

Hand Protection - Handle with Care

Next to our eyes, our hands are probably the most important part of our body when it comes to doing our work. They're involved in almost everything we do. Yet many of the things we do with our hands are done without any deliberate thought. Your hands have no fear. They'll go anywhere they're sent and they only act as wisely as the person they belong to; so before you use your hands think of their safekeeping.

Here are the most common types of hand injuries and what you can do to prevent them:

Traumatic injuries often occur from careless use of machinery or tools. Hands and fingers get caught, pinched or crushed in chains, wheels, rollers, or gears. They are punctured, torn or cut by spiked or jagged tools and edges that shear or chop. Safety precautions should include using shields, guards, gloves, or safety locks; handling knives or tools with care; and keeping hands, jewelry and clothing away from moving parts.

Contact injuries result from contact with solvents, acids, cleaning solutions, flammable liquids and other substances that can cause burns or injure tissue. To protect against these injuries, read the product labels, use the right glove or barrier cream, and wash hands frequently. result from contact with solvents, acids, cleaning solutions, flammable liquids and other substances that can cause burns or injure tissue. To protect against these injuries, read the product labels, use the right glove or barrier cream, and wash hands frequently.

Repetitive motion injuries happen when tasks require repeated, rapid hand movements for long periods of time. Manufacturing, assembling, or computer work may lead to these injuries. Change your grip, hand position, or motion. If possible, rotate tasks to give your hands a rest.

You can protect yourself from hand injuries by remembering the following basic safety rules:

- Recognize hazards.
- Think through each job before you begin.
- Follow safety rules.
- Avoid shortcuts.
- If an accident happens, seek prompt treatment.
- Report injuries to your supervisor.

Healthy hands are built to last a lifetime. Injuries can last a lifetime, too. Be aware of your hand placement and take precautions to guard them.

Protección de las manos Manipúlese con cuidado

Después de los ojos, las manos son probablemente la parte más importante del cuerpo en lo que se refiere a la ejecución de nuestro trabajo. Se utilizan en casi todo lo que hacemos. Sin embargo, muchas de las cosas que hacemos con las manos se realizan sin un pensamiento deliberado. Las manos no tienen temor alguno. Irán a cualquier lugar que se les envíen y actuarán tan inteligentemente como la persona a la que ellas pertenecen. Por lo tanto, antes de usar las manos piense en la seguridad de las mismas.

He aquí los tipos más comunes de lesiones de mano y lo que usted puede hacer para evitarlas.

Lesiones traumáticas. Estas lesiones a menudo ocurren como consecuencia del uso descuidado de maquinaria o herramientas. Las manos y los dedos quedan atrapados, pellizcados o aplastados en cadenas, ruedas, rodillos o engranajes. Las manos y los dedos pueden resultar perforados, rasgados o con cortaduras por herramientas con puntas o dentadas, con bordes cortantes o que trozan. Las precauciones de seguridad deben incluir el uso de protectores, guardas, guantes o cerraduras de seguridad; la manipulación cuidadosa de cuchillos o herramientas; y mantener las manos, las joyas y la ropa alejados de las partes móviles.

Lesiones por contacto. Estas lesiones resultan por el contacto con disolventes, ácidos, soluciones de limpieza, líquidos inflamables y otras sustancias que pueden causar quemaduras o lesionar los tejidos. Para protegerse contra este tipo de lesiones, lea las etiquetas del producto, utilice los guantes adecuados o cremas protectoras y lávese las manos frecuentemente.

Lesiones por movimiento repetitivo. Estas lesiones ocurren cuando las tareas requieren movimientos repetidos y rápidos de la mano por períodos prolongados. Los trabajos de fabricación, de ensamblaje o de computadora pueden producir este tipo de lesiones. Cambie la empuñadura, la posición o el movimiento de las manos. Si fuera posible, alterne las tareas para descansar las manos.

Usted puede protegerse contra las lesiones de la mano recordando las reglas básicas de seguridad que se enumeran a continuación.

- Reconozca los peligros.
- Piense completamente en cada trabajo antes de realizarlo.
- Siga las reglas de seguridad.
- Evite los atajos.
- Si ocurre un accidente, busque tratamiento inmediatamente.
- Reporte las lesiones a su supervisor.

Las manos saludables están constituidas para durar toda una vida. Las lesiones pueden durar toda una vida también. Esté consciente de dónde pone las manos y tome las precauciones necesarias para protegerlas.