesto a su cuerpo.
- **Tenga cuidado con los peligros causados por las máquinas**—evite que cualquier parte de su cuerpo sea prensada o amputada:
 - o Quite anillos, relojes, brazaletes, etc., para reducir la posibilidad de quedar enredado o atrapado.

- o Aléjese de los puntos de pellizco y de las flechas girando.
- o Siempre mantenga los resguardos de protección en su lugar. Nunca trate de evadir o pasar por alto un resguardo o dispositivo de seguridad.
- o Use un cepillo, o pala—no sus manos—para limpiar las rebabas o limaduras de las áreas de trabajo.
- **Esté pendiente de su trabajo**—las decisiones sencillas evitarán las lesiones:
 - o No agarre el vidrio roto, las varillas de refuerzo, cortadores, y otros objetos punzocortantes con las manos sin protección.
 - o Mantenga sus manos lejos de los bordes afilados, agujas, clavos salientes, y astillas.
 - o Tenga cuidado al cargar cualquier objeto. Los marcos de las puertas y las barandillas de las escaleras pueden machucar sus manos y dedos.
 - o Aprenda a reconocer y evitar los puntos de pellizco **antes** de que lo pellizquen.

Sus manos pueden sujetar, empujar, jalar, guiar, agarrar, doblar, y sentir. Son indispensables e irremplazables. Requieren de adecuado cuidado y atención.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Asegúrese siempre de tener una correcta sujeción de las cosas; ya sea que esté usando una herramienta o la carga que está moviendo.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.