



Ladder Safety

Ladders are a common tool in the workplace. Ladders remain a leading cause of workplace accidents, representing approximately **20%** of all fall-related injuries. Roughly 500,000 people are treated annually for ladder injuries, with around 300 fatalities!

Most falls happen from losing balance or climbing unsafely.

Always maintain 3 points of contact when climbing or descending

This keeps you stable and reduces the risk of slips and falls. **⊘ Never climb while carrying tools or materials.** Use a tool belt, crane, or have items handed to you once you're in position.

Seguridad en escaleras

Las escaleras son una herramienta común en el trabajo. Las escaleras siguen siendo una de las principales causas de accidentes laborales, representando aproximadamente **20%** de todas las lesiones relacionadas con caídas. Aproximadamente 500.000 personas son atendidas anualmente por lesiones relacionadas con escaleras, ¡con unas 300 muertes!

La mayoría de las caídas ocurren por perder el equilibrio o escalar de forma insegura.

Mantener siempre 3 puntos de contacto al subir o bajar

Esto te mantiene estable y reduce el riesgo de resbalones y caídas. **⊘ Nunca trepes mientras llevas herramientas o materiales. Usa un cinturón de herramientas, un cable de elevación o haz que te entreguen objetos una vez que estés en posición.**



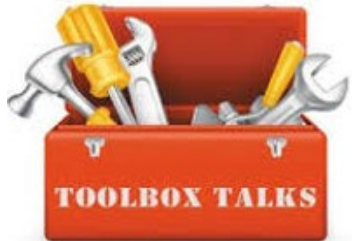


Knife Safety

Knives are everyday tools on the job, but they are also a leading cause of cuts and hand injuries. Most knife injuries happen when people rush, lose control of the blade, or leaving knives in the open position.

1. Cut away from your body and hands, while keeping your free hand out of the cutting path.
2. Retract or sheath knives when not in use and never carry knives in your pockets or toss them to others.
3. Wear cut-resistant gloves.
4. Slow down, stay focused, and control the blade.

Knife safety depends on how you use the tool—every time.





Seguridad con cuchillos

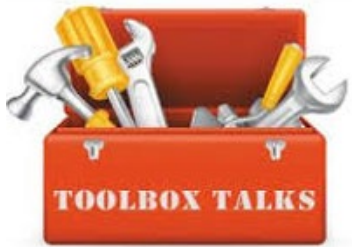
Los cuchillos son herramientas comunes en el trabajo, pero también son una de las principales causas de cortes y lesiones en las manos. La mayoría de las lesiones por cuchillo ocurren cuando la gente se lanza a correr, pierde el control de la hoja o deja cuchillos en posición abierta. Corta alejándose de tu cuerpo y manos, manteniendo la mano libre fuera del camino de corte.

Retráete o enfunda los cuchillos cuando no los uses y nunca llesves cuchillos en los bolsillos ni los lances a otros.

Lleva guantes resistentes a los cortes.

Reduce la velocidad, mantente concentrado y controla la hoja.

La seguridad del cuchillo depende de cómo uses la herramienta, siempre.



Line of Fire: Grinder

Grinders can cause serious injuries if used incorrectly. Common hazards include flying debris, kickback, burns, and dust exposure. Most incidents are caused by improper handling, missing guards, or lack of PPE.

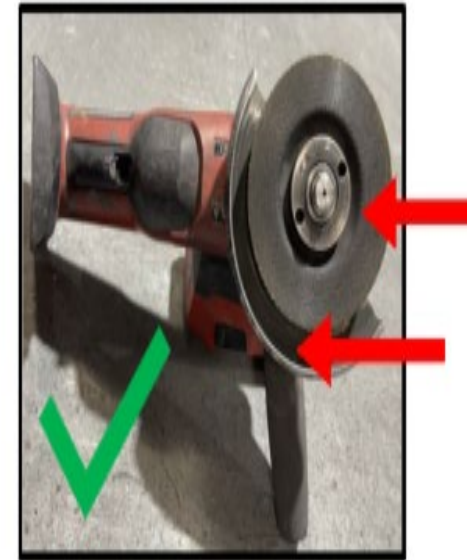
Always

- Inspect prior to use
- Always use two hands grip
- Stand off to the side, not in direct path
- Use required PPE

Never

- Remove guards
- Use the wrong wheel
- Grind without eye/face protection
- Use excessive force

Safety Reminder- Use the right grinder, the right wheel, and the right PPE—every time.



Línea de fuego: Grinder

Las amoladoras pueden causar lesiones graves si se usan incorrectamente. Los peligros comunes incluyen escombros voladores, retroceso, quemaduras y exposición al polvo. La mayoría de los incidentes se deben a un manejo inadecuado, la ausencia de guardias o la falta de EPI.

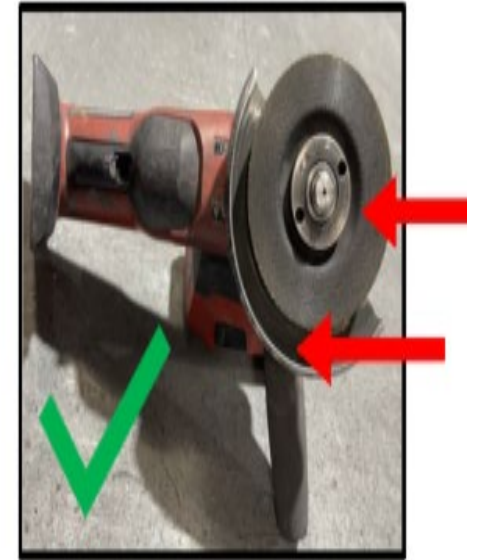
Siempre

- Inspeccionar antes de usarlo
- Usa siempre el agarre con ambas manos
- Ponte a un lado, no en el camino directo
- Uso del EPI requerido

Nunca

- Quita las protecciones
- Usa la rueda equivocada
- Grind sin protección para ojos o cara
- Usa fuerza excesiva

Recordatorio de seguridad: usa la amoladora adecuada, la rueda adecuada y el equipo de protección adecuado en siempre.



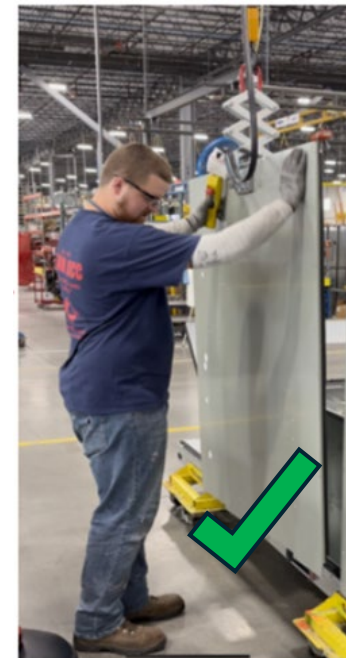
Safe Lifting

Sprains and strains often happen when carrying items away from the body or at the wrong height. Your power zone is the area between mid-thigh and chest height, held close to your body and centered. This is where your body is strongest.

When carrying objects:

- Keep the load close to your body in your power zone.
- Avoid lifting above shoulders or below knees
- Don't twist—face forward.
- Avoid rushing or blocking your view. Keep your path clear
- If an item is heavy, bulky, or awkward, get help or use carts or lifting tables. Two trips are better than one injury.

Key takeaway: Keep it close. Keep it centered. Keep it in your power zone.



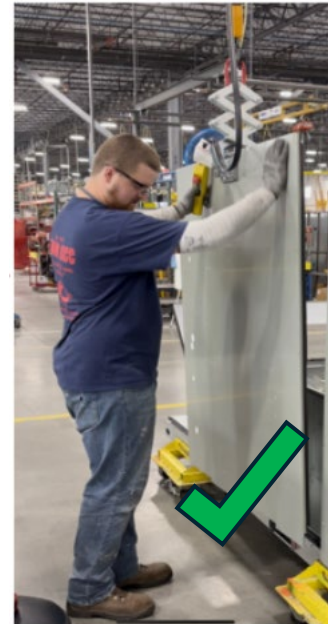
Elevación Segura

Los esguinces y distensiones suelen ocurrir al llevar objetos lejos del cuerpo o a una altura incorrecta. Tu zona de poder es la zona entre la mitad del muslo y la altura del pecho, mantenida cerca de tu cuerpo y centrada. Aquí es donde tu cuerpo es más fuerte.

Al transportar objetos:

- Mantén la carga cerca de tu cuerpo, dentro de tu zona de potencia.
- Evita levantar por encima de los hombros o por debajo de las rodillas
- No gires—mira hacia adelante.
- Evita apresurarte o bloquear la vista. Mantén el camino despejado
- Si un objeto es pesado, voluminoso o incómodo, busca ayuda o usa carritos o mesas de elevación. Dos viajes son mejores que una lesión.

Conclusión clave: Mantenlo cerca. Mantenlo centrado. Manténlo dentro de tu zona de poder.



First Aid Friday: Heat Stress & Hydration

Is when your body can't cool itself properly. High temperatures, humidity, physical work, and not drinking enough water all make it harder for your body to regulate heat. In summer, conditions can become dangerous very quickly. If heat stress is not recognized early, it can lead to serious injury or even death.

Stay Hydrated

- Drink water every 15–20 minutes
- Don't wait until you're thirsty- if you are thirsty, you are already dehydrated.
- Avoid energy drinks, alcohol, and excessive caffeine as these can make you dehydrated quicker.

Hydration is your first line of defense—drink water early and often



Primeros auxilios viernes: Estrés térmico e hidratación

Es cuando tu cuerpo no puede enfriarse adecuadamente. Las altas temperaturas, la humedad, el trabajo físico y no beber suficiente agua dificultan que tu cuerpo regule el calor. En verano, las condiciones pueden volverse peligrosas muy rápidamente. Si el estrés térmico no se detecta a tiempo, puede provocar lesiones graves o incluso la muerte

Mantente hidratado

- Bebe agua cada 15–20 minutos
- No esperes a tener sed: si tienes sed, ya estás deshidratado.
- Evita las bebidas energéticas, el alcohol y el exceso de cafeína, ya que pueden deshidratarte más rápido.

La hidratación es tu primera línea de defensa: bebe agua pronto y con frecuencia

