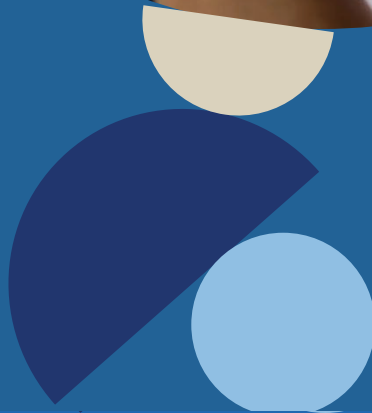


2024 Calendario de seguridad de servicio de limpieza





Cómo funciona el calendario

Cada fecha en el calendario contiene un tema diario de seguridad. Después del mes de diciembre 2023 o en la página 15 del calendario, se encuentran los puntos de discusión que corresponden con el tema de seguridad de ese día. Los gerentes de construcción pueden usar estos puntos de discusión para ayudar a comunicar el mensaje de seguridad de ese día. Los temas de seguridad en el calendario se repiten cada tres meses.

La información en este calendario es una recopilación de puntos de discusión para ayudar a reducir el riesgo general. El calendario será de gran valor para su operación. Que la gerencia genere conciencia sobre la seguridad es una de las mejores formas de ayudar a controlar y reducir reclamaciones y gastos relacionados.

Los temas de seguridad proporcionados cubren la prevención de resbalones y caídas, manejo seguro de grúas, manejo de material manual, cortar y soldar con seguridad, seguridad de autos, y un buen número de temas adicionales. Algunos temas pertenecen a la seguridad en casa con su familia.

Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Feliz año nuevo	1 Evitar caídas en ascensores <i>Ano Nuevo</i>	2 Solo utilice químicos proporcionados por el hotel.	3 Uso del cable de extensión.	4 Si suena la alarma contra incendios, usted debe...	5 ¿Tiene un extintor de incendios que funcione en su casa?	6 ¿Cómo es un zapato seguro?
7 Asegúrese de que todas las botellas estén debidamente etiquetadas	8 Siempre lávese sus manos después de usar el baño.	9 La lista de habitaciones debe guardarse fuera de la vista del público.	10 Nunca mezcle químicos.	11 Use correctamente el cable de su aspiradora para prevenir tropezones.	12 Arrodillese sobre una superficie acolchonada cuando limpie la bañera.	13 Use lentes de seguridad al abrir botes de detergentes para la ropa.
14 ¿Cuál es su responsabilidad en un simulacro de emergencia?	15 ¿Qué es la ergonomía? <i>Día de MLK</i>	16 Mantenga los objetos almacenados lejos de los tableros eléctricos.	17 Practique un plan de seguridad contra incendios en casa con su familia.	18 Información básica sobre extintores: use el sistema PASS para apagar el incendio.	19 ¿Moviste ese tapete?	20 Los desfibriladores externos automatizados, ¿qué sabe sobre ellos?
21 Nunca proporcione sustancias químicas a los huéspedes.	22 Al voltear colchones, siempre deben hacerlo dos personas.	23 Enfríe los trapos engrasados después de lavarlos, guárdelos en recipientes de metal con tapa.	24 Prevención de lesiones por pinchazos con agujas: ¿no es solo para la enfermería?	25 Use los materiales combustibles e inflamables lo menos posible.	26 ¿Cuál es el enfoque para la prevención de resbalones, tropezones y caídas por dos personas?	27 Mantenga los trapos aceitosos bajo agua o en un bote cerrado hasta que se laven.
28 Conceptos básicos para lavarse las manos	29 Al limpiar las habitaciones, revise las cerraduras de las puertas.	30 Monóxido de carbono: el asesino silencioso.	31 Un buen calzado es esencial para evitar resbalones, tropiezos y caídas.			

Febrero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>¡Vamos a iniciar un año nuevo de seguridad! La cuaresma comienza el 14</p>				<p>1 Los detectores de humo y monóxido de carbono salvan vidas.</p>	<p>2 Cuando trabaje con químicos tiene el "derecho a saber".</p>	<p>3 Cuando una persona desconocida entra a la habitación, usted debe...</p>
<p>4 Practique el control de infecciones las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p>	<p>5 Lavarse las manos</p>	<p>6 Protéjase contra contaminantes sanguíneos dentro y fuera de las cobijas de la cama.</p>	<p>7 ¡Oh, mi espalda dolorida!</p>	<p>8 ¿Sabes cómo limpiar adecuadamente un derrame de sangre o fluidos corporales?</p>	<p>9 Proteja su espalda al aspirar, mueva su cuerpo de lado a lado.</p>	<p>10 ¿Qué significa <i>construir un puente</i> en relación con la seguridad de la espalda?</p>
<p>11 Reporte cualquier luz que se haya fundido.</p>	<p>12 ¡Use el buen juicio y tome medidas para eliminar los actos inseguros!</p>	<p>13 Nunca cambie las correas rotas de las camas portátiles con unas de elastico.</p>	<p>14 ¿Cuál es la forma correcta de levantar una caja?</p> <p><i>Día de San Valentín</i></p>	<p>15 Cuando alguien le pida que lo deje entrar a la una habitación, dirijalo al mostrador de registro.</p>	<p>16 Consiga un banquito o escalera. Nunca se suba a sillas o a la orilla de la bañera para alcanzar las superficies altas.</p>	<p>17 El uso de extensiones eléctricas.</p>
<p>18 Reportar peligros de incendio.</p>	<p>19 ¿Sabes dónde se encuentra el extintor más cercano y cómo utilizarlo?</p> <p><i>Día de Los Presentes</i></p>	<p>20 Cuartos de almacén y paneles eléctricos</p>	<p>21 Corrija o informe los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas.</p>	<p>22 ¿Los productos químicos utilizados en su área están debidamente etiquetados?</p>	<p>23 Retire la pelusa de las secadoras por menos de 3 a 4 veces al día.</p>	<p>24 Utilice guantes protectores al limpiar los baños.</p>
<p>25 Nunca meta sus manos en botes de basura.</p>	<p>26 Desescalar para prevenir la violencia en el lugar de trabajo</p>	<p>27 Estírate y flexiona para evitar accidentes.</p>	<p>28 No trate de detener la caída de un carrito.</p>	<p>29 Este alerta por objetos puntiagudos o filosos que se encuentren en la ropa de la cama o en la lavandería.</p>		

March

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Comienza el horario de verano: Chequee todas las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono; si es necesario reemplácelas.					1 Empuje los carritos del lado de la agarradera para moverlos con más facilidad.	2 Sepa que hacer durante una emergencia climatológica.
3 Reporte inmediatamente los cables dañados de las aspiradoras.	4 Si en la tina del baño no encuentra las tiras adhesivas o tapetes con orillas que estén enrollando, repórtelos.	5 Moje las colillas de cigarrillos antes de colocarlos en la basura.	6 Reporte cualquier luz de salida que este fundida.	7 Verifique la limpieza y seguridad de las cunas antes de entregarlas a los huéspedes.	8 Reporte cualquier extintor faltante.	9 Conozca sus deberes durante una emergencia de incendio
10 Enfermedad cardíaca	11 Recordatorios de limpieza.	12 Mantenga cerradas las puertas del conducto para lavandería.	13 Dele la vuelta a la manga de los guantes protectores para evitar escurrimientos.	14 Los pasillos deben de mantenerse limpios de objetos que puedan tropezarlo.	15 Informe de inmediato si las luces no funcionan.	16 Mantenga las habitaciones cerradas en su ausencia.
17 Practique el almacenamiento seguro en todas las áreas.	18 Reportar a las personas sospechosas.	19 Almacenar artículos debajo de las escaleras no es permitido.	20 ¡Equipo cerrado y etiquetado debe de ser dejado en paz!	21 ¿Sabe cómo reportar una lesión de un visitante?	22 Practique una buena limpieza personal.	23 Dicen que la experiencia es el arma secreta...
<i>Día de San Patricio</i>						
24 Limpie o informe todos los derrames, fugas y áreas húmedas de inmediato	25 Para evitar que el cordón de la aspiradora se tuerza y dañe, enróllelo.	26 Mantenga los objetos pesados en la zona de poder-considerada entre los hombros y las rodillas.	27 Cuide su espalda; doble las rodillas al levantar objetos.	28 Registre los llaveros a la entrada y a la salida.	29 ¿Me meteré en problemas si denuncio esa violación de seguridad?	30 No se puede engañar a los dispositivos de seguridad.
					<i>Viernes Santo</i>	
31 ¡Cuidado con las rampas y los badenes para discapacitados!						
<i>Domingo de Pascuas</i>						

April

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Al final del mes, baje y guarde el Resumen 300A de OSHA con sus registros permanentes.	1 Evitar caídas en ascensores	2 Solo utilice químicos proporcionados por el hotel.	3 Uso del cable de extensión.	4 Si suena la alarma contra incendios, usted debe...	5 ¿Tiene un extintor de incendios que funcione en su casa?	6 ¿Cómo es un zapato seguro?
7 Asegúrese de que todas las botellas estén debidamente etiquetadas	8 Siempre lávese sus manos después de usar el baño.	9 La lista de habitaciones debe guardarse fuera de la vista del público.	10 Nunca mezcle químicos.	11 Use correctamente el cable de su aspiradora para prevenir tropezones.	12 Arrodílese sobre una superficie acolchonada cuando limpie la bañera.	13 Use lentes de seguridad al abrir botes de detergentes para la ropa.
14 ¿Cuál es su responsabilidad en un simulacro de emergencia?	15 ¿Qué es la ergonomía?	16 Mantenga los objetos almacenados lejos de los tableros eléctricos.	17 Practique un plan de seguridad contra incendios en casa con su familia.	18 Información básica sobre extintores: use el sistema PASS para apagar el incendio.	19 ¿Moviste ese tapete?	20 Los desfibriladores externos automatizados, ¿qué sabe sobre ellos?
21 Nunca proporcione sustancias químicas a los huéspedes.	22 Al voltear colchones, siempre deben hacerlo dos personas.	23 Enfríe los trapos engrasados después de lavarlos, guárdelos en recipientes de metal con tapa.	24 Prevención de lesiones por pinchazos con agujas: ¿no es solo para la enfermería?	25 Use los materiales combustibles e inflamables lo menos posible.	26 ¿Cuál es el enfoque para la prevención de resbalones, tropezones y caídas por dos personas?	27 Mantenga los trapos aceitosos bajo agua o en un bote cerrado hasta que se laven.
28 Conceptos básicos para lavarse las manos	29 Al limpiar las habitaciones, revise las cerraduras de las puertas.	30 Monóxido de carbono: el asesino silencioso.				

Mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			<p>1 Los detectores de humo y monóxido de carbono salvan vidas.</p>	<p>2 Cuando trabaje con químicos tiene el "derecho a saber".</p>	<p>3 Cuando una persona desconocida entra a la habitación, usted debe...</p>	<p>4 Practique el control de infecciones las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p>
<p>5 Lavarse las manos</p> <p><i>Cinco de Mayo</i></p>	<p>6 Protéjase contra contaminantes sanguíneos dentro y fuera de las cobijas de la cama.</p>	<p>7 ¡Oh, mi espalda dolorida!</p>	<p>8 ¿Sabes cómo limpiar adecuadamente un derrame de sangre o fluidos corporales?</p>	<p>9 Proteja su espalda al aspirar, mueva su cuerpo de lado a lado.</p>	<p>10 ¿Qué significa <i>construir un puente</i> en relación con la seguridad de la espalda?</p>	<p>11 Reporte cualquier luz que se haya fundido.</p>
<p>12 ¡Use el buen juicio y tome medidas para eliminar los actos inseguros!</p> <p><i>Día de Madres</i></p>	<p>13 Nunca cambie las correas rotas de las camas portátiles con unas de elastico.</p>	<p>14 ¿Cuál es la forma correcta de levantar una caja?</p>	<p>15 Cuando alguien le pida que lo deje entrar a la una habitación, dirijalo al mostrador de registro.</p>	<p>16 Consiga un banquito o escalera. Nunca se suba a sillas o a la orilla de la bañera para alcanzar las superficies altas.</p>	<p>17 El uso de extensiones eléctricas.</p>	<p>18 Reportar peligros de incendio.</p>
<p>19 ¿Sabes dónde se encuentra el extintor más cercano y cómo utilizarlo?</p>	<p>20 Cuartos de almacén y paneles eléctricos</p>	<p>21 Corrija o informe los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas.</p>	<p>22 ¿Los productos químicos utilizados en su área están debidamente etiquetados?</p>	<p>23 Retire la pelusa de las secadoras por menos de 3 a 4 veces al día.</p>	<p>24 Utilice guantes protectores al limpiar los baños.</p>	<p>25 Nunca meta sus manos en botes de basura.</p>
<p>26 Desescalar para prevenir la violencia en el lugar de trabajo</p>	<p>27 Estírate y flexiona para evitar accidentes.</p> <p><i>Día de Memorial</i></p>	<p>28 No trate de detener la caída de un carrito.</p>	<p>29 Este alerta por objetos puntiagudos o filosos que se encuentren en la ropa de la cama o en la lavandería.</p>	<p>30 El mal uso de químicos o productos de limpieza puede ser peligroso.</p>	<p>31 Me duelen las manos cuando vuelvo a casa. ¿Cuál podría ser la causa?</p>	

Junio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1 Empuje los carritos del lado de la agarradera para moverlos con más facilidad.
2 Sepa que hacer durante una emergencia climatológica.	3 Reporte inmediatamente los cables dañados de las aspiradoras.	4 Si en la tina del baño no encuentra las tiras adhesivas o tapetes con orillas que estén enrollando, repórtelos.	5 Moje las colillas de cigarrillos antes de colocarlos en la basura.	6 Reporte cualquier luz de salida que este fundida.	7 Verifique la limpieza y seguridad de las cunas antes de entregarlas a los huéspedes.	8 Reporte cualquier extintor faltante.
9 Conozca sus deberes durante una emergencia de incendio	10 Enfermedad cardíaca	11 Recordatorios de limpieza.	12 Mantenga cerradas las puertas del conducto para lavandería.	13 Dete la vuelta a la manga de los guantes protectores para evitar escurrimientos.	14 Los pasillos deben de mantenerse limpios de objetos que puedan tropezarlo.	15 Informe de inmediato si las luces no funcionan.
16 Mantenga las habitaciones cerradas en su ausencia.	17 Practique el almacenamiento seguro en todas las áreas.	18 Reportar a las personas sospechosas.	19 Almacenar artículos debajo de las escaleras no es permitida.	20 ¡Equipo cerrado y etiquetado debe de ser dejado en paz!	21 ¿Sabe cómo reportar una lesión de un visitante?	22 Practique una buena limpieza personal.
<i>Día del Padre</i>			<i>Diecinueve de Junio</i>			
23 Dicen que la experiencia es el arma secreta...	24 Limpie o informe todos los derrames, fugas y áreas húmedas de inmediato	25 Para evitar que el cordón de la aspiradora se tuerza y dañe, enróllelo.	26 Mantenga los objetos pesados en la zona de poder-considerada entre los hombros y las rodillas.	27 Cuide su espalda; doble las rodillas al levantar objetos.	28 Registre los llaveros a la entrada y a la salida.	29 ¿Me meteré en problemas si denuncio esa violación de seguridad?
30 No se puede engañar a los dispositivos de seguridad.						

Julio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Evitar caídas en ascensores	2 Solo utilice químicos proporcionados por el hotel.	3 Uso del cable de extensión.	4 Si suena la alarma contra incendios, usted debe... <i>Día de la Independencia</i>	5 ¿Tiene un extintor de incendios que funcione en su casa?	6 ¿Cómo es un zapato seguro?
7 Asegúrese de que todas las botellas estén debidamente etiquetadas	8 Siempre lávese sus manos después de usar el baño.	9 La lista de habitaciones debe guardarse fuera de la vista del público.	10 Nunca mezcle químicos.	11 Use correctamente el cable de su aspiradora para prevenir tropezones.	12 Arrodillese sobre una superficie acolchonada cuando limpie la bañera.	13 Use lentes de seguridad al abrir botes de detergentes para la ropa.
14 ¿Cuál es su responsabilidad en un simulacro de emergencia?	15 ¿Qué es la ergonomía?	16 Mantenga los objetos almacenados lejos de los tableros eléctricos.	17 Practique un plan de seguridad contra incendios en casa con su familia.	18 Información básica sobre extintores: use el sistema PASS para apagar el incendio.	19 ¿Moviste ese tapete?	20 Los desfibriladores externos automatizados, ¿qué sabe sobre ellos?
21 Nunca proporcione substancias químicas a los huéspedes.	22 Al voltear colchones, siempre deben hacerlo dos personas.	23 Enfríe los trapos engrasados después de lavarlos, guárdelos en recipientes de metal con tapa.	24 Prevención de lesiones por pinchazos con agujas: ¿no es solo para la enfermería?	25 Use los materiales combustibles e inflamables lo menos posible.	26 ¿Cuál es el enfoque para la prevención de resbalones, tropezones y caídas por dos personas?	27 Mantenga los trapos aceitosos bajo agua o en un bote cerrado hasta que se laven.
28 Conceptos básicos para lavarse las manos	29 Al limpiar las habitaciones, revise las cerraduras de las puertas.	30 Monóxido de carbono: el asesino silencioso.	31 Un buen calzado es esencial para evitar resbalones, tropiezos y caídas.			

Agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Al final del mes, baje y guarde el Resumen 300A de OSHA con sus registros permanentes.				1 Los detectores de humo y monóxido de carbono salvan vidas.	2 Cuando trabaje con químicos tiene el "derecho a saber".	3 Cuando una persona desconocida entra a la habitación, usted debe...
4 Practique el control de infecciones las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	5 Lavarse las manos	6 Protéjase contra contaminantes sanguíneos dentro y fuera de las cobijas de la cama.	7 ¡Oh, mi espalda dolorida!	8 ¿Sabes cómo limpiar adecuadamente un derrame de sangre o fluidos corporales?	9 Proteja su espalda al aspirar, mueva su cuerpo de lado a lado.	10 ¿Qué significa <i>construir un puente</i> en relación con la seguridad de la espalda?
11 Reporte cualquier luz que se haya fundido.	12 ¡Use el buen juicio y tome medidas para eliminar los actos inseguros!	13 Nunca cambie las correas rotas de las camas portátiles con unas de elastico.	14 ¿Cuál es la forma correcta de levantar una caja?	15 Cuando alguien le pida que lo deje entrar a la una habitación, diríjalo al mostrador de registro.	16 Consiga un banquito o escalera. Nunca se suba a sillas o a la orilla de la bañera para alcanzar las superficies altas.	17 El uso de extensiones eléctricas.
18 Reportar peligros de incendio.	19 ¿Sabes dónde se encuentra el extintor más cercano y cómo utilizarlo?	20 Cuartos de almacén y paneles eléctricos	21 Corrija o informe los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas.	22 ¿Los productos químicos utilizados en su área están debidamente etiquetados?	23 Retire la pelusa de las secadoras por menos de 3 a 4 veces al día.	24 Utilice guantes protectores al limpiar los baños.
25 Nunca meta sus manos en botes de basura.	26 Desescalar para prevenir la violencia en el lugar de trabajo	27 Estírate y flexiona para evitar accidentes.	28 No trate de detener la caída de un carrito.	29 Este alerta por objetos puntiagudos o filosos que se encuentren en la ropa de la cama o en la lavandería.	30 El mal uso de químicos o productos de limpieza puede ser peligroso.	31 Me duelen las manos cuando vuelvo a casa. ¿Cuál podría ser la causa?

Septiembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Empuje los carritos del lado de la agarradera para moverlos con más facilidad.	2 Sepa que hacer durante una emergencia climatológica. <i>Día del Trabajo</i>	3 Reporte inmediatamente los cables dañados de las aspiradoras.	4 Si en la tina del baño no encuentra las tiras adhesivas o tapetes con orillas que estén enrollando, repórtelos.	5 Moje las colillas de cigarrillos antes de colocarlos en la basura.	6 Reporte cualquier luz de salida que este fundida.	7 Verifique la limpieza y seguridad de las cunas antes de entregarlas a los huéspedes.
8 Reporte cualquier extintor faltante.	9 Conozca sus deberes durante una emergencia de incendio	10 Enfermedad cardíaca	11 Recordatorios de limpieza.	12 Mantenga cerradas las puertas del conducto para lavandería.	13 Dele la vuelta a la manga de los guantes protectores para evitar escurrimientos.	14 Los pasillos deben de mantenerse limpios de objetos que puedan tropezarlo.
15 Informe de inmediato si las luces no funcionan.	16 Mantenga las habitaciones cerradas en su ausencia.	17 Practique el almacenamiento seguro en todas las áreas.	18 Reportar a las personas sospechosas.	19 Almacenar artículos debajo de las escaleras no es permitido.	20 ¡Equipo cerrado y etiquetado debe de ser dejado en paz!	21 ¿Sabe cómo reportar una lesión de un visitante?
22 Practique una buena limpieza personal.	23 Dicen que la experiencia es el arma secreta...	24 Limpie o informe todos los derrames, fugas y áreas húmedas de inmediato	25 Para evitar que el cordón de la aspiradora se tuerza y dañe, enróllelo.	26 Mantenga los objetos pesados en la zona de poder-considerada entre los hombros y las rodillas.	27 Cuide su espalda; doble las rodillas al levantar objetos.	28 Registre los llaveros a la entrada y a la salida.
29 ¿Me meteré en problemas si denuncio esa violación de seguridad?	30 No se puede engañar a los dispositivos de seguridad.					

Octubre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Evitar caídas en ascensores	2 Solo utilice químicos proporcionados por el hotel.	3 Uso del cable de extensión.	4 Si suena la alarma contra incendios, usted debe...	5 ¿Tiene un extintor de incendios que funcione en su casa?
6 ¿Cómo es un zapato seguro?	7 Asegúrese de que todas las botellas estén debidamente etiquetadas	8 Siempre lávese sus manos después de usar el baño.	9 La lista de habitaciones debe guardarse fuera de la vista del público.	10 Nunca mezcle químicos.	11 Use correctamente el cable de su aspiradora para prevenir tropezones.	12 Arrodílese sobre una superficie acolchonada cuando limpie la bañera.
13 Use lentes de seguridad al abrir botes de detergentes para la ropa.	14 ¿Cuál es su responsabilidad en un simulacro de emergencia? <i>Día de Cristóbal Colón</i>	15 ¿Qué es la ergonomía?	16 Mantenga los objetos almacenados lejos de los tableros eléctricos.	17 Practique un plan de seguridad contra incendios en casa con su familia.	18 Información básica sobre extintores: use el sistema PASS para apagar el incendio.	19 ¿Moviste ese tapete?
20 Los desfibriladores externos automatizados, ¿qué sabe sobre ellos?	21 Nunca proporcione sustancias químicas a los huéspedes.	22 Al voltear colchones, siempre deben hacerlo dos personas.	23 Enfríe los trapos engrasados después de lavarlos, guárdelos en recipientes de metal con tapa.	24 Prevención de lesiones por pinchazos con agujas: ¿no es solo para la enfermería?	25 Use los materiales combustibles e inflamables lo menos posible.	26 ¿Cuál es el enfoque para la prevención de resbalones, tropezones y caídas por dos personas?
27 Mantenga los trapos aceitosos bajo agua o en un bote cerrado hasta que se laven.	28 Conceptos básicos para lavarse las manos	29 Al limpiar las habitaciones, revise las cerraduras de las puertas.	30 Monóxido de carbono: el asesino silencioso.	31 Un buen calzado es esencial para evitar resbalones, tropiezos y caídas. <i>Día de las Brujas</i>		

Noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Termina el horario de verano: Cambie las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono.					1 Los detectores de humo y monóxido de carbono salvan vidas.	2 Cuando trabaje con químicos tiene el "derecho a saber".
3 Cuando una persona desconocida entra a la habitación, usted debe...	4 Practique el control de infecciones las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	5 Lavarse las manos	6 Protéjase contra contaminantes sanguíneos dentro y fuera de las cobijas de la cama.	7 ¡Oh, mi espalda dolorida!	8 ¿Sabes cómo limpiar adecuadamente un derrame de sangre o fluidos corporales?	9 Proteja su espalda al aspirar, mueva su cuerpo de lado a lado.
10 ¿Qué significa <i>construir un puente</i> en relación con la seguridad de la espalda?	11 Reporte cualquier luz que se haya fundido. <i>Día de los Veteranos</i>	12 ¡Use el buen juicio y tome medidas para eliminar los actos inseguros!	13 Nunca cambie las correas rotas de las camas portátiles con unas de elastico.	14 ¿Cuál es la forma correcta de levantar una caja?	15 Cuando alguien le pida que lo deje entrar a la una habitación, dirijalo al mostrador de registro.	16 Consiga un banquito o escalera. Nunca se suba a sillas o a la orilla de la bañera para alcanzar las superficies altas.
17 El uso de extensiones eléctricas.	18 Reportar peligros de incendio.	19 ¿Sabes dónde se encuentra el extintor más cercano y cómo utilizarlo?	20 Cuartos de almacén y paneles eléctricos	21 Corrija o informe los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas.	22 ¿Los productos químicos utilizados en su área están debidamente etiquetados?	23 Retire la pelusa de las secadoras por menos de 3 a 4 veces al día.
24 Utilice guantes protectores al limpiar los baños.	25 Nunca meta sus manos en botes de basura.	26 Desescalar para prevenir la violencia en el lugar de trabajo	27 Estírate y flexiona para evitar accidentes.	28 No trate de detener la caída de un carrito. <i>Día de Accion de Gracias</i>	29 Este alerta por objetos puntiagudos o filosos que se encuentren en la ropa de la cama o en la lavandería.	30 El mal uso de químicos o productos de limpieza puede ser peligroso.

Diciembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>1 Empuje los carritos del lado de la agarradera para moverlos con más facilidad.</p> <p><i>Comienza el adviento</i></p>	<p>2 Sepa que hacer durante una emergencia climatológica.</p>	<p>3 Reporte inmediatamente los cables dañados de las aspiradoras.</p>	<p>4 Si en la tina del baño no encuentra las tiras adhesivas o tapetes con orillas que estén enrollando, repórtelos.</p>	<p>5 Moje las colillas de cigarrillos antes de colocarlos en la basura.</p>	<p>6 Reporte cualquier luz de salida que este fundida.</p>	<p>7 Verifique la limpieza y seguridad de las cunas antes de entregarlas a los huéspedes.</p>
<p>8 Reporte cualquier extintor faltante.</p>	<p>9 Conozca sus deberes durante una emergencia de incendio</p>	<p>10 Enfermedad cardíaca</p>	<p>11 Recordatorios de limpieza.</p>	<p>12 Mantenga cerradas las puertas del conducto para lavandería.</p>	<p>13 Dele la vuelta a la manga de los guantes protectores para evitar escurrimientos.</p>	<p>14 Los pasillos deben de mantenerse limpios de objetos que puedan tropezarlo.</p>
<p>15 Informe de inmediato si las luces no funcionan.</p>	<p>16 Mantenga las habitaciones cerradas en su ausencia.</p>	<p>17 Practique el almacenamiento seguro en todas las áreas.</p>	<p>18 Reportar a las personas sospechosas.</p>	<p>19 Almacenar artículos debajo de las escaleras no es permitido.</p>	<p>20 ¡Equipo cerrado y etiquetado debe de ser dejado en paz!</p>	<p>21 ¿Sabe cómo reportar una lesión de un visitante?</p>
<p>22 Practique una buena limpieza personal.</p>	<p>23 Dicen que la experiencia es el arma secreta...</p>	<p>24 Limpie o informe todos los derrames, fugas y áreas húmedas de inmediato</p>	<p>25 Para evitar que el cordón de la aspiradora se tuerza y dañe, enróllelo.</p> <p><i>Día de Navidad</i></p>	<p>26 Mantenga los objetos pesados en la zona de poder-considerada entre los hombros y las rodillas.</p>	<p>27 Cuide su espalda; doble las rodillas al levantar objetos.</p>	<p>28 Registre los llaveros a la entrada y a la salida.</p>
<p>29 ¿Me meteré en problemas si denuncio esa violación de seguridad?</p>	<p>30 No se puede engañar a los dispositivos de seguridad.</p>	<p>31 ¡Cuidado con las rampas y los badenes para discapacitados!</p> <p><i>Vispera de Año Nuevo</i></p>				

Respuestas

El propósito de este calendario es proporcionar a la gerencia un tema de seguridad diario que pueda discutirse en las reuniones matutinas, o en las de cambio de turno. La idea detrás del calendario es el entrenamiento repetitivo. Sin embargo, algunos temas pueden ser nuevos y de gran valor para la gerencia y trabajadores. La gerencia puede ayudar a asegurar la respuesta correcta a las condiciones diarias al entrenar en estos temas con regularidad a los miembros de su equipo. No todos los escenarios posibles se encuentran en el calendario. Las situaciones que se enlistan son aquellas que sabemos ocurren de vez en cuando y que pueden afectar la seguridad de los trabajadores, visitantes y clientes en el sitio de construcción. Estos temas se repiten aproximadamente cada tres meses.

Enero | April | Julio | Octubre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
1 Evitar caídas en ascensores	Esté atento a los ascensores que no se detienen uniformemente con el piso. Pueden hacer que tropiece y se caiga. Si mira esta situación, notifique a la administración de la propiedad, por si es necesario comunicar la situación al contratista del ascensor para su reparación.
2 Solo utilice químicos proporcionados por el hotel.	Se han reportado casos de camaristas que traen químicos de casa porque "los químicos que compra el hotel no son suficientemente fuertes y no limpian tan bien como los que tengo". Los químicos nunca deben traerse de casa porque si se exponen a ellos, el hotel no tendrá la información necesaria para aplicar los primeros auxilios.
3 Uso del cable de extensión.	La Comisión de Seguridad en Productos para el Consumidor estima que cada año se tratan en salas de emergencia cerca de 4,000 lesiones que están asociadas con cables de extensión. La mitad de las lesiones implican fracturas, cortaduras, contusiones o esguinces ocasionados por tropezar con los cables. El trece por ciento implica a niños de menos de cinco años; la mitad de las lesiones son quemaduras eléctricas en la boca de niños pequeños. Estiman que cada año, 3,300 incendios en el hogar se originan en los cables de extensión, matando a 50 personas y lesionando a más de 270. Las causas más frecuentes para dichos incendios son los cortos circuitos, las sobrecargas, el daño y/o el uso indebido de los cables de extensión. La próxima vez que utilice un cable de extensión, asegúrese de leer el descargo de responsabilidades adjunto
4 Si suena la alarma contra incendios, usted debe...	<p>Cuando suene la alarma:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dejar su carrito a un lado. * Cerrar cualquier puerta abierta. * Salir del edificio usando las escaleras. * Ayudar a cualquier huésped. * Reportarse al punto de reunión designado.
5 ¿Tiene un extintor de incendios que funcione en su casa?	<p>Incluya un extintor de incendios que funcione en sus planes de preparación para desastres en casa.</p> <p>Al igual que todos los extintores de incendios, revíselo regularmente para asegurarse de que tiene carga completa cuando la necesite.</p>

Enero | April | Julio | Octubre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
6 ¿Cómo es un zapato seguro?	<p>¡Los zapatos de seguridad ya no son feos! Hay una amplia variedad de estilos disponibles a precios asequibles hoy en día. Busque la etiqueta de la caja que designa los zapatos como "antideslizantes" antes de comprarlos.</p> <p>Además, mire la suela del zapato con regularidad. Una suela de zapato desgastada no proporcionará la misma cantidad de protección que cuando era nueva.</p> <p>¡No todas las suelas son iguales!</p>
7 Asegúrese de que todas las botellas estén debidamente etiquetadas	Las botellas correctamente etiquetadas incluyen información acerca de peligro para la salud, clasificación de inflamabilidad y de reactividad, además del nombre del producto.
8 Siempre lávese sus manos después de usar el baño.	Esta es la forma más sencilla de evitar las enfermedades transmitidas por la comida.
9 La lista de habitaciones debe guardarse fuera de la vista del público.	Las listas de habitaciones a menudo contienen los nombres de los huéspedes. Estas deben de ser vigiladas cuidadosamente.
10 Nunca mezcle químicos.	Mezclar químicos es potencialmente mortal. La mayoría no somos químicos, así que nunca sabemos cuál será el resultado o cuáles son los peligros asociados con mezclar ciertos químicos.
11 Use correctamente el cable de su aspiradora para prevenir tropezones.	Los cables de aspiradoras representan un riesgo de caídas para empleados y huéspedes por igual. Retire el cable del pasillo principal lo más que se pueda; manténgalo plano sobre el piso, deshaga las torceduras y bucles en el cable y eche un vistazo al pasillo antes de moverlo.
12 Arrodílese sobre una superficie acolchonada cuando limpie la bañera.	Esto protegerá su espalda. Algunos hoteles proporcionan almohadillas de espuma para este propósito. Esto también pone a la camarista en una mejor posición para llegar a ambos lados y al fondo de la tina.
13 Use lentes de seguridad al abrir botes de detergentes para la ropa.	A los empleados de lavandería a menudo les caen químicos líquidos en los ojos cuando abren botes grandes (de 5 galones). La mayoría de estas sustancias son muy corrosivas y tienen efectos dañinos en los ojos.
14 ¿Cuál es su responsabilidad en un simulacro de emergencia?	Lo más probable es que su papel en un simulacro sea su papel en caso de que ocurra la emergencia. Familiarícese con cuáles son sus responsabilidades al comprender completamente su programa de preparación para emergencias.
15 ¿Qué es la ergonomía?	La ergonomía es la ciencia que se centra en la relación entre los trabajadores y su entorno laboral. Cuando alguien está haciendo una evaluación ergonómica de su área de trabajo, está evaluando la mejor manera de adaptar su lugar de trabajo específicamente a usted. Esto puede implicar ajustes en la estación de trabajo de la oficina, selección de herramientas, rotación de trabajo y otros factores. Esté abierto a sugerencias de mejora.
16 Mantenga los objetos almacenados lejos de los tableros eléctricos.	Un incendio pequeño puede cortar la electricidad en amplias zonas del hotel si el fuego afecta los paneles eléctricos.
17 Practique un plan de seguridad contra incendios en casa con su familia.	<p>Desarrolle un plan de seguridad contra incendios con su familia y otros miembros de su hogar.</p> <p>Actualice su plan, si es necesario, a medida que cambia su hogar.</p> <p>Practica tu plan:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Al menos dos veces al año * Cuando algo cambia en su hogar

Enero | April | Julio | Octubre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
18 Información básica sobre extintores: use el sistema PASS para apagar el incendio.	<p>P. Quite el seguro.</p> <p>A. Apunte la manguera del extintor hacia la base del fuego.</p> <p>S. Apriete o el mango del extintor.</p> <p>S. Balancee el chorro suavemente de un lado a otro a la base del fuego hasta que se apague.</p> <p>Recuerde no ponerse en peligro. Si el incendio es demasiado extenso para extinguirlo, suene la alarma de inmediato y siga el protocolo de evacuación.</p>
19 ¿Moviste ese tapete?	<p>Los tapetes se deslizan por el suelo en algunas condiciones y es posible que deban reemplazarse para evitar caídas. Los tapetes colocados en las puertas deben estar contra el umbral de la puerta. Si observa un tapete que se mueve continuamente, discúptalo con la administración de las instalaciones. Tal vez sea necesario usar un tipo diferente de tapete o se puede hacer algo para eliminar la necesidad de tener un tapete en el área.</p>
20 Los desfibriladores externos automatizados, ¿qué sabe sobre ellos?	<p>De acuerdo con las estadísticas sobre los Ataques Cardiacos Repentinos de la Asociación Americana del Corazón, publicados en diciembre de 2009, existen más de 295,000 ocurrencias de ataques cardiacos repentinos (SCA) cada año y la mayoría de ellas son fatales. La oportunidad de sobrevivencia de una víctima se va reduciendo 7% a un 10% por cada minuto que pasa sin tratamiento. De acuerdo con médicos expertos la clave para sobrevivir es la iniciación puntual de la "cadena de supervivencia", incluida la RCP y la desfibrilación temprana. La disponibilidad de un desfibrilador externo automatizado (AED, por sus siglas en inglés) y de una persona capacitada para usarlo, puede ser muy valioso para ayudar a salvar vidas. Póngase en contacto con un ingeniero de riesgo de Zurich para cualquier tema de riesgo sobre este asunto.</p>
21 Nunca proporcione sustancias químicas a los huéspedes.	<p>Existen varias historias lamentables en que las camareras le han dado a los huéspedes químicos de limpieza en una taza y más tarde son ingeridos por equivocación por el hijo del huésped. La gerencia no tiene problemas en ofrecerse a limpiar algo en la habitación de un huésped, pero usted nunca debe darle productos de limpieza o químicos a uno.</p>
22 Al voltear colchones, siempre deben hacerlo dos personas.	<p>Una lección que aprendimos por prueba y error: si dos personas voltean el colchón, se evitan lesiones en la espalda. Los colchones son difíciles de manejar para una sola persona.</p>
23 Enfríe los trapos engrasados después de lavarlos, guárdelos en recipientes de metal con tapa.	<p>Una de las operaciones más comunes que se les pide al departamento de limpieza y lavado es el lavado de trapos grasosos. Es muy importante no guardar trapos que salgan de la secadora hasta que estén completamente fríos, y luego deben ser almacenados en un recipiente de metal cubierto. Debe de seguir el siguiente procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Los trapos deben guardarse en un balde con una solución de agua y desengrasante hasta que se laven. * Los trapos se deben lavar por el último turno. * Se debe limpiar la pelusa de la secadora antes de secar trapos para asegurar el máximo flujo de aire. <p>Después del secado, los trapos, deben de ser pasados en la secadora con aire sin calor para enfriarlos y después almacénelos en un recipiente de metal cubierto.</p>

Enero | April | Julio | Octubre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
24 Prevención de lesiones por pinchazos con agujas: ¿no es solo para la enfermería?	En el ambiente de atención médica, los trabajadores del servicio de alimentos pueden entrar en contacto con las agujas que quedan en las bandejas de alimentos y los trabajadores de limpieza pueden estar expuestos si las agujas se dejan en la ropa de cama. Incluso los trabajadores de oficina pueden estar expuestos a agujas si otras personas las usan en baños públicos. Si bien algunos empleados tienen una mayor probabilidad de exposición a una aguja y a un pinchazo resultante, todos los empleados deben estar atentos a su ambiente y tener cuidado cuando se observa una jeringa de aguja no asegurada. Nunca intente volver a tapar una jeringa.
25 Use los materiales combustibles e inflamables lo menos posible.	Sencillamente, reducir la cantidad de materiales inflamables y combustibles reduce el riesgo potencial de incendios que estos materiales presentan. Mientras menos, mejor.
26 ¿Cuál es el enfoque para la prevención de resbalones, tropezones y caídas por dos personas?	Muchas veces se podrá observar un riesgo de derrame o tropezón que no puede corregirse inmediatamente. Corrigiendo el problema con dos personas, un asociado se queda con la condición insegura mientras que el otro va por la ayuda necesaria. Materiales de limpieza, señales de precaución o barreras para mantener a los clientes o asociados lejos del peligro.
27 Mantenga los trapos aceitosos bajo agua o en un bote cerrado hasta que se laven.	<p>Cuando se va a lavar trapos con aceite, le recomendamos el siguiente procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Se debe mantener los trapos en un balde con agua y desgrasador hasta que se laven. * Los trapos deben lavarse al final del turno. * Se debe eliminar la pelusa de la secadora antes de secar los trapos, para asegurar un flujo máximo de aire después de secarlos, se deben pasar los trapos por un ciclo de aire frío, después guárdelos en un recipiente de metal con tapa.
28 Conceptos básicos para lavarse las manos	<p>Al lavarse las manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Coloque las manos juntas bajo el agua (preferiblemente tibia). * Aplique jabón (de acuerdo con las instrucciones del fabricante) y frótese las manos durante al menos 20 segundos. * Lave bien todas las superficies, incluidas las muñecas, las palmas de las manos, el dorso de las manos, los dedos, los pulgares y debajo de las uñas. * Limpia la suciedad de debajo de las uñas. * Enjuágate el jabón de las manos. * Use una toalla para cerrar el grifo. * Séquese las manos completamente con una toalla limpia, si es posible. Si no hay toallas disponibles, está bien secarse las manos al aire. * Dale palmaditas a tu piel en lugar de frotarla para evitar que se reseque y se agriete. * Evite cerrar el agua con las manos limpias. Usa una toalla de papel o el codo. Luego, use su toalla para abrir las puertas antes de desechar la toalla.
29 Al limpiar las habitaciones, revise las cerraduras de las puertas.	Es muy importante para la seguridad de los huéspedes que las cerraduras funcionen adecuadamente. Asegúrese de que las cerraduras de seguridad se retraigan al accionar el picaporte o palanca desde dentro de la habitación. Esto puede ser muy importante en caso de una emergencia.
30 Monóxido de carbono: el asesino silencioso.	Se conoce al monóxido de carbono como el asesino silencioso porque es un gas inodoro, incoloro e insípido que cobra cerca de 300 vidas anualmente y es la causa número 1 de muertes por envenenamiento en los Estados Unidos. Consejos de seguridad: Tenga un detector de CO en cada piso de su casa; no lo ponga muy cerca de sus muebles; vigile síntomas como de gripe; si suena el detector, evacúe.

Enero | April | Julio | Octubre

Fecha Declaración

Respuesta deseada

31	Un buen calzado es esencial para evitar resbalones, tropiezos y caídas.	Los zapatos deben ser antideslizantes y estar en buenas condiciones. No todos los zapatos deportivos son antideslizantes. Cuando caminas, tu talón toca el suelo primero, así que ten cuidado con el desgaste en las áreas del talón.
----	---	---

Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre

Fecha Declaración

Respuesta deseada

1	Los detectores de humo y monóxido de carbono salvan vidas.	<p>Como regla general, reemplace las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono domésticos anualmente y pruébelas regularmente para asegurarse de que funcionen en caso de incendio o exposición al monóxido de carbono.</p> <p>Reemplace en el hogar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Unidades detectoras de humo cada ocho a 10 años, o según lo recomiende el fabricante. -Detectores de monóxido de carbono cada cinco años, o según las indicaciones del fabricante.
2	Cuando trabaje con químicos tiene el "derecho a saber".	Necesita conocer y entender los riesgos de seguridad y de salud para cada sustancia química peligrosa con la que trabaje, así como las precauciones correspondientes que necesita tomar para mantenerse a sí mismo y a otros seguros. Si tiene preguntas acerca de los productos con los que trabaja, debería revisar su hoja de datos de seguridad. Póngase en contacto con un ingeniero de riesgo de Zurich para cualquier tema de riesgo sobre este asunto.
3	Cuando una persona desconocida entra a la habitación, usted debe...	<p>Acérquese de inmediato a la puerta, así se puede escapar si está amenazado.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Pida que la persona le muestre la llave. * Pruebe la llave en la cerradura. * Si la persona no tiene llave, o no coopera, salga de la habitación de inmediato, y notifique al supervisor o gerente.
4	Practique el control de infecciones las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	<p>Recuerde que usted puede transmitir enfermedades transmisibles a otras personas cuando sale del trabajo. Es esencial controlar la contaminación de los demás conteniendo la tos o los estornudos y no trabajar cuando se tiene una enfermedad contagiosa. Asegúrese de que sus vacunas estén al día, lávese las manos con frecuencia y practique el protocolo de toser y estornudar.</p> <p>Informe cualquier enfermedad o síntoma, o si ha estado expuesto a la enfermedad, de inmediato a su supervisor.</p>
5	Lavarse las manos	<p>El lavado frecuente de manos ayuda a prevenir la propagación de resfriados, gripe y otras enfermedades transmisibles. Los Centros para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos sugieren seguir estos cinco pasos cada vez:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Humedezca las manos con agua corriente y limpia (caliente o fría), cierre el grifo y aplique jabón. 2. Enjabone las manos frotándolas con el jabón. Enjabone la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. 3. Lave sus manos por lo menos durante 20 segundos. (¿Necesita un marcador de tiempo? Tararee la canción "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.) 4. Enjuague bien las manos bajo el agua corriente y limpia. 5. Seque las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
6 Protéjase contra contaminantes sanguíneos dentro y fuera de las cobijas de la cama.	La ropa de la cama y de los baños tiene el potencial de transferir gérmenes por varios días, incluyendo los microbios de la hepatitis. Los empleados de la lavandería y los camareros deben usar guantes protectores de goma resistentes a las perforaciones como una protección mínima. Cuando se sabe que los artículos están contaminados, se deben utilizar procedimientos especiales para lavarlos.
7 ¡Oh, mi espalda dolorida!	Si te vas a casa cada noche con dolor de espalda, depende de ti preguntar qué podría estar causándolo. ¿Estás levantando demasiado peso? ¿Te estás poniendo en posiciones incómodas? Hay muchas causas posibles de dolor de espalda, tanto relacionadas con el trabajo como no relacionadas con el trabajo. Es importante que investigues las posibles causas y busques soluciones antes de que se vuelva insoportable.
8 ¿Sabes cómo limpiar adecuadamente un derrame de sangre o fluidos corporales?	La política de su empresa debe abordar los patógenos transmitidos por la sangre, describiendo el método adecuado para limpiar un derrame de sangre o fluidos corporales. Este es un proceso muy diferente al de limpiar los alimentos o bebidas derramados del piso. Asegúrese de conocer la diferencia entre estos dos métodos y dónde puede encontrar materiales para usar en la limpieza de sangre o fluidos corporales.
9 Proteja su espalda al aspirar, mueva su cuerpo de lado a lado.	Use su propio peso para mover la aspiradora; cuide los músculos de sus brazos y espalda. ¡Las cosas pequeñas al final del día hacen una gran diferencia!
10 ¿Qué significa <i>construir un puente</i> en relación con la seguridad de la espalda?	Usted se agachará a menudo para recoger un papel u otro escombros u objeto en el piso. Cuando lo haga, asegúrese de "construir un puente". Esto solo significa sostener el tronco de su cuerpo porque pesa considerablemente más que su parte baja. Esto se logra poniendo una mano en su rodilla, la pierna o un objeto estable, tal y como una mesa o un mostrador. Este soporte para el tronco del cuerpo reducirá el riesgo de lesionar su espalda baja. Torceduras y lesiones de sobre extensión son una de las causas principales de la compensación del trabajador en su industria.
11 Reporte cualquier luz que se haya fundido.	La iluminación adecuada es necesaria para asegurar la seguridad. A los huéspedes no les gustan las áreas públicas oscuras o tener focos fundidos en sus habitaciones.
12 ¡Use el buen juicio y tome medidas para eliminar los actos inseguros!	<p>La mayoría de las lesiones son el resultado de un acto inseguro en lugar de una condición insegura. Sus acciones pueden ayudar a minimizar los actos inseguros, lo que puede ayudar a evitar que se lesione.</p> <p>Por ejemplo, use el buen juicio y si un artículo es demasiado pesado para levantarlo, use una ayuda mecánica o un compañero de trabajo para ayudar a levantarlo.</p>
13 Nunca cambie las correas rotas de las camas portátiles con unas de elastico.	Los cables elásticos tienen dentro "energía guardada" que puede ocasionar que se zafen de las manos de huéspedes y de los trabajadores, causando una lesión. Una mejor opción es utilizar tiras de tela o correas.

Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
14 ¿Cuál es la forma correcta de levantar una caja?	Al levantar cajas u otros objetos: <ul style="list-style-type: none"> * Cuando se prepare para levantar, comience con sus pies separados para tener buen equilibrio, con los hombros y caderas alineados. * Doble las rodillas, no la cintura. * Mantenga la curva natural de su espalda. * Al levantar, deje que los músculos de sus piernas hagan el trabajo. * Mantenga la carga que está levantando cerca de su cuerpo para aliviar la presión en la espina dorsal. * Gire con sus pies; no tuerza el tronco de su cuerpo. * Cuando baje la carga, doble sus rodillas despacio. * Mantenga la curva natural de su espalda. No se doble sobre el objeto que este bajando. * Utilice carritos de mano u otros dispositivos de manejo de equipo para hacer el trabajo más fácil. * Pida ayuda si la carga es pesada o si la caja está marcada con la frase "levántese con equipo".
15 Cuando alguien le pida que lo deje entrar a la una habitación, dirjalo al mostrador de registro.	El personal de limpieza no debe dejar a nadie entrar a las habitaciones de los huéspedes.
16 Consiga un banquito o escalera. Nunca se suba a sillas o a la orilla de la bañera para alcanzar las superficies altas.	Subirse a tinas, tocadores y sillas es una receta para el desastre. Las camaristas se resbalan y se caen a menudo al hacer esto. Como alternativa, use un banquito o escalera y evite las lesiones.
17 El uso de extensiones eléctricas.	La Comisión de Seguridad en Productos para el Consumidor estima que cada año se tratan en salas de emergencia cerca de 4,000 lesiones que están asociadas con las extensiones eléctricas. La mitad de las lesiones implican fracturas, cortaduras, contusiones o esguinces ocasionados por tropezar con los cables. El 13% incluye a niños de menos de cinco años; la mitad de las lesiones se tratan de quemaduras eléctricas en la boca de niños pequeños. Estiman que cada año, 3,300 incendios en el hogar se originan en los cables de extensión, matando a 50 personas y lesionando a más de 270. Las causas más frecuentes para dichos incendios son los cortos circuitos, las sobrecargas, el daño y/o el uso indebido de las extensiones. La próxima vez que utilice un cable de extensión, asegúrese de leer la etiqueta adjunta en ella.
18 Reportar peligros de incendio.	La forma más fácil de combatir un incendio es de evitarlo antes de que ocurra. El fuego pone en peligro a los huéspedes y empleados del hotel.
19 ¿Sabes dónde se encuentra el extintor más cercano y cómo utilizarlo?	Los extintores de incendios deben ser claramente visibles para todo el personal. Los empleados deben comprender cómo operar un extintor de manera efectiva, a menos que la política de la empresa dicte que solo el personal designado está autorizado a usarlos. ¿Qué dice su política?
20 Cuartos de almacén y paneles eléctricos	Las áreas directamente frente a los paneles eléctricos nunca deben bloquearse. Esto supone un riesgo de incendio y puede limitar el acceso si es necesario entrar en la caja de interruptores en caso de emergencia.

Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
21 Corrija o informe los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas.	<p>"Los resbalones, tropiezos y caídas son los accidentes más comunes en Estados Unidos. Se debe hacer todo lo posible para eliminar estos peligros.</p> <p>Corrija o informe de situaciones de limpieza deficientes inmediatamente.</p> <p>Póngase en contacto con un ingeniero de riesgo de Zurich para obtener más información de este tema."</p>
22 ¿Los productos químicos utilizados en su área están debidamente etiquetados?	<p>Los recipientes deben incluir el nombre del producto químico y las advertencias de peligro apropiadas según los requisitos de OSHA. Nunca use recipientes sin etiquetar que hayan quedado del turno anterior.</p>
23 Retire la pelusa de las secadoras por menos de 3 a 4 veces al día.	<p>Esto ayudará a asegurar el correcto funcionamiento de la secadora, mejorará la ventilación, la eficiencia de la secadora y reducirá el riesgo de incendios.</p>
24 Utilice guantes protectores al limpiar los baños.	<p>Uno de los peligros mayores para la salud del personal de limpieza es la hepatitis. El germen causante de esta enfermedad puede vivir fuera del cuerpo por un período prolongado. Para su protección; siempre use guantes al limpiar baños.</p>
25 Nunca meta sus manos en botes de basura.	<p>Los botes de basura pueden contener jeringas hipodérmicas, hojas de afeitar y otros objetos que pueden causar heridas.</p>
26 Desescalar para prevenir la violencia en el lugar de trabajo	<p>Las lesiones en el lugar de trabajo pueden ocurrir debido a las acciones agresivas de clientes, familiares, amigos o compañeros de trabajo. Es importante ser capaz de reconocer cualquier pista que conduzca a un acto violento y saber cómo reaccionar para que la situación en desarrollo se desintensifique.</p> <p>Si necesitas una formación de actualización, no tengas miedo de pedirla.</p>
27 Estírate y flexiona para evitar accidentes.	<p>Ya sea que el estiramiento y la flexión sean parte de sus requisitos para desempeñarse en el trabajo o algo que deba hacer regularmente después del horario laboral para mantener su estado físico general, ambos son componentes importantes de la prevención de lesiones laborales.</p>
28 No trate de detener la caída de un carrito.	<p>Si el carrito llega a una superficie desigual y comienza a volcarse, no intente detenerlo. Pida ayuda para ponerlo de pie. Es mejor dejar que se vuelque el carrito a una lesión en la espalda.</p>
29 Este alerta por objetos puntiagudos o filosos que se encuentren en la ropa de la cama o en la lavandería.	<p>Los huéspedes con diabetes, alergias u otras enfermedades pueden dejar sin querer sus jeringas hipodérmicas sobre la cama y estas se pueden enrollar en las sábanas. Tenga cuidado al cambiar la ropa de cama.</p>
30 El mal uso de químicos o productos de limpieza puede ser peligroso.	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice:</p> <p><i>Los productos químicos forman parte de nuestra vida diaria. Toda la materia viva e inanimada está compuesta de sustancias químicas, y prácticamente todos los productos manufacturados implican el uso de sustancias químicas. Muchos productos químicos pueden, cuando se utilizan correctamente, contribuir significativamente a la mejora de nuestra calidad de vida, salud y bienestar. Pero otros productos químicos son altamente peligrosos y pueden afectar negativamente nuestra salud y el medio ambiente cuando no se manejan adecuadamente.</i></p> <p>Preste atención a su capacitación en Comunicación de Peligros:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Use su EPP. * Asegúrese de que los productos químicos estén correctamente almacenados y etiquetados.

Febrero | Mayo | Agosto | Noviembre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
31 Me duelen las manos cuando vuelvo a casa. ¿Cuál podría ser la causa?	Pida consejo a su enfermero sobre las posibles causas del dolor en las manos. ¿Trabaja todo el día en un trabajo repetitivo o realiza una actividad que requiere que mantengas las manos quietas durante largos períodos de tiempo? Aunque es posible que no pueda variar sus tareas laborales, puede haber formas de prevenir lesiones, como tomar mini descansos para variar su rutina, estirarse y usar herramientas y equipos diseñados de manera más ergonómica.

March | Junio | Septiembre | Diciembre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
1 Empuje los carritos del lado de la agarradera para moverlos con más facilidad.	Este es otro ejemplo de trabajar inteligentemente, y no con dificultad, que puede evitar el desgaste del cuerpo.
2 Sepa que hacer durante una emergencia climatológica.	Las camaristas saben qué hacer cuando suena la alarma de incendios. También deben recibir entrenamiento sobre qué hacer y dónde ir cuando el clima amenace. Infórmese sobre el tipo de fenómenos climatológicos que afectan el área. Los tornados pueden tener vientos de más de 200 mph y pueden destruir ventanas y levantar los techos de los edificios más modernos. Durante estas situaciones, es importante tener un refugio seguro.
3 Reporte inmediatamente los cables dañados de las aspiradoras.	Los cables dañados de las aspiradoras son un peligro de descarga eléctrica. Los cables dañados deben reemplazarse al momento.
4 Si en la tina del baño no encuentra las tiras adhesivas o tapetes con orillas que estén enrollando, repórtelos.	Si el hotel utiliza tiras de 1 pulgada para evitar resbalones en la tina, se necesita un mínimo de seis tiras a lo largo de una tina estándar, pero es mejor poner ocho. Las tiras faltantes dejan un hueco en esta protección. Las tiras deben tener un mínimo de 36' de largo (dos filas) y deben cubrir toda la tina.
5 Moje las colillas de cigarrillos antes de colocarlos en la basura.	Una causa común de incendios en los hoteles son las colillas calientes que se encuentran en las bolsas de basura en los carritos.
6 Reporte cualquier luz de salida que este fundida.	Los avisos para marcar las salidas pueden verse a través del humo. Con frecuencia, no se puede encontrar la salida si no se puede ver el aviso.
7 Verifique la limpieza y seguridad de las cunas antes de entregarlas a los huéspedes.	Los hijos de los invitados son más valiosos para ellos que los diamantes y el oro. Cúdalos como corresponde.
8 Reporte cualquier extintor faltante.	El extintor que falta puede ser justo el que se necesite durante un incendio
9 Conozca sus deberes durante una emergencia de incendio	La seguridad de los huéspedes y asociados puede depender de que el equipo de protección contra incendios esté presente y operativo.

March | Junio | Septiembre | Diciembre

Fecha Declaración	Respuesta deseada
10 Enfermedad cardíaca	<p>Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), aproximadamente 697,000 personas mueren de enfermedades cardíacas en los Estados Unidos cada año.</p> <p>Es decir, una de cada cinco muertes es causada por enfermedades cardíacas. Para ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Lleva una dieta saludable. * Mantén un peso saludable. * Haz ejercicio regularmente. * No fume. * Limite el consumo de alcohol
11 Recordatorios de limpieza.	<p>La limpieza no es solo responsabilidad de los empleados que limpian regularmente su área. La limpieza es responsabilidad de todos. Significa limpiar después de ti y mantener tu área de trabajo segura y ordenada en todo momento.</p>
12 Mantenga cerradas las puertas del conducto para lavandería.	<p>El conducto de lavandería funciona como una chimenea. En caso de ocurrir un incendio en la lavandería, el humo y el fuego pueden propagarse a los pisos de las habitaciones de los huéspedes si las puertas del ducto de lavandería se dejan abiertas o no cierran bien.</p>
13 Dele la vuelta a la manga de los guantes protectores para evitar escurrimientos.	<p>Al voltear la manga del guante protector, esta atrapa las sustancias químicas que se usan para limpiar y podrían escurrir en el brazo del empleado. Esto es molesto y también podría resultar en una reacción alérgica para el empleado.</p>
14 Los pasillos deben de mantenerse limpios de objetos que puedan tropezarlo.	<p>Los camareros con frecuencia tropiezan con cubrecamas, sábanas o cordones de aspiradoras que se encuentran en su camino, en las habitaciones de huéspedes, y caen. Los cordones de las aspiradoras también han causado el tropiezo a los huéspedes.</p>
15 Informe de inmediato si las luces no funcionan.	<p>Aunque puede que no sea su trabajo cambiar una bombilla quemada, es trabajo de todos informar los cortes de iluminación al departamento responsable de inmediato para que se pueda restaurar la visibilidad y la seguridad.</p>
16 Mantenga las habitaciones cerradas en su ausencia.	<p>El contenido de las habitaciones queda expuesto cuando se dejan las puertas abiertas. Esto es importante cuando el huésped está a punto de entregar el cuarto, o para aquellos que están en el hotel por un largo tiempo. También, esto pone en peligro al camarero(a) a ser asaltado por alguien que haya entrado al cuarto durante su ausencia.</p>
17 Practique el almacenamiento seguro en todas las áreas.	<p>Para ayudar en la prevención de la torceduras, una buena regla general es almacenar los artículos que usa con más frecuencia en los estantes del medio, los artículos livianos en los estantes superiores y las cajas con varios artículos que elegirá según sea necesario en los estantes inferiores. Use un taburete o una escalera para disminuir el estiramiento por encima de la cabeza.</p>
18 Reportar a las personas sospechosas.	<p>Los delincuentes a menudo se pasean por los pasillos golpeando las puertas esperando encontrar alguna que este abierta.</p>
19 Almacenar artículos debajo de las escaleras no es permitido.	<p>Almacenamiento en el hueco de las escaleras está estrictamente prohibido por todos los códigos contra incendios y de construcción. Las escaleras deben de mantenerse libre de posibles peligros de incendios para garantizar un medio de salida seguro del edificio.</p>

March | Junio | Septiembre | Diciembre

Fecha	Declaración	Respuesta deseada
20	¡Equipo cerrado y etiquetado debe de ser dejado en paz!	Personal de limpieza de cuartos normalmente no están involucrados en el cerrado y etiquetado de equipo. Pero si deben de conocer los peligros asociados con este programa.
21	¿Sabe cómo reportar una lesión de un visitante?	Cualquier lesión de un visitante presenciada debe informarse de inmediato de acuerdo con la política de la empresa. Además, ofrezca asistencia y busque asesoramiento de la gerencia si el visitante lesionado solicita atención médica.
22	Practique una buena limpieza personal.	Evite tocarse los ojos, la cara y la boca con guantes o manos sucias. Lávese bien y use cremas protectoras cuando sea necesario. La mayoría de las enfermedades industriales y las erupciones cutáneas son el resultado de prácticas de higiene deficientes.
23	Dicen que la experiencia es el arma secreta...	Sin embargo, anticipar puede prevenir incidentes.
24	Limpie o informe todos los derrames, fugas y áreas húmedas de inmediato	<p>Prestar atención a los lugares húmedos evitará lesiones por tropiezos y caídas para usted, otros asociados e invitados.</p> <p>Si no es posible una limpieza inmediata, marque claramente o coloque barricadas en el peligro e infórmelo al mantenimiento, a su supervisor o a otra persona responsable.</p>
25	Para evitar que el cordón de la aspiradora se tuerza y dañe, enróllelo.	Para evitar que se tuerza el cordón de la aspiradora arrollándolo y sosteniéndolo con la otra mano. La práctica hace la perfección.
26	Mantenga los objetos pesados en la zona de poder-considerada entre los hombros y las rodillas.	La 'zona de poder' es la zona conocida en el juego de beisbol, entre la mitad del pecho y las rodillas. Esto evitará la necesidad de agacharse al levantar objetos.
27	Cuide su espalda; doble las rodillas al levantar objetos.	Este mensaje tan conocido aun es importante.
28	Registre los llaveros a la entrada y a la salida.	El control de los llaveros es esencial para la seguridad adecuada del hotel.
29	¿Me meteré en problemas si denuncio esa violación de seguridad?	Si su empresa practica una cultura de seguridad positiva, denunciar condiciones y actos inseguros debe ser recompensado, no castigado. El uso de este calendario como un recordatorio diario de sus responsabilidades de seguridad demuestra que su empresa está reconociendo su compromiso con la seguridad.
30	No se puede engañar a los dispositivos de seguridad.	Alterar los dispositivos de seguridad de las herramientas o equipos crea un riesgo innecesario para todos los que trabajan alrededor. Quitar los dispositivos de seguridad o cubiertas o alterando interruptores de seguridad conduce a una sola cosa, una lesión grave. Reporte cualquier violación de este tipo a la gerencia para que se investigue.
31	¡Cuidado con las rampas y los badenes para discapacitados!	Es esencial estar atento a su alrededor mientras camina al aire libre en la propiedad de la empresa. Evite comportamientos que lo distraigan como hablar por teléfono, enviar mensajes de texto y leer mientras camina. La falta de atención puede provocar caídas sobre bordillos y badenes o tropiezos cuando hay un cambio en la pendiente o inclinación de la superficie para caminar debido a la rampa deshabilitada en las aceras.

January 2024

The Zurich Services Corporation
Zurich Resilience Solutions | Risk Engineering
1299 Zurich Way, Schaumburg Illinois 60196-1056
800 982 5964
www.zurichna.com

Esta es una descripción general de los servicios, como los servicios de ingeniería de riesgos o de gestión de riesgos, de Zurich Resilience Solutions, que forma parte del negocio de seguros comerciales de Zurich Insurance Group y no representa ni altera ninguna póliza de seguro o acuerdo de servicio. Dichos servicios son proveídos a clientes calificados por compañías afiliadas de Zurich Insurance Company Ltd, incluidas, entre ellas, Zurich American Insurance Company, 1299 Zurich Way, Schaumburg, IL 60196, EE. UU., The Zurich Services Corporation, 1299 Zurich Way, Schaumburg, IL 60196, EE. UU., Zurich Insurance plc, Zurich House, Ballsbridge Park, Dublín 4, Irlanda, Zurich Commercial Services (Europe) GmbH, Platz der Einheit, 2, 60327 Alemania, Zurich Management Services Limited, The Zurich Centre, 3000b Parkway, Whiteley, Fareham, Hampshire, PO15 7JZ, REINO UNIDO, Zurich Insurance Company Ltd, Mythenquai 2, 8002 Zúrich, Suiza, Zurich Australian Insurance Limited, ABN 13 000 296 640, Australia.

Las opiniones expresadas en este documento son las de Zurich Resilience Solutions a partir de la fecha del lanzamiento y están sujetas a cambios sin previo aviso. Este documento ha sido elaborado únicamente con fines informativos. Toda la información contenida en este documento ha sido recopilada y obtenida de fuentes que se consideran confiables y creíbles, pero Zurich Insurance Company Ltd o cualquiera de sus compañías afiliadas (Zurich Insurance Group) no hacen ninguna representación o garantía, expresa o implícita, en cuanto a su exactitud o integridad. Este documento no pretende ser un asesoramiento legal, de suscripción, financiero, de inversión o de cualquier otro tipo de asesoramiento profesional. Zurich Insurance Group se exime de toda responsabilidad que resulte del uso o la confianza en este documento. Nada expreso o implícito en este documento tiene la intención de crear relaciones legales entre el lector y cualquier miembro de Zurich Insurance Group.

Ciertas declaraciones en este documento son declaraciones prospectivas, incluidas, entre otras, declaraciones que son predicciones o indican eventos, tendencias, planes, desarrollos u objetivos futuros. No se debe depositar una confianza indebida en dichas declaraciones porque, por su naturaleza, están sujetas a riesgos e incertidumbres conocidos y desconocidos y pueden verse afectadas por numerosos factores imprevisibles. El objeto de este documento tampoco está vinculado a ninguna oferta de servicio específica o a un producto de seguro, ni garantizará la cobertura de ninguna póliza de seguro.

Este documento no puede ser distribuido o reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso previo por escrito de Zurich Insurance Company Ltd, Mythenquai 2, 8002 Zúrich, Suiza. Ningún miembro de Zurich Insurance Group acepta ninguna responsabilidad por cualquier pérdida que surja del uso o distribución de este documento. Este documento no constituye una oferta o una invitación para la venta o compra de valores en ninguna jurisdicción.

En los Estados Unidos, los servicios de ingeniería de riesgos son proporcionados por The Zurich Services Corporation.

© 2024 The Zurich Services Corporation. All rights reserved.

