

Common Workplace Injuries

Injuries in the workplace nationwide number approximately three million every year¹. This amounts to roughly 8,000 injuries per day, 350 per hour, or six injuries per minute. Workplace injuries cause pain, wage loss, inconvenience, and time off from work. Employers lose valuable workers, productivity, and an estimated \$50 billion dollars as a result². Some of the most frequent injuries are back injuries, falls, and struck by accidents.

Back injuries are the most frequent type on the job. Others are hitting or striking objects and machine-related incidents. Learning how these types of injuries occur can help protect you so that you do not become a statistic.

Back injuries can occur due to overexertion and improper posture. Every time you lift an item, bend over, or lean forward, you are putting stress on your back. Over time, this can lead to fatigue and injury. Follow these tips to prevent back injuries:

- Use proper lifting techniques by pulling the load close to you, lifting with your leg muscles, and keeping your back straight.
- Use lifting devices, carts, and team lifts whenever possible.
- Watch your posture! Keep your back straight whether you are working standing up or sitting down. Avoid twisting your back during work tasks.
- Organize work and storage spaces to eliminate lifts from the ground or overhead.
- Sit all the way back into your chair so the seatback supports your spine. Don't "perch" on the edge of your chair, slouch, or lean forward.
- Maintain your overall health and fitness. Strong abdominals and back muscles support your spine and posture.
- Warm up your muscles before you begin work each day with light stretching or movements.

Falls can occur on level surfaces (usually slips and trips) or from a height. Prevent these injuries with the following safety practices:

- Wear proper footwear: slip resistant soles for slippery flooring, boots with heels for climbing, boots with ankle support for uneven surfaces, etc.
- Keep floors swept and clean of debris and liquids that can cause slips.
- Maintain flooring by anchoring floor mats, smoothing uneven surfaces, and clearing clutter to prevent trips.
- Proper lighting in the workplace helps you see where you are walking.
- Use handrails on stairs.
- Walk slowly and deliberately at work; rushing can lead to accidents.
- Don't jump off equipment or vehicles.
- Use proper ladder and scaffold setup and work practices.
- Use fall restraint systems or wear fall protection equipment when required.

Hitting against or being struck by objects in the workplace can cause serious trauma. These injuries can result from vehicle collisions, falling objects, dropped tools, unstable loads, flying debris from power tools and compressed air use. Precautions include:

- Stack, move and, use materials in storage areas in a stable and secure manner.
- Designate safe walking paths around the job site and facility.
- Watch for moving equipment and vehicles at all times.
- Tether or use toeboards to secure tools and materials used overhead.
- Stack, secure, and rig material loads properly and stay clear of them when they are in motion.
- Wear visibility clothing and keep the jobsite well lit.
- Wear a hardhat, safety boots, protective eyewear, and other gear to protect from flying, falling, and dropped objects.

Machine related incidents include caught and crush injuries resulting from moving machinery. These injuries are preventable if workers follow these steps:

- Inspect machinery frequently and keep it well maintained.
- Always keep safety interlock devices, shields, and guards in place.
- Use lockout/tagout to prevent injuries while accessing moving parts for maintenance or repair.
- Tie up loose hair, wear fitted clothing, and remove jewelry around moving equipment.
- Never put yourself between or under moving pieces of equipment without proper blockout procedures.
- Use proper shoring procedures for excavation work to prevent cave-ins.

Do not become a common injury statistic. With good training and hazard recognition, you can ensure your safety on the job.

Lesiones comunes en el lugar de trabajo

Las lesiones en el lugar de trabajo suman aproximadamente tres millones cada año¹. Esto equivale aproximadamente a 8,000 lesiones por día, 350 por hora o 6 lesiones por minuto. Las lesiones en el lugar de trabajo causan dolor, pérdida de salario, molestias y ausencias en el trabajo. Como resultado, los empleadores pierden valiosos trabajadores, productividad, y un aproximado de \$50 mil millones de dólares². Algunas de las lesiones más frecuentes son las lesiones en la columna, caídas y golpes accidentales.

Las lesiones en la columna son el tipo más frecuente en el trabajo. Otras son golpear o chocar con objetos e incidentes relacionados con maquinaria. Conocer cómo ocurren estos tipos de lesiones puede ayudar a protegerle de manera que usted no se convierta en una estadística.

Las lesiones en la columna pueden ocurrir debido a sobreesfuerzos y posturas inadecuadas. Cada vez que usted levanta un objeto, se agacha o se inclina hacia adelante está imponiendo esfuerzos a su columna. Con el tiempo, esto puede llevarle a la fatiga y lesiones. Siga estos consejos para prevenir lesiones en la columna.

- Use técnicas apropiadas para levantar objetos y para ello acerque la carga a su cuerpo, levante con sus músculos de las piernas y mantenga recta su espalda.
- Use dispositivos de elevación, carritos y solicite ayuda para levantar objetos siempre que sea posible.
- Tenga cuidado con su postura. Mantenga recta su columna siempre que trabaje de pie o sentado. Evite girar la columna durante las tareas del trabajo.
- Organice el trabajo y espacios de almacenamiento para eliminar el levantamiento de objetos desde el piso o por encima de la cabeza.
- Siéntese hasta atrás en su silla, de manera que el respaldo apoye su columna. No se siente en el borde de su silla, no se agache ni se incline hacia adelante.
- Mantenga su salud en general y su condición física. Abdominales fuertes y músculos de la espalda apoyan su columna y la postura.
- Haga calentamientos musculares antes de comenzar el trabajo todos los días con estiramiento y movimientos leves.

Las caídas pueden ocurrir en superficies a nivel (usualmente resbalones y tropiezos) o desde una altura. Prevenga estas lesiones con las siguientes prácticas de seguridad:

- Use calzado apropiado: suelas antideslizantes para caminar sobre pisos resbaladizos, botas con tacones para subir, botas con soporte de tobillo para caminar sobre superficies irregulares, etc.
- Mantenga barridos los pisos, y libres de escombros y líquidos que puedan causar resbalones.
- Mantenga el piso despejado anclando las esteras de piso, alisando las superficies irregulares y eliminando el desorden para prevenir tropiezos.
- La iluminación apropiada en el lugar de trabajo le ayuda a ver por dónde camina.
- Use los pasamanos de las escaleras.
- Camine lentamente y con cuidado en el trabajo; caminar apresuradamente puede provocar accidentes.

- No salte de equipos o vehículos.
- Use escaleras y andamios correctamente instalados y buenas prácticas de trabajo.
- Use sistemas de restricción de caídas o use equipo de protección contra caídas siempre que sea necesario.

Golpear algo o ser golpeado por objetos en el lugar de trabajo puede causar traumas graves. Estas lesiones pueden ser el resultado de colisiones entre vehículos, objetos que caen, herramientas que caen, cargas inestables, residuos lanzados al aire por herramientas eléctricas y uso de aire comprimido. Entre las precauciones se incluye:

- Apile, mueva y use materiales en áreas de almacenamiento en forma estable y segura-
- Diseñe las rutas peatonales seguras alrededor del sitio de trabajo y la instalación.
- Observe equipos y vehículos en movimiento en todo momento.
- Amarre o use rodapiés para sujetar las herramientas y materiales que se utilicen en posiciones elevadas.
- Apile, sujete y apareje las cargas de materiales debidamente y apártese de estas cuando estén en movimiento.
- Use ropa de alta visibilidad y mantenga bien iluminado el sitio de trabajo.
- Use un casco de seguridad, botas de seguridad, protección ocular y otros equipos para protegerse contra objetos lanzados al aire, caídas y objetos que caigan.

Los incidentes relacionados con maquinaria incluyen lesiones por atrapamiento y aplastamiento que resultan de maquinaria en movimiento. Estas lesiones son evitables si los trabajadores siguen estos pasos

- Inspeccionar frecuentemente la maquinaria y mantenerla en buen estado.
- Mantener siempre en posición los dispositivos de enclavamiento, pantallas protectoras y las guardas.
- Usar procesos de bloqueo con llave y etiquetado para prevenir lesiones durante el acceso a piezas móviles para mantenimiento o reparación.
- Atarse el cabello suelto, usar ropa ajustada y quitarse la joyería al trabajar cerca de equipos en movimiento.
- Nunca colocarse entre ni debajo de piezas de equipo en movimiento sin utilizar los procedimientos de bloqueo.
- Usar procedimientos de ademado correctos para excavaciones a fin de prevenir derrumbes.

No se convierta en una estadística de lesiones comunes. Con buena capacitación y reconocimiento de los peligros, usted puede garantizar su seguridad en el trabajo.