

En este número:

Peligros al aire libre y consejos de seguridad	1
Elaboración de planes de emergencia por escrito	2
Las diferencias entre animales de servicio y de terapia	3
Mantener seguros a los voluntarios	5
Una hidratación adecuada es clave para evitar la fatiga diurna	7



Sobre BPIC

Bishops' Plan Insurance Company (BPIC) es una sociedad cautiva y colaborativa sin fines de lucro, con domicilio en Vermont, que agrupa a las diócesis y arquidiócesis del Directorio Kenedy, creada en 2003 para atender sus necesidades de financiación y gestión de riesgos. Somos 32 miembros repartidos por todo el país. BPIC ofrece una estructura personalizable y ofertas de beneficios que permiten a cada diócesis trabajar con su corredor y el equipo de suscripción de BPIC en el diseño de su propia estructura de programa, utilizando las capacidades únicas de todas las líneas del programa. BPIC está dirigida por su junta directiva junto con la orientación espiritual de su moderador episcopal y varios proveedores de servicios asociados externos. BPIC ofrece un sitio web exclusivo para miembros (protegido por contraseña) que incluye información financiera de la empresa y recursos de gestión de riesgos. Si desea más información sobre BPIC o nuestro sitio web, a continuación encontrará la información de contacto.

Teléfono
Número gratuito: 877.325.PBIC
(2742)

Correo electrónico:
info@bpicmembers.org

Sitio web:
www.bpicmembers.org

Miembros del Comité de Control de Riesgos de BPIC:

John Eric Munson (Las Cruces) - Presidenta del comité)
Deacon Mark Arnold (Corpus Christi)
Patrick Ketchum (Springfield, IL)
Bill Rafferty (Paterson)
Jordan Dalrymple (Orlando)

Agradecemos a Tom Schadle por su notable compromiso con BPIC durante casi 20 años como presidente del Comité, miembro de la Junta y presidente de BPIC. Se jubilará a finales de junio de 2024. Nuestro nuevo presidente del Comité de Control de Riesgos es el diácono John Eric Munson, director de Operaciones de la diócesis de miembros de BPIC en Las Cruces.

Peligros al aire libre y consejos de seguridad

El siguiente artículo es un extracto de la *hoja informativa de la OSHA, Trabajar al aire libre en climas cálidos*.

Los calurosos meses de verano plantean riesgos especiales para los trabajadores al aire libre que deben protegerse contra el calor, la exposición al sol y otros peligros. Los empleadores y empleados deben conocer los peligros potenciales en sus lugares de trabajo y cómo gestionarlos.

Exposición al sol

La luz solar contiene radiación ultravioleta (UV), que provoca envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y cáncer de piel. No existen rayos ultravioleta ni bronceadores seguros. Tenga mucho cuidado con el sol si se quema fácilmente, pasa mucho tiempo al aire libre o tiene alguna de las siguientes características físicas: lunares en gran cantidad, irregulares o grandes; pecas; piel clara; o pelo rubio, pelirrojo o castaño claro. A continuación se explica cómo bloquear esos rayos dañinos:

- Cúbrase. Use camisas holgadas de manga larga y pantalones largos.
- Utilice protector solar con un factor de protección solar (SPF) de al menos 30. Asegúrese de seguir las instrucciones de aplicación que se encuentran en el envase o tubo.
- Póngase un sombrero. Un sombrero de ala ancha, no una gorra de béisbol, funciona mejor porque protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo.
- Utilice lentes de sol que absorban los rayos UV (protección para los ojos). Los lentes de sol no tienen que ser caros, pero deberían bloquear entre el 99 y el 100 por ciento de la radiación UVA y UVB. Antes de comprar lentes de sol, lea la etiqueta del producto.
- Limite la exposición al sol. Los rayos ultravioleta son más intensos entre las 10 a. m. y las 4 p. m.



Calor

La combinación de calor y humedad puede suponer una grave amenaza para la salud durante los meses de verano. Si trabaja al aire libre (por ejemplo, en un hotel en la playa, en una granja, en un sitio de construcción) o en una cocina, lavandería o panadería, puede correr un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Por lo tanto, tome precauciones. A continuación le explicamos cómo:

- Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia.
- Utilice ropa de colores claros, holgada y transpirable; el algodón es bueno.
- Tome con frecuencia breves descansos en la sombra.
- Consuma comidas más pequeñas antes de la actividad laboral.
- Evite la cafeína y el alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- Trabaje en la sombra.
- Averigüe con su proveedor de atención médica si sus medicamentos y el calor no son compatibles.
- Sepa qué equipos como respiradores o trajes de trabajo pueden aumentar el estrés por calor.

Hay tres tipos de trastornos importantes relacionados con el calor: calambres por calor, agotamiento por calor e insolación. Es necesario

Peligros al aire libre y consejos de seguridad

(Continúa de la página 1)

saber reconocer cada uno y qué tratamiento de primeros auxilios es necesario.

Plantas relacionadas con la hiedra venenosa

La hiedra venenosa, el roble venenoso y el zumaque venenoso tienen savia venenosa (urushiol) en sus raíces, tallos, hojas y frutos. El urushiol puede depositarse en la piel por contacto directo con la planta o por contacto con objetos contaminados, como ropa, zapatos, herramientas y animales.

Aproximadamente el 85 por ciento de la población general desarrollará una alergia si se expone a la hiedra, el roble o el zumaque venenosos. Los trabajadores forestales y los bomberos que luchan contra los incendios forestales han desarrollado erupciones o irritaciones pulmonares por inhalar el humo de las plantas en llamas.

- Utilice camisas de manga larga y pantalones largos, metidos dentro de las botas. Utilice guantes de tela o cuero.
- Aplique cremas protectoras sobre la piel expuesta.
- Eduque a los trabajadores sobre la identificación de plantas de hiedra, roble y zumaque venenosos.
- Eduque a los trabajadores sobre los signos y síntomas del contacto con hiedra, roble y zumaque venenosos.
- Tenga al alcance alcohol isopropílico. Elimina la resina aceitosa hasta 30 minutos después de la exposición.

Virus del Nilo Occidental

El virus del Nilo Occidental se transmite por la picadura de un mosquito infectado. Los síntomas leves incluyen fiebre, dolor de cabeza y dolores corporales, ocasionalmente con erupción cutánea en el tronco del cuerpo e inflamación de los ganglios linfáticos. Los síntomas de una infección grave incluyen dolor de cabeza, fiebre alta, rigidez del cuello, estupor, desorientación, coma, temblores, convulsiones, debilidad muscular y parálisis. Puede protegerse de las picaduras de mosquitos de las siguientes formas:

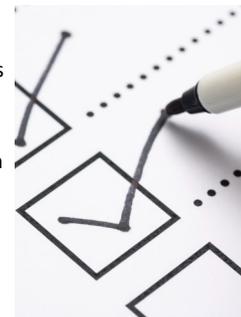
- Aplique Picaridin o repelente de insectos con DEET en la piel expuesta.
- Rocíe la ropa con repelentes que contengan DEET o permetrina. (Nota: No rocíe permetrina directamente sobre la piel expuesta).
- Utilice mangas largas, pantalones largos y calcetines.
- Esté especialmente atento al anochecer y al amanecer, cuando los mosquitos están más activos.
- Deshágase de las fuentes de agua estancada (neumáticos usados, baldes) para reducir o eliminar las áreas de reproducción de mosquitos.

Información extraída de: "OSHA FactSheet, "Working Outdoors in Warm Climates," www.osha.gov.

[Regrese al En este número.](#)

Elaboración de planes de emergencia por escrito

¿Su organización cuenta con planes formales y por escrito para hacer frente a una situación de emergencia de manera adecuada? ¿Están todos preparados? Una crisis como un incendio, un atentado terrorista o una catástrofe natural puede ocurrir con poca o sin ninguna advertencia. Todas las organizaciones necesitan disponer de planes escritos y organizados que las prepare para sobrevivir a una catástrofe, limitar las pérdidas económicas y evitar la interrupción de las actividades.



El peor momento para pensar en cómo prepararse para una emergencia es después de que se produzca una situación de emergencia. Muy a menudo, los comités de seguridad se reúnen en las empresas cuando ya se ha producido un problema. Debemos aprender de algunos de los desastres importantes que han ocurrido en los tiempos modernos, incluido un incendio mortal en Las Vegas en 1980 en el MGM Grand Hotel and Casino, los ataques terroristas en nuestro país en 2001 y un incendio mortal en un club nocturno en Rhode Island a principios de 2003, en el que murieron más de 100 clientes y empleados.

Lamentablemente, los desastres de gran repercusión suelen ser el catalizador del cambio. Los códigos y las ordenanzas suelen adoptarse después de que ocurre una tragedia para ayudar a la sociedad a evitar cometer los mismos errores una y otra vez. Las prácticas seguras y el sentido común establecen que una organización no debe esperar a que una crisis afecte negativamente las operaciones de una empresa para plantearse cómo prepararse para una emergencia.

Los planes de emergencia por escrito dependen del tamaño de la organización. Naturalmente, cuanto mayor sea la organización, más elaborados deben ser los planes. Es importante que las organizaciones más pequeñas también consideren la creación de planes de emergencia.

El elemento fundamental de un buen plan o procedimiento de emergencia es que esté bien redactado y sea fácil de entender. Un formato tipo receta es ideal para la mayoría de los procedimientos. Básicamente, la fórmula a utilizar es una descripción del problema, qué hacer y cómo hacerlo. Se recomienda crear planes de emergencia para las siguientes situaciones de emergencia:

- Activación de una alarma contra incendios (sin humo ni fuego en el edificio)
- Incendio (humo o llamas en el edificio)
- Condiciones meteorológicas adversas (tormentas, tornados, inundaciones, etc.)
- Disturbios civiles, terrorismo o emergencia nacional
- Catástrofes naturales (terremotos, incendios forestales, etc.)
- Evacuación y reubicación
- Ponerse a cubierto (posible derrumbamiento de un edificio, caídas, atmósfera peligrosa, etc.)

Los ocupantes de un edificio, especialmente los empleados, deben saber qué hacer durante una situación potencialmente peligrosa. La seguridad de las personas solo se puede garantizar razonablemente durante una crisis si existe un plan de acción y este se practica con regularidad. En los tiempos modernos e inciertos que corren, nada se puede dejar al azar.

Es fundamental que sus planes estén diseñados para proteger a su organización y a su componente más importante, las "personas" que trabajan allí, utilizan y visitan el establecimiento. En septiembre de 2001, aprendimos que puede ocurrir cualquier cosa, incluso lo inimaginable. Estar preparado es fundamental para la continuidad de las operaciones y la supervivencia.

[Regrese al En este número.](#)

Las diferencias entre animales de servicio y de terapia

Puede resultar sorprendente saber que existen diferencias entre las funciones y permisos de acceso de los animales de servicio y de terapia. En el siguiente artículo, se analizan las funciones de estos animales y las leyes relativas a cómo se utilizan y dónde pueden acompañar a sus dueños.

Animales de servicio

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) define a los animales de servicio como "perros que están entrenados individualmente para trabajar o realizar tareas para personas con discapacidades". Existen leyes promulgadas por la ADA para proteger a los animales de servicio. Según la ADA, "En general, las empresas y organizaciones sin fines de lucro que están abiertas al público, así como los gobiernos estatales o locales, deben permitir que los animales de servicio vayan a la mayoría de los lugares donde el público puede ir. Esto es cierto incluso si tienen una política de "no se permiten mascotas".

Los animales de servicio definidos por la ADA son:

- Perros
- Cualquier raza y cualquier tamaño de perro
- Capacitado para realizar una tarea directamente relacionada con la discapacidad de una persona

La ADA especifica que los animales de servicio:

- No requieren estar certificados ni pasar por un programa de capacitación profesional.
- No están obligados a utilizar un chaleco u otra identificación que indique que son un perro de servicio.
- No son perros de apoyo o de consuelo emocional, porque brindar apoyo o consuelo emocional no es una tarea relacionada con la discapacidad de una persona.

Los tipos de tareas y actividades realizadas por un perro de servicio incluyen los siguientes:

- Alcanzar objetos a personas que utilizan sillas de ruedas.
- Recordar a las personas con afecciones médicas, como depresión, que tomen sus medicamentos.
- Alertar a las personas con trastorno de estrés postraumático sobre la aparición de un ataque de pánico.
- Detectar el inicio de una convulsión en personas con epilepsia y ayudarlas a permanecer seguras durante la convulsión.

Por ley, los animales de servicio pueden acompañar a sus dueños en lugares donde normalmente no se permiten mascotas, incluidos:

- Restaurantes
- Tiendas



Los animales de servicio definidos por la ADA están entrenados para realizar una tarea directamente relacionada con la discapacidad de la persona.

- Hospitales
- Escuelas
- Hoteles
- Los restaurantes deben permitir que los animales de servicio cenén en el interior con su dueño

Los animales de servicio también están permitidos para el uso de personas con discapacidades en viajes aéreos. La Ley de Accesibilidad en el Transporte Aéreo, que es independiente de la ADA, protege estos derechos.

Las leyes de la ADA para animales de servicio también se aplican a los siguientes tipos de vivienda:

- Vivienda en universidades públicas y privadas
- Programas de vivienda pública administrados por los gobiernos estatales, del condado y de la ciudad
- Refugios de emergencia

Según la Ley de Vivienda Justa, que se aplica a viviendas de propiedad pública y privada, incluidas las viviendas cubiertas por la ADA, puede haber reglas diferentes que se apliquen a los residentes o solicitantes con una discapacidad que utilizan animales de servicio para recibir asistencia. Para obtener más información, comuníquese con el [Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU.](#) o comuníquese con su [Oficina Regional de Equidad de Vivienda e Igualdad de Oportunidades](#).

Al ingresar a una empresa o instalación del gobierno estatal o local, la entidad puede solicitarle a una persona con discapacidades que

(Continúa en la página 4)

Las diferencias entre animales de servicio y de terapia

(Continúa de la página 3)

utiliza un animal de servicio la siguiente información:

1. ¿Se requiere al perro como animal de servicio debido a una discapacidad?
2. ¿Para qué trabajo o tarea se ha entrenado al perro?

Estas entidades *no* pueden llevar a cabo lo siguiente:

- Solicitar ninguna documentación que indique que el perro está registrado, autorizado o certificado como animal de servicio.
- Exigir que el perro demuestre su tarea o preguntar sobre la naturaleza de la discapacidad de la persona.

Tenga en cuenta que los animales de servicio no están obligados a usar chalecos, por lo que un perro que lleva un chaleco puede que no sea un animal de servicio. Los animales clasificados como animales de servicio están entrenados para realizar tareas para una persona que tiene una discapacidad.

Además, la ADA establece: "Una empresa o un gobierno estatal o local no necesita permitir un animal de servicio si la presencia del perro alteraría fundamentalmente la naturaleza de los bienes, servicios, programas o actividades proporcionadas al público". La ADA define "fundamentalmente alterado" como "... entornos en los que un perro de servicio podría cambiar la naturaleza del servicio o programa. Por ejemplo, puede ser apropiado mantener a un animal de servicio fuera de un quirófano o unidad de quemados donde la presencia del animal podría comprometer un ambiente estéril".

Las empresas y los gobiernos estatales o locales pueden pedir a los dueños que retiren el animal de servicio si el perro no está domesticado o si está fuera de control y el dueño no puede controlarlo.

Además, según la ADA, "Los gobiernos estatales y locales pueden exigir que los perros de servicio estén autorizados y vacunados, si se exige que todos los perros estén autorizados y vacunados. También pueden ofrecer programas de registro *voluntario* de perros de servicio". Estas entidades no pueden "exigir certificaciones o registros de perros de servicio ni prohibir un perro de servicio según su raza".

Animales de terapia

Según lo define el American Kennel Club (AKC), los perros de terapia son perros que acompañan a sus dueños a trabajar como voluntarios en entornos como escuelas, hospitales y residencias de ancianos. Por ejemplo, un perro de terapia puede estar presente en un hospital para visitar a niños enfermos o puede estar ubicado en un campus universitario para alentar y calmar a los estudiantes durante la semana de exámenes finales.

A diferencia de los animales de servicio, que están protegidos por leyes

federales y estatales relacionadas con el acceso a entidades públicas y privadas, los animales de terapia no están protegidos con derechos distintos a los de una mascota normal. Los propietarios están legalmente autorizados a negar el acceso a animales de terapia. Permitir el acceso de animales de terapia a entidades públicas y privadas queda a discreción del propietario u organización. Es importante que los dueños de animales de terapia siempre pidan permiso antes de llevar al perro a una entidad pública o privada. Los perros de terapia tampoco están reconocidos en la misma clasificación que los perros de servicio cuando viajan en avión. La Ley de Accesibilidad en el Transporte Aéreo permite que los animales de servicio vuelen sin costo adicional; sin embargo, los perros de terapia no están cubiertos por las mismas leyes y generalmente reciben el mismo trato que una mascota.

Aunque no existe protección legal para los animales de terapia que acceden a espacios públicos, a menudo hay cierta indulgencia por parte de hoteles y lugares de trabajo. En cuanto al alojamiento en hoteles, mostrar las credenciales y el buen comportamiento del perro a menudo le permitirán el acceso. Nuevamente, es importante hablar directamente con el proveedor del alojamiento antes de llevar el perro.

En el lugar de trabajo, los perros de servicio están cubiertos legalmente para acompañar a su dueño, sin embargo, los animales de terapia y apoyo emocional no. Al igual que con las visitas a entidades públicas y privadas, siempre solicite el permiso de su empleador antes de llevar un animal de terapia al lugar de trabajo.

Los animales cuya única función es brindar comodidad o apoyo emocional no califican como animales de servicio según la ADA. Un gato, lagarto, serpiente u otro animal que no pueda ser entrenado para realizar una tarea específica no calificará según las pautas de la ADA como animal de servicio.

Información adicional

- [Preguntas frecuentes sobre animales de servicio y la ADA](#)
- [Requisitos de la ADA: Animales de servicio](#)

Fuentes:

ADA.gov División de Derechos Civiles del Departamento de Justicia de EE. UU. *ADA Requirements: Service Animals*. Extraído el 13 de agosto de 2023 de <https://www.ada.gov/resources/service-animals-2010-requirements/>

Información extraída de ADA.gov División de Derechos Civiles del Departamento de Justicia de EE. UU. *Service Animals*. Extraído el 13 de agosto de 2023 de <https://www.ada.gov/topics/service-animals/#:~:text=Generally%2C%20businesses%20and%20non%2Dprofits,a%20%E2%80%9Cno%20pets%E2%80%9D%20policy>

American Kennel Club (AKC). *AKC Therapy Dog*. Extraído el 13 de agosto de 2023 de <https://www.akc.org/sports/title-recognition-program/therapy-dog-program/>

Alliance of Therapy Dogs. *Can you take a therapy dog anywhere?* Extraído el 13 de agosto de 2023 de <https://www.therapydogs.com/can-you-take-a-therapy-dog-anywhere/>

Regrese al En este número.

Mantener seguros a los voluntarios

Los voluntarios tienen un papel muy importante al ayudar con las actividades parroquiales y eventos especiales. Al tomar la decisión de utilizar voluntarios, es importante que sean seleccionados y gestionados teniendo en cuenta el propósito y la seguridad. El historial de reclamos muestra que la mayoría de las lesiones sufridas por los voluntarios se debieron por realizar actividades para las que no estaban calificados o sus capacidades físicas no eran las adecuadas para la tarea.

Es importante brindarle al voluntario expectativas de conducta y vestimenta junto con una orientación sobre reglas y prácticas de seguridad para la prevención de accidentes. También es fundamental que al voluntario se le asignen actividades que sea mental y físicamente capaz de realizar de forma segura. La capacitación de los voluntarios en las siguientes prácticas seguras es fundamental para su seguridad, así como para la seguridad de los demás en su parroquia.

Conducta y código de vestimenta

El voluntario representa a su parroquia ante otros miembros del personal, estudiantes y el público en general. Pídales que se comporten de manera profesional y cortés en todo momento. Anímelos a que informen a un supervisor u organizador de cualquier comportamiento cuestionable o sospechoso que puedan observar.

Todos los voluntarios deben vestirse apropiadamente para el servicio asignado. Esto incluye el uso de calzado adecuado así como también cualquier equipo de seguridad necesario. Si el voluntario tiene dudas sobre cómo debe vestirse para su tarea, sugiérale que hable con su supervisor o coordinador del programa.

Información general de seguridad

La definición de accidente es un evento no planificado que resulta en lesiones, daños a la propiedad o pérdida de tiempo. A continuación se detallan las responsabilidades básicas de seguridad que todos los voluntarios deben cumplir:

- No se permiten las payasadas.
- Está prohibido el uso de teléfonos celulares, incluidos mensajes de texto, al manejar vehículos durante la asignación.
- No se permite fumar en los sitios, excepto en las áreas designadas.
- Está prohibido beber bebidas alcohólicas antes o durante las horas de voluntariado, así como el uso de drogas ilegales o medicamentos recetados que puedan interferir con sus tareas.
- Trabaje siempre a una velocidad que sea compatible con la seguridad.
- Manténgase descansado y en buena condición física.
- Obedezca las señales e identificaciones de advertencia.
- Maneje solo la maquinaria o el equipo para el que ha sido autorizado y formado.
- Nunca se acerque a las piezas móviles de la maquinaria o el equipo.



Al tomar la decisión de utilizar voluntarios, es importante que sean seleccionados y gestionados teniendo en cuenta el propósito y la seguridad.

- Intente no trabajar solo. Sin embargo, si es necesario, dígame a alguien dónde se encuentra y cuánto tiempo estará.
- Cuando complete su tarea, asegúrese de dejar la maquinaria o el equipo en condiciones seguras.
- **Informe cualquier condición poco segura o accidente a su supervisor u organizador.**

Espalda sana

Mientras están en la asignación, es posible que se requiera que los voluntarios levanten materiales. Practicar técnicas de levantamiento seguro ayudará a proteger la espalda de lesiones. Anime a los voluntarios a utilizar las siguientes técnicas básicas de levantamiento seguro siempre que sea posible.

- Concéntrese en la tarea. Piense en lo que va a levantar, dónde lo va a llevar, hasta dónde va a llegar y si necesita ayuda.
- Cuando se prepare para levantar un objeto, contraiga los músculos del abdomen. Recuerde utilizar estos músculos para no correr el riesgo de lesionarse los músculos más débiles de la espalda.
- Doble las rodillas. Esto ayuda a llevar el artículo a su zona de trabajo.
- Acérquese a la carga. Tiene mucha más fuerza y resistencia cuando está cerca del objeto que cuando está estirado frente a él.
- Levante el objeto utilizando la fuerza de sus piernas.
- Gire con los pies en lugar de girar la cintura. Esto evitará una combinación de "girar y levantar" al hacer dos pasos a partir de uno.

Medidas sobre electricidad y prevención de incendios

El uso de electricidad y el riesgo de incendio pueden estar presentes en el trabajo del voluntario. Para estar preparado para emergencias,

(Continúa en la página 6)

Mantener seguros a los voluntarios

(Continuación de la página 5)

asegúrese de que todos los voluntarios conozcan las rutas de salida de emergencia y la ubicación de las alarmas y extintores de incendios. Si un voluntario descubre un incendio, indíquele que active la alarma contra incendios, llame al 911 y abandone el edificio. Asegúrese de que los voluntarios también sigan estas mejores prácticas para la prevención de incendios y accidentes eléctricos relacionados:

- Nunca utilice una llave abierta cerca de materiales inflamables, esto no está permitido.
- Inspeccione el equipo y los cables en busca de daños antes de su uso.
- No sobrecargue los tomacorrientes.
- No trabaje con equipos eléctricos en condiciones de humedad.

Prevención de resbalones, caídas y tropiezos

Los resbalones, tropiezos y caídas se pueden prevenir siguiendo algunas pautas básicas. Para evitar un accidente por resbalón, tropiezo o caída, una de las medidas más importantes que puede tomar una persona es mirar por dónde va y reducir la velocidad! Otras medidas preventivas para capacitar a los voluntarios incluyen las siguientes:

- Preste atención a las superficies por las que camina y observe los cambios, como las variaciones de altura.
- Vigile las superficies por las que camina para detectar la presencia de líquido o hielo.
- Utilice zapatos antideslizantes cuando sea apropiado.
- Si lleva una carga, asegúrese de poder ver por encima de ella.
- Mantenga las áreas de trabajo limpias y organizadas.
- Cuando esté sentado en una silla, mantenga todas las patas de la silla en el suelo en todo momento.
- Siga las reglas de seguridad con respecto al calzado y mantenga limpias las suelas de sus zapatos.
- Utilice una escalera de tijera para ganar altura en lugar de una silla, una mesa u otro objeto improvisado.
- Limpie los derrames inmediatamente.
- Mantener las áreas de trabajo y las instalaciones de almacenamiento limpias y ordenadas.
- Mantenga todos los pasillos, escaleras, corredores, salidas y vías de acceso a los edificios libres de obstáculos en todo momento.
- Devuelva las herramientas y equipos a su lugar cuando no se utilicen.
- Coloque los cables de extensión y las herramientas de forma que se minimicen los riesgos de tropiezo.

Equipo de protección personal (EPP)

Para muchas personas, el uso de equipos de protección personal (EPP) es una parte obligatoria de cada jornada laboral. Mientras esté en una asignación, es posible que deba usar EPP. Las gafas de seguridad, los guantes y el calzado adecuado son tipos comunes de EPP diseñados para protegerlo de lesiones o enfermedades graves en el lugar de

trabajo. Sin embargo, recuerde que el uso del EPP proporciona una barrera entre usted y el peligro, pero no lo elimina! **Asegúrese de que los voluntarios sepan qué EPP utilizar y cómo. Pídales que notifiquen a su supervisor u organizador si tienen alguna duda.**

Comunicación de peligros

Algunas tareas de voluntariado pueden requerir el uso de productos químicos como limpiadores, pintura, gasolina, etc. Si el voluntario necesita utilizar productos químicos durante su asignación, es importante que comprenda cómo utilizarlos de forma segura. El Estándar de Comunicación de Peligros de la OSHA está diseñado para proteger a las personas del contacto accidental con productos químicos. La norma proporciona el "derecho a saber" sobre los productos químicos que pueden encontrar durante su asignación y explica cómo protegerse de los peligros asociados con estos productos químicos. Dependiendo de la tarea laboral del voluntario, se puede brindar capacitación adicional sobre el uso seguro de productos químicos. A continuación, se presentan algunas reglas de seguridad básicas para capacitar a los voluntarios cuando utilizan productos químicos:

- Utilice los productos químicos solo para el uso previsto.
- No mezcle productos químicos que no sean compatibles.
- Utilice el EPP apropiado.
- Familiarícese con la información contenida en la(s) hoja(s) de datos de seguridad (SDS) correspondiente(s) a la(s) sustancia(s) química(s).
- Etiquete adecuadamente los envases que contengan productos químicos.
- Devuelva los productos químicos a su lugar de almacenamiento adecuado después de utilizarlos.

Orientación sobre vehículos

Si se le pide a un voluntario que opere un vehículo como parte de su tarea, pídale que practique las siguientes reglas de seguridad:

- No utilice ningún vehículo sin permiso.
- Recuerde que el uso del teléfono y los mensajes de texto están PROHIBIDOS mientras conduce un vehículo.
- Siempre inspeccione el vehículo e informe cualquier daño o inquietud de inmediato.
- Utilice su cinturón de seguridad en todo momento.
- Si se ve involucrado en un accidente, notifique a la policía y a nuestra organización de inmediato.

Patógenos transmitidos por la sangre

Cuando trabaja con otras personas, siempre es importante ser consciente del riesgo de patógenos transmitidos por la sangre. Capacite a los voluntarios para que siempre utilicen precauciones universales y asuman que cualquier sangre o fluido corporal está infectado.

Los patógenos transmitidos por la sangre son organismos

(Continúa en la página 7)

Mantener seguros a los voluntarios

(Continuación de la página 6)

microscópicos que pueden estar presentes en la sangre y en cualquier otro fluido corporal. La hepatitis B, C y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) son todos tipos de patógenos transmitidos por la sangre. Pueden entrar en el cuerpo de otra persona a través de heridas abiertas, los ojos, la nariz y la boca o por una herida punzante. Si encuentra sangre o fluido corporal, tome las siguientes medidas para protegerse:

- Utilice equipo de protección personal, como guantes o gafas, cuando tenga previsto entrar en contacto con sangre o fluidos corporales.
- Limpie las superficies de trabajo con un producto desinfectante.
- Lávese las manos y las superficies de la piel inmediatamente después de cualquier contacto con sangre o fluidos corporales.

Herramientas manuales y eléctricas

Si se requiere que el voluntario opere herramientas manuales y eléctricas como parte de su tarea, capacítelo sobre las siguientes prácticas seguras:

- Elija la herramienta adecuada para el trabajo.
- Utilice siempre el EPP correcto.
- Antes de utilizar la herramienta, verifique que el mango y el cabezal estén apretados y en buenas condiciones de funcionamiento.
- Después de utilizar las herramientas, límpielas y devuélvalas a su lugar adecuado.

Preparación para emergencias

Las emergencias por incendios, condiciones climáticas adversas y eventos nacionales pueden ocurrir en cualquier momento. Es importante que los voluntarios sepan qué hacer en caso de una situación de emergencia:

- Esté atento a todas las rutas de evacuación, salidas, áreas de reunión y refugio en el lugar de trabajo.
- No utilice los elevadores para evacuar.
- Permanezca en el área designada para reunión o refugio hasta que las autoridades den la señal de que "todo está despejado."

El trabajo realizado por los voluntarios juega un papel clave en las operaciones parroquiales. Recuerde a los voluntarios que trabajen de forma segura en todo momento y que hagan preguntas si no están seguros de un proceso o tarea.

Regrese al En este número.

Una hidratación adecuada es clave para evitar la fatiga diurna



El agua constituye aproximadamente el 60 % de su peso corporal. De hecho, el agua desempeña un papel en todos los sistemas de su cuerpo. El agua se utiliza para eliminar desechos, regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y oxígeno a las células, amortiguar y proteger los tejidos y órganos vitales del cuerpo y también disuelve vitaminas y minerales para que el cuerpo pueda utilizarlos.

La falta de agua es el principal desencadenante de la fatiga diurna e incluso una deshidratación leve puede ralentizar el metabolismo hasta en un 3 %. Hay investigaciones preliminares que también indican que beber de 8 a 10 vasos de agua al día podría reducir el dolor de espalda y articulaciones hasta en un 80 % de los pacientes.

Su cuerpo pierde líquidos todos los días simplemente por realizar sus funciones naturales. Es importante reponer estos líquidos bebiendo agua. Sin suficiente agua, su cuerpo no funcionará correctamente e incluso puede deshidratarse. Se recomienda beber ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Las siguientes son algunas buenas formas de lograrlo:

- Llevar consigo una botella de agua durante todo el día.
- Beber un vaso de agua al levantarse por la mañana.
- Tomar descansos regulares para beber agua.
- Beber un vaso de agua por cada refresco que consuma.
- Beber agua con las comidas.

Cuando beba agua embotellada como su principal fuente de agua todos los días, tenga en cuenta que las diferentes marcas de agua embotellada contienen distintas cantidades de fluoruro. El fluoruro ayuda a prevenir las caries. El riesgo de caries puede ser mayor con la ingesta reducida de fluoruro.

Regrese al En este número.

La información de este informe, proporcionada por Gallagher Bassett Services, Inc. se obtuvo de fuentes que, al leer y entender de su autor, son auténticas y confiables. Gallagher Bassett Services, Inc. no garantiza los resultados y no asume ninguna responsabilidad en relación con la información contenida en este documento o con las sugerencias de seguridad realizadas en él. Además, no se puede asumir que presente todos los procedimientos de seguridad aceptables ni que circunstancias anormales o inusuales no justifiquen o requieran procedimientos adicionales.