

## Safety & Health KOPY KIT®

Zenith's site license allows only a single copy of any document to be printed at a time. If multiple copies are needed, please contact Zenith's S&H department at [safety@thezenith.com](mailto:safety@thezenith.com). All electronic transmission is prohibited.

### Actitud y comportamiento

[La actitud lo hace todo](#)

[Los accidentes perjudican a todos](#)

[La seguridad no acepta bromas pesadas](#)

[Refuerce sus aptitudes de liderazgo](#)

[Consejos para buena comunicación con una fuerza de trabajo diversificada](#)

[¿Cómo califica en seguridad?](#)

[Maneje su tensión](#)

[Cómo manejar la tensión en el trabajo](#)

### Espacios confinados

[Qué es un espacio confinado?](#)

[Autorización para entrar a un espacio confinado](#)

[Falta o exceso de oxígeno](#)

[Atmósfera explosiva o combustible](#)

[Contaminantes tóxicos](#)

[Sofocación](#)

[Condiciones físicas](#)

[Verificación y control de la atmósfera en un espacio confinado](#)

[Actividad y responsabilidad del personal que labora en un espacio confinado:  
Ingreso](#)

[Actividad y responsabilidad del personal que labora en un espacio confinado:  
Ayudante](#)

[Actividad y responsabilidad del personal que labora en un espacio confinado:  
Supervisor](#)

[Actividad y responsabilidad del personal que labora en un espacio confinado:  
Equipo de rescate](#)

[Controles atmosféricos del espacio confinado](#)

### Medidas de seguridad para incendios y cómo responder en casos de emergencias

[Una guía para trabajar con seguridad cerca del fuego](#)

[El triángulo del fuego](#)

[Peligro de incendio ocasionado por líquidos inflamables y combustibles](#)

[Extintores de incendios: Cómo seleccionar el extinguidor adecuado](#)

[Emergencias provocadas por incendio en el trabajo](#)

[Cómo reconocer condiciones que exigen asistencia médica](#)

[Primeros auxilios cuando se ahoga un adulto](#)

[Primeros auxilios cuando un adulto deja de respirar](#)

<a href="#">Primeros auxilios en caso de lesiones en los ojos</a>
<a href="#">Primeros auxilios en caso de ataque al corazón</a>
<a href="#">Primeros auxilios en casos de insolación</a>
<a href="#">Primeros auxilios en caso de quemaduras menores</a>
<a href="#">Primeros auxilios en caso de heridas menores</a>
<a href="#">Primeros auxilios en casos de heridas por perforación</a>
<a href="#">Primeros auxilios en caso de conmoción, ataque o choque</a>
<a href="#">Primeros auxilios en caso de distensiones o luxaciones</a>
<a href="#">Patógenos acarreados en el torrente sanguíneo VIH y hepatitis B</a>
<a href="#">Patógenos acarreados en el torrente sanguíneo: Precauciones universales</a>

## **Normas HazCom sobre peligros de sustancias químicas**

<a href="#">Cómo leer las hojas de datos de seguridad de materiales</a>
<a href="#">Cómo protegerse de peligros químicos: su guía para el uso seguro de sustancias químicas</a>
<a href="#">Etiquetas de advertencia de los fabricantes</a>
<a href="#">Sistema de etiquetas de identificación de materiales peligrosos</a>
<a href="#">Diamante NFPA</a>
<a href="#">Etiquetas y placas requeridas por el Departamento de Transporte</a>
<a href="#">Categorías de químicos peligrosos: Explosivos y agentes explosivos</a>
<a href="#">Categorías de químicos peligrosos: Gases comprimidos</a>
<a href="#">Categorías de químicos peligrosos: Líquidos inflamables</a>
<a href="#">Categorías de químicos peligrosos: Sólidos inflamables</a>
<a href="#">Categorías de materiales químicos peligrosos: Materiales venenosos</a>
<a href="#">Categorías de materiales químicos peligrosos: Materiales radioactivos</a>
<a href="#">Categorías de materiales químicos peligrosos: Materiales corrosivos</a>
<a href="#">Materiales peligrosos varios</a>
<a href="#">Propiedades de los materiales peligrosos [pg. 1]</a>
<a href="#">Propiedades de los materiales peligrosos [pg. 2]</a>
<a href="#">Reactividad a materiales peligrosos</a>
<a href="#">Almacenamiento de materiales peligrosos</a>
<a href="#">Cuidado especial al manejar materiales químicos incompatibles</a>
<a href="#">Cómo prevenir explosiones: Consejos para observar medidas de seguridad en el trabajo</a>
<a href="#">Peligros del plomo</a>
<a href="#">Cómo responder a un derrame químico</a>
<a href="#">Emergencias con solventes</a>
<a href="#">Emergencias con materiales inflamables</a>
<a href="#">Emergencias con materiales corrosivos</a>
<a href="#">Emergencias con materiales reactivos</a>
<a href="#">Categorías de químicos peligrosos: Oxidantes</a>

## **Como levantar y mover materiales**

<a href="#">Técnicas básicas para levantar cargas</a>
<a href="#">Los movimientos mecánicos al levantar cargas</a>
<a href="#">Cómo levantar cargas difíciles</a>

[Ejercicios para la espalda](#)

[Manejo de materiales: Plataformas rodantes y carretillas de mano](#)

[Manejo de materiales: Carretillas de mano motorizadas](#)

[Reglas básicas para la operación de montacargas](#)

[Cómo trabajar de manera segura con montacargas](#)

[Cómo trabajar de manera segura en los muelles de carga](#)

## **Otros peligros**

[Cómo trabajar con la electricidad sin riesgos](#)

[Peligros de los choques eléctricos](#)

[Cómo actuar correctamente en emergencias eléctricas](#)

[Cómo trabajar cerca de cables de alta tensión](#)

[Desconexión con seguro y colocación de etiquetas](#)

[Ocho pasos para desconectar con seguro energía peligrosa](#)

[Resbalones, tropiezos y caídas](#)

[Cómo afecta el ruido a los oídos](#)

[Cómo trabajar sin riesgos con escaleras de mano](#)

[Cuide sus pasos en los andamios](#)

[Cuídese de las heridas ocasionadas por las máquinas](#)

[Cómo trabajar sin riesgos con molinos](#)

[Cuídese de los puntos donde pueda pellizcarse](#)

[Peligros al soldar](#)

[Reglas básicas para la utilización de herramientas manuales](#)

[Reglas básicas para la utilización de herramientas eléctricas portátiles](#)

[Los peligros del frío](#)

[Los peligros del calor](#)

[Los peligros de la fatiga](#)

[Cómo prevenir trastornos musculoesqueléticos](#)

[El alcohol y otras drogas afectan la seguridad](#)

[Señales de abuso de alcohol y drogas](#)

[Concentración de alcohol en la sangre y en su cuerpo](#)

[Protéjase contra la violencia en el lugar de trabajo](#)

[La regla de oro para conducir de forma segura](#)

[Características de un conductor que maneja a la defensiva](#)

[Cómo conducir en mal tiempo](#)

[Los cinturones de seguridad pueden salvarle la vida](#)

## **Protección personal**

[Peligros respiratorios](#)

[Cómo escoger y utilizar protección respiratoria](#)

[Peligros para el oído](#)

[Cómo escoger y utilizar protección para los oídos](#)

[Peligros para los ojos](#)

[Cómo escoger y utilizar protección para los ojos](#)

[Peligros para las manos](#)

[Peligros para la piel](#)

[Cómo escoger y utilizar guantes de trabajo](#)

[Cómo escoger y utilizar zapatos de trabajo](#)

[Cómo escoger y utilizar cascos protectores](#)

## **Afiches de seguridad**

[La seguridad es trabajo de todos](#)

[Dentro del trabajo, no se olvide de su seguridad](#)

[Espere lo inesperado](#)

[Los accidentes no ocurren solos](#)

[Pero si sólo estaban bromeando](#)

[101 maneras de aliviar la tensión](#)

[El ingreso a los espacios confinados nunca es cosa de rutina](#)

[¿Sabe dónde está el extinguidor?](#)

[Los cables averiados pueden causar un incendio](#)

[Pida ayuda antes de tratar de extinguir un incendio](#)

[Preste atención a las etiquetas de advertencia sobre sustancias químicas](#)

[Las hojas de datos de seguridad de los materiales](#)

[Evite derrames y fugas de sustancias químicas: inspeccione regularmente los recipientes](#)

[Almacene adecuadamente los materiales inflamables](#)

[Evite las quemaduras con sustancias químicas](#)

[Al levantar cargas, haga el esfuerzo con sus piernas no con su espalda](#)

[Empuje. No hale](#)

[Solicite ayuda para levantar cargas pesadas](#)

[Cuidado en las esquinas](#)

[Respete la electricidad](#)

[Antes de trabajar en una máquina, ¡desconéctela!](#)

[Limpie para evitar resbalones y caídas](#)

[Ayude a evitar resbalones y caídas](#)

[Las caídas duelen. Mire por dónde camina](#)

[Norma básica: no retire los protectores](#)

[Utilice la herramienta correcta para el trabajo](#)

[¡Ay! Tenga cuidado con los puntos donde pueda pellizcarse](#)

[Si está dormido no puede seguir las medidas de seguridad](#)

[La seguridad y el alcohol no combinan bien](#)

[Mantenga su distancia](#)

[Los cinturones de seguridad mantienen a la familia unida](#)

[Utilice protección respiratoria](#)

[Protéjase los ojos](#)

[Utilice los guantes de trabajo adecuados](#)

[Utilice los zapatos de seguridad adecuados](#)

[Utilice el casco adecuado](#)