

SEGURIDAD BÁSICA EN EL PAISAJISMO



- Asegúrese de que todas las protecciones estén en su lugar y funcionen correctamente.
- No se acerque a las cuchillas giratorias de cortacéspedes y otras cuchillas.
- Apague el equipo antes de realizar cualquier verificación o mantenimiento.
- Cuando usa un cortacésped de empujar en una pendiente, diríjalo de manera transversal, no de arriba hacia abajo. Cuando maneja un tractor cortacésped, corta con una orientación diagonal o

Si usted trabaja como paisajista o realiza tareas de cuidado y mantenimiento de jardines, corre riesgos de sufrir lesiones por la exposición a máquinas eléctricas, resbalones/tropezones/caídas, levantamiento de peso, descarga eléctrica, químicos y enfermedades relacionadas con el clima. Respete estos consejos de seguridad generales para protegerse cuando trabaja al aire libre.

Equipo de protección personal

- Use monos de trabajo, jeans u otro tipo de pantalones largos resistentes.
- Use mangas largas para protegerse de la hiedra venenosa y otras plantas “venenosas.”
- Use guantes de protección y botas con suela antideslizante para tener tracción en superficies inclinadas.
- Siempre use gafas de protección y protectores auditivos para evitar lesiones de ojos y oídos.

Prevención de lesiones por uso de máquinas eléctricas

- Debe tener la capacitación adecuada para operar cualquier equipo eléctrico.
- Inspeccione los equipos antes de usarlos para asegurarse de que funcionen correctamente.

vertical, no de una manera transversal. Siempre siga las instrucciones del fabricante para los cortacéspedes que usa.

Prevención de resbalones, tropezones y caídas

- Tenga cuidado con el terreno irregular; use botas con suela antideslizante que ofrezcan tracción.
- Asegúrese de que el área de trabajo esté libre de desechos (maleza, recortes, hierba cortada, cordel, cuerda o alambre sueltos).
- No cargue materiales que obstruyan su visión cuando va caminando.

Prevención de lesiones de espalda

Recuerde los principios para levantar peso sin lesionarse:

- Levante peso correctamente: doble las rodillas, acerque el peso al cuerpo y haga fuerza con las piernas.
- Si el peso es demasiado para usted solo, busque ayuda.
- No gire ni se estire adoptando una postura incómoda para alcanzar algo.

CÓDIGO DE COLORES ESTÁNDAR DEMARCAÇÃO DE TUBERÍAS DE SERVICIOS SUBTERRÁNEOS

	Rojo – Cables eléctricos, bandejas y cables de iluminación
	Amarillo – Gas, aceite, vapor, petróleo o sustancias gaseosas
	Naranja – Líneas, cables y bandejas de cables de comunicación, alarmas o señalización
	Azul – Agua potable
	Morado – Tuberías de agua recuperada, de riego y de lechada
	Verde – Alcantarillas y desagües
	Rosado – Marcas temporales de estudios
	Blanco – Excavación propuesta

Fuente: Miss Utility of Maryland

- Cuando mueva materiales pesados, divida el peso en varias cargas pequeñas en lugar de una sola carga pesada.
- Use una carretilla de mano o algún aparato con ruedas para mover materiales a mano.

Prevención de la descarga eléctrica

Cuando trabaje en la superficie o bajo tierra:

- Cumpla con la zona de seguridad de 10 pies (3 metros) de distancia de los cables de electricidad. Verifique si en el área de trabajo hay cables de electricidad aéreos. Debe mantener una distancia de 3 metros en todas direcciones cuando usa escaleras, cortadoras o máquinas podadoras cerca de cables de electricidad.
- Use cables de alargue aprobados para el uso exterior cuando use herramientas eléctricas al aire libre.
- La excavación subterránea puede dañar las tuberías de gas y electricidad y causar lesiones graves o electrocución. Por ley, debe informar a las autoridades antes de comenzar una perforación o excavación. En Maryland, Washington DC, y Delaware, llame a Miss Utility al 1-800-257-7777, o visite el sitio de Internet www.missutility.net.

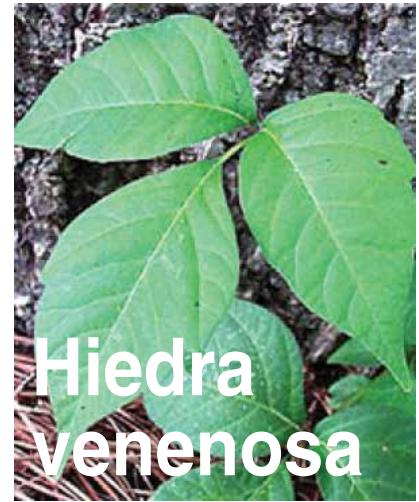
Prevención de enfermedades relacionadas con el clima

Trabajar al aire libre en el verano húmedo y caluroso de Maryland lo pone en riesgo de sufrir agotamiento por calor o un golpe de calor:

- Realice las actividades más extenuantes durante las primeras horas de la mañana cuando todavía está fresco.
- Beba mucha agua durante todo el día.
- Entre los síntomas del agotamiento por el calor se encuentran el dolor de cabeza, mareos, desorientación, desvanecimientos, debilidad, piel húmeda, irritabilidad o confusión, y malestar estomacal o vómitos.
- Los síntomas de un golpe de calor más grave incluyen piel seca y caliente sin sudoración, confusión, pérdida del conocimiento y, quizás, convulsiones.
- Mueva al trabajador a un lugar fresco y sombreado, aflójele o quítele la ropa y déle de beber agua fría.
- **El golpe de calor es una emergencia médica; llame al 911 de inmediato.**

Otros riesgos del trabajo al aire libre

- **Exposición a sustancias químicas** - Si usa fertilizantes o químicos en polvo o aerosol, use una máscara facial o un respirador además de otro equipo de protección personal (guantes, botas, pantalones resistentes y camisas de manga larga, etc.) como protección.
- **Garrapatas y la enfermedad de Lyme** - La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana grave causada por la minúscula garrapata del venado. Las garrapatas del venado ahora son sumamente comunes en Maryland. Para protegerse de estas garrapatas, use repelente de insectos que contenga DEET; camisas de manga larga y pantalones largos, y meta el extremo de los pantalones dentro de las medias y las botas. También use ropa de colores claros y examine su cuerpo después del trabajo.
- **Tenga cuidado con las abejas, las avispas, los avispones, y otros insectos con aguijón.** Las personas alérgicas a las picaduras de abeja pueden experimentar dificultades para respirar, otra causa de emergencia médica.



Hiedra venenosa

Algunas personas pueden desarrollar una erupción cutánea grave al entrar en contacto con el urushiol, el aceite irritante de las plantas de hiedra venenosa. ¡Aprenda a reconocer estas plantas!

La hiedra venenosa (*Rhus radicans*) crece prácticamente en todas partes en el clima húmedo de Maryland. Crece como un tallo leñoso en forma de soga, un arbusto rastrero o un arbusto independiente.

Normalmente, la hiedra venenosa tiene grupos de tres hojas que se desprenden del tallo principal, aunque ocasionalmente sus hojas pueden agruparse en 5, 7 o incluso 9 lóbulos. Las hojas son de color verde intenso en el verano y rojo brillante en el otoño. Las plantas maduras de hiedra venenosa tienen flores amarillas o verdes y bayas blancas y enceradas.

Ten cuidado con hiedra

- Siempre use camisas de manga larga y pantalones largos cuando trabaje en zonas con hiedra venenosa.
- Use guantes de protección. Lo ideal son los guantes de plástico desechables.
- Deseche los guantes de trabajo que podrían haber quedado expuestos a la hiedra venenosa.
- Lave la piel expuesta a la planta lo antes posible para quitar el aceite irritante.
- Lave su ropa inmediatamente después de entrar en contacto con la hiedra venenosa.
- Nunca queme las plantas de hiedra venenosa. El aceite urushiol puede propagarse con el humo y causar irritación pulmonar grave.

Seguridad de transporte en el trabajo

- **EL CINTURÓN DE SEGURIDAD SALVA VIDAS.** En Maryland, las leyes estatales exigen que todos los conductores y pasajeros en asientos delanteros usen el cinturón de seguridad. Es recomendable que todos los pasajeros del asiento trasero también usen el cinturón de seguridad. Estas leyes rigen para camiones y vehículos utilitarios así como para vehículos de pasajeros.
- Asegúrese de que todas las puertas laterales y traseras estén cerradas y aseguradas.
- Asegúrese de que no haya elementos sueltos que puedan volar en una colisión o frenada abrupta.
- **No permita que ningún trabajador viaje en la caja de carga de una camioneta; puede sufrir lesiones graves o morir si se cae o es arrojado de la camioneta.**



Esta información y cualquier recomendación incluida son exclusivamente consultivas: Chesapeake Employers' Insurance Company and the Injured Workers' Insurance Fund no asumen ninguna responsabilidad por la identificación ni la corrección de condiciones o peligros porque la seguridad y la salud de los empleados siguen siendo la responsabilidad del empleador. Es posible que no todos los peligros o las condiciones predecibles que necesitan ser corregidos, y no todos los medios para abordarlos, sean incluidos en este documento. El uso de todo o parte de esta información sobre la seguridad no libera los empleadores de su responsabilidad de cumplir con todas las leyes, las regulaciones y los códigos locales, estatales y/o federales que sean actuales y aplicables. Se cree que esta información aquí es correcta y actual a partir de la fecha de publicación, pero el lector debe confiar en las normas más recientes porque las leyes, los códigos, y las regulaciones se actualizan frecuentemente.