



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Protecting Your Eyes

Week Ending 8/9/2024

Eye injuries in the workplace are very common. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) reports that every day about 2,000 U.S. workers sustain job-related eye injuries that require medical treatment. However, safety experts and eye doctors believe the right eye protection can lessen the severity or even prevent 90% of these eye injuries.

Chemicals or foreign objects in the eye and scratches on the cornea are common eye injuries that occur at work. Other common eye injuries come from fluids splashed in the eye, burns from steam and ultraviolet or infrared radiation exposure.

In addition, health care workers, laboratory and janitorial staff, and other workers may be at risk of acquiring infectious diseases from eye exposure. Some infectious diseases can be transmitted through the mucous membranes of the eye. This can occur through direct contact with splashes of blood, respiratory droplets generated during coughing, or from touching the eyes with contaminated fingers or other objects.

Workers experience eye injuries on the job for two major reasons:

1. They were not wearing proper eye protection.
2. They were wearing the wrong kind of protection for the job.

A Bureau of Labor Statistics survey of workers who suffered eye injuries revealed that nearly three out of five were not wearing eye protection at the time of the accident. These workers most often reported that they believed protection was not required for the situation.

The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) requires workers to use eye and face protection whenever there is a reasonable probability of injury that could be prevented by such equipment. Personal protective eyewear, such as goggles, face shields, safety

glasses or full face respirators must be used when an eye hazard exists. The necessary eye protection depends upon the type of hazard, the circumstances of exposure, other protective equipment used, and individual vision needs.

What are the potential eye hazards at work?

Workplace eye protection is needed when the following potential eye hazards are present:

- **Projectiles** (dust, concrete, metal, wood and other particles).
- **Chemicals** (splashes and fumes).
- **Radiation** (especially visible light, ultraviolet radiation, heat or infrared radiation, and lasers).
- **Bloodborne pathogens** (hepatitis or HIV) from blood and body fluids.

Some working conditions include multiple eye hazards. Proper eye protection takes all hazards into account.

The type of safety eye protection you should wear depends on the hazards in your workplace:

- If you are working in an area that has particles, flying objects or dust, you must at least wear safety glasses with side protection (side shields).
- If you are working with chemicals, you must wear goggles.
- If you are working near hazardous radiation (welding, lasers or fiber optics) you must use special-purpose safety glasses, goggles, face shields or helmets designed for that task.

Know the requirements for your work environment. Side shields placed on your conventional (dress) glasses **do not** provide enough protection to meet the OSHA requirement for many work environments.

In addition, employers need to take steps to make the work environment as safe as possible. This includes:

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

- Conducting an eye hazard assessment of the workplace
- Removing or reducing eye hazards where possible
- Providing appropriate safety eyewear and requiring employees to wear it

How can I protect my eyes from injury?

There are four things you can do to protect your eyes from injury:

1. Know the eye safety dangers at your work.
2. Eliminate hazards before starting work by using machine guards, work screens or other engineering controls.
3. Use proper eye protection.
4. Keep your safety eyewear in good condition and have it replaced if it becomes damaged.

Selection of protective eyewear appropriate for a given task should be made based on a hazard assessment of each activity. Types of eye protection include:

- **Nonprescription and prescription safety glasses.** Although safety glasses may look like normal dress eyewear, they are designed to provide significantly more eye protection. The lenses and frames are much stronger than regular eyeglasses. Safety glasses must meet standards of the American National Standards Institute (ANSI). Look for the Z87 mark on the lens or frame.

Safety glasses provide eye protection for general working conditions where there may be dust, chips or flying particles. Side shields and wraparound-style safety glasses can provide additional side protection.

Safety lenses are available in plastic, polycarbonate and Trivex™ materials. While all four types must meet or exceed the minimum requirements for protecting your eyes, polycarbonate lenses provide the highest level of protection from impact.

- **Goggles.** Goggles provide protection from impact, dust and chemical splash. Like safety glasses, safety goggles are highly impact resistant. In addition, they provide a secure shield around the entire eye and protect against hazards coming from any direction. Goggles can be worn over prescription glasses and contact lenses.
- **Face shields and helmets.** Full face shields protect workers exposed to chemicals, heat or blood-borne pathogens. Helmets are used for welding or working with molten materials. Face shields and helmets should not be the only protective eyewear. They need to be used in conjunction with safety glasses or goggles, so the eyes are protected when the shield is lifted.
- **Special protection.** Helmets or goggles with special filters to protect the eyes from optical radiation exposure should be used for welding or working with lasers.

Safety glasses must fit properly to provide adequate protection. Also, eye protection devices must be properly maintained. Scratched and dirty devices reduce vision, cause glare and may contribute to accidents.

Combined with machine guards, screened or divided work stations, and other engineering controls, using the correct protective eyewear can help keep you safe from any type of eye hazard.

What should be done in an eye emergency?

Seek medical attention as soon as possible following an injury, particularly if you have pain in the eye, blurred vision or loss of any vision. Several simple first aid steps can and should be taken until medical assistance is obtained.

First aid for chemicals in the eye:

- Immediately flush the eye with water for at least 15 minutes. Place the eye under a faucet or shower, use a garden hose, or pour water into the eye from a clean container.
- If you are wearing contact lenses, immediately remove them before flushing the eye.
- Do not try to neutralize the chemical with other substances.
- Do not bandage the eye.
- Seek immediate medical attention after flushing.

First aid for particles in the eye:

- Do not rub your eye.
- Try to let your tears wash the speck out or irrigate the eye with an artificial tear solution.
- Try lifting the upper eyelid outward and down over the lower eyelid to remove the particle.
- If the particle does not wash out, keep the eye closed, bandage it lightly and seek medical care.

Some particles, particularly metallic ones, can cause rusting spots on the eye if left untreated for several days. If you are unsure if the object is gone, do not delay medical care.

First aid for blows to the eye:

- Gently apply a cold compress without putting pressure on the eye. Crushed ice in a plastic bag can be placed gently on the injured eye to reduce pain and swelling.
- In cases of severe pain or reduced vision, seek immediate medical care.

First aid for cuts and punctures to the eye or eyelid:

- Do not wash out the eye.
- Do not attempt to remove an object that is stuck in the eye.
- Cover the eye with a rigid shield, like the bottom half of a paper cup.
- Seek immediate medical care.



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Proteger los ojos

Week Ending 8/9/2024

Las lesiones oculares en el lugar de trabajo son muy comunes. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés) informa que todos los días alrededor de 2,000 trabajadores estadounidenses sufren lesiones oculares relacionadas con el trabajo que requieren tratamiento médico. Sin embargo, los expertos en seguridad y los oftalmólogos creen que la protección ocular adecuada puede disminuir la gravedad o incluso prevenir el 90% de estas lesiones oculares.

Los productos químicos u objetos extraños en el ojo y los rasguños en la córnea son lesiones oculares comunes que ocurren en el trabajo. Otras lesiones oculares comunes provienen de líquidos salpicados en el ojo, quemaduras por vapor y exposición a radiación ultravioleta o infrarroja.

Además, los trabajadores de la salud, el personal de laboratorio y limpieza, y otros trabajadores pueden correr el riesgo de contraer enfermedades infecciosas por la exposición ocular. Algunas enfermedades infecciosas pueden transmitirse a través de las membranas mucosas del ojo. Esto puede ocurrir a través del contacto directo con salpicaduras de sangre, gotitas respiratorias generadas al toser o al tocar los ojos con dedos contaminados u otros objetos.

Los trabajadores experimentan lesiones oculares en el trabajo por dos razones principales:

1. No llevaban la protección ocular adecuada.
2. Llevaban el tipo de protección equivocado para el trabajo.

Una encuesta de la Oficina de Estadísticas Laborales de trabajadores que sufrieron lesiones oculares reveló que casi tres de cada cinco no estaban usando protección ocular en el momento del accidente. Estos trabajadores informaron con mayor frecuencia que creían que la protección no era necesaria para la situación.

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) requiere que los trabajadores usen protección para los ojos y la cara siempre que exista una probabilidad razonable de lesiones que podrían prevenirse con dicho equipo. Se deben usar gafas de protección personal, como gafas, protectores faciales, anteojos de seguridad o respiradores de cara completa cuando exista un peligro para los ojos. La

protección ocular necesaria depende del tipo de peligro, las circunstancias de la exposición, otros equipos de protección utilizados y las necesidades individuales de visión.

¿Cuáles son los posibles peligros oculares en el trabajo?
La protección ocular en el lugar de trabajo es necesaria cuando se presentan los siguientes peligros oculares potenciales:

- **Proyectiles** (polvo, hormigón, metal, madera y otras partículas).
- **Productos químicos** (salpicaduras y humos).
- **Radiación** (especialmente luz visible, radiación ultravioleta, calor o radiación infrarroja y láseres).
- **Patógenos transmitidos por la sangre** (hepatitis o VIH) a través de la sangre y los fluidos corporales.

Algunas condiciones de trabajo incluyen múltiples peligros para los ojos. Una protección ocular adecuada tiene en cuenta todos los peligros.

El tipo de protección ocular de seguridad que debe usar depende de los peligros en su lugar de trabajo:

- Si está trabajando en un área que tiene partículas, objetos voladores o polvo, debe usar al menos gafas de seguridad con protección lateral (protectores laterales).
- Si está trabajando con productos químicos, debe usar gafas protectoras.
- Si está trabajando cerca de radiaciones peligrosas (soldadura, láseres o fibra óptica), debe usar anteojos de seguridad, gafas, protectores faciales o cascos especiales diseñados para esa tarea.

Conozca los requisitos para su entorno de trabajo. Los protectores laterales colocados en sus anteojos convencionales (de vestir) **no** brindan suficiente protección para cumplir con el requisito de OSHA para muchos entornos de trabajo.

Además, los empleadores deben tomar medidas para que el entorno de trabajo sea lo más seguro posible. Esto incluye:

- Llevar a cabo una evaluación de riesgos oculares en el lugar de trabajo
- Eliminar o reducir los riesgos oculares cuando sea posible

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

- Proporcionar gafas de seguridad adecuadas y exigir a los empleados que las usen

¿Cómo puedo proteger mis ojos de lesiones?

Hay cuatro cosas que puede hacer para proteger sus ojos de lesiones:

1. Conozca los peligros de seguridad ocular en su trabajo.
2. Elimine los peligros antes de comenzar a trabajar mediante el uso de protectores de máquinas, pantallas de trabajo u otros controles de ingeniería.
3. Use protección ocular adecuada.
4. Mantenga sus gafas de seguridad en buenas condiciones y reemplácelas si se dañan.

La selección de las gafas de protección adecuadas para una tarea determinada debe basarse en una evaluación de riesgos de cada actividad. Los tipos de protección ocular incluyen:

1. **Gafas de seguridad de venta libre y con receta.** Aunque las gafas de seguridad pueden parecer gafas de vestir normales, están diseñadas para proporcionar una protección ocular significativamente mayor. Las lentes y las monturas son mucho más resistentes que las gafas normales. Las gafas de seguridad deben cumplir con los estándares del Instituto Nacional Americano de Estándares (ANSI). Busque la marca Z87 en la lente o el marco.

Las gafas de seguridad proporcionan protección ocular para las condiciones generales de trabajo en las que puede haber polvo, virutas o partículas voladoras. Los protectores laterales y las gafas de seguridad envolventes pueden proporcionar protección lateral adicional.

Las lentes de seguridad están disponibles en materiales de plástico, policarbonato y Trivex™. Si bien los cuatro tipos deben cumplir o superar los requisitos mínimos para proteger sus ojos, los lentes de policarbonato brindan el nivel más alto de protección contra impactos.

1. **Antiparras.** Las gafas brindan protección contra impactos, polvo y salpicaduras de productos químicos. Al igual que las gafas de seguridad, las gafas de seguridad son muy resistentes a los impactos. Además, proporcionan un escudo seguro alrededor de todo el ojo y protegen contra peligros provenientes de cualquier dirección. Las gafas protectoras se pueden usar sobre anteojos recetados y lentes de contacto.
2. **Protectores faciales y cascos.** Los protectores faciales completos protegen a los trabajadores expuestos a productos químicos, calor o patógenos transmitidos por la sangre. Los cascos se utilizan para soldar o trabajar con materiales fundidos. Los protectores faciales y los cascos no deben ser las únicas gafas protectoras. Deben usarse junto con anteojos de seguridad o gafas protectoras, para que los ojos estén protegidos cuando se levante el escudo.
3. **Protección especial.** Se deben utilizar cascos o gafas con filtros especiales para proteger los ojos de la exposición a la radiación óptica para soldar o trabajar con láseres.

Las gafas de seguridad deben ajustarse correctamente para proporcionar una protección adecuada. Además, los

dispositivos de protección ocular deben recibir un mantenimiento adecuado. Los dispositivos rayados y sucios reducen la visión, causan deslumbramiento y pueden contribuir a los accidentes.

En combinación con los protectores de las máquinas, las estaciones de trabajo divididas o con mosquiteros y otros controles de ingeniería, el uso de las gafas protectoras correctas puede ayudarle a mantenerse a salvo de cualquier tipo de peligro para los ojos.

¿Qué se debe hacer en una emergencia ocular?

Busque atención médica lo antes posible después de una lesión, especialmente si tiene dolor en el ojo, visión borrosa o pérdida de la visión. Se pueden y deben tomar varias medidas simples de primeros auxilios hasta que se obtenga asistencia médica.

Primeros auxilios para los productos químicos en los ojos:

- Enjuague inmediatamente el ojo con agua durante al menos 15 minutos. Coloque el ojo debajo de un grifo o ducha, use una manguera de jardín o vierta agua en el ojo desde un recipiente limpio.
- Si está usando lentes de contacto, quíteselos inmediatamente antes de enjuagar el ojo.
- No intente neutralizar el producto químico con otras sustancias.
- No venda el ojo.
- Busque atención médica inmediata después de tirar de la cadena.

Primeros auxilios para las partículas en el ojo:

- No se frote el ojo.
- Trata de dejar que las lágrimas laven la mota o irriga el ojo con una solución de lágrimas artificiales.
- Intente levantar el párpado superior hacia afuera y hacia abajo sobre el párpado inferior para eliminar la partícula.
- Si la partícula no se lava, mantenga el ojo cerrado, véndalo ligeramente y busque atención médica.

Algunas partículas, particularmente las metálicas, pueden causar manchas de oxidación en el ojo si no se tratan durante varios días. Si no está seguro de si el objeto ha desaparecido, no demore la atención médica.

Primeros auxilios para golpes en el ojo:

- Aplique suavemente una compresa fría sin ejercer presión sobre el ojo. El hielo picado en una bolsa de plástico se puede colocar suavemente sobre el ojo lesionado para reducir el dolor y la hinchazón.
- En casos de dolor intenso o visión reducida, busque atención médica inmediata.

Primeros auxilios para cortes y pinchazos en el ojo o el párpado:

- No lave el ojo.
- No intente extraer un objeto que esté atascado en el ojo.
- Cubre el ojo con un protector rígido, como la mitad inferior de un vaso de papel.
- Busque atención médica inmediata.