

## **Use Your Head, Wear Your Hard Hat**

Your head is the most important part of your body. You think, feel, talk, smell, and hear with your head. Therefore, it makes sense that you should protect your head from any injury.

Wearing a hard hat is the first line of defense against head injuries on the job. A hard hat can protect your head against the hazard of falling material and guard against accidental bumping. The hard hat softens any blow to the head. It resists and deflects the blow and distributes the impact over a large area. The hat's suspension acts as a shock absorber. Even if the hat dents or shatters, it still takes some of the force out of the blow and off your head. It can also shield your scalp, face, neck, and shoulders against spills or splashes.

Choose the hard hat most suitable for the work being performed and only wear approved hard hats manufactured to meet required standards. These are made to give your head maximum protection. Make sure your hat fits correctly. Hats that fit right provide you with the most comfort and protection.

The ability of a hard hat to protect a worker depends on the shock absorbing space between the shell and head by the suspension provided. Therefore, it is important that sweat bands and suspension straps be properly adjusted to obtain the maximum protection. Sunlight and heat can rot the sweatband and straps, so don't leave your hard hat on the window ledge of your car. Take good care of your hard hat. Don't drop it, throw it or drill holes in it. Inspect your hard hat every day for cracks, gouges, and frays or breaks in the straps.

Colors can be used to identify different crafts and supervisory personnel, and should be encouraged and given consideration when purchasing such equipment. All levels of supervision should set the example by wearing hard hats. Observe and comply with "Hard Hat Area" sites. Remember! A hard hat is a status symbol; it identifies a safe worker, one who believes in and practices safety.

## Use la Cabeza, Póngase el Casco de Seguridad

La cabeza es la parte más importante de su cuerpo. Con ella se piensa, se siente, se habla, se huele y se escucha. Por lo tanto, tiene sentido protegerse la cabeza contra cualquier lesión.

La primera línea de defensa contra las lesiones a la cabeza en el lugar de trabajo es el uso del casco de seguridad. El casco protege la cabeza del peligro de caída de objetos y resguarda contra golpes accidentales. El casco reduce la intensidad de cualquier golpe a la cabeza. Resiste y desvía el golpe y distribuye el impacto sobre un área mayor. La suspensión interna del casco actúa como amortiguador. Aún en el caso de que el casco se quiebre o se abolle, absorbe parte de la fuerza del impacto, transmitiéndole menos a la cabeza. También puede resguardar el cuero cabelludo, la cara, el cuello y los hombros contra derrames o salpicaduras.

Elija el casco más apropiado para el tipo de trabajo que se ejecuta, y sólo use cascos aprobados y fabricados para cumplir con las normas aplicables. Éstos están diseñados para proporcionarle la máxima protección a la cabeza. También es importante asegurarse de que el casco le quede bien. Un casco de la talla correcta proporciona el máximo de confort y protección.

La habilidad del casco de proteger al trabajador depende del espacio para absorber impactos que la suspensión mantiene entre la coraza exterior y la cabeza. Por lo tanto, es importante que la banda y las correas de la suspensión estén ajustadas debidamente para obtener la máxima protección. La luz solar y el sudor pueden podrir la banda y las correas, por lo tanto no debe dejarse el casco bajo la ventana trasera del automóvil. Cuide su casco. No lo deje caer, no lo tire ni le taladre orificios. Inspeccione el casco cada día para asegurar que no tenga grietas, ni surcos y que las correas no tengan roturas ni estén deshilachadas.

Se pueden usar colores para identificar diferentes oficios y al personal de supervisión, y se debe tener en cuenta al efectuar la compra de dichos equipos. Todos los niveles de supervisión deben dar el buen ejemplo usando los cascos de seguridad. Observe y cumpla con los avisos de “Área de casco de seguridad” en los lugares de trabajo. Recuerde, el casco de seguridad es un símbolo de prestigio: identifica a un trabajador seguro, uno que practica y cree en la seguridad.