

## Caught or Crushed Injuries

Each year, workers suffer approximately 125,000 caught or crushed by injuries that occur when body parts get caught between two objects or entangled with machinery. These hazards are also referred to as “pinch points.” The physical forces applied to a body part caught in a pinch point can vary and cause injuries ranging from bruises, cuts, and scalping to mangled and amputated body parts, and even death.

Workers in field, industrial, and office settings are all affected by caught or crush hazards to some degree. Get training and learn about the caught/crush hazards and pinch points specific to your tasks, tools, and equipment so you can take precautions.

Dress appropriately for work with pants and sleeves that are not too long or too loose. Shirts should be fitted or tucked in. Avoid wearing loose and dangling jewelry. Tie back long hair and tuck braids and ponytails behind you or into your clothing. Wear the appropriate, well-fitting gloves for your job.

Look for possible pinch points before you start a task. Take the time to plan out your actions and decide on the necessary steps to work safely. Give your work your full attention. Don't joke around, daydream, or try to multi-task on the job – most accidents occur when workers are distracted. Read and follow warning signs posted on equipment. If you value all that your hands can do, THINK before you put them in a hazardous spot.

Machinery can pose a hazard with moving parts, conveyors, rollers and rotating shafts. NEVER reach into a moving machine. Properly maintain and always use the machine and tool guards provided with your equipment; they act as barriers between the moving parts and your body. Don't reach around, under or through a guard and always report missing or broken barriers to your supervisor. Turn equipment off and use lockout/tagout procedures before adjusting, clearing a jam, repairing, or servicing a machine.

Caught/crush hazards are not limited to machinery. Vehicles, powered doors, and forklifts can pose a crush hazard unless they have been blocked or tagged out. Never place your body under or between powered equipment unless it is de-energized. Doors, file drawers, and heavy crates can pinch fingers and toes. Take care where you place your fingers. Test the weight before lifting, carrying, and placing boxes; an awkward or heavy load can slip and pinch your hands or feet. Get help or use tools to move large and/or heavy items.

If you have ever slammed your finger in a door, you can appreciate the pain associated with this common type of caught/crush injury. Take the time to learn about the caught/crush hazards in your workplace so you don't learn about the consequences first hand.

## Lesiones por atoramiento o aplastamiento

Cada año, los trabajadores sufren aproximadamente 125,000 lesiones por atoramientos o aplastamientos que ocurren cuando las partes del cuerpo quedan atrapadas entre dos objetos o se atorán en la maquinaria. Estos peligros también se conocen como “puntos de pellizco”. Las fuerzas físicas que se aplican a las partes del cuerpo atrapadas en un punto de pellizco pueden variar y causar lesiones que van de moretones, cortadas y cabelleras arrancadas hasta partes del cuerpo destrozadas y amputadas, e incluso la muerte.

Los trabajadores en el campo, la industria y entornos de oficina se ven afectados por los peligros de atoramiento o aplastamiento hasta cierto grado. Obtenga instrucción y aprenda sobre los peligros de atoramiento o aplastamiento y los puntos de pellizco específicos de sus tareas, herramientas y equipo para que pueda tomar medidas de precaución.

Vista la ropa adecuada para el trabajo con pantalones y mangas que no estén demasiado largas ni holgadas. Las camisas deben estar metidas en el pantalón. Evite usar joyas holgadas y colgantes. Amarre el cabello largo y meta las trenzas o colas de caballo detrás de usted o dentro de la ropa. Use los guantes adecuados y que le queden bien para su trabajo.

Busque posibles puntos de pellizco antes de comenzar una tarea. Dedique el tiempo a planear sus acciones y decida los pasos que son necesarios para trabajar con seguridad. Preste toda su atención al trabajo. No bromea, sueñe despierto ni trate de hacer varias cosas a la vez; la mayoría de los accidentes ocurren cuando los trabajadores están distraídos. Lea y siga todas las señales de advertencia colocadas en el equipo. Si aprecia todo lo que pueden hacer sus manos, PIENSE antes de colocarlas en un lugar peligroso.

La maquinaria puede presentar un peligro con sus partes móviles, las bandas transportadoras, los rodillos y los ejes rotativos. NUNCA meta la mano en una máquina en movimiento. Mantenga adecuadamente y siempre use los protectores de la máquina y las herramientas provistos con su equipo; funcionan como barreras entre las partes en movimiento y su cuerpo. No meta la mano alrededor, debajo ni a través de un protector y siempre reporte a su supervisor las barreras que desaparezcan o se quiebren. Apague el equipo y use los procedimientos de trabado y etiquetado antes de ajustar, despejar un atascamiento, reparar o realizar el mantenimiento de la máquina .

Los peligros de atoramiento o aplastamiento no se limitan a la maquinaria. Los vehículos, las puertas eléctricas y los montacargas pueden presentar un peligro de aplastamiento a menos que estén bloqueados y etiquetados. Nunca coloque su cuerpo debajo o entre equipo energizado a menos que se le haya quitado completamente la energía. Las puertas, los cajones de los archiveros y las cajas grandes pueden pellizcar los dedos de las manos y de los pies. Tenga cuidado al colocar los dedos en algún lugar. Pruebe el peso antes de levantar, transportar y colocar cajas; una carga difícil o pesada puede resbalarse y pellizcar las manos o los pies. Consiga ayuda o use las herramientas para mover artículos grandes y/o pesados.

Si alguna vez se ha golpeado un dedo en una puerta, ya conoce el dolor que causa este tipo común de lesión por atoramiento o aplastamiento. Dedique tiempo a aprender sobre los peligros de atoramiento o aplastamiento que hay en el lugar de trabajo para que no tenga que aprender las consecuencias por experiencia.