

# Learn to see hazards

Hazards are everywhere. Though you might not view your workplace as particularly ‘hazardous’, dangers are often there. You may have just become accustomed to them and aren’t seeing them.

## LEARN TO SEE HAZARDS

Once you train yourself to spot hazards, you’ll notice them all around you. They may not always be obvious or immediate concerns, but they can still pose a risk to you and your coworkers. The sooner they’re fixed, the better.

- Spotting hazards is all about anticipation. Start to ask yourself, ‘If I take this action, what might happen?’
- This applies to everything from working with dangerous chemicals and manufacturing machines to simply walking through your worksite.
- Picture yourself walking around a corner with your hands full. When you ask, ‘What might happen?’ you can anticipate risks like someone else turning the corner at the same time. Then you can take simple steps – like taking a wider turn –and completely avoid the risk.
- Plenty of hazards will be much more serious, but this same way of thinking can help you spot and avoid them. Just be willing to speak up when you see them to keep your coworkers safe.

## UNSEEN/FORGOTTEN HAZARDS

Your workplace may have policies in place for major hazards, but many hidden issues can still put you at risk.

- **Lighting** A burnt-out bulb can keep hazards in the shadows. Even if you’re not the one to fix it, report this hazard right away.
- **Temperature** Plan ahead and dress appropriately for the temperatures you’ll experience on the job. Watch out for other possible hazards caused by temperature, like early morning dew on concrete.
- **Air quality** Similar to temperature, make sure exhaust fans are running
- **Overexertion** This is the number one cause of work-related injury<sup>1</sup>. Report stress or strain on your body from heavy lifting or repetitive motions and talk to your supervisor to be sure you are performing these actions safely.

For more tips on learning to see, check out the latest visual literacy research from the Campbell Institute at [thecampbellinstitute.org/research](https://thecampbellinstitute.org/research).

## SEE HAZARDS AT HOME

Ask yourself, what are the items in my home that I think are harmless but could pose a hazard in the wrong hands? Prescription opioids, cleaning supplies and other potentially harmful substances should be stored up and away and out of sight from children and pets. Rugs should be secured and your walkways should be free of clutter. If you see an issue, clean it up or fix it right away to keep your loved ones safe.

References: <sup>1</sup> According to Injury Facts <https://injuryfacts.nsc.org/work/work-overview/top-work-related-injury-causes/>



# Aprenda a identificar riesgos

Existen riesgos en todas partes. Aunque es posible que no vea su lugar de trabajo como particularmente “riesgoso”, a menudo existen peligros. Es probable que se haya acostumbrado a ellos y no los vea.

## Aprenda a identificar riesgos

Comenzará a notar los riesgos a su alrededor una vez que reciba capacitación sobre cómo identificarlos. Es probable que no siempre sean preocupaciones obvias o inmediatas, pero aún pueden ponerlo en riesgo a usted y a sus compañeros de trabajo. Mientras más pronto se solucionen, mejor.

- Para detectar riesgos es necesario anticiparse. Comience a preguntarse, ‘¿si hago esto, qué puede suceder?’.
- Esto se aplica a todo, desde trabajar con químicos peligrosos y máquinas de producción hasta simplemente caminar por su lugar de trabajo.
- Imagínese caminando por una esquina con las manos ocupadas. Al preguntarse ‘¿qué podría suceder?’, usted puede anticipar riesgos como que alguien más dé la vuelta en la esquina al mismo tiempo. Entonces, puede adoptar pasos simples, como doblar con más amplitud, y así evitar el riesgo completamente.
- Muchos riesgos serán mucho más graves, pero esta misma forma de pensar puede ayudar a que los detecte y los evite. Simplemente esté dispuesto a avisar cuando los detecte para mantener a sus compañeros a salvo.



## Riesgos que no están visibles o que se olvidan

Es probable que el lugar donde trabaja haya establecido políticas para los riesgos principales, pero existen muchos problemas ocultos que aún pueden ponerlo en riesgo.

- **Iluminación:** una bombilla quemada puede ocultar los peligros en las sombras. Si bien usted no es responsable de solucionarlo, informe este riesgo de inmediato.
- **Temperatura:** planifique de antemano y vístase adecuadamente para las temperaturas que experimenta en el trabajo. Esté atento a otros riesgos posibles provocados por la temperatura, como el rocío matutino sobre el asfalto.
- **Calidad del aire:** de manera similar a lo que ocurre con la temperatura, asegúrese de que los extractores están funcionando.
- **Calidad del aire:** esta es la causa principal de las lesiones laborales i. Informe todo estrés o tensión corporal provocada por levantar objetos pesados o hacer movimientos repetitivos, y hable con su supervisor para asegurarse de que está realizando estas tareas de manera segura.

Para obtener más consejos sobre aprender a identificar, eche un vistazo a la última investigación del Instituto Campbell en [thecampbellinstitute.org/research](https://thecampbellinstitute.org/research).

## Identificar los riesgos en el hogar

Pregúntese: ¿qué artículos de mi hogar que creo inofensivos podrían ser riesgosos en las manos equivocadas? Los opioides recetados, los productos de limpieza y otras sustancias potencialmente dañinas deben almacenarse en lugares altos y alejados, fuera del alcance de los niños y las mascotas. Las alfombras deben estar aseguradas, y se debe evitar el desorden en los pasillos. Si ve un problema, límpielo o repárelo de inmediato para proteger a sus seres queridos.

**Referencias:** <sup>1</sup>Fuente: **Injury Facts** <https://injuryfacts.nsc.org/work/work-overview/top-work-related-injury-causes/>