

Manual de Seguridad y Salud para Empresas Pequeñas



OSHA[®]
Administración de Seguridad
y Salud Ocupacional



National Institute for
Occupational Safety and Health
NIOSH[®]

Manual de Seguridad y Salud para Empresas Pequeñas



Contenido

Acerca de este Manual	1
Programas de Seguridad y Salud	2
Valor de un Programa de Seguridad y Salud	2
Implementando un Programa de Seguridad y Salud	3
Autoinspección en el entorno de trabajo	4
Listas de verificación de autoinspección	4
General	5
Programas de Seguridad y Salud	5
Entorno de trabajo general y limpieza	7
Publicación de la Información Obligatoria de Seguridad y Salud	9
Mantenimiento de registros e informes	10
Cilindros de Gas Comprimido	12
Seguridad eléctrica	13
Ergonomía	18
Rutas de Salida y Planificación de Emergencias	21
Puertas	21
Planes de Acción en Casos de Emergencia	23
Salidas, Rutas de Evacuación (Medios de Salida)	26
Protección contra Incendios	28
Extintores de Incendios	28
Sistemas de supresión y alarma contra incendios	30
Líquidos y materiales inflamables y combustibles	31
Herramientas y equipos manuales y portátiles	33
Herramientas de fijación accionadas por explosivos (polvora)	33
Herramientas y equipos manuales	34
Herramientas y equipos portátiles (accionados por energía)	36
Comunicación de peligros y productos químicos	37
Comunicación de Peligros	37
Productos Químicos Peligrosos	39
Prevención de enfermedades relacionadas con el calor	41
Plan de Control de Infecciones	45

Procedimientos de Candado/Etiquetado	49
Maquinaria y Protección de Máquinas.....	51
Esmeriladoras con Equipos de Ruedas Abrasivas.....	51
Maquinaria y Equipos.....	53
Manipulación y Almacenamiento de Materiales	56
Equipo de elevacion y Auxiliar	56
Manipulación de materiales.....	59
Montacargas motorizados	61
Servicios médicos y primeros auxilios	64
Exposición al ruido	66
Espacios confinados que requieren permiso.....	68
Equipo de Protección Personal (EPP)	72
Protección Respiratoria	75
Superficies para caminar y trabajar.....	77
Superficies elevadas.....	77
Agujeros en el suelo y aberturas en las paredes.....	78
Escaleras portátiles	79
Escaleras y Escaleras de mano.....	82
Pasarelas	84
Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete	86
Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo.....	90
Trabajadores Jóvenes.....	93
Asistencia en Seguridad y Salud para Pequeñas Empresas	97
Recursos de OSHA.....	97
Programa de Denunciantes: Protección contra represalias	100
Planes Estatales	101
Recursos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).....	102
Otros recursos.....	102
Ley de Equidad en la Aplicación de Reglamentos para Pequeñas Empresas de 1996 (SBREFA)	103
Oficinas Regionales de OSHA.....	104
Contactar a OSHA.....	105

Acerca de este Manual

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) y el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés) desarrollaron este manual para proporcionar a los empleadores de pequeñas empresas información sobre seguridad y salud en el entorno de trabajo.

El manual resume los beneficios de un programa efectivo de seguridad y salud, proporciona listas de autoinspección para que los empleadores identifiquen riesgos en el entorno de trabajo, y revisa recursos clave de seguridad y salud en el entorno de trabajo para pequeñas empresas.

Este manual es una guía general. Los empleadores no deben utilizarlo para evaluar el cumplimiento de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 (OSH Act) o las normas federales de OSHA. Este manual no proporciona

interpretaciones legales de los requisitos en las normas de OSHA, ni crea requisitos adicionales de cumplimiento para los empleadores. OSHA no citará a los empleadores bajo la Cláusula de Deber General en la Sección 5(a)(1) de la OSH Act por no seguir las recomendaciones del manual.

Más de 20 estados y territorios tienen sus propios Planes Estatales aprobados por OSHA. Puede encontrar una lista de los estados que operan sus propios Planes Estatales [en el sitio web de OSHA](#). Si bien los requisitos de cumplimiento de seguridad y salud en estos Planes Estatales pueden diferir en algunos aspectos de los requisitos federales de OSHA, los empleadores en todos los estados pueden beneficiarse al utilizar este manual.

Esta publicación está en el dominio público y no tiene derechos de autor. Puede compartirla total o parcialmente sin permiso. Apreciamos, pero no requerimos, el reconocimiento de la fuente.

Foto: iStock



Programas de Seguridad y Salud

Valor de un Programa de Seguridad y Salud

Cada año, más de 5,000 trabajadores mueren en el trabajo (un promedio de 14 muertes por día), y más de 3.6 millones sufren lesiones o enfermedades graves relacionadas con el trabajo. Incluso una lesión o enfermedad grave en el entorno de trabajo puede tener un impacto devastador en una pequeña empresa, incluyendo costos asociados con primas de compensación laboral más altas, gastos médicos, honorarios legales, capacitación de trabajadores de reemplazo, pérdida de productividad, reparación de equipos y una menor moral de los trabajadores, por no mencionar los abrumadores impactos personales.

Implementar un programa de seguridad y salud ayuda a las empresas a:

- **Prevenir** lesiones y enfermedades en el entorno de trabajo.
- **Mejorar** el cumplimiento de leyes y regulaciones.
- **Reducir** costos, incluyendo reducciones significativas en primas de compensación laboral.
- **Involucrar** a los trabajadores.
- **Mejorar** los objetivos de responsabilidad social.
- **Aumentar** la productividad y mejorar las operaciones generales del negocio.

Los empleadores pequeños, como usted, valoran mucho el bienestar de sus trabajadores. Como muchas pequeñas empresas, es posible que emplee a miembros de la familia y conocidos personales. Y si no conoce a sus trabajadores antes de contratarlos, el tamaño de su entorno de trabajo fomentará la cercanía y la preocupación mutua que valoran las pequeñas empresas.

OSHA y NIOSH ofrecen recursos útiles y desean colaborar con usted para promover un entorno de trabajo seguro y saludable. Los empleadores que integran la seguridad y salud laboral como parte real de sus operaciones diarias se beneficiarán a largo plazo. Invertir en un programa de seguridad y salud ahora le ayudará a evitar posibles pérdidas en el futuro. Un negocio seguro es un negocio sólido.

El objetivo principal de un programa de seguridad y salud es prevenir lesiones, enfermedades y muertes en el entorno de trabajo, así como el sufrimiento y las dificultades económicas que estos eventos pueden causar a los trabajadores, sus familias y los empleadores. Los enfoques tradicionales a menudo son reactivos; es decir, los problemas se abordan solo después de que un trabajador resulta lesionado o enferma, se publica una nueva norma o regulación, o una inspección externa encuentra un problema.

La [campaña Seguro + Salud](#) de OSHA fomenta que cada entorno de trabajo tenga un programa de seguridad y salud. A través de esta campaña, OSHA trabaja con NIOSH y otras organizaciones para proporcionar [recursos](#) que ayuden a los empleadores a desarrollar programas de seguridad y salud, y para reconocer los éxitos de estos programas.



Foto: iStock

Implementando un Programa de Seguridad y Salud

Las [Prácticas Recomendadas para Programas de Seguridad y Salud](#) de OSHA utilizan un enfoque proactivo para gestionar la seguridad y salud en el entorno de trabajo, reconociendo que encontrar y solucionar los peligros antes de que causen lesiones o enfermedades es un enfoque mucho más efectivo. Las Prácticas Recomendadas presentan un enfoque paso a paso para implementar un programa exitoso de seguridad y salud, basado en siete elementos fundamentales:

- Liderazgo de la dirección
- Participación de los trabajadores
- Identificación y evaluación de peligros
- Prevención y control de peligros
- Educación y entrenamiento
- Evaluación y mejora del programa
- Comunicación y coordinación para los empleadores anfitriones, contratistas y agencias de contratación de personal

El sitio web de OSHA incluye herramientas para ayudar a los empleadores a implementar programas de seguridad y salud, incluyendo:

- [cómo comenzar](#),
- una [herramienta de autoevaluación](#) del programa de seguridad y salud,
- una [lista de verificación de implementación](#), del programa de seguridad y salud, y
- una [herramienta de auditoría](#) del programa de seguridad y salud.

Puedes comenzar con un programa básico, establecer metas simples y crecer a partir de ahí. Si te enfocas en alcanzar metas, monitorear el rendimiento y evaluar los resultados, tu entorno de trabajo puede avanzar hacia niveles más altos de logros en seguridad y salud.



Foto: iStock

Al desarrollar e implementar un programa de seguridad y salud, estás expresando y documentando tu buena fe y compromiso de proteger la salud y seguridad de tus trabajadores. Por lo general, esto no requiere trabajadores adicionales ni altos costos. Puedes integrar la seguridad y salud en tus otras funciones comerciales con un esfuerzo moderado.

La clave para un programa exitoso de seguridad y salud es verlo como parte de tus operaciones comerciales diarias. A medida que lo incorporas a la cultura de tu negocio, la conciencia de seguridad y salud se convertirá en algo natural para ti y tus trabajadores, lo que llevará a un negocio seguro y sólido.

Cada entorno de trabajo debe tener un programa de seguridad y salud que incluya el liderazgo de la dirección, la participación de los trabajadores y un enfoque sistemático para encontrar y solucionar los peligros. Las inspecciones regulares en el entorno de trabajo son una herramienta importante para identificar y solucionar los peligros.

Autoinspección en el entorno de trabajo

Una forma efectiva de identificar los riesgos en el entorno de trabajo es que los trabajadores capacitados y con experiencia realicen inspecciones periódicas de seguridad y salud (es decir, autoinspecciones). La única manera de saber si existen riesgos potenciales y si están bajo control es evaluar directamente los procesos de trabajo.

Los empleadores de pequeñas empresas deben realizar autoinspecciones periódicas en el entorno de trabajo para:

- Identificar riesgos,
- Controlar los riesgos identificados, y
- Monitorear y evaluar los controles de riesgos para verificar que sigan siendo efectivos

Los consultores de los [programas de Consulta en el Sitio de OSHA](#) en todos los estados, el Distrito de Columbia y la mayoría de los territorios pueden ayudar a los empleadores de pequeñas empresas con este proceso sin costo alguno.

Listas de verificación de autoinspección

Las listas de verificación en el manual están destinadas a lugares de trabajo de la industria en general, pero no a las industrias de la construcción o marítimas. Son un punto de partida para identificar los riesgos en el entorno de trabajo. Las listas de verificación pueden darte una idea de dónde comenzar a tomar medidas para hacer que tu negocio sea más seguro y saludable para tus trabajadores. Las listas de verificación se basan en varias fuentes, incluidas las normas de OSHA y los principios de seguridad y salud generalmente aceptados. No utilices las listas de verificación para evaluar tu cumplimiento de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSH Act) o las normas de OSHA.

Recopila información de tus listas de verificación completadas junto con los registros de lesiones y enfermedades en el entorno de trabajo, la información de capacitación de los trabajadores y la información sobre procesos y equipos (por ejemplo, registros de mantenimiento, informes de incidentes de falla) para ayudarte a determinar dónde existen desafíos. Consulta las normas de OSHA, los recursos en [el sitio web de OSHA](#), y otros recursos mencionados en este manual para

encontrar soluciones a esos desafíos. Al final de cada lista de verificación, encontrarás un enlace a recursos adicionales sobre ese tema.

Estas listas de verificación no son exhaustivas y no todas las listas de verificación se aplicarán a tu negocio. Puedes comenzar seleccionando las listas de verificación que se aplican a las áreas más críticas de tu negocio y luego expandir tus listas de verificación con el tiempo para cubrir todas las áreas relevantes para tu negocio. Considera agregar o eliminar elementos de una lista de verificación para cubrir con mayor precisión tus procesos de trabajo.

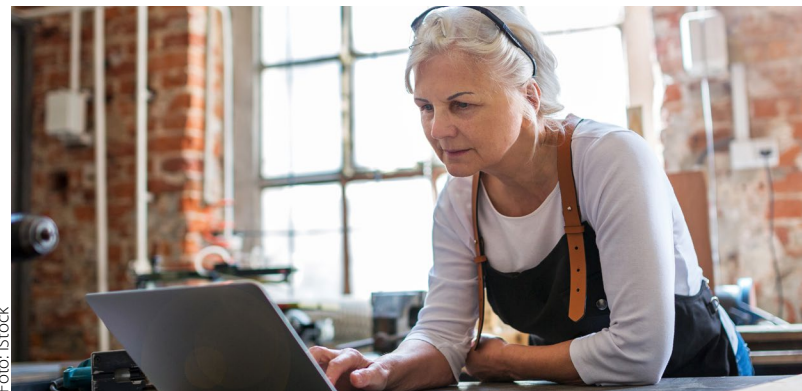


Foto: iStock

Nombre de la empresa:

Ubicación del entorno de trabajo:

Área específica del entorno de trabajo:

Inspeccionado por:

Fecha:

General

Programas de Seguridad y Salud	Si	No	N/A	Comentarios
Se implementa un programa de seguridad y salud para gestionar de manera proactiva la seguridad y la salud en el entorno de trabajo.	☐	☐	☐	
La seguridad y la salud son una prioridad principal.	☐	☐	☐	
La seguridad y la salud forman parte de las conversaciones diarias con los trabajadores.	☐	☐	☐	
Se ha establecido un procedimiento para que los trabajadores informen lesiones, enfermedades, incidentes (incluidos los casi accidentes o situaciones de riesgo cercanas), peligros y preocupaciones relacionadas con la seguridad y la salud.	☐	☐	☐	
Se capacita a los trabajadores sobre cómo identificar y controlar los peligros.	☐	☐	☐	
Se realizan inspecciones en el entorno de trabajo junto con los trabajadores.	☐	☐	☐	
Se solicitan ideas a los trabajadores sobre el control de peligros.	☐	☐	☐	
A los trabajadores se les asigna la tarea de elegir, implementar y evaluar los controles de peligros que ellos proponen.	☐	☐	☐	

Programas de Seguridad y Salud	Si	No	N/A	Comentarios
Se identifican escenarios de emergencia previsibles y se desarrollan instrucciones sobre qué hacer en cada caso.	☐	☐	☐	
Se consulta a los trabajadores antes de realizar cambios significativos en el entorno de trabajo, la organización del trabajo, los equipos o los materiales, con el fin de identificar posibles problemas de seguridad o salud.	☐	☐	☐	
Se reserva tiempo para discutir temas de seguridad y salud, con el objetivo de identificar formas de mejorar el programa de seguridad y salud.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- OSHA: [Prácticas recomendadas para programas de seguridad y salud](#)
- OSHA: [Programa Safety Pays](#)
- Sociedad Americana de Profesionales de Seguridad: [Manual de Orientación — Mantén a Tu Personal Seguro en Organizaciones Pequeñas \(GM-Z10.101\)](#)

Entorno de trabajo general y limpieza	Si	No	N/A	Comentarios
El entorno de trabajo está limpio, ordenado y sanitario.	☐	☐	☐	
Los pisos del entorno de trabajo se mantienen en condiciones secas.	☐	☐	☐	
Donde se utilizan procesos húmedos, se mantiene el drenaje y se proporcionan falsos pisos, plataformas, alfombras u otros lugares secos para estar de pie, cuando sea posible, o los trabajadores utilizan calzado apropiado.	☐	☐	☐	
Se da mantenimiento a los entornos de trabajo cerrados para evitar la entrada o albergue de roedores, insectos y otros animales dañinos, y se implementa un programa de exterminio continuo y efectivo cuando se detecta su presencia.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no comen ni beben en áreas donde se encuentren sustancias peligrosas	☐	☐	☐	
Los desechos, escombros y residuos combustibles se almacenan adecuadamente y se retiran rápidamente del lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Se utilizan recipientes metálicos cubiertos para trapos empapados en aceite, líquidos inflamables/combustibles, pintura, etc.	☐	☐	☐	
Se utiliza la aspiración y el barrido no vigoroso en lugar de soplar con aire comprimido.	☐	☐	☐	
Cuando sea necesario soplar en lugar de aspirar y barrer, la presión de aire comprimido se limita a 30 psi y se mantiene al mínimo de nubes de polvo.	☐	☐	☐	

Entorno de trabajo general y limpieza	Si	No	N/A	Comentarios
Se utilizan sistemas de ventilación general o de extracción localizada para controlar el polvo, vapores, gases, humos, humo, solventes o nieblas generados en el lugar de trabajo, siempre que sea posible.	☐	☐	☐	
Se mantiene un espacio despejado frente a los paneles eléctricos; mínimo de 3 pies de distancia al frente y al menos el ancho del panel, pero no menos de 2 ½ pies.	☐	☐	☐	
Se toman precauciones adecuadas para dar mantenimiento a las salidas y proteger a los trabajadores durante las operaciones de construcción, renovación y reparación.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.22, Requisitos generales para superficies de caminar y trabajar
 - 29 CFR 1910.36, Requisitos de diseño y construcción para rutas de salida
 - 29 CFR 1910.37, Mantenimiento, protecciones y características operativas para rutas de salida
 - 29 CFR 1910.141, Saneamiento
- OSHA: [Requisitos de baños y saneamiento](#)
- OSHA: [Calidad del aire interior](#)
- NIOSH: [Moho en el lugar de trabajo](#)
- NIOSH: [Entornos de oficina](#)

Publicación de la Información Obligatoria de Seguridad y Salud	Si	No	N/A	Comentarios
Se coloca el Cartel Obligatorio de Seguridad y Salud en el Trabajo de OSHA (o su equivalente en el plan estatal) en un lugar prominente en el lugar de trabajo. NOTA: El cartel está disponible de forma gratuita en varios idiomas por parte de OSHA. Aunque OSHA no exige a los empleadores mostrar el cartel en otros idiomas, OSHA alienta a los empleadores que tienen empleados que hablan otros idiomas a mostrar también el cartel en esos idiomas.	☐	☐	☐	
El Resumen Anual de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo (Formulario OSHA 300A) se publica durante los meses de febrero, marzo y abril.	☐	☐	☐	
Cualquier citación resultante de inspecciones laborales de OSHA se muestra hasta que se haya corregido la violación, o durante tres días laborables, lo que ocurra más tarde.	☐	☐	☐	
Los números de teléfono de emergencia se colocan en un lugar visible y accesible donde puedan encontrarse fácilmente en caso de una emergencia.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1903.2, Publicación del Aviso de OSHA](#)
 - [29 CFR 1903.16, Publicación de Citaciones](#)
- OSHA: [Póster gratuito del entorno de trabajo: Seguridad y salud en el trabajo, ¡Es la ley!](#)

Mantenimiento de registros e informes	Si	No	N/A	Comentarios
Las lesiones o enfermedades laborales, excepto las lesiones menores que solo requieren primeros auxilios, se registran en el Formulario 300 de OSHA (Registro de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo). NOTA: Los empleadores están parcialmente exentos de los requisitos de registro de lesiones y enfermedades de OSHA si 1) tuvieron 10 trabajadores o menos durante todo el año calendario anterior (ver 29 CFR 1904.1), o 2) se encuentran en ciertas industrias de bajo riesgo (ver 29 CFR Parte 1904, Subparte B, Apéndice A). Todos los empleadores, independientemente de su tamaño o industria, deben informar a OSHA sobre las muertes relacionadas con el trabajo, hospitalizaciones de pacientes internos, amputaciones y pérdida de un ojo.	☐	☐	☐	
Se prepara un registro complementario de cada lesión y enfermedad laboral registrable en el Formulario 301 de OSHA (Informe de Incidentes de Lesiones y Enfermedades). Los empleadores pueden utilizar formularios equivalentes que proporcionen toda la información del Formulario 301 de OSHA.	☐	☐	☐	
Al final de cada año calendario se prepara un resumen anual utilizando el Formulario 300A de OSHA (Resumen de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo).	☐	☐	☐	
Debe presentar electrónicamente la información de su Resumen del Formulario 300A a OSHA anualmente (antes del 2 de marzo del año siguiente al año calendario cubierto por el formulario) si:				

Mantenimiento de registros e informes	Si	No	N/A	Comentarios
- Tiene un establecimiento con 250 o más trabajadores que actualmente está obligado a mantener registros de lesiones y enfermedades de OSHA, o - Tiene un establecimiento con 20 a 249 trabajadores que está clasificado en ciertas industrias con tasas históricamente altas de lesiones y enfermedades ocupacionales.	☐	☐	☐	
Debe enviar electrónicamente a OSHA la información de su Formulario 300 de Registro y el Formulario 301 de Reporte de Incidentes anualmente (antes del 2 de marzo del año siguiente al año calendario cubierto por los formularios) si tiene un establecimiento con 100 o más trabajadores en industrias designadas de alto riesgo.	☐	☐	☐	
Los registros de lesiones y enfermedades (OSHA 300, 300A y 301) se mantienen en el lugar de trabajo durante al menos cinco años.	☐	☐	☐	
Los registros médicos y de exposición de los trabajadores se conservan durante el período de tiempo requerido para cada tipo específico de registro.	☐	☐	☐	
Los registros de capacitación de los trabajadores se mantienen y están disponibles para su revisión por parte de los trabajadores, según lo requerido por las normas de OSHA.	☐	☐	☐	
Todos los fallecimientos relacionados con el trabajo se informan a OSHA en un plazo de 8 horas. Todas las hospitalizaciones de trabajadores relacionadas con el trabajo, amputaciones y pérdidas de ojo se informan a OSHA en un plazo de 24 horas.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1904, Registro e Informe de Lesiones y Enfermedades Laborales](#)
 - [29 CFR 1910.1020, Acceso a los Registros de Exposición y Médicos de los Empleados](#)
- OSHA: [Requisitos de registro e informe de lesiones y enfermedades](#)
- OSHA: [Reportar una fatalidad o lesión grave](#)
- OSHA: [Acceso a registros médicos y de exposición](#)

Cilindros de Gas Comprimido

Cilindros de Gas Comprimido	Si	No	N/A	Comentarios
Los cilindros están claramente marcados para identificar su contenido.	☐	☐	☐	
Los cilindros se almacenan en lugares donde no puedan ser dañados por objetos que pasen o caigan, y no estén sujetos a manipulación por parte de personas no autorizadas.	☐	☐	☐	
Los cilindros se examinan regularmente en busca de signos evidentes de defectos, oxidación profunda y fugas.	☐	☐	☐	
Se tiene cuidado al manipular y almacenar los cilindros, las válvulas de seguridad, las válvulas de alivio, etc., para evitar daños.	☐	☐	☐	
Se tiene cuidado de no dejar caer o golpear los cilindros.	☐	☐	☐	
Los cilindros sin ruedas fijas cuentan con llaves, manijas o llaves no ajustables en las válvulas de la varilla cuando están en servicio.	☐	☐	☐	
Los gases licuados se almacenan y se envían con la válvula hacia arriba y con las tapas de protección de la válvula colocadas.	☐	☐	☐	
Las tapas de protección de la válvula se colocan en los cilindros cuando no están en uso o cuando no están conectados para su uso.	☐	☐	☐	
Las válvulas se cierran antes de mover los cilindros, cuando los cilindros están vacíos y al finalizar cada trabajo.	☐	☐	☐	
Los cilindros vacíos se marcan adecuadamente y se cierran sus válvulas.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.101, Gases Comprimidos
 - 29 CFR 1910.110, Almacenamiento y manipulación de gases de petróleo líquido.
- OSHA: Gas comprimido y equipos.

Seguridad eléctrica

Seguridad eléctrica	Si	No	N/A	Comentarios
El trabajo eléctrico realizado por los trabajadores o contratistas cumple con las normas de OSHA.	☐	☐	☐	
Se proporciona y mantiene un espacio de acceso y trabajo suficiente alrededor de todos los equipos eléctricos para permitir operaciones y mantenimiento seguros y sin problemas.	☐	☐	☐	
Los trabajadores realizan inspecciones preliminares y realizan pruebas apropiadas para determinar las condiciones antes de comenzar a trabajar en equipos o líneas eléctricas.	☐	☐	☐	
En lugares húmedos o mojados, las herramientas y equipos eléctricos son adecuados para su uso o ubicación, o están protegidos de alguna otra manera.	☐	☐	☐	
No se utilizan cintas métricas de metal, cuerdas, líneas de mano u otros dispositivos similares con hilos metálicos tejidos en la tela donde puedan entrar en contacto con partes energizadas de equipos o conductores del circuito.	☐	☐	☐	
Se utilizan escaleras portátiles con rieles laterales no conductores donde el trabajador o la escalera puedan entrar en contacto con partes expuestas energizadas de equipos, accesorios o conductores del circuito.	☐	☐	☐	
Los interruptores de desconexión y los interruptores automáticos están etiquetados para indicar su uso o el equipo al que sirven.	☐	☐	☐	

Seguridad eléctrica	Si	No	N/A	Comentarios
Las instalaciones eléctricas están aprobadas no solo para la clase de ubicación, sino también para las propiedades inflamables o combustibles del gas, vapor, polvo o fibra específicos que puedan estar presentes.	☐	☐	☐	
Cuando un trabajador está expuesto al contacto con partes de equipos eléctricos fijos o circuitos que han sido desenergizados, los circuitos que energizan las partes se bloquean o etiquetan, según corresponda.	☐	☐	☐	
A los trabajadores que regularmente trabajan en o alrededor de equipos o líneas eléctricas energizadas se les instruye en la reanimación cardiopulmonar (RCP).	☐	☐	☐	
Los trabajadores no trabajan solos en líneas o equipos energizados de más de 600 voltios.	☐	☐	☐	
Se utilizan barricadas y señales de seguridad para prevenir o limitar el acceso a áreas donde los trabajadores podrían estar expuestos a conductores energizados sin aislamiento o partes de circuitos.	☐	☐	☐	
Las herramientas y equipos eléctricos operados mediante cable de conexión están correctamente puestos a tierra o son del tipo aprobado de doble aislamiento.	☐	☐	☐	
Los conjuntos de cables flexibles (cables de extensión) utilizados con equipos de tipo con conexión a tierra tienen conductores de conexión a tierra.	☐	☐	☐	

Seguridad eléctrica	Si	No	N/A	Comentarios
Los equipos operados eléctricamente con conexión por cable y los conjuntos de cables flexibles (cables de extensión) se inspeccionan visualmente antes de su uso en busca de defectos externos (por ejemplo, piezas sueltas, pines deformados o faltantes, o daños en la cubierta exterior o el aislamiento) y para detectar posibles daños internos (por ejemplo, pellizcos o aplastamientos en la cubierta exterior).	☐	☐	☐	
Los cables expuestos y los cables con aislamiento deshilachado o deteriorado se retiran de inmediato del servicio.	☐	☐	☐	
Los cables flexibles se utilizan únicamente en longitudes continuas sin empalmes ni derivaciones.	☐	☐	☐	
No se utilizan adaptadores de enchufe múltiple.	☐	☐	☐	
Los equipos eléctricos como aspiradoras, pulidoras, máquinas expendedoras, etc., están conectados a tierra.	☐	☐	☐	
No se utilizan receptáculos y conectores de tipo no conectado a tierra para enchufes de tipo conectado a tierra.	☐	☐	☐	
Se instalan interruptores de circuito con falla a tierra en cada circuito temporal de corriente alterna (CA) de 15 o 20 amperios y 120 voltios en ubicaciones donde se realizan trabajos de construcción, demolición, modificaciones, alteraciones, etc.	☐	☐	☐	
Las bandejas de cables metálicas, las canalizaciones metálicas y las cajas metálicas para conductores se ponen a tierra.	☐	☐	☐	

Seguridad eléctrica	Si	No	N/A	Comentarios
Siempre se abren los dispositivos de desconexión antes de reemplazar los fusibles	☐	☐	☐	
Los cables y cordones flexibles se conectan a dispositivos y accesorios de manera que se proporcione un alivio de tensión para evitar que la tensión se transmita directamente a las uniones o tornillos terminales.	☐	☐	☐	
Las conexiones de cordones, cables y canalizaciones están intactas y seguras.	☐	☐	☐	
Las partes energizadas de los circuitos y equipos eléctricos están protegidas contra el contacto accidental mediante gabinetes o recintos aprobados.	☐	☐	☐	
Las aberturas no utilizadas (incluyendo los orificios de los conductos) en las cajas eléctricas y accesorios se cierran con tapas, tapones o placas adecuadas.	☐	☐	☐	
Las cajas eléctricas, como interruptores, tomas de corriente, cajas de conexiones, etc., están provistas de tapas o placas ajustadas.	☐	☐	☐	
La ubicación de las líneas y cables de alimentación eléctrica (aéreas, subterráneas, debajo del suelo, en el otro lado de las paredes, etc.) se determina antes de comenzar a excavar, perforar u otros trabajos similares.	☐	☐	☐	
Los circuitos temporales están protegidos por interruptores de desconexión adecuados o conectores de enchufe en la conexión con el cableado permanente.	☐	☐	☐	

Seguridad eléctrica	Si	No	N/A	Comentarios
Los interruptores de desconexión para motores eléctricos de más de dos caballos de fuerza tienen la capacidad de abrir el circuito cuando el motor se detiene sin provocar explosiones.	☐	☐	☐	
Se proporciona protección de bajo voltaje en los dispositivos de control de motores que accionan máquinas o equipos que podrían causar lesiones debido a un arranque inadvertido.	☐	☐	☐	
Los interruptores de desconexión o interruptores automáticos de motores se ubican a la vista del dispositivo de control del motor.	☐	☐	☐	
El controlador de cada motor que excede los dos caballos de fuerza tiene una clasificación igual o superior a la clasificación del motor que alimenta	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.303, Requisitos Generales de Electricidad](#)
 - [29 CFR 1910.305, Métodos de Cableado, Componentes y Equipamiento para Uso General](#)
 - [29 CFR 1910.334, Uso de Equipos Eléctricos](#)
- OSHA: [Eléctricos](#)
- NIOSH: [Seguridad Eléctrica](#)

Ergonomía

La ergonomía—adaptar el trabajo al trabajador—ayuda a prevenir los trastornos musculoesqueléticos (TME). Existen varias actividades conocidas que aumentan el riesgo de TME en los trabajadores, como levantar objetos pesados con frecuencia, alcanzar frecuentemente por encima de la cabeza, empujar y jalar repetitivamente con fuerza, trabajar en posiciones incómodas y realizar actividades manuales altamente repetitivas, como cortar, escanear y utilizar herramientas manuales vibratorias. Esta lista de verificación destaca los elementos clave de un programa ergonómico que ayudan a identificar y reducir el riesgo de lesiones y TME en el lugar de trabajo.

Ergonomía	Si	No	N/A	Comentarios
Los gerentes demuestran su liderazgo en la reducción de los TME al alentar a los trabajadores a participar en la reducción de los TME y al proporcionar tiempo y recursos económicos para eliminar los factores de riesgo ergonómicos.	☐	☐	☐	
Los trabajadores participan en el proceso de identificación y eliminación de los factores de riesgo ergonómicos.	☐	☐	☐	
Los problemas existentes se han identificado mediante la revisión de los registros OSHA 300, registros de compensación laboral, registros de primeros auxilios, informes de investigación de accidentes y casi accidentes, informes de compañías de seguros o informes de los empleados sobre síntomas.	☐	☐	☐	
Los trabajadores, supervisores y gerentes reciben capacitación sobre los signos y síntomas de los TME, incluyendo cómo informar los primeros signos y síntomas de los TME y su papel en la reducción de los TME.	☐	☐	☐	
La efectividad de la capacitación se evalúa periódicamente con la participación de los trabajadores.	☐	☐	☐	

Ergonomía	Si	No	N/A	Comentarios
Se ha realizado un análisis del lugar de trabajo para identificar los riesgos relacionados con la ergonomía con la participación de los trabajadores.	☐	☐	☐	
Se han tomado medidas para reducir el riesgo de TME mediante la implementación de controles de ingeniería (por ejemplo, el uso de dispositivos para levantar objetos pesados, reducción del peso de la carga, reposicionamiento de estaciones de trabajo), controles administrativos y de prácticas laborales (por ejemplo, rotación de tareas para mitigar factores) y equipo de protección personal. Los controles de ingeniería son los más deseables cuando sea posible.	☐	☐	☐	
Se ha proporcionado capacitación sobre el uso de controles para reducir los TME	☐	☐	☐	
Los trabajadores participan en la evaluación de los controles para reducir los factores de riesgo ergonómicos en su área de trabajo.	☐	☐	☐	
Un proveedor de atención médica calificado en TME relacionados con el trabajo ha revisado los protocolos médicos para gestionar los informes y el tratamiento de los signos y síntomas de los TME.	☐	☐	☐	
Existe un proceso establecido para evaluar periódicamente las medidas tomadas para identificar y controlar los factores de riesgo ergonómicos, que incluyen el liderazgo de la gerencia, la participación de los empleados, la capacitación, la identificación y el control de los factores de riesgo, y la pronta notificación y tratamiento de los síntomas de los TME.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- OSHA: [La ergonomía](#) (incluye información sobre muchas tareas e industrias específicas, como el trabajo con computadoras, supermercados, residencias de ancianos, envasado de carne, fundiciones y astilleros).
- NIOSH: [Ergonomía y Trastornos Musculoesqueléticos](#) (incluye información sobre los elementos de un programa de ergonomía, intervenciones por sector industrial, selección de herramientas manuales no motorizadas y más).
- NIOSH: [Elementos de los Programas de Ergonomía](#) (proporciona información sobre los factores de riesgo ergonómicos, la capacitación, la recopilación de pruebas de salud y médicas, la implementación del programa, la evaluación del programa, la recuperación del trabajador y el compromiso de la gerencia y la participación de los empleados).

Rutas de Salida y Planificación de Emergencias

Puertas	Si	No	N/A	Comentarios
Las puertas que se requieren como salidas están diseñadas y construidas de manera que la ruta de salida sea clara y directa.	☐	☐	☐	
Las puertas de salida y las puertas en la ruta requerida hacia la salida no están cerradas con llave, bloqueadas ni obstruidas de ninguna otra manera.	☐	☐	☐	
Las puertas de salida se pueden abrir desde la dirección del recorrido de salida sin necesidad de utilizar una llave, herramienta o ningún conocimiento o esfuerzo especial cuando el edificio está ocupado.	☐	☐	☐	
Las puertas de salida son de bisagras laterales y se abren girando	☐	☐	☐	
No se utilizan puertas giratorias, corredizas o superiores como puertas de salida requeridas	☐	☐	☐	
El equipo de pánico o el equipo de salida de incendios instalado en una puerta de salida requerida permite que la puerta se abra aplicando una fuerza de 15 libras (6.80 kilogramos) o menos en dirección del tráfico de salida.	☐	☐	☐	
Las puertas de las cámaras de almacenamiento en frío están provistas de un mecanismo de liberación interna que libera el cerrojo y abre la puerta incluso si está cerrada con candado u otra cerradura desde el exterior.	☐	☐	☐	

Puertas	Si	No	N/A	Comentarios
Cuando las puertas de salida se abren directamente a una calle, callejón u otra área donde pueden circular vehículos, se proporcionan barreras adecuadas y advertencias para evitar que los trabajadores se adentren en el camino del tráfico.	☐	☐	☐	
Las puertas que giran en ambas direcciones y se encuentran entre habitaciones donde hay un tráfico frecuente están provistas de paneles de visualización en cada puerta	☐	☐	☐	
Las puertas de vidrio, paneles de vidrio en puertas, ventanas, etc., que están expuestos a impacto humano, están fabricados con vidrio de seguridad que cumple con los requisitos para el impacto humano.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.35, Cumplimiento con los códigos de rutas de salida alternativas.](#)
 - [29 CFR 1910.36, Requisitos de diseño y construcción para las rutas de salida.](#)
 - [29 CFR 1910.37, Mantenimiento, salvaguardias y características operativas de las rutas de salida](#)
- OSHA: [Requisitos de diseño y construcción para las rutas de salida.](#)

Planes de Acción en Casos de Emergencia	Si	No	N/A	Comentarios
Se ha implementado un plan de acción en casos de emergencia para guiar las acciones del empleador y los trabajadores durante las emergencias en el lugar de trabajo. NOTA: Si bien solo se requiere un plan de acción en casos de emergencia cuando una norma de OSHA lo exige, tener un plan es una buena manera de prepararse y proteger a los trabajadores y al negocio durante una emergencia.	☐	☐	☐	
El plan considera todas las posibles emergencias naturales o provocadas por el ser humano que podrían interrumpir el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
El plan tiene en cuenta todas las posibles fuentes internas de emergencias que podrían perturbar el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
El plan considera el impacto de estas emergencias internas y externas en las operaciones del lugar de trabajo, y la respuesta se adapta al lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
El plan contiene una lista de personal clave con información de contacto, así como información de contacto de los servicios de emergencia locales, agencias y contratistas.	☐	☐	☐	
El plan contiene los nombres, cargos, departamentos y números de teléfono de las personas a contactar para obtener información adicional o una explicación de las funciones y responsabilidades según el plan.	☐	☐	☐	
El plan aborda cómo se proporcionará asistencia médica.	☐	☐	☐	

Planes de Acción en Casos de Emergencia	Si	No	N/A	Comentarios
El plan identifica cómo o dónde se puede obtener información personal sobre los trabajadores en caso de una emergencia.	☐	☐	☐	
El plan identifica las condiciones bajo las cuales sería necesario realizar una evacuación.	☐	☐	☐	
El plan identifica una clara cadena de mando y designa a una persona autorizada para ordenar una evacuación o cierre de operaciones.	☐	☐	☐	
El plan aborda los tipos de acciones esperadas de diferentes trabajadores para los diversos tipos de posibles emergencias.	☐	☐	☐	
El plan designa quién, si alguien, se quedará para cerrar las operaciones críticas durante una evacuación.	☐	☐	☐	
El plan describe rutas de evacuación y salidas específicas, y estas se publican en el lugar de trabajo donde son fácilmente accesibles para todos los trabajadores.	☐	☐	☐	
El plan aborda los procedimientos para ayudar a las personas durante las evacuaciones, especialmente aquellas con discapacidades o que no hablan inglés.	☐	☐	☐	
El plan identifica una o más áreas de reunión (según sea necesario para diferentes tipos de emergencias) donde los trabajadores se reunirán y establece un método para contabilizar a todos los trabajadores.	☐	☐	☐	

Planes de Acción en Casos de Emergencia	Si	No	N/A	Comentarios
El plan aborda cómo se brindará asistencia a los visitantes durante la evacuación y cómo se contabilizarán.	☐	☐	☐	
El plan identifica un método preferido para informar sobre incendios y otras emergencias.	☐	☐	☐	
El plan describe el método que se utilizará para alertar a los trabajadores, incluidos los trabajadores con discapacidades, para que evacuen o tomen otras medidas.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.38, Planes de Acción en Casos de Emergencia.](#)
 - [29 CFR 1910.39, Planes de Prevención de Incendios.](#)
- OSHA: [Planes y Procedimientos de Evacuación.](#)
- OSHA: [Preparación y Respuesta en Casos de Emergencia.](#)
- OSHA: [COVID-19](#)
- CDC: [COVID-19](#)

Salidas, Rutas de Evacuación (Medios de Salida)	Si	No	N/A	Comentarios
Existen suficientes salidas para permitir una evacuación rápida en caso de emergencia.	☐	☐	☐	
El número de salidas de cada piso o nivel, y el número de salidas del edificio en sí, son apropiados para la carga de ocupantes.	☐	☐	☐	
Se proporcionan al menos dos medios de evacuación desde plataformas elevadas, fosas y habitaciones donde la falta de una segunda salida aumentaría el riesgo de lesiones por sustancias calientes, venenosas, corrosivas, asfixiantes, inflamables o explosivas.	☐	☐	☐	
Las rutas (medios de evacuación) hacia las salidas, cuando no sean inmediatamente evidentes, están marcadas con señales de salida visibles.	☐	☐	☐	
Todas las salidas están marcadas con señales de salida que están iluminadas internamente o mediante una fuente de luz confiable.	☐	☐	☐	
Las señales de salida están etiquetadas con la palabra "EXIT" en letras con una altura de al menos 6 pulgadas (15.2 centímetros) y el trazo de las letras con al menos 3/4 de pulgada (1.9 centímetros) de ancho.	☐	☐	☐	
Las puertas, pasillos y escaleras que no son salidas ni acceso a salidas, pero podrían confundirse con salidas, están debidamente marcadas con "NOT AN EXIT" (No es una salida), "TO BASEMENT" (Hacia el sótano), "STOREROOM" (Almacén), etc.	☐	☐	☐	
La iluminación de emergencia, cuando se proporciona, se prueba durante 30 segundos cada mes y anualmente durante 90 minutos.	☐	☐	☐	

Salidas, Rutas de Evacuación (Medios de Salida)	Si	No	N/A	Comentarios
Las rampas que se utilizan como parte de la salida requerida de un edificio tienen una pendiente limitada a 1 pie (0.3048 metros) vertical y 12 pies (3.6576 metros) horizontales.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.35, Cumplimiento de los códigos de rutas de salida alternativas.
 - 29 CFR 1910.36, Requisitos de diseño y construcción para las rutas de salida.
 - 29 CFR 1910.37, Mantenimiento, salvaguardias y características operativas para las rutas de salida.
 - 29 CFR 1910.38, Planes de Acción en Casos de Emergencia.
- OSHA: Requisitos de diseño y construcción para las rutas de salida.

Protección contra Incendios

Extintores de Incendios	Si	No	N/A	Comentarios
Si se proporcionan extintores portátiles en el lugar de trabajo y se espera que los trabajadores designados los utilicen, se les proporciona capacitación inicial en su uso y al menos una vez al año después de eso.	☐	☐	☐	
Se proporcionan extintores portátiles del tipo o tipos apropiados en números adecuados, y se montan en ubicaciones fácilmente accesibles. NOTA: Consulte la norma #10 de la National Fire Protection Association (NFPA 10) para obtener orientación sobre los tipos, números y ubicaciones adecuadas.	☐	☐	☐	
Los extintores de incendios se seleccionan y proporcionan para los tipos de materiales en las áreas donde se van a utilizar. • Clase A: Materiales combustibles comunes. • Clase B: Líquidos, gases o aceites inflamables. • Clase C: Equipos eléctricos energizados. • Clase D: Metales combustibles. • Clase K: Cocinas; cocción con aceites y grasas vegetales o animales.	☐	☐	☐	
Los extintores de incendios se inspeccionan visualmente mensualmente, y la inspección se registra.	☐	☐	☐	
Las boquillas de descarga de los extintores de incendios están libres de obstrucciones o bloqueos.	☐	☐	☐	
Los extintores de incendios están completamente cargados y en sus lugares designados.	☐	☐	☐	

Extintores de Incendios	Si	No	N/A	Comentarios
Los extintores de incendios reciben una verificación de mantenimiento anual, y el mantenimiento se registra.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.157, Extintores de incendios portátiles.](#)
- OSHA: [Extintores de incendios portátiles.](#)
- OSHA: [Seguridad contra incendios.](#)

Sistemas de supresión y alarma contra incendios	Si	No	N/A	Comentarios
El sistema de alarma contra incendios ha sido certificado, se encuentra en condiciones de funcionamiento adecuadas y se prueba anualmente.	☐	☐	☐	
Las pruebas y el mantenimiento de los sistemas de rociadores automáticos son realizados por un trabajador calificado o un contratista de rociadores.	☐	☐	☐	
Las válvulas de control de agua y los medidores de presión del sistema de rociadores automáticos se revisan periódicamente.	☐	☐	☐	
Las cabezas de rociadores que están sujetas a posibles daños físicos están protegidas por protectores metálicos.	☐	☐	☐	
Se mantiene el espacio adecuado (mínimo de 18 pulgadas) debajo de las cabezas de rociadores	☐	☐	☐	
Las tomas de agua, mangueras contra incendios y válvulas de mangueras contra incendios se inspeccionan regularmente y se prueban anualmente.	☐	☐	☐	
Los hidrantes de incendio privados se enjuagan al menos una vez al año y se incluyen en un programa de mantenimiento preventivo periódico.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA
 - 29 CFR 1910.158, Sistemas de tomas de agua y mangueras
 - 29 CFR 1910.159, Sistemas de rociadores automáticos
 - 29 CFR 1910.160, Sistemas de extinción fijos, en general
 - 29 CFR 1910.161, Sistemas de extinción fijos, químico seco
 - 29 CFR 1910.162, Sistemas de extinción fijos, agente gaseoso
 - 29 CFR 1910.163, Sistemas de extinción fijos, rociadores de agua y espuma
 - 29 CFR 1910.164, Sistemas de detección de incendios
 - 29 CFR 1910.165, Sistemas de alarma para empleados
- OSHA: [Sistemas de extinción fijos](#)
- OSHA: [Sistemas de detección de incendios](#)
- OSHA: [Sistemas de alarma para empleados](#)

Líquidos y materiales inflamables y combustibles.	Si	No	N/A	Comentarios
Los desechos y materiales combustibles (trapos con aceite, etc.) se almacenan en recipientes metálicos cubiertos y se retiran rápidamente del lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Se practica un almacenamiento adecuado para minimizar el riesgo de incendio, incluida la combustión espontánea.	☐	☐	☐	
Se utilizan recipientes y tanques aprobados para almacenar y manipular líquidos inflamables y combustibles.	☐	☐	☐	
Todas las conexiones en tambores y tuberías de líquidos combustibles son herméticas al vapor y al líquido.	☐	☐	☐	
Todos los líquidos inflamables se mantienen en recipientes cerrados cuando no se utilizan (por ejemplo, tanques de limpieza de piezas, bandejas, etc.).	☐	☐	☐	
Cuando se transfieren y dispensan líquidos inflamables, se utilizan métodos adecuados de puesta a tierra y enlace para minimizar la generación de electricidad estática.	☐	☐	☐	
Las salas de almacenamiento interior para líquidos inflamables y combustibles tienen ventilación mecánica o por gravedad.	☐	☐	☐	
Se utilizan cableado eléctrico, luces y equipos a prueba de explosiones en las salas de almacenamiento interior utilizadas para líquidos inflamables	☐	☐	☐	
El gas licuado de petróleo se almacena, manipula y utiliza de acuerdo con prácticas y estándares de seguridad.	☐	☐	☐	

Líquidos y materiales inflamables y combustibles.	Si	No	N/A	Comentarios
Se colocan carteles de “PROHIBIDO FUMAR” en los tanques de gas licuado de petróleo.	☐	☐	☐	
Se colocan carteles de “PROHIBIDO FUMAR” en áreas donde se utilizan y almacenan materiales inflamables o combustibles.	☐	☐	☐	
Los tanques de almacenamiento de gas licuado de petróleo están protegidos para evitar daños causados por vehículos.	☐	☐	☐	
Todos los residuos de disolventes y líquidos inflamables se mantienen en contenedores resistentes al fuego y cubiertos hasta que sean retirados del lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Se utilizan recipientes de seguridad para dispensar líquidos inflamables o combustibles en el punto de uso..	☐	☐	☐	
Los derrames de líquidos inflamables o combustibles se limpian de inmediato.	☐	☐	☐	
Los tanques de almacenamiento están adecuadamente ventilados para evitar el desarrollo de vacío o presión excesiva como resultado del llenado, vaciado o cambios de temperatura del ambiente.	☐	☐	☐	
Los tanques de almacenamiento están equipados con sistemas de ventilación de emergencia que alivian la presión interna excesiva causada por la exposición al fuego.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales:

- Regulaciones de OSHA
 - [29 CFR 1910.106, Líquidos inflamables](#)
 - [29 CFR 1910.107, Acabado en aerosol con materiales inflamables y combustibles.](#)

Herramientas y equipos manuales y portátiles

Herramientas de fijación accionadas por explosivos (pólvora)	Si	No	N/A	Comentarios
Cada trabajador que opera una herramienta accionada por explosivos está capacitado en su uso y posee una tarjeta de operador válida.	☐	☐	☐	
Las herramientas accionadas por explosivos se mantienen descargadas hasta que estén listas para ser utilizadas.	☐	☐	☐	
Las herramientas accionadas por explosivos se inspeccionan en busca de obstrucciones o defectos antes de su uso.	☐	☐	☐	
Cada herramienta accionada por explosivos se almacena en su propio contenedor cerrado con llave cuando no se está utilizando.	☐	☐	☐	
Los trabajadores que operan herramientas accionadas por explosivos utilizan EPP adecuado.	☐	☐	☐	
Cuando se utiliza la herramienta, se coloca un letrero de al menos 7 pulgadas (17.78 centímetros) por 10 pulgadas (25.40 centímetros) con letras en negrita que dice "POWDER-" o "HERRAMIENTA ACCIONADA POR EXPLOSIVOS EN USO" de manera visible.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.243, Protección de herramientas portátiles accionadas por energía](#)
- OSHA: [Herramientas manuales y eléctricas](#)

Herramientas y equipos manuales	Si	No	N/A	Comentarios
Se utilizan gafas de seguridad, protectores faciales y otro EPP adecuados al utilizar herramientas manuales o equipos que puedan generar materiales voladores o estar sujetos a roturas.	☐	☐	☐	
Todas las herramientas y equipos (tanto de la empresa como propiedad de los trabajadores) utilizados en el lugar de trabajo están en buen estado.	☐	☐	☐	
Los trabajadores han sido informados de los peligros causados por herramientas manuales defectuosas o utilizadas incorrectamente.	☐	☐	☐	
Las herramientas manuales, como cinceles, punzones, etc., que desarrollan cabezas abolladas durante su uso, se reacondicionan o se reemplazan según sea necesario.	☐	☐	☐	
Los filos de corte de las herramientas se mantienen afilados para que se muevan suavemente sin atascarse o saltar.	☐	☐	☐	
Los mangos de las herramientas están firmemente encajados en las cabezas de todas las herramientas.	☐	☐	☐	
Los mangos rotos o fracturados de martillos, hachas y equipos similares se reemplazan.	☐	☐	☐	
Las herramientas se almacenan en un lugar seco y seguro donde no sea posible el vandalismo.	☐	☐	☐	
Las llaves inglesas desgastadas o dobladas se reemplazan.	☐	☐	☐	
Se utilizan mangos adecuados en limas y herramientas similares.	☐	☐	☐	

Herramientas y equipos manuales	Si	No	N/A	Comentarios
Los gatos se inspeccionan para asegurarse de que se encuentren en buen estado de funcionamiento.	☐	☐	☐	
Los gatos reciben el mantenimiento adecuado y se lubrican a intervalos regulares.	☐	☐	☐	
Los gatos solo levantan cargas dentro de su capacidad nominal	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.242, Herramientas y equipos manuales y portátiles
 - 29 CFR 1910.243, Protección de herramientas portátiles accionadas por energía
 - 29 CFR 1910.244, Otras herramientas y equipos portátiles
- OSHA: Herramientas manuales y eléctricas

Herramientas y equipos portátiles (accionados por energía)	Si	No	N/A	Comentarios
Las herramientas eléctricas están equipadas con protectores, resguardos o accesorios adecuados, según lo recomendado por el fabricante.	☐	☐	☐	
Las amoladoras, sierras y otros equipos están provistos de resguardos apropiados.	☐	☐	☐	
Los ventiladores portátiles están equipados con resguardos completos o pantallas con aberturas de 1/2 pulgada (1.2700 centímetros) o menos.	☐	☐	☐	
Las sierras circulares portátiles están equipadas con los resguardos adecuados por encima y por debajo de la placa base.	☐	☐	☐	
Se verifica que los resguardos de las sierras circulares no estén atascados, dejando la parte inferior de la hoja sin protección.	☐	☐	☐	
Las herramientas y equipos eléctricos conectados mediante cable están correctamente puestos a tierra o son del tipo aprobado de doble aislamiento.	☐	☐	☐	
Las partes rotativas o móviles de los equipos están protegidas para evitar el contacto físico.	☐	☐	☐	
Se verifican regularmente las mangueras neumáticas e hidráulicas de las herramientas accionadas por pólvora para detectar deterioro o daños.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.242, Herramientas y equipos manuales y portátiles](#)
 - [29 CFR 1910.243, Protección de herramientas portátiles accionadas por energía](#)
 - [29 CFR 1910.244, Otras herramientas y equipos portátiles](#)
- OSHA: [Herramientas manuales y eléctricas](#)
- NIOSH: [Seguridad en clavadoras neumáticas](#)
- NIOSH: [Robótica](#)
- NIOSH: [Prevención del ruido y pérdida auditiva](#)

Comunicación de peligros y productos químicos

Comunicación de Peligros	Si	No	N/A	Comentarios
Se ha desarrollado un plan por escrito para garantizar que los trabajadores estén informados y comprendan los peligros de los productos químicos en el lugar de trabajo..	☐	☐	☐	
Se ha preparado una lista o inventario de todos los productos químicos peligrosos en el lugar de trabajo (incluyendo productos químicos de limpieza/mantenimiento).	☐	☐	☐	
Las Hojas de Datos de Seguridad (SDS) para cada producto químico peligroso en el lugar de trabajo están actualizadas y accesibles para los trabajadores.	☐	☐	☐	
Se mantienen las etiquetas en los recipientes enviados, que incluyen: identificador del producto, palabra de señalización, declaraciones de peligro, pictogramas, declaraciones preventivas e información del proveedor.	☐	☐	☐	
Los recipientes en el lugar de trabajo se etiquetan cuando es necesario (por ejemplo, productos químicos recibidos en recipientes grandes que se transfieren a recipientes más pequeños).	☐	☐	☐	
Los letreros en el lugar de trabajo y otras formas de comunicación se revisan, se actualizan y se modifican según corresponda, como cuando hay nueva información disponible.	☐	☐	☐	
Los trabajadores reciben capacitación sobre los requisitos de la norma de comunicación de peligros, los peligros de los productos químicos, las medidas de protección adecuadas y dónde y cómo obtener información adicional.	☐	☐	☐	

Comunicación de Peligros	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores reciben capacitación sobre los productos químicos peligrosos en su área de trabajo antes de su asignación inicial y cuando se introducen nuevos peligros.	☐	☐	☐	
Los trabajadores comprenden las SDS y saben dónde encontrarlas	☐	☐	☐	
Los trabajadores comprenden las etiquetas recibidas en los recipientes enviados y los detalles del sistema de etiquetado del lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
El programa de comunicación de peligros se revisa periódicamente para asegurarse de que cumpla con sus objetivos y se modifica/actualiza según corresponda para abordar los cambios en el lugar de trabajo (por ejemplo, nuevos productos químicos, nuevos peligros, etc.).	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.1200, Comunicación de Peligros](#)
- OSHA: [Comunicación de Peligros](#)
- OSHA: [Comunicación de Peligros - Guía de Cumplimiento para Pequeñas Empresas](#)

Productos Químicos Peligrosos	Si	No	N/A	Comentarios
Existe un programa escrito de comunicación de peligros para el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Los trabajadores han sido informados sobre todas las operaciones en las que hay productos químicos peligrosos presentes.	☐	☐	☐	
Los recipientes de productos químicos peligrosos están etiquetados y se dispone de Hojas de Datos de Seguridad (ver sección de Comunicación de Peligros arriba).	☐	☐	☐	
Se proporcionan y mantienen fuentes de lavado de ojos y duchas de seguridad en áreas donde se manipulan productos químicos peligrosos.	☐	☐	☐	
Los sistemas de tuberías químicas están claramente marcados en cuanto a su contenido.	☐	☐	☐	
La exposición de los trabajadores a productos químicos peligrosos se mantiene dentro de niveles aceptables.	☐	☐	☐	
Se implementan sistemas de monitoreo médico o biológico para los trabajadores elegibles (por ejemplo, exposición al cadmio, plomo).	☐	☐	☐	
Los trabajadores utilizan la vestimenta y el equipo de protección personal adecuados al manipular productos químicos peligrosos (por ejemplo, guantes, protección para los ojos/el rostro, respiradores, etc.).	☐	☐	☐	
Los productos químicos se mantienen en recipientes cerrados cuando no están en uso.	☐	☐	☐	
Los materiales que emiten humos tóxicos, asfixiantes, sofocantes o anestésicos se almacenan en lugares remotos o aislados cuando no están en uso.	☐	☐	☐	

Productos Químicos Peligrosos	Si	No	N/A	Comentarios
Se han establecido y se están siguiendo procedimientos operativos estándar para la limpieza de derrames químicos.	☐	☐	☐	
Los líquidos corrosivos que se manejan con frecuencia en recipientes abiertos, o que se extraen de recipientes de almacenamiento o tuberías, disponen de medios adecuados fácilmente disponibles para neutralizar o eliminar derrames o desbordamientos, y la limpieza se realiza correctamente y de manera segura.	☐	☐	☐	
Las sustancias peligrosas se manejan en cabinas o ubicaciones adecuadamente diseñadas y ventiladas, cuando sea posible.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.1200, Comunicación de Peligros](#)
 - [29 CFR 1910 Subparte Z, Sustancias Tóxicas y Peligrosas](#)
- OSHA: [Peligros Químicos y Sustancias Tóxicas](#)
- OSHA: [Base de datos de productos químicos ocupacionales](#)
- OSHA: [Transición a Sustancias Químicas más Seguras](#)
- NIOSH: [Gestión de la Seguridad Química en el Lugar de Trabajo](#)
- NIOSH: [Guía de Bolsillo de Peligros Químicos](#)
- NIOSH: [Nanotecnología](#)

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor	Si	No	N/A	Comentarios
¿Existen alguno de estos factores de riesgo laborales relacionados con la exposición al calor en su lugar de trabajo?				
Trabajo al aire libre en clima cálido/caluroso o bajo el sol directo.	☐	☐	☐	
Trabajo en interiores en ambientes cálidos/calurosos con fuentes de calor como hornos, fuegos, alquitrán caliente y/o otras fuentes de calor radiante.	☐	☐	☐	
Actividad física moderada a intensa realizada en ambientes cálidos/calurosos en interiores o exteriores.	☐	☐	☐	
Uso de ropa de trabajo pesada o no transpirable y/o equipo de protección personal (EPP) en ambientes cálidos/calurosos en interiores o exteriores.	☐	☐	☐	
Alta humedad relativa combinada con un ambiente cálido/caluroso en interiores o exteriores.	☐	☐	☐	
Otros factores no mencionados anteriormente, como falta de movimiento de aire o falta de aire acondicionado, combinados con un ambiente cálido/caluroso en interiores o exteriores.	☐	☐	☐	
Si ha marcado "Sí" en alguno de los puntos anteriores, utilice la siguiente lista de verificación para evaluar su preparación:				
Se cuenta con un plan por escrito para prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.	☐	☐	☐	
El plan incluye procedimientos para eventos de calor, como cuando el Servicio Meteorológico Nacional emite un aviso de calor o una advertencia de calor.	☐	☐	☐	

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor	Si	No	N/A	Comentarios
El plan requiere la evaluación del calor ambiental en el lugar de trabajo (por ejemplo, monitoreo continuo de la temperatura, índice de calor o temperatura de bulbo húmedo y globo [WBGT]) y considera cómo la actividad física y la ropa/EPP afectan el estrés por calor de los trabajadores.	☐	☐	☐	
Se han establecido procedimientos para determinar a lo largo del día si el calor es peligroso para los trabajadores.	☐	☐	☐	
En el lugar de trabajo, hay una persona designada y capacitada responsable de (1) evaluar y monitorear las condiciones (por ejemplo, temperatura y humedad) y a los trabajadores en busca de síntomas de enfermedades relacionadas con el calor, (2) implementar el plan de calor cuando sea necesario y (3) notificar a los trabajadores cuando el plan de calor esté en vigencia.	☐	☐	☐	
Se cuenta con un plan de aclimatación para modificar las tareas laborales y supervisar de cerca a (1) los nuevos trabajadores, (2) los trabajadores temporales o contratados y (3) los trabajadores que regresan de una licencia prolongada, a fin de asegurarse de que desarrollen gradualmente tolerancia al calor. El plan también debe requerir que los supervisores monitoreen a estos trabajadores en busca de síntomas de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.	☐	☐	☐	
Se utilizan controles de ingeniería (por ejemplo, estructuras con sombra y temperaturas frescas, barreras reflectantes, ventilación) para reducir el estrés por calor..	☐	☐	☐	

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor	Si	No	N/A	Comentarios
Se proporcionan líquidos (por ejemplo, agua fresca y potable, bebidas deportivas) y se ponen a disposición de los trabajadores, y los supervisores se aseguran de que se mantengan hidratados.	☐	☐	☐	
Se ofrecen descansos y se ajusta su duración y frecuencia según sea necesario. Los supervisores se aseguran de que se tomen los descansos.	☐	☐	☐	
Se proporciona sombra o un área refrigerada para descansar e hidratarse.	☐	☐	☐	
Se cuenta con un sistema de compañeros para que los trabajadores se observen mutuamente en busca de signos de enfermedades relacionadas con el calor.	☐	☐	☐	
Los supervisores y los trabajadores tienen una forma de contactar a los servicios de emergencia. En el lugar de trabajo, se publican instrucciones sobre qué hacer en caso de una emergencia médica relacionada con el calor.	☐	☐	☐	
Los trabajadores saben cómo y se espera que informen a su empleador cualquier síntoma de enfermedades relacionadas con el calor que se desarrollen mientras trabajan.	☐	☐	☐	
Los supervisores y los trabajadores reciben capacitación adecuada, en un idioma que entiendan, sobre los siguientes temas:				
Identificar y controlar los peligros relacionados con el calor y comprender los factores de riesgo ambientales.	☐	☐	☐	
Reconocer los signos y síntomas de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.	☐	☐	☐	

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor	Si	No	N/A	Comentarios
Comprender que existen factores individuales que pueden afectar el riesgo de los trabajadores de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor.	☐	☐	☐	
Administrar primeros auxilios y RCP para enfermedades relacionadas con el calor.	☐	☐	☐	
Activar rápidamente los servicios médicos de emergencia cuando sea necesario.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- OSHA: [Signos y síntomas de enfermedades por calor](#)
- OSHA: [Campaña de prevención de enfermedades por calor](#)
- OSHA: [Temas de seguridad y salud: Calor](#)
- OSHA: [Manual técnico - Estrés por calor](#)
- [Herramienta de seguridad por calor de OSHA-NIOSH](#)
- NIOSH: [Estrés por calor](#)
- Administración Nacional Oceánica y Atmosférica: [Consejos de seguridad y recursos sobre el calor](#)

Plan de Control de Infecciones

Plan de Control de Infecciones	Si	No	N/A	Comentarios
Realizar una evaluación de riesgos para identificar las tareas laborales en las que los trabajadores tienen exposición potencial a agentes infecciosos ocupacionales.	☐	☐	☐	
Utilizar la evaluación de riesgos para identificar qué trabajadores tienen exposición potencial a agentes infecciosos ocupacionales.	☐	☐	☐	
Implementar políticas, procedimientos y procesos demostrados como efectivos para prevenir o minimizar la transmisión de agentes infecciosos a los trabajadores expuestos, incluyendo, por ejemplo, higiene de manos, limpieza y desinfección, ventilación, precauciones generales de saneamiento, manejo de materiales contaminados y uso de equipo de protección personal.	☐	☐	☐	
Realizar limpieza y desinfección ambiental de rutina, especialmente en todas las superficies que se tocan con frecuencia, como estaciones de trabajo, mostradores, pasamanos y pomos de puertas.	☐	☐	☐	
Asegurar que haya estaciones de lavado de manos con agua potable, jabón y un método para secarse las manos disponibles para los trabajadores. Además, asegurar que haya desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol disponible.	☐	☐	☐	
Garantizar que se proporcione agua potable para beber, higiene personal, cocina, lavado de bienes, lavado de utensilios, lavado de instalaciones de preparación o procesamiento de alimentos y habitaciones no directamente conectadas con la producción o el servicio realizado por el establecimiento (por ejemplo, primeros auxilios, servicios médicos y vestuario).	☐	☐	☐	

Plan de Control de Infecciones	Si	No	N/A	Comentarios
Asegurar que los trabajadores reciban capacitación y estén conscientes de las prácticas específicas en el lugar de trabajo para lavado de manos, preparación y manipulación de alimentos, manejo de instrumentos punzantes, manejo de ropa sucia, eliminación de materiales contaminados y limpieza/descontaminación de equipos reutilizables.	☐	☐	☐	
Asegurar que los trabajadores reciban capacitación sobre procedimientos de prevención y control de enfermedades infecciosas a un nivel de alfabetización adecuado y en un idioma que comprendan (por ejemplo, capacitación sobre lavado de manos, preparación y manipulación de alimentos, manejo de instrumentos punzantes, manejo de ropa sucia, eliminación de materiales contaminados y limpieza/descontaminación de equipos reutilizables).	☐	☐	☐	
Proporcionar capacitación anual sobre vacunación (por ejemplo, Hepatitis B, influenza, COVID-19, tétanos, etc.), incluyendo información de los departamentos de salud locales.	☐	☐	☐	
Implementar una política de licencia por enfermedad flexible que permita y fomente a los trabajadores a quedarse en casa cuando están enfermos.	☐	☐	☐	
Asegurar que los desechos infecciosos se coloquen en recipientes, bolsas o contenedores a prueba de fugas y con cierre adecuado, con etiquetas apropiadas.	☐	☐	☐	
Eliminar los instrumentos punzantes contaminados en contenedores a prueba de perforaciones que estén debidamente identificados y etiquetados.	☐	☐	☐	

Plan de Control de Infecciones	Si	No	N/A	Comentarios
Proporcionar equipos de protección personal (por ejemplo, guantes, protección ocular, mascarillas o respiradores NIOSH Approved) cuando sea necesario para prevenir o minimizar la transmisión de agentes infecciosos. NIOSH Approved es una marca de certificación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos registrada en los Estados Unidos y en varias jurisdicciones internacionales.	☐	☐	☐	
Asegurar el uso de protección ocular, facial y respiratoria adecuada cuando los trabajadores estén expuestos a una cantidad excesiva de polvo o suciedad, y donde pueda haber actividad de roedores.	☐	☐	☐	
Capacitar a los trabajadores que puedan encontrarse con animales como parte de sus deberes laborales al menos una vez al año sobre cómo protegerse, qué hacer en caso de rasguño o mordedura de un animal y cómo reconocer a un animal enfermo (por ejemplo, un animal con rabia).	☐	☐	☐	
Asegurar que los trabajadores usen ropa protectora (por ejemplo, pantalones largos y camisas de manga larga) cuando trabajen en entornos conocidos por albergar mosquitos y/o garrapatas.	☐	☐	☐	
Alentar a los trabajadores al aire libre a usar repelentes de mosquitos y garrapatas (por ejemplo, DEET al 20%) cuando sea apropiado.	☐	☐	☐	
Durante períodos de aumento de enfermedades respiratorias en la comunidad (por ejemplo, influenza estacional, COVID-19), asegurarse de que los trabajadores usen mascarillas o respiradores bien ajustados si es necesario para prevenir o minimizar la transmisión de agentes infecciosos.	☐	☐	☐	

Plan de Control de Infecciones	Si	No	N/A	Comentarios
Asegurarse de que las enfermedades infecciosas adquiridas debido a la exposición laboral se registren en los Formularios 300 y 301 de OSHA por parte de los empleadores sujetos a los requisitos de registro de OSHA.	☐	☐	☐	
Asegurarse de que las enfermedades infecciosas relacionadas con el trabajo que resulten en una muerte se informen a OSHA dentro de las 8 horas, y las hospitalizaciones de pacientes relacionadas con el trabajo se informen a OSHA dentro de las 24 horas.	☐	☐	☐	

Recursos Adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.141, Saneamiento](#)
 - [29 CFR 1910.142 – Campamentos temporales de trabajo](#)
 - [29 CFR 1910.1020, Acceso a los registros médicos del personal expuesto](#)
 - [29 CFR 1910 Subparte I, Equipo de protección personal](#)
 - [29 CFR 1910 Subparte K, Medicina y primeros auxilios](#)
 - [29 CFR 1910.1030, Patógenos transmitidos por la sangre](#)
- OSHA: [Páginas de temas de seguridad y salud](#) (utilice el cuadro de búsqueda o la lista alfabética para temas relacionados con enfermedades infecciosas).
- NIOSH
 - [Programa de Prevención de Enfermedades Inmunitarias, Infecciosas y Dermatológicas](#)
 - [Factores de riesgo de agentes infecciosos](#)
 - [Enfermedades Transmitidas por Mosquitos](#)
 - [Enfermedades Transmitidas por Garrapatas](#)
 - [Directorio de Equipos de Protección Personal](#)
- CDC
 - [Lista actual de brotes de la CDC](#)
 - [COVID-19](#)
 - [Recursos de gripe para empresas](#)
 - [Salud del Viajero](#)
- USDA: [Oficina de Información de Investigación en Seguridad Alimentaria \(FSRIO\)](#)

Procedimientos de Candado/Etiquetado

Procedimientos de Candado/Etiquetado	Si	No	N/A	Comentarios
Se ha desarrollado un procedimiento de candado/etiquetado por escrito y se revisa al menos anualmente.	☐	☐	☐	
El procedimiento de candado requiere que la energía almacenada (mecánica, hidráulica, neumática, etc.) se libere o bloquee antes de que se coloque un candado en el equipo para su servicio y mantenimiento.	☐	☐	☐	
Los trabajadores autorizados han sido capacitados en el procedimiento de candado/etiquetado y se les proporcionan candados personales de seguridad u otros dispositivos de bloqueo aprobados.	☐	☐	☐	
Se proporciona un medio para identificar al trabajador(es) que trabajan en el equipo bloqueado con candados o etiquetas correspondientes.	☐	☐	☐	
La maquinaria o el equipo se bloquea en la fuente de energía principal; no en un botón pulsador, interruptor selector u otro dispositivo de tipo de circuito de control.	☐	☐	☐	
Las manijas de las válvulas de control del equipo se proporcionan con un medio para bloquearlas.	☐	☐	☐	
Para equipos o líneas que no se pueden detener, bloquear y etiquetar, se establece un procedimiento de trabajo seguro y se sigue rigurosamente.	☐	☐	☐	
Se verifica el aislamiento de la fuente de energía antes de que comience el trabajo.	☐	☐	☐	
La verificación se realiza mediante pruebas en la maquinaria, medidores u otros medios aprobados.	☐	☐	☐	

Procedimientos de Candado/Etiquetado	Si	No	N/A	Comentarios
Las maquinarias y equipos capaces de moverse se desenergizan, desactivan y bloquean, o se bloquean mediante candado durante las labores de limpieza, servicio, ajuste o configuración.	☐	☐	☐	
Cuando el dispositivo de desconexión del equipo no desconecta también el circuito de control eléctrico, se identifican las cajas de conexiones eléctricas correspondientes y se proporciona un medio para asegurar que el circuito de control también pueda desconectarse y bloquearse.	☐	☐	☐	
Los trabajadores mantienen el control personal de sus llaves mientras utilizan candados de seguridad.	☐	☐	☐	
Solo al trabajador expuesto al peligro se le permite colocar o quitar el candado de seguridad.	☐	☐	☐	
Los trabajadores verifican la seguridad del bloqueo mediante una prueba de arranque después de asegurarse de que nadie esté expuesto.	☐	☐	☐	
Se proporciona un número suficiente de señales o etiquetas de prevención de accidentes y candados de seguridad para cualquier situación de reparación de emergencia razonablemente previsible.	☐	☐	☐	
Cuando las operaciones, configuración o tamaño de la máquina requieren que el operador se aleje de la estación de control y una parte de la máquina pueda moverse si se activa accidentalmente, dicha parte se bloquea o bloquea por separado.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.147, Control de Energías Peligrosas \(Candado/Etiquetado\)](#)
- OSHA: [Control de Energías Peligrosas \(Candado/Etiquetado\)](#)
- OSHA: [Programa de Capacitación Interactivo sobre Candado y Etiquetado](#)
- NIOSH: [Uso de Procedimientos de Bloqueo y Etiquetado para Prevenir Lesiones y Muertes durante el Mantenimiento de Máquinas](#)

Maquinaria y Protección de Máquinas

Esmeriladoras con Equipos de Ruedas Abrasivas	Si	No	N/A	Comentarios
Las esmeriladoras de banco y pedestal están montadas permanentemente.	☐	☐	☐	
Las esmeriladoras abrasivas tienen protectores de seguridad que cubren el husillo, la tuerca y los salientes del soporte; los protectores están montados para mantener una alineación adecuada con la rueda; y la resistencia de las fijaciones supera la resistencia de los protectores.	☐	☐	☐	
Se utilizan apoyos de trabajo y se ajustan para mantener una distancia de no más de 1/8 de pulgada (0.3175 centímetros) con respecto a la rueda.	☐	☐	☐	
Se utiliza la lengüeta ajustable en la parte superior de la esmeriladora y se mantiene ajustada a una distancia de no más de 1/4 de pulgada (0.6350 centímetros) con respecto a la rueda.	☐	☐	☐	
Los protectores de seguridad de las esmeriladoras portátiles con cabezal vertical o en ángulo recto se encuentran entre el operador y la rueda durante su uso, y tienen un ángulo máximo de exposición de 180 grados.	☐	☐	☐	
La clasificación máxima de revoluciones por minuto (rpm) de cada rueda abrasiva es compatible con la clasificación de rpm del motor de la esmeriladora.	☐	☐	☐	
Cada esmeriladora tiene un interruptor de encendido y apagado individual.	☐	☐	☐	
Todas las esmeriladoras portátiles deben tener una configuración de interruptor de control de energía apropiada.	☐	☐	☐	

Esmeriladoras con Equipos de Ruedas Abrasivas	Si	No	N/A	Comentarios
Las ruedas abrasivas nuevas se inspeccionan visualmente y se someten a una prueba de sonido antes de ser montadas.	☐	☐	☐	
Se proporcionan colectores de polvo y sistemas de extracción de aire en las esmeriladoras utilizadas en operaciones que generan grandes cantidades de polvo.	☐	☐	☐	
Se instalan protectores contra salpicaduras en las esmeriladoras que utilizan refrigerante para evitar que el refrigerante alcance a los trabajadores.	☐	☐	☐	
Los trabajadores utilizan EPP adecuado al realizar tareas de esmerilado.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.215, Maquinaria con Ruedas Abrasivas](#)
- OSHA: [Lista de verificación para esmeriladoras con ruedas abrasivas](#)

Maquinaria y Equipos	Si	No	N/A	Comentarios
Las máquinas fijas están ancladas para evitar vuelcos u otros movimientos.	☐	☐	☐	
El operador y otros trabajadores en el área de la máquina están protegidos de los peligros creados en el punto de operación, puntos de contacto internos, partes giratorias, astillas voladoras y chispas.	☐	☐	☐	
Los operadores utilizan herramientas manuales especiales para colocar y retirar material cuando sea necesario para proteger sus manos.	☐	☐	☐	
Las protecciones de la máquina están aseguradas y dispuestas de manera que no causen peligro durante su uso.	☐	☐	☐	
Los tambores, barriles y contenedores giratorios están protegidos por una carcasa que está interconectada con el mecanismo de accionamiento de modo que no se pueda producir ninguna revolución a menos que la carcasa protectora esté en su lugar.	☐	☐	☐	
Las aspas del ventilador están protegidas con una rejilla que no tiene aberturas mayores a 1/2 pulgada (1.2700 centímetros) cuando operan a una distancia de hasta 7 pies (2.1336 metros) del suelo o nivel de trabajo.	☐	☐	☐	
Las poleas y correas que se encuentran dentro de 7 pies (2.1336 metros) del suelo o nivel de trabajo están debidamente protegidas.	☐	☐	☐	
Las cadenas y engranajes en movimiento están debidamente protegidos.	☐	☐	☐	
Los trabajadores reciben capacitación sobre métodos seguros de operación de la máquina.	☐	☐	☐	

Maquinaria y Equipos	Si	No	N/A	Comentarios
Existe un programa de inspecciones de seguridad periódicas de maquinaria y equipos.	☐	☐	☐	
Toda la maquinaria y equipo se mantienen limpios y debidamente mantenidos.	☐	☐	☐	
Se proporciona suficiente espacio libre alrededor y entre las máquinas para permitir operaciones seguras, configuración y servicio, manipulación de materiales y eliminación de residuos.	☐	☐	☐	
Se proporciona un interruptor de apagado de energía al alcance de la posición del operador en cada máquina.	☐	☐	☐	
Se puede bloquear la energía peligrosa de las máquinas y equipos para su servicio y mantenimiento.	☐	☐	☐	
Las partes metálicas no conductoras de corriente de las máquinas eléctricas están unidas y puestas a tierra.	☐	☐	☐	
Los interruptores accionados con el pie están protegidos o dispuestos de manera que se evite su activación accidental por parte de una persona o de un objeto que caiga.	☐	☐	☐	
Las válvulas y los interruptores accionados manualmente que controlan la operación de equipos y máquinas están claramente identificados y accesibles.	☐	☐	☐	
Los botones de parada de emergencia tienen color rojo.	☐	☐	☐	

Maquinaria y Equipos	Si	No	N/A	Comentarios
Se instalan protectores contra salpicaduras en las máquinas que utilizan refrigerante para evitar que el refrigerante alcance a los trabajadores.	☐	☐	☐	
Los husillos y mandriles tienen rodamientos firmes y seguros, y no presentan juego.	☐	☐	☐	
Se toman medidas para evitar que las máquinas se inicien automáticamente cuando se restablece la energía después de un fallo de energía o un apagado.	☐	☐	☐	
Las máquinas están construidas de manera que estén libres de vibraciones excesivas cuando se monta la herramienta de mayor tamaño y se ejecuta a velocidad máxima.	☐	☐	☐	
Las sierras utilizadas para cortar a lo largo están equipadas con dispositivos contra retroceso y separadores.	☐	☐	☐	
Las sierras de brazo radial están dispuestas de manera que la cabeza de corte regrese suavemente hacia la parte trasera de la mesa cuando se suelta.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.212](#), Requisitos generales para todas las máquinas
- OSHA: [Protección de máquinas](#)
- NIOSH: [Seguridad de máquinas](#)

Manipulación y Almacenamiento de Materiales

Equipo de elevacion y Auxiliar	Si	No	N/A	Comentarios
Se dispone de equipos de izado y se utilizan para levantar objetos pesados, y las capacidades y características de los equipos de izado son apropiadas para la tarea	☐	☐	☐	
Las grúas aéreas y de pórtico se inspeccionan periódicamente en intervalos de 1 a 12 meses, dependiendo de la actividad del equipo, la gravedad del servicio y el entorno, para detectar defectos o problemas de seguridad.	☐	☐	☐	
Todas las cuerdas se inspeccionan minuciosamente al menos una vez al mes, y se mantiene un registro de certificación que incluye la fecha de inspección, la firma del inspector y un identificador para las cuerdas inspeccionadas.	☐	☐	☐	
Todo el equipo con signos evidentes de deterioro, fugas o deformación se inspecciona diariamente.	☐	☐	☐	
Los ganchos con deformaciones o grietas y las cadenas de izado, incluyendo las conexiones finales, se inspeccionan visualmente diariamente y se realiza una inspección mensual documentada con un registro de certificación.	☐	☐	☐	
Cada polipasto eléctrico aéreo está equipado con un interruptor/dispositivo de límite para detener el gancho en su punto más alto y más bajo de recorrido seguro.	☐	☐	☐	
Cada polipasto se detiene automáticamente y retiene cualquier carga de hasta el 125 por ciento de su carga nominal si se retira la fuerza de accionamiento.	☐	☐	☐	

Equipo de elevacion y Auxiliar	Si	No	N/A	Comentarios
La carga nominal de cada polipasto está claramente marcada y visible para el operador.	☐	☐	☐	
Se proporcionan topes en los límites seguros de recorrido para los polipastos de traslación.	☐	☐	☐	
Las cajas de control colgantes están construidas para evitar descargas eléctricas y tienen funciones claramente etiquetadas.	☐	☐	☐	
Las estaciones de control colgantes se mantienen limpias y las etiquetas de funciones se mantienen legibles.	☐	☐	☐	
Cada polipasto controlado por jaula está equipado con un dispositivo de advertencia efectivo.	☐	☐	☐	
Se instalan protectores ajustados o dispositivos adecuados en cada polipasto para garantizar que las cuerdas del polipasto se mantengan en las ranuras de la polea.	☐	☐	☐	
Las cadenas o cuerdas del polipasto son lo suficientemente largas como para manejar todo el rango de movimiento de la aplicación mientras se mantienen dos vueltas completas alrededor del tambor en todo momento.	☐	☐	☐	
Se proporcionan protectores para los puntos de pellizco o los puntos de contacto entre las cuerdas del polipasto y las poleas ubicadas permanentemente dentro de los 7 pies (2.1336 metros) del piso, el suelo o la plataforma de trabajo.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no utilizan cadenas de polipasto o cuerdas de polipasto retorcidas o enredadas.	☐	☐	☐	

Equipo de elevacion y Auxiliar	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores no utilizan cuerdas de polipasto o cadenas de polipasto envueltas alrededor de la carga como sustituto de una eslinga.	☐	☐	☐	
La carga está bien asegurada y equilibrada correctamente antes de levantarla más que unos pocos centímetros.	☐	☐	☐	
Se instruye a los operadores para que eviten transportar cargas por encima de las personas, y se toman medidas para asegurarse de que nadie esté debajo del material o equipo elevado.	☐	☐	☐	
Todas las condiciones inseguras identificadas durante las inspecciones son corregidas por los trabajadores designados antes de que se reanude la operación de la grúa.	☐	☐	☐	
Se utilizan pestillos de seguridad y otros dispositivos para evitar el deslizamiento de los materiales de los ganchos de izado.	☐	☐	☐	
Las cadenas, cuerdas, collares y eslingas son adecuados para los materiales que están asegurando.	☐	☐	☐	
Los controles del polipasto están claramente marcados para indicar la dirección del movimiento.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.179, Grúas aéreas y de pórticos
 - 29 CFR 1910.181, Torres grúa
 - 29 CFR 1910.184, Eslingas
 - 29 CFR 1910.219, Aparatos de transmisión mecánica de potencia
- OSHA: Seguridad en grúas, torres grúa y polipastos
- Alerta de NIOSH: Prevención de lesiones y muertes de trabajadores por vuelcos de grúas móviles, colapso de pluma y cargas izadas descontroladas.

Manipulación de materiales	Si	No	N/A	Comentarios
Hay suficiente espacio seguro para el equipo de manipulación de materiales a través de pasillos y puertas.	☐	☐	☐	
Los pasillos están marcados permanentemente y se mantienen despejados para permitir el paso sin obstáculos.	☐	☐	☐	
Las carretillas de mano, los transpaletas, los montacargas y otro equipo utilizado para la manipulación de materiales se mantienen en condiciones seguras de funcionamiento.	☐	☐	☐	
Las carretillas motorizadas y las carretillas motorizadas de conductor a pie están diseñadas de manera que, cuando el operador suelta el dispositivo que controla el movimiento de la carretilla, se aplican los frenos y se desconecta la alimentación del motor.	☐	☐	☐	
Los camiones y remolques están asegurados para evitar movimientos durante las operaciones de carga y descarga	☐	☐	☐	
Se utilizan tablas de muelle (placas puente) cuando se realizan operaciones de carga y descarga entre vehículos y muelles.	☐	☐	☐	
Las tablas de muelle son capaces de soportar la carga máxima prevista	☐	☐	☐	
Las rampas y las secciones de rodillos de gravedad se colocan firmemente o se aseguran para evitar desplazamientos.	☐	☐	☐	

Manipulación de materiales	Si	No	N/A	Comentarios
Las rampas están equipadas con tableros laterales de altura suficiente para evitar que los materiales que se manejan se caigan, y se toman medidas para frenar el movimiento de los materiales manipulados en el extremo de entrega de los rodillos o las rampas.	☐	☐	☐	
Las paletas se inspeccionan antes de ser cargadas o movidas.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.176, Manipulación de materiales](#)
 - [29 CFR 1910.178, Montacargas motorizados](#)
- OSHA: [Manipulación y almacenamiento de materiales](#)

Montacargas motorizados	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores están debidamente capacitados y certificados por el empleador para utilizar el tipo(s) de montacargas motorizados (PIT) que operan, y solo los trabajadores capacitados operan los PIT.	☐	☐	☐	
La capacitación y evaluación de los operadores de PIT es realizada por alguien que tiene el conocimiento, la formación y la experiencia para capacitar a los operadores de PIT.	☐	☐	☐	
El rendimiento de los operadores de PIT se evalúa al menos una vez cada tres años, y los trabajadores reciben capacitación adicional según sea necesario.	☐	☐	☐	
Se proporciona protección superior en los montacargas de conductor elevado, a menos que interfiera con las condiciones de operación.	☐	☐	☐	
Cualquier modificación o adición que afecte la capacidad y la seguridad de las operaciones de PIT se realiza únicamente con la aprobación previa por escrito del fabricante.	☐	☐	☐	
Los PIT equipados con accesorios frontales instalados no de fábrica están marcados para identificar los accesorios y mostrar el peso aproximado de la combinación de la carretilla elevadora y los accesorios en la elevación máxima con la carga centrada lateralmente.	☐	☐	☐	
Las etiquetas de advertencia, etiquetas, calcomanías, placas, marcas, etc., se actualizan, son legibles y se mantienen.	☐	☐	☐	
Se proporciona iluminación direccional en los PIT que operan en áreas con iluminación general insuficiente (menos de 2 lúmenes por pie cuadrado).	☐	☐	☐	

Montacargas motorizados	Si	No	N/A	Comentarios
Los PIT se operan a velocidades que les permiten detenerse de manera segura en todas las condiciones de desplazamiento y niveles de carga aceptables.	☐	☐	☐	
Los frenos de estacionamiento impiden que el PIT se mueva cuando no está siendo utilizado.	☐	☐	☐	
Los PIT que operan en entornos peligrosos están aprobados para su uso en dichas ubicaciones.	☐	☐	☐	
Se mantienen distancias seguras desde los bordes de rampas y plataformas elevadas.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no se paran ni pasan por debajo de partes elevadas de los PIT, ya sea cargados o vacíos.	☐	☐	☐	
No se permite que trabajadores no autorizados viajen en los PIT.	☐	☐	☐	
Se prohíbe a los operadores acercarse a cualquier persona que esté de pie frente a un objeto fijo.	☐	☐	☐	
Los brazos y las piernas no se colocan entre los montantes del mástil ni fuera de las líneas de desplazamiento del PIT.	☐	☐	☐	
Las cargas manipuladas no exceden la capacidad nominal del PIT.	☐	☐	☐	
Los PIT se inspeccionan al comienzo de cada turno de trabajo en busca de posibles problemas de seguridad	☐	☐	☐	
Los PIT que necesitan reparación se retiran inmediatamente del servicio.	☐	☐	☐	
Los tanques de combustible no se llenan mientras el motor está en funcionamiento.	☐	☐	☐	

Montacargas motorizados	Si	No	N/A	Comentarios
Los PIT se operan y mantienen de manera que no se produzcan concentraciones perjudiciales de gases peligrosos o humos.	☐	☐	☐	
Los PIT están equipados con una bocina de advertencia, silbato, gong u otro dispositivo que pueda escucharse claramente por encima del ruido normal en las áreas donde se opera.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.178, Montacargas motorizados](#)
- OSHA: [Montacargas motorizados - Carretillas elevadoras](#)

Servicios médicos y primeros auxilios

Servicios médicos y primeros auxilios	Si	No	N/A	Comentarios
Un hospital, clínica o enfermería para atención médica está ubicado cerca del lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Si no hay una instalación médica cerca del lugar de trabajo, al menos un trabajador en cada turno está debidamente capacitado y calificado para brindar primeros auxilios.	☐	☐	☐	
El personal médico está fácilmente disponible para brindar asesoramiento y consulta sobre cuestiones de salud de los trabajadores.	☐	☐	☐	
Los botiquines de primeros auxilios totalmente equipados son fácilmente accesibles en cada área de trabajo, son adecuados para la zona u operación en particular, y se inspeccionan periódicamente y se reabastecen según sea necesario.	☐	☐	☐	
Los trabajadores que brindan primeros auxilios como una tarea secundaria reciben el equipo de protección personal (EPP) adecuado, como guantes.	☐	☐	☐	
Los trabajadores que se espera que respondan a emergencias médicas como parte de sus responsabilidades laborales han recibido capacitación en primeros auxilios; se les ha ofrecido la vacuna contra la hepatitis B; han recibido capacitación adecuada sobre los procedimientos para protegerse de patógenos transmitidos por la sangre, incluidas las precauciones universales; y tienen disponible y comprenden cómo utilizar el EPP adecuado para protegerse contra la exposición a enfermedades transmitidas por la sangre.	☐	☐	☐	

Servicios médicos y primeros auxilios	Si	No	N/A	Comentarios
Cualquier trabajador que haya tenido un incidente de exposición a patógenos transmitidos por la sangre recibe una evaluación médica confidencial inmediata después de la exposición y un seguimiento adecuado.	☐	☐	☐	
Los números de teléfono de emergencia están publicados.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.151, Servicios médicos y primeros auxilios](#)
 - [29 CFR 1910.1030, Patógenos transmitidos por la sangre](#)
- OSHA: [Servicios médicos y primeros auxilios](#)
- OSHA: [Patógenos transmitidos por la sangre y prevención de pinchazos de aguja](#)
- NIOSH: [Factores de riesgo de agentes infecciosos](#)

Exposición al ruido

Exposición al ruido	Si	No	N/A	Comentarios
Se han identificado y evaluado las áreas en el lugar de trabajo donde los niveles de ruido superan los 85 decibelios	☐	☐	☐	
Se han medido los niveles de ruido con un medidor de nivel de sonido o un analizador de bandas de octava, y se mantienen registros.	☐	☐	☐	
Cuando se determina mediante una evaluación de la exposición al ruido de los trabajadores, se ha implementado un programa de conservación de la audición.	☐	☐	☐	
Existe un programa preventivo de salud continuo para educar a los trabajadores sobre los niveles seguros de ruido, las exposiciones, los efectos del ruido en su salud y el uso de protección personal.	☐	☐	☐	
Cuando los trabajadores están expuestos a sonidos que superan los niveles en 29 CFR 1910.95, Tabla G-16, se utilizan controles de ingeniería, control administrativo y/o equipo de protección personal para reducir el nivel de exposición al sonido y mantenerlo dentro de los niveles de la tabla.	☐	☐	☐	
Se dispone de equipos de protección auditiva aprobados (dispositivos de atenuación de ruido) para todos los trabajadores que trabajan en áreas ruidosas.	☐	☐	☐	
Los trabajadores reciben un ajuste adecuado y se les instruye en el uso de protectores auditivos.	☐	☐	☐	
Los trabajadores en áreas de alto ruido se someten a pruebas audiométricas periódicas para asegurarse de que el sistema de protección auditiva sea efectivo.	☐	☐	☐	

Exposición al ruido	Si	No	N/A	Comentarios
Se dispone de una copia de la norma de OSHA sobre la exposición ocupacional al ruido y se muestra en el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Se colocan señales de advertencia donde se necesita protección auditiva.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.95, Exposición ocupacional al ruido](#)
- OSHA: [Exposición ocupacional al ruido](#)
- NIOSH: [Ruido y pérdida de audición](#)
- [Aplicación del medidor de nivel de sonido de NIOSH](#)

Espacios confinados que requieren permiso

Espacios confinados que requieren permiso	Si	No	N/A	Comentarios
El lugar de trabajo ha sido evaluado y se han identificado los espacios confinados que requieren permiso.	☐	☐	☐	
Se colocan carteles de peligro o se utilizan otros medios igualmente efectivos para informar a los trabajadores sobre la existencia, ubicación y peligros de los espacios confinados.	☐	☐	☐	
Se ha implementado un programa por escrito para los espacios confinados que requieren permiso.	☐	☐	☐	
Se proporciona una iluminación adecuada para el trabajo que se realizará en el espacio confinado.	☐	☐	☐	
Todas las líneas que contienen materiales inertes, tóxicos, inflamables o corrosivos que conducen al espacio confinado se cierran con válvulas y se bloquean o se desconectan y se separan antes de ingresar.	☐	☐	☐	
Todas las fuentes de energía mecánica, incluidos impulsores, agitadores u otras partes móviles y equipos dentro de los espacios confinados, se bloquean si representan un peligro.	☐	☐	☐	
Todo el equipo eléctrico portátil utilizado dentro de los espacios confinados está conectado a tierra e aislado o cuenta con protección contra fallas a tierra.	☐	☐	☐	

Espacios confinados que requieren permiso	Si	No	N/A	Comentarios
Antes de ingresar, los espacios confinados se vacían completamente de cualquier materia vegetal o animal en descomposición que pueda producir metano o crear una atmósfera deficiente en oxígeno.	☐	☐	☐	
Se realizan pruebas atmosféricas adecuadas para verificar la deficiencia de oxígeno, la presencia de gases y vapores inflamables, y los posibles contaminantes tóxicos en el aire del espacio confinado antes de ingresar.	☐	☐	☐	
El espacio confinado se verifica en busca de posibles desechos industriales que podrían contener propiedades tóxicas.	☐	☐	☐	
Se proporciona ventilación natural o mecánica antes de ingresar a un espacio confinado.	☐	☐	☐	
La atmósfera dentro del espacio confinado se prueba con frecuencia o se monitorea continuamente durante el trabajo.	☐	☐	☐	
Cuando los trabajadores utilizan equipos que consumen oxígeno, como salamandras, antorchas, hornos, etc., en un espacio confinado, se proporciona suficiente aire para garantizar la combustión sin reducir la concentración de oxígeno en la atmósfera por debajo del 19,5 por ciento en volumen.	☐	☐	☐	
Cuando se utiliza equipo de combustión en un espacio confinado, se toman medidas para garantizar que los gases de escape se ventilen fuera del recinto.	☐	☐	☐	

Espacios confinados que requieren permiso	Si	No	N/A	Comentarios
Si el espacio confinado se encuentra por debajo del suelo y cerca de áreas donde operan vehículos motorizados, se toman medidas para evitar que los gases de escape de los vehículos o el monóxido de carbono ingresen al espacio.	☐	☐	☐	
Se utiliza equipo respiratorio aprobado si la atmósfera dentro del espacio confinado no se puede hacer aceptable.	☐	☐	☐	
Se posiciona un asistente capacitado y equipado fuera del espacio confinado, cuya responsabilidad exclusiva es observar el trabajo en curso, activar una alarma si es necesario y brindar asistencia.	☐	☐	☐	
Se mantiene una comunicación operativa entre el trabajador y el asistente mientras los trabajadores están en el espacio confinado.	☐	☐	☐	
El asistente está debidamente capacitado y equipado para manejar una emergencia.	☐	☐	☐	
Se proporciona un medio para la rápida evacuación de los trabajadores en caso de una emergencia.	☐	☐	☐	
En caso de una situación de emergencia, si hay alguna duda sobre la causa, los trabajadores de rescate cuentan con cuerdas de salvamento, equipos de recuperación y equipo de protección personal adecuado, incluida protección respiratoria.	☐	☐	☐	
Antes de ingresar, se verifica la comunicación operativa y la disponibilidad de servicios de rescate.	☐	☐	☐	
Se prohíben los cilindros de gas comprimido dentro de los espacios confinados.	☐	☐	☐	

Espacios confinados que requieren permiso	Si	No	N/A	Comentarios
Antes de comenzar la soldadura o el corte con gas en un espacio confinado, se verifica que las mangueras no tengan fugas, las antorchas se enciendan solo fuera del espacio confinado y se realiza una prueba del espacio confinado para verificar la presencia de una atmósfera explosiva cada vez antes de ingresar con una antorcha encendida.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.146, Espacios confinados que requieren permisos](#)
 - [29 CFR 1910.252, Requisitos generales, Soldadura, Corte y Soldadura fuerte](#)
- OSHA: [Espacios confinados](#)

Equipo de Protección Personal (EPP)

Equipo de Protección Personal (EPP)	Sii	No	N/A	Comentarios
Se han identificado los riesgos que requieren el uso de EPP (por ejemplo, protección para la cabeza, ojos, rostro, manos o pies).	☐	☐	☐	
Para los riesgos identificados, se ha seleccionado el EPP adecuado y correctamente ajustado para brindar una protección adecuada contra estos riesgos.	☐	☐	☐	
Los trabajadores afectados utilizan el EPP adecuado.	☐	☐	☐	
El empleador proporciona el EPP sin costo para los trabajadores, excepto según lo establecido en el CFR 29, Sección 1910.132(h).	☐	☐	☐	
Los trabajadores han sido capacitados en los procedimientos del EPP, incluyendo qué EPP es necesario para las tareas laborales, cuándo se necesita y cómo usarlo y ajustarlo correctamente.	☐	☐	☐	
Se utiliza protección adecuada para los ojos o el rostro cuando los trabajadores están expuestos a riesgos como partículas voladoras, metal fundido, productos químicos líquidos, ácidos o líquidos cáusticos, gases químicos o vapores, o radiación de luz potencialmente lesiva.	☐	☐	☐	
Los trabajadores que usan lentes correctivos (gafas o lentes de contacto) en lugares de trabajo con exposiciones dañinas usan protección ocular que incorpora la receta en su diseño, o utilizan protección ocular que se ajusta correctamente sobre los lentes recetados.	☐	☐	☐	

Equipo de Protección Personal (EPP)	Sii	No	N/A	Comentarios
Los dispositivos de protección ocular y facial cumplen con los requisitos de las normas ANSI adecuadas o brindan una protección al menos tan efectiva como la norma ANSI comparable.	☐	☐	☐	
Se utilizan guantes protectores, delantales, protectores faciales u otros medios cuando los trabajadores puedan sufrir cortes o cuando existe una exposición razonablemente anticipada a líquidos corrosivos, productos químicos, sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.	☐	☐	☐	
Se utilizan cascos de seguridad donde exista peligro de objetos que caen.	☐	☐	☐	
Los cascos de seguridad se inspeccionan periódicamente en busca de daños en la carcasa y el sistema de suspensión.	☐	☐	☐	
Se utiliza protección adecuada para los pies donde exista riesgo de lesiones en los pies debido a sustancias calientes, corrosivas o venenosas, caída de objetos, aplastamiento o acciones penetrantes.	☐	☐	☐	
Se utiliza protección contra los efectos del ruido ocupacional cuando los niveles de sonido superan los establecidos en la norma de Exposición al Ruido Ocupacional (29 CFR 1910.95).	☐	☐	☐	
El EPP se mantiene en condiciones sanitarias y listo para su uso.	☐	☐	☐	
Se implementan procedimientos adecuados para desechar o descontaminar el EPP contaminado con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos, o que se anticipa razonablemente que estarán contaminados.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.132, Requisitos Generales de EPP
 - 29 CFR 1910.133, Protección ocular y facial
 - 29 CFR 1910.135, Protección para la cabeza
 - 29 CFR 1910.136, Protección para los pies
 - 29 CFR 1910.137, Equipo de protección eléctrica
 - 29 CFR 1910.138, Protección para las manos
- OSHA: [Equipo de Protección Personal](#)
- OSHA: [Protección Ocular y Facial](#)
- NIOSH: [Equipo de Protección Personal](#)
- NIOSH: [Ropa y conjuntos de protección](#)

Protección Respiratoria

Protección Respiratoria	Si	No	N/A	Comentarios
En la medida de lo posible, se utilizan controles de ingeniería para prevenir la contaminación atmosférica en el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Se han identificado peligros que requieren el uso de protección respiratoria.	☐	☐	☐	
Se proporcionan respiradores apropiados para uso de los trabajadores.	☐	☐	☐	
Se ha establecido e implementado un programa escrito de protección respiratoria de acuerdo con los requisitos del 29 CFR 1910.134(c).	☐	☐	☐	
El programa escrito de protección respiratoria proporciona a los trabajadores procedimientos específicos del lugar de trabajo para: selección de respiradores; uso adecuado de los respiradores en situaciones de rutina y emergencias previsibles; y limpieza, desinfección, almacenamiento, inspección, reparación, descarte y mantenimiento general de los respiradores.	☐	☐	☐	
Como parte del programa de protección respiratoria, los trabajadores reciben capacitación sobre el uso correcto y las limitaciones de los respiradores.	☐	☐	☐	
Los respiradores están aprobados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) para la aplicación específica.	☐	☐	☐	
Los respiradores se inspeccionan, limpian, desinfectan y mantienen regularmente.	☐	☐	☐	

Protección Respiratoria	Si	No	N/A	Comentarios
Antes de que los trabajadores utilicen por primera vez, o se les realice una prueba de ajuste para un respirador, reciben una evaluación médica de acuerdo con el 29 CFR 1910.134(e).	☐	☐	☐	
Los trabajadores designados para usar respiradores ajustados se someten a pruebas de ajuste antes de su primer uso de un respirador y al menos una vez al año después de eso.	☐	☐	☐	
Los trabajadores reciben capacitación sobre los peligros respiratorios a los que pueden estar expuestos.	☐	☐	☐	
Los trabajadores reciben capacitación al menos una vez al año sobre el uso adecuado de los respiradores, incluyendo cómo colocárselos y quitárselos, cualquier limitación en su uso y su mantenimiento.	☐	☐	☐	
Los respiradores se almacenan de manera y en un lugar que los proteja de daños, contaminación, polvo, luz solar, temperaturas extremas, humedad excesiva y productos químicos dañinos, y se empaquetan o almacenan para evitar la deformación de la pieza facial y la válvula de exhalación.	☐	☐	☐	
Los respiradores de emergencia se mantienen accesibles al área de trabajo y la ubicación de almacenamiento está marcada como conteniendo respiradores de emergencia.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.134, Protección Respiratoria](#)
- OSHA: [Protección Respiratoria](#)
- OSHA: [Guía de cumplimiento para pequeñas empresas - Norma de Protección Respiratoria](#)
- NIOSH: [Respiradores](#)

Superficies para caminar y trabajar

Superficies elevadas	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores que trabajan en superficies elevadas a más de 4 pies (1.2 metros) sobre un nivel inferior están protegidos contra caídas mediante sistemas de barandas, sistemas de redes de seguridad o sistemas personales de protección contra caídas.	☐	☐	☐	
Se instalan tableros de punta, pantallas o sistemas de barandas para evitar que los objetos caigan a niveles inferiores.	☐	☐	☐	
Se instalan estructuras de dosel debajo de las superficies elevadas y se evita que los objetos caigan al borde o al agujero, o se obstruyen las áreas donde podrían caer objetos y se prohíbe el acceso a esas áreas.	☐	☐	☐	
Los trabajadores expuestos a posibles objetos que caen usan EPP adecuado, como protección para la cabeza.	☐	☐	☐	
Se proporciona la altura libre adecuada cuando es necesario.	☐	☐	☐	
El material en las superficies elevadas se apila, apoya o coloca en un estante de manera que se evite que se vuelque, caiga, colapse, ruede o se esparza.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.22, Requisitos generales, para superficies para caminar y trabajar
 - 29 CFR 1910.28, Obligación de tener protección contra caídas y protección contra objetos que caen
- OSHA: [Superficies para caminar y trabajar y protección contra caídas](#).

Agujeros en el suelo y aberturas en las paredes	Si	No	N/A	Comentarios
Los agujeros en el suelo están protegidos por una cubierta, una baranda o equivalente en todos los lados (excepto en las entradas de escaleras o escaleras).	☐	☐	☐	
Se instalan tableros de punta alrededor de los bordes de los agujeros permanentes en el suelo donde las personas puedan pasar por debajo del agujero.	☐	☐	☐	
Las cubiertas, incluyendo las pantallas de claraboyas, son capaces de resistir, sin fallar, el doble de la carga máxima prevista que pueda ser impuesta en la cubierta en cualquier momento.	☐	☐	☐	
Las rejillas o cubiertas similares que se colocan sobre los agujeros en el suelo, como los desagües del suelo, están diseñadas para permitir el tráfico de personas sin obstáculos y el movimiento de equipos con ruedas.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.28, Obligación de tener protección contra caídas y protección contra objetos que caen
 - 29 CFR 1910.29, Sistemas de protección contra caídas y protección contra objetos que caen - Criterios y prácticas
- OSHA: Superficies para caminar y trabajar y protección contra caídas.

Escaleras portátiles	Si	No	N/A	Comentarios
Todas las escaleras se mantienen en buen estado; las uniones entre los peldaños y los largueros laterales están firmes, todos los herrajes y accesorios están firmemente sujetos y las partes móviles se mueven libremente sin atascarse ni tener un juego excesivo.	☐	☐	☐	
Las escaleras utilizadas en superficies resbaladizas están aseguradas y estabilizadas.	☐	☐	☐	
Las escaleras no se colocan frente a pasillos, puertas o entradas de vehículos donde puedan ser desplazadas por otras actividades o tráfico, a menos que estén aseguradas para evitar desplazamientos accidentales o estén protegidas por una barricada temporal que mantenga las actividades o el tráfico alejado de la escalera.	☐	☐	☐	
Las escaleras no se colocan sobre cajas, barriles, elevadores u otras bases inestables para obtener altura adicional.	☐	☐	☐	
Los trabajadores se enfrentan a la escalera y mantienen tres puntos de contacto (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) en la escalera al subir.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no llevan objetos o cargas que puedan hacer que pierdan el equilibrio y caigan mientras suben por la escalera.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no utilizan escaleras rotas; con peldaños faltantes; largueros laterales rotos u otro equipo defectuoso.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no utilizan el último peldaño de las escaleras de tijera como peldaño.	☐	☐	☐	

Escaleras portátiles	Si	No	N/A	Comentarios
Cuando se utilizan escaleras portátiles para acceder a plataformas elevadas, techos, etc., la escalera siempre se extiende al menos 3 pies (0.9 metros) por encima de la superficie elevada.	☐	☐	☐	
Las partes superiores de las escaleras no autoportantes se colocan de manera que ambos largueros laterales estén apoyados.	☐	☐	☐	
Los trabajadores aseguran la base de una escalera portátil para evitar resbalones, o de lo contrario la atan o la mantienen en su lugar cuando se utiliza en superficies inestables, inclinadas o irregulares.	☐	☐	☐	
Las escaleras de metal están hechas con materiales resistentes a la corrosión o protegidas contra la corrosión.	☐	☐	☐	
Las escaleras de metal portátiles están marcadas de manera legible con letreros que dicen "PRECAUCIÓN - No utilizar cerca de equipos eléctricos" u otras palabras equivalentes.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no utilizan escaleras como tirantes, soportes, patines, polipastos improvisados u otros fines que no sean los previstos.	☐	☐	☐	
Los trabajadores ajustan las escaleras de extensión mientras están parados en la base y no mientras están parados en la escalera o desde una posición por encima de la escalera.	☐	☐	☐	
Todas las escaleras se inspeccionan periódicamente en busca de daños.	☐	☐	☐	

Escaleras portátiles	Si	No	N/A	Comentarios
Las escaleras con defectos estructurales u otros defectos se etiquetan inmediatamente con la frase “Peligroso: No utilizar” u otra frase similar y se retiran del servicio hasta que sean reparadas o reemplazadas.	☐	☐	☐	
Los escalones de los taburetes; y los peldaños, escalones y tacos de las escaleras están espaciados de manera uniforme a las distancias requeridas por el 29 CFR 1910.23(b).	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.23, Escaleras](#)
- OSHA: [Tarjeta rápida de seguridad de escaleras portátiles](#)
- NIOSH - [Aplicación de seguridad en escaleras](#)

Escaleras y Escaleras de mano	Si	No	N/A	Comentarios
Se proporcionan sistemas de barandillas y pasamanos en todas las escaleras que tienen al menos cuatro escalones.	☐	☐	☐	
Las escaleras estándar tienen al menos 22 pulgadas (56 centímetros) de ancho.	☐	☐	☐	
Las escaleras estándar tienen un ángulo entre 50 y 30 grados.	☐	☐	☐	
Las alturas de los escalones y las profundidades de los peldaños son uniformes entre los descansos.	☐	☐	☐	
Los escalones son antideslizantes.	☐	☐	☐	
Los pasamanos de las escaleras se encuentran entre 30 pulgadas (76 centímetros) y 38 pulgadas (97 centímetros) por encima del borde frontal de los peldaños de la escalera.	☐	☐	☐	
Los pasamanos de las escaleras tienen al menos 2.25 pulgadas (5.7 centímetros) de espacio libre entre los pasamanos y cualquier otro objeto, incluyendo la pared o superficie en la que están montados.	☐	☐	☐	
La apertura de puertas o portones que se abren directamente en una plataforma de escalera no reduce la profundidad efectiva utilizable de la plataforma a: menos de 20 pulgadas (51 centímetros) si la plataforma fue instalada antes del 17 de enero de 2017, o 22 pulgadas (56 centímetros) si la plataforma fue instalada el 17 de enero de 2017 o después.	☐	☐	☐	
Los pasamanos de las escaleras son capaces de soportar una carga de 200 libras (890 Newtons), aplicada dentro de las 2 pulgadas (5.1 centímetros) del borde superior en cualquier dirección descendente o hacia afuera.	☐	☐	☐	

Escaleras y Escaleras de mano	Si	No	N/A	Comentarios
Los descansos y plataformas de las escaleras tienen al menos el mismo ancho que la escalera y al menos 30 pulgadas (76 centímetros) de profundidad, medidos en la dirección del recorrido.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA: [29 CFR 1910.25, Escaleras](#)

Pasarelas	Si	No	N/A	Comentarios
Las superficies para caminar y trabajar (cualquier superficie horizontal o vertical sobre la cual un trabajador camina, trabaja o accede a un área de trabajo o lugar de trabajo) se mantienen limpias, ordenadas y en condiciones sanitarias.	☐	☐	☐	
Las superficies mojadas están cubiertas con materiales antideslizantes o, en caso de procesos húmedos, se mantiene el drenaje y, cuando sea posible, se proporcionan pisos falsos, plataformas y estereras.	☐	☐	☐	
Los agujeros en el piso, la acera y otras superficies para caminar y trabajar se reparan adecuadamente, se cubren y se hacen seguros de otras maneras.	☐	☐	☐	
Los materiales y equipos se almacenan de manera que las proyecciones no interfieran con las pasarelas.	☐	☐	☐	
Los derrames de materiales se limpian de inmediato.	☐	☐	☐	
Los pasillos y los caminos que pasan cerca de maquinaria en movimiento, operaciones de soldadura y operaciones similares se organizan de manera que los trabajadores no estén expuestos a riesgos potenciales.	☐	☐	☐	
Se proporciona una altura adecuada para toda la longitud de los pasillos, los caminos y las escaleras..	☐	☐	☐	
Se proporcionan barandillas donde las superficies de los pasillos, los caminos y las escaleras estén elevadas más de cuatro pies (1,2 metros) sobre cualquier piso adyacente o el suelo.	☐	☐	☐	

Pasarelas	Si	No	N/A	Comentarios
Las superficies para caminar y trabajar se inspeccionan regularmente y se mantienen en condiciones seguras.	☐	☐	☐	
Las condiciones peligrosas en las superficies para caminar y trabajar se corrigen o reparan antes de que los trabajadores utilicen la superficie nuevamente.	☐	☐	☐	
Se proporciona a los trabajadores un medio seguro de acceso y salida de las superficies para caminar y trabajar.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - 29 CFR 1910.22, [Requisitos generales para superficies para caminar y trabajar](#)
 - 29 CFR 1910.25, [Escaleras](#)
 - 29 CFR 1910.28, [Obligación de tener protección contra caídas y protección contra objetos que caen](#)
- OSHA: [Superficies para caminar y trabajar y protección contra caídas](#)

Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete

Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete	Si	No	N/A	Comentarios
Solo se permite el uso de equipos de soldadura, corte y soldadura con soplete a trabajadores autorizados y capacitados.	☐	☐	☐	
Cada trabajador tiene una copia de y sigue las instrucciones operativas adecuadas.	☐	☐	☐	
Solo se utilizan aparatos aprobados (antorchas, reguladores, válvulas reductoras de presión, generadores de acetileno, manifolds, etc.).	☐	☐	☐	
Se toman precauciones para evitar la mezcla de aire u oxígeno con gases inflamables, excepto en un quemador o en una antorcha estándar.	☐	☐	☐	
Los cilindros de gas combustible y los cilindros de oxígeno, las válvulas de los cilindros, los acoplamientos, los reguladores, las mangueras y los aparatos se mantienen libres de sustancias aceitosas o grasosas.	☐	☐	☐	
Los cilindros se almacenan en lugares designados lejos de fuentes de calor, ascensores, escaleras y pasarelas.	☐	☐	☐	
Los cilindros de gas combustible y los cilindros de oxígeno en almacenamiento se separan por una distancia de al menos 20 pies, o por una barrera incombustible de al menos 5 pies (1,5 m) de altura, con una clasificación de resistencia al fuego de al menos 30 minutos.	☐	☐	☐	
Los reguladores se retiran y se colocan tapas de protección de válvulas antes de mover los cilindros, a menos que estén asegurados en camiones especiales.	☐	☐	☐	

Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores están capacitados para no abrir nunca la válvula de un cilindro de gas combustible cerca de fuentes de ignición.	☐	☐	☐	
Antes de retirar un regulador, se cierra la válvula y se libera el gas.	☐	☐	☐	
El color rojo se utiliza para identificar la manguera de acetileno (y otros gases combustibles), el color verde se utiliza para la manguera de oxígeno y el color negro se utiliza para las mangueras de gas inerte y aire.	☐	☐	☐	
Los reguladores reductores de presión se utilizan únicamente para el gas y las presiones para las cuales están destinados.	☐	☐	☐	
El voltaje en circuito abierto (sin carga) de las máquinas de soldadura y corte por arco es lo más bajo posible y no supera los límites recomendados.	☐	☐	☐	
La conexión a tierra del marco de la máquina y las conexiones de seguridad de las máquinas portátiles se revisan periódicamente.	☐	☐	☐	
Los electrodos se retiran de los portaelectrodos cuando no se están utilizando.	☐	☐	☐	
La alimentación eléctrica al soldador se apaga cuando no hay nadie presente	☐	☐	☐	
Los trabajadores no enrollan ni pasan los cables de los electrodos de soldadura alrededor de sus cuerpos.	☐	☐	☐	
Los trabajadores no enrollan ni pasan los cables de los electrodos de soldadura alrededor de sus cuerpos.	☐	☐	☐	
Las máquinas mojadas se secan a fondo y se prueban antes de su uso.	☐	☐	☐	

Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete	Si	No	N/A	Comentarios
Los cables de alimentación y de los electrodos se inspeccionan con frecuencia en busca de desgaste y daños, y se reemplazan cuando sea necesario.	☐	☐	☐	
Los conectores de los cables están adecuadamente aislados.	☐	☐	☐	
Los pisos se barren y se mantienen húmedos en caso de pisos combustibles, cubiertos con arena húmeda o protegidos con escudos resistentes al fuego.	☐	☐	☐	
Cuando el objeto a soldar no se puede mover y los riesgos de incendio no se pueden eliminar, se utilizan escudos para contener el calor, las chispas y la escoria.	☐	☐	☐	
Se toman precauciones para proteger los materiales combustibles en el otro lado de las paredes metálicas cuando se está soldando.	☐	☐	☐	
Se asignan observadores de incendios cuando se realiza soldadura o corte en lugares donde podría producirse un incendio.	☐	☐	☐	
Se dispone de equipos adecuados para extinguir incendios para su uso inmediato	☐	☐	☐	
Los tambores, barriles, tanques y otros recipientes usados se limpian a fondo de sustancias que puedan explotar, encenderse o producir vapores tóxicos antes de comenzar el trabajo en caliente.	☐	☐	☐	
Se proporciona una ventilación adecuada en áreas donde se realiza soldadura o corte.	☐	☐	☐	
Los cilindros de oxígeno en almacenamiento se separan de los cilindros de gas combustible.	☐	☐	☐	

Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete	Si	No	N/A	Comentarios
En áreas donde se utilizan o almacenan gases combustibles, se colocan letreros que dicen PELIGRO, PROHIBIDO FUMAR, FÓSFOROS O LUCES ABIERTAS, o su equivalente	☐	☐	☐	
Los trabajadores expuestos a los rayos de soldadura por arco y otros peligros creados por las operaciones de soldadura, corte o soldadura con soplete están protegidos con equipos de protección personal (EPP) y ropa de protección.	☐	☐	☐	
El EPP es adecuado para el trabajo que se está realizando.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- Regulaciones de OSHA:
 - [29 CFR 1910.252, Requisitos generales, Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete](#)
 - [29 CFR 1910.253, Soldadura y Corte con Gas Oxígeno-Combustible](#)
 - [29 CFR 1910.254, Soldadura y Corte por Arco](#)
 - [29 CFR 1910.255, Soldadura por Resistencia](#)
- OSHA: [Soldadura, Corte y Soldadura con Soplete](#)
- NIOSH: [Humos de soldadura y manganeso](#)

Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo

Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo	Si	No	N/A	Comentarios
¿Alguno de estos factores de riesgo de violencia en el lugar de trabajo está presente en el lugar de trabajo?				
El negocio se encuentra en una de las siguientes industrias que OSHA reconoce como de alto riesgo: atención médica y asistencia social, entornos correccionales, comercio minorista nocturno o servicios de taxi y transporte público.	☐	☐	☐	
Los trabajadores han experimentado actos violentos o amenazas de violencia en el lugar de trabajo: 1) por personas que ingresan al lugar de trabajo para cometer un robo u otro delito, 2) por clientes, pacientes, estudiantes, internos u otros a quienes el empleador brinda servicios, 3) por compañeros de trabajo, antiguos empleados, gerentes/supervisores, o 4) por alguien que no tiene relación con el negocio pero tiene una relación personal con la víctima.	☐	☐	☐	
Se identifican incidentes de violencia en el lugar de trabajo en registros de seguridad y salud, incluyendo el registro OSHA 300, registros de primeros auxilios, informes de casi accidentes, registros de compensación laboral o informes de seguros.	☐	☐	☐	
Un análisis del lugar de trabajo ha identificado peligros relacionados con la violencia en el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Los trabajadores, a través de conversaciones o encuestas, han expresado preocupaciones o identificado incidentes de violencia en el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	

Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo	Si	No	N/A	Comentarios
Si respondió "Sí" a alguna de las preguntas anteriores, utilice la siguiente lista de verificación para evaluar la preparación contra la violencia en el lugar de trabajo:				
Se ha implementado un programa por escrito para prevenir la violencia en el lugar de trabajo. El programa se revisa anualmente y se actualiza según sea necesario.	☐	☐	☐	
La gerencia demuestra compromiso para prevenir la violencia en el lugar de trabajo y fomenta la participación de los trabajadores en todos los aspectos del programa de prevención de violencia en el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Se han establecido procesos y procedimientos para identificar continuamente los peligros en el lugar de trabajo y evaluar los riesgos de violencia en el lugar de trabajo. Por ejemplo, se realizan análisis del lugar de trabajo y análisis de registros de forma regular, y se realizan evaluaciones de amenazas después de incidentes no relacionados con emergencias.	☐	☐	☐	
Se han implementado procesos, procedimientos y controles apropiados para eliminar o reducir sustancialmente los peligros de violencia en el lugar de trabajo, según corresponda al lugar de trabajo.	☐	☐	☐	
Se han implementado controles de ingeniería (por ejemplo, acceso a salidas, barreras físicas y tecnología de seguridad, como botones de pánico/sistemas de alarma) y controles administrativos (por ejemplo, normas para interactuar con clientes, un sistema para rastrear clientes violentos, protocolos para llamar a seguridad y/o a la policía).	☐	☐	☐	

Prevención de la Violencia en el Lugar de Trabajo	Si	No	N/A	Comentarios
Todos los trabajadores reciben capacitación sobre el programa de prevención de violencia en el lugar de trabajo (incluyendo técnicas de desescalada), qué hacer en caso de emergencia y sus responsabilidades bajo el programa (por ejemplo, respuesta a incidentes, informes y registro de eventos).	☐	☐	☐	
Registros precisos de incidentes de violencia en el lugar de trabajo se mantienen y analizan para determinar qué acciones correctivas son necesarias.	☐	☐	☐	
Se implementa un “sistema de compañeros” para que los trabajadores no estén trabajando solos. Esta configuración puede reducir la amenaza de violencia y aumentar la capacidad de pedir ayuda en caso de un incidente de violencia.	☐	☐	☐	
Los trabajadores pueden solicitar ayuda de inmediato cuando se amenaza o se produce violencia en el lugar de trabajo.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- OSHA: [Violencia en el lugar de trabajo](#) (proporciona información sobre la magnitud de la violencia en el lugar de trabajo, evaluación de riesgos en diferentes entornos y desarrollo de programas de prevención de la violencia en el lugar de trabajo para sitios de trabajo individuales).
- NIOSH: [Violencia en el lugar de trabajo](#) (proporciona recursos y capacitación sobre prevención de la violencia en el lugar de trabajo en español e inglés).

Trabajadores Jóvenes

Los trabajadores jóvenes son un activo para la fuerza laboral, pero puede ser su primer trabajo o la primera vez que trabajan en su industria. Muchas de sus cualidades positivas, como la energía, el entusiasmo y la necesidad de desafíos y responsabilidades aumentadas, pueden llevarlos a asumir tareas para las cuales pueden no estar preparados de manera segura. Los trabajadores jóvenes también pueden ser renuentes a hacer preguntas o hacer demandas a sus empleadores. Los trabajadores adolescentes tienen un riesgo particularmente alto de sufrir lesiones en el lugar de trabajo y tienen aproximadamente el doble de probabilidades de sufrir lesiones que los trabajadores adultos. Educar e involucrar a los trabajadores jóvenes en la seguridad y la salud en el lugar de trabajo es clave para prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.

Trabajadores Jóvenes	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores menores de 16 años no realizan trabajos o tareas prohibidas por las leyes federales y estatales de trabajo infantil.	☐	☐	☐	
Los trabajadores menores de 17 años no conducen por trabajo.	☐	☐	☐	
Los trabajadores de diecisiete años conducen por trabajo solo si tienen una licencia de conducir válida, la tarea de conducción es incidental al trabajo y cumplen ciertos requisitos .	☐	☐	☐	
Los trabajadores menores de 18 años no trabajan demasiadas horas, muy tarde o muy temprano, en cumplimiento de las leyes federales y estatales de trabajo infantil.	☐	☐	☐	
Los trabajadores menores de 18 años no realizan ningún trabajo peligroso ni operan equipos peligrosos prohibidos por las leyes federales y estatales de trabajo infantil.	☐	☐	☐	
Si lo exige la ley estatal todos los trabajadores menores de 18 años tienen un permiso de trabajo válido emitido por su distrito escolar u otra agencia designada.	☐	☐	☐	

Trabajadores Jóvenes	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores de 18 a 21 años no conducen vehículos comerciales a través de las fronteras estatales	☐	☐	☐	
Los gerentes y los trabajadores han sido capacitados sobre las leyes de trabajo infantil relevantes.	☐	☐	☐	
Los gerentes y compañeros de trabajo no instruyen a los trabajadores jóvenes para que realicen tareas u operen equipos para los cuales no están capacitados.	☐	☐	☐	
Los gerentes y compañeros de trabajo no instruyen a los trabajadores jóvenes para que realicen tareas u operen equipos que están prohibidos por las leyes federales y estatales de trabajo infantil.	☐	☐	☐	
El equipo utilizado por los trabajadores jóvenes es seguro para su uso y legal para que lo operen.	☐	☐	☐	
El equipo que los trabajadores jóvenes no pueden operar está claramente etiquetado y se señala a todo el personal como parte de la capacitación.	☐	☐	☐	
Se pregunta a los trabajadores jóvenes sobre su experiencia laboral previa y la capacitación en seguridad y salud laboral con el fin de adaptar la capacitación actual sobre seguridad y salud específica del trabajo.	☐	☐	☐	

Trabajadores Jóvenes	Si	No	N/A	Comentarios
Se enseña a los trabajadores jóvenes sobre los peligros de seguridad y salud presentes en el trabajo, cómo estos peligros pueden lesionar a un trabajador, precauciones para prevenir lesiones y los derechos de los trabajadores en el trabajo.	☐	☐	☐	
La capacitación de los trabajadores jóvenes proporciona instrucción clave sobre seguridad laboral, incluyendo prácticas de trabajo seguras y equipos, garantiza que las tareas a realizar se comprendan claramente y brinda oportunidades para hacer preguntas.	☐	☐	☐	
Se insta a los trabajadores jóvenes a que hagan preguntas sobre tareas o procedimientos que no estén claros o no entiendan del todo, y se les dice a quién deben dirigirse si tienen dudas o preocupaciones.	☐	☐	☐	
La información y las instrucciones clave sobre la seguridad laboral se refuerzan de manera rutinaria de diversas formas, especialmente durante las primeras semanas en el trabajo, para garantizar que los trabajadores jóvenes comprendan claramente las tareas a realizar.	☐	☐	☐	
Se alienta activamente a los trabajadores jóvenes a hacer preguntas y compartir ideas durante las reuniones de equipo y la capacitación.	☐	☐	☐	
Se les indica a los trabajadores jóvenes qué hacer en caso de lesionarse en el trabajo y a dónde acudir si necesitan atención médica de emergencia.	☐	☐	☐	

Trabajadores Jóvenes	Si	No	N/A	Comentarios
Los trabajadores jóvenes comprenden que no serán despedidos ni disciplinados por informar sobre una condición de trabajo insegura, una lesión o un “casi accidente”.	☐	☐	☐	
Los trabajadores jóvenes reciben capacitación y están preparados para emergencias, y se les muestran las rutas de escape.	☐	☐	☐	
Todos los trabajadores, incluidos los adolescentes, están cubiertos por la compensación laboral.	☐	☐	☐	
Cuando es posible, los trabajadores jóvenes participan en capacitaciones de 10 horas de OSHA que brindan una conciencia general de la identificación y el control de riesgos en el lugar de trabajo, así como información sobre los derechos de los trabajadores.	☐	☐	☐	

Recursos adicionales

- OSHA: [Trabajadores Jóvenes](#)
- OSHA: [Programa de Capacitación de Extensión](#)
- Departamento de Trabajo, División de Salarios y Horarios: [Leyes Laborales Estatales](#)
- Departamento de Trabajo, División de Salarios y Horarios: [Trabajadores Jóvenes](#)
- Departamento de Trabajo, División de Salarios y Horarios: [YouthRules - Empleadores](#)
- NIOSH: [Seguridad y Salud de los Trabajadores Jóvenes](#)
- NIOSH: [Conductores Jóvenes en el Trabajo](#)
- Programa de Salud Ocupacional Laboral: [Datos para Empleadores: Trabajos más Seguros para Adolescentes](#)
- Centro Nacional de Recursos de Seguridad para Trabajadores Jóvenes: [Involucrando a los Empleadores en la Protección de los Trabajadores Jóvenes](#)

Asistencia en Seguridad y Salud para Pequeñas Empresas

A continuación se presentan algunos recursos clave en seguridad y salud en el lugar de trabajo para pequeñas empresas. Para obtener más información, visita la [página web de Pequeñas Empresas de OSHA](#).

Recursos de OSHA

Programa de Consultoría en el Lugar de Trabajo

El [Programa de Consultoría en el Lugar de Trabajo de OSHA](#) ofrece servicios de seguridad y salud ocupacional confidenciales y sin costo a pequeñas y medianas empresas en los 50 estados, el Distrito de Columbia y varios territorios de EE. UU., dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Profesionales altamente capacitados en seguridad y salud ocupacional (es decir, consultores) de programas de Consultoría en el Lugar de Trabajo establecidos en agencias estatales o universidades trabajan con los empleadores para identificar peligros en seguridad y salud en los lugares de trabajo y cómo solucionarlos. Los consultores también asesoran a los empleadores sobre cómo cumplir con las normas de OSHA, capacitar y educar a los trabajadores, y ayudar en el establecimiento y mejora de programas de seguridad y salud.

Los servicios de consulta son voluntarios. Para aprovechar este recurso, los empleadores solicitan una visita de consulta a su programa de Consultoría local y determinan el alcance de la visita. La visita puede enfocarse en una

sola preocupación en una instalación o puede implicar una evaluación exhaustiva de los riesgos en toda una instalación y sus operaciones.

Los beneficios de trabajar con los programas de Consultoría incluyen:

- mejores condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo,
- mejora de la moral y el bienestar, y
- ahorros relacionados con la reducción de tasas de lesiones y enfermedades, días laborales perdidos, costos de compensación laboral, daños a equipos y pérdidas de productos..

Un empleador de una pequeña empresa puede ser elegible para otro beneficio del Programa de Consultoría en el Lugar de Trabajo: la participación en el [Programa de Reconocimiento de Logros en Seguridad y Salud \(SHARP\)](#). SHARP reconoce a los empleadores de pequeñas empresas que han utilizado los servicios de consulta y que operan un programa ejemplar de seguridad y salud. La aceptación en SHARP por parte de OSHA es un logro que destaca a una empresa como un modelo en seguridad y salud en el lugar de trabajo. Un lugar de trabajo recibe una postergación de las inspecciones programadas de OSHA o del Plan Estatal durante el período en que su designación SHARP es válida.

Si eres un empleador de una pequeña empresa interesado en una visita de consulta confidencial y sin costo por parte de consultores altamente capacitados, o para localizar el programa de consulta en tu estado, visita la [página web del Programa de Consultoría en el Lugar de Trabajo](#) de OSHA o llama al (800) 321-6742 (OSHA).

Especialistas en Asistencia para el Cumplimiento

Los Especialistas en Asistencia para el Cumplimiento de OSHA en las oficinas de campo de OSHA en todo el país informan a los empleadores y trabajadores sobre las normas de OSHA, brindan presentaciones sobre peligros específicos y proporcionan información sobre los recursos de asistencia para el cumplimiento de OSHA y los programas de cooperación. Visita la [página web de Especialistas en Asistencia para el Cumplimiento](#) de OSHA o llama al 1-800-321-OSHA (6742) para contactar con tu oficina local de OSHA.

Normas, Reglamentos y la Cláusula del Deber General

OSHA tiene [cuatro conjuntos separados de normas](#):

- Industria General (29 Código de Regulaciones Federales [CFR] 1910)
- Construcción (29 CFR 1926)
- Empleo Marítimo (29 CFR 1915-1919)
- Agricultura (29 CFR 1928)

OSHA también tiene regulaciones sobre publicación y otros asuntos administrativos en 29 CFR 1903 y sobre registro y reporte de lesiones y enfermedades en 29 CFR 1904.

Además, la Ley OSH, en la Sección 5(a)(1), tiene una cláusula de deber general, que establece que:

Cada empleador - (1) debe proporcionar a cada uno de sus empleados un empleo y un lugar de trabajo libres de peligros reconocidos que estén causando o sean propensos a causar la muerte o lesiones físicas graves a sus empleados.

Un peligro reconocido es un peligro reconocido por la industria del empleador o la industria en general, por el empleador o por el sentido común. La cláusula del deber general no se aplica si existe una norma de OSHA que aborde el peligro, a menos que el empleador sepa que la norma no aborda adecuadamente el peligro.

Revise los estándares de OSHA para identificar aquellos que se aplican a su negocio. Lea la introducción hasta el encabezado de la subparte y luego analice los posibles peligros en términos de su lugar de trabajo, su equipo, sus materiales y sus trabajadores. Por ejemplo, si te dedicas al comercio minorista o servicios y no tienes gases comprimidos, inflamables o explosivos en tus instalaciones, las normas de Materiales Peligrosos (Subparte H) no se aplican a tu negocio.

Si tienes alguna pregunta sobre si una norma se aplica a tu lugar de trabajo, visita el sitio web de OSHA o ponte en contacto con la [oficina de área de OSHA](#) más cercana o con tu [programa de Consultoría en el Lugar de Trabajo](#) del estado. Los empleadores también pueden leer las [interpretaciones de normas](#) de OSHA, que son cartas o memorandos escritos en respuesta a preguntas del público sobre cómo OSHA interpreta o aplica algún aspecto de una norma o regulación de OSHA.

Publicaciones y Otros Materiales Educativos

OSHA tiene muchos tipos de materiales educativos para ayudar a los empleadores y trabajadores a encontrar y prevenir peligros en el lugar de trabajo, incluyendo:

- **Publicaciones.** Todas las publicaciones de OSHA están disponibles de forma gratuita en www.osha.gov/publications. También puedes llamar al 1-800-321-OSHA (6742) para solicitar publicaciones.
- **Videos.** Los videos de OSHA se encuentran disponibles en www.osha.gov/video.
- **Páginas de Temas de Seguridad y Salud.** Las [páginas de Temas de Seguridad y Salud de OSHA](#) proporcionan información sobre regulaciones y cumplimiento, identificación y control de peligros, y mejores prácticas y otros recursos para ayudar a empleadores, trabajadores y profesionales de seguridad y salud a garantizar lugares de trabajo más seguros.
- **QuickTakes.** Empleadores y profesionales de seguridad y salud pueden suscribirse a QuickTakes en www.osha.gov/quicktakes. El boletín electrónico gratuito de OSHA, que se publica dos veces al mes, ofrece las últimas noticias sobre iniciativas y recursos de OSHA.

Recursos de capacitación

- **Centros de educación.** El Instituto de Capacitación de OSHA colabora con los [Centros de Educación del Instituto de Capacitación de OSHA](#) en diversas ubicaciones de los Estados Unidos para ofrecer cursos sobre normas de OSHA y temas de seguridad y salud ocupacional a miles de estudiantes al año. Estos centros educativos de OSHA operan en conjunto con universidades, colegios y centros

de aprendizaje para impartir cursos de OSHA al sector privado y otras agencias federales, haciendo que la capacitación y educación en seguridad y salud sean más accesibles para quienes la necesitan. Los estudiantes del sector privado deben pagar una matrícula.

- **Programa de capacitación y divulgación.** El [Programa de Capacitación y Divulgación de OSHA](#) es un programa voluntario para promover la seguridad y salud en el lugar de trabajo y brindar a los trabajadores un mayor conocimiento sobre los peligros laborales y sus derechos. A través de este programa, los entrenadores autorizados ofrecen programas de capacitación de 10 y 30 horas. La capacitación de divulgación no cumple con los requisitos de capacitación establecidos en las normas de OSHA. Los empleadores deben proporcionar capacitación adicional a sus trabajadores sobre los peligros específicos de su trabajo.

Programas de cooperación

OSHA ofrece los siguientes [programas de cooperación](#) en los que las empresas, grupos laborales y otras organizaciones pueden colaborar con OSHA de manera cooperativa.

- **Asociaciones estratégicas.** En el [Programa de Asociación Estratégica de OSHA \(OSPP\)](#), OSHA colabora con empleadores, trabajadores, asociaciones profesionales o comerciales, organizaciones laborales y otras partes interesadas. Las Asociaciones Estratégicas de OSHA son acuerdos únicos diseñados para fomentar, ayudar y reconocer los esfuerzos de los socios para eliminar peligros graves y mejorar las prácticas de seguridad y salud en el lugar de trabajo. Las Asociaciones Estratégicas de OSHA establecen metas, estrategias y medidas de desempeño

específicas para mejorar la seguridad y salud de los trabajadores. La mayoría de las Asociaciones Estratégicas de OSHA se basan en las Oficinas Regionales o de Área de OSHA.

- **Programa de Alianzas.** El [Programa de Alianzas de OSHA](#) permite a la agencia establecer relaciones voluntarias y de colaboración con organizaciones comprometidas con la seguridad y salud en el lugar de trabajo. A través del Programa de Alianzas, OSHA trabaja con organizaciones como asociaciones comerciales y profesionales, sindicatos, instituciones educativas, grupos comunitarios y basados en la fe, y agencias gubernamentales para compartir información sobre las iniciativas y recursos de asistencia de cumplimiento de OSHA con trabajadores y empleadores, y educar a trabajadores y empleadores sobre sus derechos y responsabilidades.
- **Programas de Protección Voluntaria (VPP).** Los [Programas de Protección Voluntaria de OSHA](#) (VPP) reconocen a los empleadores y trabajadores de la industria privada y agencias federales que han implementado sistemas efectivos de gestión de seguridad y salud y mantienen tasas de lesiones y enfermedades por debajo de los promedios nacionales de la Oficina de Estadísticas Laborales para sus respectivas industrias. En el VPP, la dirección, el trabajo y OSHA trabajan de manera cooperativa y proactiva para prevenir fatalidades, lesiones y enfermedades a través de un sistema enfocado en: prevención y control de peligros; análisis del lugar de trabajo; capacitación; y compromiso de la dirección e involucramiento de los trabajadores. Para participar, los empleadores deben presentar una solicitud a OSHA y someterse a una rigurosa evaluación en el lugar por parte de un equipo de profesionales de seguridad y salud.

Programa de Denunciantes: Protección contra represalias

Para garantizar que los trabajadores puedan participar libremente en actividades de seguridad y salud, la Sección 11(c) de la Ley de OSH prohíbe que cualquier persona despidan o tome represalias de cualquier manera contra un trabajador por ejercer sus derechos bajo la Ley de OSH. Estos derechos incluyen plantear preocupaciones de seguridad y salud con un empleador, informar una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo, presentar una queja ante OSHA, solicitar una inspección de OSHA, participar en una inspección de OSHA y participar o testificar en cualquier procedimiento relacionado con una inspección de OSHA.

La protección contra represalias significa que un empleador no puede tomar “acciones adversas” contra los trabajadores, como:

- Despido o suspensión
- Descenso de puesto
- Negación de horas extra o ascenso
- Sanciones disciplinarias
- Negación de beneficios
- No contratar o recontratar
- Intimidación o acoso
- Making threats
- Reasignación a un puesto menos deseable o acciones que afecten las perspectivas de ascenso (como excluir a un empleado de reuniones de capacitación)
- Reducción o cambio de salario u horas
- Acciones más sutiles, como aislar, marginar, burlarse o acusar falsamente al empleado de bajo rendimiento
- Lista negra (interferir intencionalmente en la capacidad de un empleado para obtener empleo en el futuro)

- Dimisión por fuerza mayor (renunciar cuando un empleador hace que las condiciones de trabajo sean intolerables debido a la actividad protegida del empleado)
- Denunciar o amenazar con denunciar a un empleado ante la policía o las autoridades de inmigración

Los trabajadores que creen que un empleador ha tomado represalias contra ellos por ejercer sus derechos de seguridad y salud deben comunicarse de inmediato con la oficina local de OSHA. Un trabajador debe presentar una queja de represalia ante OSHA dentro de los 30 días calendario a partir de la fecha en que se haya tomado y comunicado la decisión represalia al trabajador. No se necesita un formulario, pero los trabajadores deben comunicarse con OSHA dentro de los 30 días posteriores a la presunta represalia. Las quejas se pueden presentar verbalmente a OSHA visitando o llamando a la oficina local de OSHA al 1-800-321-OSHA (6742), o se pueden presentar por escrito enviando una queja escrita por fax, comunicación electrónica, entrega en persona durante el horario comercial normal, correo postal o por otro transportista comercial de terceros a la oficina regional o de área de OSHA más cercana, o presentando una queja en línea en www.osha.gov/whistleblower/WBComplaint. Para obtener más información, visite la página web del [Programa de Protección para Denunciantes](#) de OSHA.

Si un trabajador cree que las condiciones de trabajo no son seguras o saludables, el trabajador puede presentar una queja ante OSHA con respecto a una condición peligrosa en el lugar de trabajo. El trabajador puede tener el derecho legal de negarse a trabajar si la condición representa claramente un riesgo de muerte o lesiones físicas graves, no hay tiempo suficiente para que OSHA realice una inspección y, cuando sea posible, el trabajador ha informado al

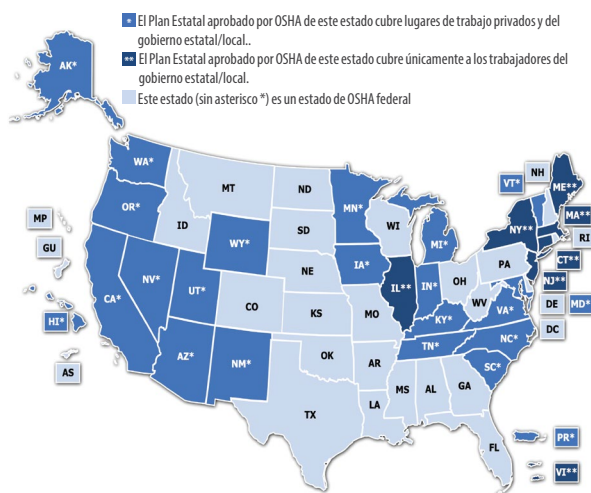
empleador sobre la condición. Para obtener más información, visite la [página web de Derechos de los Trabajadores](#) de OSHA.

Planes Estatales

Los Planes Estatales son programas de seguridad y salud en el lugar de trabajo aprobados por OSHA y operados por estados individuales en lugar de OSHA Federal. Actualmente, hay 22 estados o territorios que tienen programas estatales aprobados por OSHA que cubren tanto al sector privado como a los trabajadores del gobierno estatal y local. OSHA supervisa los Planes Estatales, que deben ser al menos tan efectivos como OSHA para proteger a los trabajadores y prevenir lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo.

Si te encuentras en un estado con un Plan Estatal aprobado por OSHA, es posible que estés sujeto a requisitos diferentes o adicionales, y es posible que haya programas cooperativos diferentes o adicionales disponibles para ti.

Para obtener más información y encontrar información de contacto para tu Plan Estatal, visita la [página web de Planes Estatales](#) de OSHA.



Mapa de estados con Planes Estatales aprobados por OSHA.

Recursos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH)

NIOSH es una agencia de investigación centrada en el estudio de la seguridad y la salud de los trabajadores, y en capacitar a empleadores y trabajadores para crear lugares de trabajo seguros y saludables. NIOSH forma parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos y tiene el mandato de asegurar “condiciones de trabajo seguras y saludables para todos los hombres y mujeres de la nación y preservar nuestros recursos humanos”.

Contactar a NIOSH: 1-800-CDC-INFO o TTY 1-888-232-6348, cdcinfo@cdc.gov.

Programa de Evaluación de Peligros para la Salud (HHE) de NIOSH

El [Programa HHE de NIOSH](#) ayuda a los empleadores y empleados a determinar si existen riesgos para la salud en su lugar de trabajo y recomienda formas de reducir los riesgos y prevenir enfermedades relacionadas con el trabajo. Las evaluaciones se realizan de forma gratuita.

Guía de Recursos para Pequeñas Empresas de NIOSH

La [Guía de Recursos para Pequeñas Empresas](#) proporciona planes, herramientas, consejos e información para mantener a tus trabajadores seguros y saludables mientras administras las inversiones de tiempo y costos.

Programa de Evaluación y Control de Fatalidades (FACE) de NIOSH

A través del [Programa FACE](#), NIOSH y sus socios estatales investigan las fatalidades laborales seleccionadas para identificar situaciones laborales que representan un alto riesgo de lesiones. NIOSH y sus socios formulan y difunden estrategias de prevención. Los informes de investigación de FACE y los documentos relacionados con la seguridad y la salud de los trabajadores de NIOSH se pueden acceder en la página web de FACE de NIOSH.

Otros recursos

Aseguradoras de Compensación Laboral y otras compañías de seguros

Muchas aseguradoras de compensación laboral, así como compañías de seguros de responsabilidad y incendio, realizan inspecciones y visitas periódicas para evaluar los peligros de seguridad y salud. Los gerentes de pequeñas y medianas empresas deben saber qué servicios están disponibles a través de estas fuentes. Ponte en contacto con tu aseguradora para ver qué ofrece.

Asociaciones comerciales y grupos de empleadores

Muchas asociaciones comerciales y grupos de empleadores recopilan y difunden información sobre seguridad y salud en el lugar de trabajo para servir mejor a sus miembros. Si eres miembro de un grupo así, averigua cómo está ayudando a sus miembros. Si no eres miembro, averigua si estos grupos también están compartiendo sus materiales con no miembros.

Sindicatos y grupos de empleados

Si tus trabajadores están organizados, establece comunicaciones, como lo haces en las relaciones laborales normales, para coordinar acciones sobre los peligros en tu negocio. La seguridad y la salud es un área en la que la planificación anticipada producirá acciones en objetivos comunes. Muchos sindicatos tienen experiencia en seguridad y salud que están dispuestos a compartir.

Asociaciones profesionales

A continuación, se presentan ejemplos de asociaciones profesionales que tienen un amplio rango de experiencia e información sobre seguridad y salud en el lugar de trabajo, y que tienen capítulos locales a los que las pequeñas empresas podrían unirse.

- [Consejo Nacional de Seguridad](#)
- [Sociedad Estadounidense de Profesionales de la Seguridad](#)
- [Asociación Estadounidense de Higiene Industrial](#)

Centros de Desarrollo de Pequeñas Empresas

La Administración de Pequeñas Empresas de los Estados Unidos (SBA, por sus siglas en inglés) administra el [Programa de Centros de Desarrollo de Pequeñas Empresas \(SBDC\)](#) para proporcionar asistencia gerencial y técnica a los propietarios actuales y potenciales de pequeñas empresas. Sus casi 1,000 centros en todo el país ofrecen servicios que incluyen ayudar a las pequeñas empresas con problemas financieros, de marketing, producción, organización, ingeniería y técnicos.

Normas de consenso voluntario

Organizaciones como el [Instituto Nacional Estadounidense de Estándares](#) (ANSI, por sus siglas en inglés) y la [Asociación Nacional de Protección contra Incendios](#) (NFPA, por sus siglas en inglés) iemiten normas de consenso voluntario sobre diversos temas de seguridad y salud en el lugar de trabajo. Estas no son normas de OSHA, pero son desarrolladas por organizaciones a través de un proceso abierto y equilibrado para reflejar la experiencia y las mejores prácticas de la industria.

Ley de Equidad en la Aplicación de Reglamentos para Pequeñas Empresas de 1996 (SBREFA)

La *Ley de Equidad en la Aplicación de Reglamentos para Pequeñas Empresas de 1996* (SBREFA) brinda ayuda a las pequeñas empresas para comprender y cumplir con las regulaciones de OSHA y les permite tener voz en el desarrollo de nuevas regulaciones. Según la SBREFA, OSHA debe:

- Producir Guías de Cumplimiento para Pequeñas Entidades para algunas normas de la agencia;
- Responder a las consultas de las pequeñas empresas sobre el cumplimiento de las regulaciones de la agencia;
- Enviar las normas finales al Congreso para su revisión;
- Tener una política de reducción de sanciones para las pequeñas empresas; y
- Involucrar a las pequeñas empresas en el desarrollo de normas propuestas que se espera que afecten significativamente a un gran número de entidades pequeñas mediante Paneles de Revisión de Defensa de las Pequeñas Empresas.

Comentar sobre acciones de cumplimiento

Bajo una ley aprobada por el Congreso en 1996, la Administración de Pequeñas Empresas (SBA) ha establecido un Defensor del SBA y Juntas de Equidad Regulatoria del SBA para investigar las quejas de las pequeñas empresas sobre las acciones de cumplimiento de las agencias federales.

Si eres una pequeña empresa y crees que has sido tratado injustamente por OSHA, puedes presentar un comentario o queja electrónica al Defensor del SBA en línea en: www.sba.gov/ombudsman. O puedes ponerte en contacto con la Oficina del Defensor Nacional del SBA:

- Teléfono gratuito: (888) REG-FAIR (734-3247)
- Fax: (202) 481-5719
- Correo electrónico: ombudsman@sba.gov

- Dirección postal:
Office of the National Ombudsman
U.S. Small Business Administration
409 3rd Street, S.W., MC2120
Washington, DC 20416

Para obtener más información sobre SBREFA o para ver la Ley SBREFA en su totalidad, visita la página web: advocacy.sba.gov.

NOTA: Presentar una queja ante el Defensor del SBA no afecta ninguna obligación que puedas tener de cumplir con una citación de OSHA u otra acción de cumplimiento. Tampoco significa que no debas tomar otras medidas legales disponibles para proteger tus intereses.

Oficinas Regionales de OSHA

Región 1

Oficina Regional de Boston
(CT*, ME*, MA*, NH, RI, VT*)
JFK Federal Building
25 New Sudbury Street, Room E340
Boston, MA 02203
(617) 565-9860 (617) 565-9827 Fax

Región 2

Oficina Regional de Nueva York
(NJ*, NY*, PR*, VI*)
Federal Building
201 Varick Street, Room 670
New York, NY 10014
(212) 337-2378 (212) 337-2371 Fax

Región 3

Oficina Regional de Filadelfia
(DE, DC, MD*, PA, VA*, WV)
1835 Market Street
Mailstop OSHA-RO/19
Philadelphia, PA 19103
(215) 861-4900 (215) 861-4904 Fax

Región 4

Oficina Regional de Atlanta
(AL, FL, GA, KY*, MS, NC*, SC*, TN*)
Sam Nunn Atlanta Federal Center
61 Forsyth Street, SW, Room 6T50
Atlanta, GA 30303
(678) 237-0400 (678) 237-0447 Fax

Región 5

Oficina Regional de Chicago
(IL*, IN*, MI*, MN*, OH, WI)
John C. Kluczynski Federal Building
230 South Dearborn Street, Room 3244
Chicago, IL 60604
(312) 353-2220 (312) 353-7774 Fax

Región 6

Oficina Regional de Dallas
(AR, LA, NM*, OK, TX)
A. Maceo Smith Federal Building
525 Griffin Street, Room 602
Dallas, TX 75202
(972) 850-4145 (972) 850-4149 Fax

Región 7

Oficina Regional de Kansas City
(IA*, KS, MO, NE)
Two Pershing Square Building
2300 Main Street, Suite 1010
Kansas City, MO 64108-2416
(816) 283-8745 (816) 283-0547 Fax

Región 8

Oficina Regional de Denver
(CO, MT, ND, SD, UT*, WY*)
Cesar Chavez Memorial Building
1244 Speer Boulevard, Suite 551
Denver, CO 80204
(720) 264-6550 (720) 264-6585 Fax

Región 9

Oficina Regional de San Francisco
(AZ*, CA*, HI*, NV*, y Samoa Americana,
Guam y las Islas Marianas del Norte)
San Francisco Federal Building
90 7th Street, Suite 2650
San Francisco, CA 94103
(415) 625-2547 (415) 625-2534 Fax

Región 10

Oficina Regional de Seattle
(AK*, ID, OR*, WA*)
909 1st Ave, Suite 201A
Seattle, WA 98104

Dirección postal:
20425 72nd Ave South, Suite 150A
Kent, WA 98032-2388
(206) 757-6700 (206) 757-6705 Fax

*Estos estados y territorios operan sus propios programas de seguridad y salud laboral aprobados por OSHA y cubren a los empleados del sector privado, así como a los empleados del gobierno estatal y local. Los programas de Connecticut, Illinois, Maine, Massachusetts, New Jersey, New York e Islas Vírgenes solo cubren a los empleados públicos (los trabajadores del sector privado en estos estados están cubiertos por OSHA federal). Los estados con programas aprobados deben tener estándares que sean idénticos o al menos tan efectivos como los estándares federales de OSHA.

Nota: Para obtener información de contacto sobre las oficinas regionales de OSHA, los Planes Estatales aprobados por OSHA y los proyectos de consulta de OSHA, visita www.osha.gov o llama a 1-800-321-OSHA (6742).

Contactar a OSHA

Comunícate con la oficina local de OSHA, visita www.osha.gov, o llama a OSHA al (1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-899-5627) para:

- Hacer preguntas
- Obtener información o consejos

- Informar una emergencia, fallecimiento, hospitalización de un paciente, amputación o pérdida de un ojo
- Presentar una queja confidencial

Para obtener una lista de diferentes formas de contactar a OSHA, visita www.osha.gov/contactus.

