

## **Types of Injuries - How Workers Get Hurt**

Accidents can happen anywhere and at any time. Many workplace accidents and injuries can be prevented if workers know the causes of accidents and they are taught how to protect themselves to avoid injury. Although no one wants to get hurt at work, there are four major causes for injuries on the job.

### **Back injuries**

The number one cause of on-the-job injuries is physical overload. These injuries are caused by lifting (too heavy a load or lifting improperly), straining, overreaching, bending, and twisting. To protect your back against injury, learn and use proper lifting techniques, never bend or twist while lifting or carrying, and whenever possible, use a mechanical aid or get help with the load from another worker.

### **Hitting or striking against**

The second most common cause of worker injury is being hit by or hitting against an object. The best way to protect against these accidents is to be alert to the potential hazards and to use appropriate protective equipment (hard hats, eye protection, gloves). Be aware of your body and the space around you. Give yourself enough clearance when passing by or ducking under equipment or going through a passageway.

### **Falls**

To avoid injuries from falls, be sure that your footing is firm and wear slip-resistant soled shoes. Watch where you're walking. Don't walk backward to direct equipment or leap from one level to another. Make sure you can see over the load you carry and that walkways are well-lighted and clear of obstacles. Clean up spills or grease spots and use handrails when walking on stairs.

### **Machine Accidents**

The fourth major cause of on-the-job injury is machine-related accidents, that is, getting caught by moving machine parts. When working around any moving equipment (a machine that rotates, slides, or presses) always use safety shields, guards, and lock-out procedures. Only work on a machine that you have been trained to use. Never wear jewelry or loose-fitting clothing that could get caught in the moving equipment.

Be alert to the hazards you face on your job and learn what you should do to protect yourself against accidents and injuries and follow your company's established safety guidelines.

# Cómo se Lesionan los Trabajadores

Los accidentes pueden ocurrir dondequiera y en cualquier momento. Muchos accidentes de trabajo pueden prevenirse si los trabajadores conocen sus causas y se les enseña cómo protegerse para evitar lesiones. Aunque nadie desea sufrir una lesión en el lugar de trabajo, dichas lesiones se deben a cuatro causas primarias.

## **Lesiones de la espalda**

La causa número uno de lesiones en el lugar de trabajo es la sobrecarga física. Estas lesiones son ocasionadas al levantar objetos (cargas demasiado pesadas o levantamiento inadecuado), realizar un gran esfuerzo físico, intentar realizar demasiadas actividades, o al doblar o torcer la espalda. Para evitar lesiones de la espalda, aprenda y emplee técnicas adecuadas de levantamiento, nunca doble o tuerza la espalda al levantar o transportar objetos, haga uso de dispositivos mecánicos o pida ayuda a un compañero de trabajo.

## **Golpes contra objetos**

La segunda causa más común de lesiones en el lugar de trabajo son los golpes contra objetos. La mejor forma de protegerse contra estos accidentes consiste en mantenerse alerta en torno a los peligros potenciales y usar el equipo de protección apropiado (cascos protectores, protección para los ojos, guantes). Esté consciente de su cuerpo y del espacio libre alrededor suyo. Mantenga una distancia prudencial al agacharse o desplazarse por debajo de los equipos, o al pasar por pasillos de dimensiones reducidas.

## **Caídas**

Para evitar las lesiones debidas a caídas, apoye bien los pies sobre el suelo y use zapatos con suelas antirresbalones. Camine con cuidado. No camine de espaldas ni salte de un nivel a otro. Compruebe que lo que lleva cargado no le obstaculiza la visibilidad, y que el camino esté bien iluminado y sin obstáculos. Limpie los derrames o manchas de grasa y use los pasamanos al caminar por escaleras.

## **Accidentes con máquinas**

La cuarta causa más común de lesiones en el lugar de trabajo la constituyen los accidentes con máquinas, es decir, accidentes que se producen al ser atrapado por las piezas móviles de una máquina. Cuando trabaje cerca de cualquier equipo móvil (máquinas rotativas, cintas transportadoras o prensas) use siempre protectores de seguridad, cubiertas y procedimientos de bloqueo. Sólo use las máquinas para las cuales haya recibido capacitación. Nunca tenga puesto joyerías ni ropa holgada que puedan prenderse en un equipo en movimiento.

Manténgase alerta sobre los peligros a los que está expuesto en su trabajo, aprenda qué debe hacer para protegerse contra accidentes y lesiones, y siga las pautas de seguridad establecidas en su empresa.