

¡VIDEOS SOBRE SEGURIDAD EN ESPAÑOL!

Se pueden pedir prestados a Oregon OSHA **(Los Videos De Oregon OSHA No Se Pueden Enviar Fuera De Los Estados Unidos De América)**

Las personas de Oregon reciben continuamente enriquecimiento por medio de la presencia de varios idiomas y culturas. Entre esas riquezas culturales se encuentran las personas que hablan español como primer idioma y que tienen un lugar especial en la vida y la economía de Oregon. Sin duda, esas personas que hablan español juegan un papel fundamental en el desarrollo de nuestro estado.

Oregon OSHA sabe que ese desarrollo no es “gratis”. La buena voluntad y entendimiento son necesarios para proteger a los trabajadores y consumidores a la vez que se fomenta un entorno positivo para los negocios en el estado. Queremos que aquellos que hablan español puedan aprovechar los recursos y servicios de OSHA de la misma manera que los que hablan inglés. Esto quiere decir estar dispuestos a hacer un esfuerzo, tener buena disposición para aprender. También quiere decir tener recursos disponibles en español.

Además de los videos de seguridad que se incluyen aquí, el Centro de Recursos tiene libros, boletines y otras publicaciones en español. Esperamos que usen estos materiales y todos los recursos disponibles para entender más ampliamente la seguridad y salud en el lugar de trabajo.

Investigación de accidentes Español N° 1142

Se puede aplicar a una amplia variedad de entornos, el video demuestra las técnicas de investigación que se usan en los incidentes que surgen por fallas de la maquinaria, por falta de capacitación o debido a las prácticas de trabajo. 12 minutos

El ABC de Cómo Podar Inglés N° 246 Español N° 300

Esta cinta para novatos presenta demostraciones prácticas en el campo sobre seguridad, elección de las mejores herramientas y eliminación de ramas de árboles dañadas entre otros temas. 40 minutos

Prevención de Lesiones de la Espalda en la Agricultura Inglés / Español N° 613

Trata sobre técnicas para levantar peso, ejercicios para fortalecer la espalda, buena postura y reducción de peso para reducir tirones. 10 minutos

Alcoholismo en el Lugar de Trabajo

Para los empleadores y empleados. Trata sobre cómo reconocer el alcoholismo y cómo comenzar tratamiento. 8 minutos

Arboles y Riesgos Eléctricos N° 1057

Especialmente apropiado para trabajadores agrícolas, trabajadores de servicios públicos y escuelas. La primera parte del programa trata sobre los peligros eléctricos en general, especialmente sobre el alto voltaje. La segunda parte muestra prácticas de trabajo seguras para podadores de árboles. Es la versión en español del N° 1024. 20 minutos

Conscientización sobre el Asbesto para Trabajadores de Mantenimiento N° 248

Ofrecido por el Centro para la Salud de la Universidad de Tejas, este programa reúne los requisitos de AHERA. 60 minutos

Prevención de Lesiones de la Espalda para Trabajadores de Construcción N° 297

Trata sobre técnicas adecuadas para levantar peso y cómo usarlas en los lugares de construcción. 20 minutos

Eliminación Básica de Incendios en Bosques Salvajes Inglés N° 293 Español N° 847

Trata sobre temas básicos de seguridad y capacitación. Muestra los requisitos de capacitación del código de actividades forestales. Diseñado especialmente para incendios en bosques salvajes. El programa incluye lista de comprobación, un cuestionario y pautas. 45 minutos

Beneficiándose de la Compensación para Trabajadores Inglés / Español N° 876

Ofrece información sobre el sistema de compensación para trabajadores de Oregon, sobre beneficios y formularios necesarios para presentar una reclamación debido a una lesión. Invitada: Mary Lou Carbajal. Músicos: Andrea y Shawn Celaya-Alston. 25 minutos

Respire Fácilmente: Programa para Proteger la Respiración Inglés N° 446 Español N° 447

Video de capacitación que trata sobre la protección respiratoria para los que trabajan en viveros. El material de entrenamiento incluye un manual de instructor; un folleto ilustrado en español e inglés para los

trabajadores; un póster bilingüe sobre selección, uso y mantenimiento de respiradores, y un ejemplo escrito del programa para proteger la respiración. Auspiciado por Oregon Association of Nurserymen. **Se puede copiar.** 10 minutos

¿Me puede escuchar? N° 602

Enfatiza la necesidad de usar protección auditiva y apoya el uso de tapones de oído y otros dispositivos diseñados para proteger el oído en el trabajo. Presenta razones importantes para prevenir la pérdida del oído. 20 minutos

Siguiendo el Sol / Chasing the Sun Inglés / Español N° 381

Este video se creó para mostrar las normas de protección para el trabajador de EPA. Diseñado para ser usado por trabajadores agrícolas hispanohablantes monolingües y bilingües. Excelente material de acompañamiento para cualquier programa de capacitación para la protección de los trabajadores. **Sólo para trabajadores** - no para encargados. 36 minutos

Conocimiento y Precauciones con el Asbesto Inglés / Español N° 835

Trata sobre la naturaleza del asbesto, efectos de la salud, dónde se encuentra el asbesto, qué hacer si se toca el asbesto, procedimientos domésticos internos y medidas generales de protección. 17 minutos

Tratando con el Departamento Inglés / Español N° 881

Una idea general del Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios (DCBS) de Oregon, presentando los recursos y servicios disponibles por medio de cinco de las oficinas/divisiones de DCBS. Pone énfasis en la División de Compensación para Trabajadores, la Mesa Directiva de Compensación para Trabajadores, Oregon OSHA, la Oficina de Energía y la Oficina del Representante para Trabajadores Lastimados. Incluye los números de teléfono y otra información para contactarse con cada división u oficina representada. Invitados: Representantes de cinco divisiones/oficinas de DCBS. Músicos: Ballet Folklórico, Andrea y Shawn, Gabe y Jim, Rondalla y Sentimiento Latino. 25 minutos

Seguridad Eléctrica (3 cintas) Inglés N° 173 Español N° 691

Una serie detallada dividida en tres partes. La primera parte trata de principios básicos de electricidad y define términos comunes tal como GFCI (interruptor de circuito con conexión a tierra) y cierre y rotulación. La segunda parte trata de los peligros eléctricos y sobre maneras de cómo evitar lesiones, incluyendo cobertura exhaustiva sobre cierre y rotulación. La tercera parte

muestra procedimientos de emergencia eficaces, incluyendo primeros auxilios en casos de electrocución leve o severa y qué hacer en caso de incendio. 57 minutos

Normas de Protección del Trabajador de EPA para los que Trabajan en las Huertas Inglés / Español N° 464 G

Para los que trabajan en las huertas y no están directamente implicados con el manejo de pesticidas, este programa incluye los conocimientos básicos sobre las normas de protección del trabajador, incluyendo la índole y uso de los pesticidas, los intervalos de entrada limitada (REIs), prácticas de trabajo seguras para evitar la exposición, síntomas a la exposición y qué hacer en caso de exposición. Auspiciado por Hood River Grower/Shipper Association. **Se puede copiar.** 35 minutos

Normas de Protección del Trabajador de EPA para los que Manejan Pesticidas Inglés / Español N° 465 G

Para los que trabajan en huertas y están directamente implicados con el manejo de pesticidas, este programa trata sobre la índole de los pesticidas, los niveles de toxicidad y las prácticas de trabajo seguras para evitar la exposición severa o a largo plazo. También contiene medidas de primeros auxilios en caso de exposición. Auspiciado por Hood River Grower/Shipper Association. **Se puede copiar.** 58 minutos

Equipo de Protección Personal 1036

Este programa enfatiza la importancia del equipo de protección personal (PPE), poniendo particularmente atención al uso correcto, mantenimiento y manera de guardar muchos tipos de equipo de protección personal. Se presentan casos de estudio para validar el mensaje. 19 minutos

Ergonomía en la Agricultura: Trabajando Inteligentemente ... No más duro Inglés N° 480 Español N° 481

El trabajo en el sector agrícola es satisfactorio y físicamente desafiante. Este programa puede ayudar a los trabajadores a tratar con esos desafíos al tener conocimiento básico sobre mecánica corporal y principios de ergonomía que se pueden aplicar por medio de ejercicios específicos de "precalentamiento" y prácticas de trabajo seguras para varias tareas agrícolas. Incluye un tabla con texto y fotografías a color en inglés y español. Auspiciado por Oregon Association of Nurserymen. **Se puede copiar.** 16 minutos

Protección para Evitar Caídas N° 1019

Trata sobre varias maneras de protegerse contra caídas, incluyendo barandales, sistemas de monitoreo, arneses y

dispositivos anticaídas de cuerdas, poniendo atención especialmente en la inspección previa del equipo. También describe procedimientos de rescate. 21 minutos

Extintores de Incendios Inglés N° 698 Español N° 697
Muestra los cuatro tipos de fuegos y los cinco agentes principales para apagarlos. Muestra de qué manera operar y mantener los extintores y que hacer en caso un incendio antes de usar el extintor. Enseña que la mejor manera para detener un incendio es evitando uno. 23 minutos

Prevención de Fuegos y Seguridad Inglés N° 699 Español N° 706
Repasa los tres componentes necesarios para que exista un incendio y describe las razones comunes de los incendios. Presenta distintos tipos de fuegos y de extintores. Además enfatiza la importancia de tener fijados carteles con un plan de evacuación. 14 minutos

Fuego en el Lugar de Trabajo Inglés N° 657 Español N° 659
Cubre las causas de un incendio y la evaluación de los riesgos relacionados con un incendio. Pone énfasis en planes para prevenir incendios, incluyendo incendios intencionales. 20 minutos

Seguridad en el Trabajo: Operaciones de Seguridad para los Montacargas Inglés N° 249 Español N° 353
Usando una situación donde casi se produce un accidente, este programa cubre la verificación previa, procedimientos para reducir la velocidad y frenar en los modelos eléctricos y de combustible, cómo manejar marcha atrás, cómo cargar y explica los riesgos de volcarse, entre otros. 15 minutos

Video de Entrenamiento para el Manejo de Montacargas Inglés / Español N° 390
El video explica cómo operar de manera segura un montacarga de depósito de medio peso. Puede ser una introducción útil para un programa general de capacitación sobre el manejo de montacargas. La primera versión de la cinta está en inglés, la segunda versión está en español. 10 minutos

Montacargas de Caminar N° 1012
Una perspectiva general para el uso de los montacargas “de caminar” o “apiladores”, enfatizando particularmente los riesgos asociados con su uso. 17 minutos

Hombre suspendido N° 215
Para los que trabajan en construcción. Muestra cuatro accidentes causados por varios motivos. Incluye riesgos en el uso de las escaleras de mano, montaje de andamios,

andamios, menesteres, barandas y uso del equipo de seguridad. 17 minutos

Comunicación de Riesgos N° 14
Semejante a la cinta en inglés, ofrece educación sobre el derecho a saber y presenta información para los trabajadores de habla española. 15 minutos

Comunicación de Riesgos en Español : Programa para la Comunicación de Riesgos N° 651
Una perspectiva general básica sobre la regla de comunicación de riesgo, la finalidad de la regla, las hojas de datos sobre la seguridad de los materiales (MSDS), el programa escrito y el etiquetado. 8 minutos

Seguridad Auditiva N° 291
Explica los efectos del ruido y cómo oímos sonidos. Los trabajadores aprenden a guardar, usar y cuidar el equipo auditivo de protección. 10 minutos

Protegiendo el Oído N° 601
Esencial para cualquier programa de cuidado del oído o de higiene industrial. Este programa muestra lugares donde se usa equipo de protección para los oídos, incluyendo imprentas, mantenimiento de aviones, fabricación pesada, servicios públicos, construcción, paisajismo y operación de ensamblado. 20 minutos

Estrés Causado por el Calor Inglés N° 268 Español N° 296
Explica quienes son los que corren riesgo, cómo tratar con peligros y cómo el cuerpo reacciona ante el calor. También trata sobre las enfermedades causadas por el estrés por calor, su control y prevención. 10 minutos

Estrés por calor Inglés N° 754 Español N° 755
Los empleados que trabajan en el calor o en un entorno muy caliente, pueden sufrir calambres, fatiga, y derrame cerebral. El enfoque de este video es prevenir las enfermedades y minimizar los peligros de seguridad. Describe peligros y primeros auxilios de acuerdo a las recomendaciones de NIOSH y OSHA. 16 minutos

Operación de Maquinaria Pesada Inglés N° 636 Español N° 638
Ofrece ideas de capacitación para los operadores de maquinaria pesada responsables de la seguridad de todos los trabajadores. Ofrece consejos seguros para la operación de maquinaria que puede significar la diferencia entre un lugar de trabajo seguro y una tragedia. 10 minutos

Ergonomía Industrial N° 796
Un repaso general de los principios de ergonomía, cubriendo las posiciones neutrales del cuerpo, técnicas

para levantar/manejar material y la importancia de acomodar a su gusto el área de trabajo. 12 minutos

Seguro en Oregon Inglés / Español N° 882

Una descripción sobre la misión y responsabilidad de la División de Seguros del Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios de Oregon, poniendo particular atención en el cumplimiento de normas y protección al consumidor. Destaca las responsabilidades de las compañías de seguro y sus agentes, y provee información para comunicarse en caso de preguntas o inquietudes. Invitados: Kathy Barrie y Fred Lindgren
Músico: Andrea Celaya-Alson. 25 minutos

Seguridad con las Escaleras de mano en el Area de la Construcción N° 813

Una perspectiva general de los principios de seguridad acerca del uso de las escaleras de mano en el área de la construcción. 4 minutos

Levantando y Transportando Inglés N° 711 Español N° 757

Trata con la anatomía y fisiología del cuello y espalda, tipos de lesiones, pasos para levantar de manera segura, características físicas de las cargas, condiciones de trabajo y limitaciones personales del personal implicado en el manejo manual de cargas. 20 minutos

Cargar y Levantar: Una Guía de Seguridad para Montacargas Agrícolas Inglés N° 467 Español N° 468

Explica cómo inspeccionar un montacargas antes de usarlo, demuestra cómo cargar de manera segura y también otras prácticas para la operación. Para los montacargas regulares y los que se usan en terrenos agrestes. Auspiciado por Oregon Association of Nurserymen. **Se puede copiar.** 23 minutos

Cierre y Rotulación Inglés N° 284 Español N° 295

Un vistazo general de los principios de cierre y rotulación, enfatizando prácticas de trabajo seguras para evitar lesiones. 19 minutos

Cierre y Rotulación: Cuando todos saben Inglés N° 776 Español N° 849

Este programa muestra reconstrucciones dramáticas de accidentes y otro tipo de escenarios para ilustrar la importancia del control de la fuente de energía y de los procedimientos de cierre y rotulación. Muestra el papel y responsabilidad de los empleados autorizados, de los trabajadores afectados y demás personal. 17 minutos

Los equipos de Protección Personal N° 1039

La versión en Español de Personal Protective Equipment: The Danger Zone # 369 (Equipo de Protección Personal: la Zona Peligrosa #369). Este

programa ofrece varios tipos de equipo de protección personal, mientras que apoya el uso del equipo de protección apropiado de acuerdo al trabajo. 13 minutos

Ergonomía en la Oficina Inglés N° 656 Español N° 660

Este programa es especialmente apropiado para oficinas o lugares de envíos de mercancía. Presenta soluciones prácticas de bajo costo a problemas ergonómicos comunes y así como técnicas para reducir el estrés y los tirones en el lugar de trabajo. 12 minutos

Seguridad en el Uso de Tractores en las Huertas Inglés N° 440 Español N° 442

Ofrece capacitación detallada en el uso y mantenimiento de los tractores de huertas. Cubre las reglas de seguridad de OR-OSHA para el manejo de tractores así como las estadísticas de seguridad y accidentes, el mantenimiento adecuado para que se operen de manera segura, precauciones con el equipo de protección, protectores, símbolos universales, procedimientos de operación seguros, enganches del tractor, PTOs y precauciones hidráulicas, seguridad en la carretera, explica por qué ocurren los accidentes, describe normas de seguridad para tractores y cómo implementarlas. Incluye un manual de instrucción. Auspiciado por Hood River Grower / Shipper Association. **Se puede copiar.** 60 minutos

Seguridad con el Apilador Inglés N° 1006 Español N° 1011

Describe asuntos fundamentales de seguridad relacionados con la estabilidad del vehículo, inspección, procedimientos para cargar la batería, uso del control y características comunes de seguridad. 10 minutos

Guía de Seguridad contra Pesticidas de Oregon Inglés N° 474 Español N° 475

Este cuadernillo útil es una fuente de referencia rápida sobre las prácticas de trabajo seguras que se deben seguir al mezclar, cargar o aplicar pesticidas en Oregon. Dividido claramente en secciones que cubren etiquetado, intervalos de entrada limitada (REI's), indicaciones sobre uso, intercambio de información de empleadores, capacitación, reacción a derrames, transportación, almacenamiento, equipo de protección personal, descontaminación, desecho, primeros auxilios y estrés causado por el calor. Auspiciado por Oregon Agricultural Chemicals and Fertilizers Association (OACFA). **Se puede copiar.** Impreso.

Protección Personal Inglés N° 642 Español N° 637

Una perspectiva general de los riesgos en la construcción, poniendo énfasis en cómo evitar lesiones al adoptar reglas básicas de seguridad. Incluye

descripciones gráficas de lesiones que pueden ocurrir en el lugar de trabajo. 10 minutos

Encargados del manejo de Pesticidas y las Normas de Protección para el Trabajador Inglés N° 380 Español N° 383

Cumple con los requisitos de capacitación de las normas federales de protección del trabajador encargado del manejo de pesticidas. Este video está dividido en 16 partes con un descanso entre secciones para discutir el tema. Sólo para los encargados - no para los trabajadores. 51 minutos

Seguridad con los Pesticidas: Ayude a los Trabajadores a Protegerse Inglés N° 600 Español N° 608

Reúne los requisitos educacionales de EPA para los trabajadores del sector agrícola bajo las normas de protección para el trabajador (WPS). El video cubre de manera clara y concisa 11 cursos de capacitación aprobados por EPA/WPS. 19 minutos

Seguridad con los Pesticidas: Protección para el Trabajador Inglés / Español N° 323

Un video dividido en dos partes que ayuda a reunir los requisitos de EPA para la capacitación de los trabajadores agrícolas y encargados del manejo de pesticidas. La versión en español sigue después de la de inglés. 30 minutos

Líneas Eléctricas y Espacio: el Círculo de Seguridad de 10 pies Inglés N° 615 Español N° 616

Repasa prácticas de trabajo seguras alrededor de las líneas eléctricas suspendidas y la regla de seguridad de los 10 pies. 8 minutos

Trabajadores Preferidos y Rehabilitación Vocacional Inglés / Español N° 878

Una entrevista con un trabajador lesionado que usó los programas y servicios de la Sección de Rehabilitación Vocacional y el Programa del Trabajador Preferido de la División de Compensación para Trabajadores de Oregon. Invitado: Roberto Morales. Músicos: Sentimiento Latino. 29 minutos

Protegiéndose de Riesgos de Pesticidas en el Lugar de Trabajo Inglés / Español N° 1051

Usando reconstrucciones dramáticas de lesiones en el trabajo, el video muestra la importancia de prácticas de trabajo seguras, incluyendo el uso de equipo de protección personal cuando se trabaja con pesticidas. Inglés y español en la cinta. 51 minutos

Respiradores: Respirando fácilmente N° 603

Explica y demuestra tres tipos de respiradores: purificadores, de tubo y aparatos respiradores autocontenidos. Muestra cómo ponérselos correctamente, selección, uso, mantenimiento y almacenamiento de los respiradores. 18 minutos

Aprendiendo sobre Seguridad: ¡Depende de usted! Inglés N° 850 Español N° 851

Una perspectiva general de los procedimientos de seguridad relacionados con la construcción de techos. Cubre prevención de caídas, quemaduras, técnicas de levantado y equipo de protección personal. 10 minutos

Seguridad Primero: Pictogramas para la Planta de Procesamiento de Alimentos Inglés N° 414 Español N° 416

Un pictograma y proyecto de video desarrollado para reducir el número de accidentes que ocurren en las plantas de procesamiento de alimentos debido a la inhabilidad de los trabajadores que no hablan inglés para leer y entender las advertencias de peligros y el material escrito. Auspiciado por Northwest Food Processors Association. 5 minutos.

Seguridad en la Planta de Empaquetamiento de Frutas Inglés N° 436 Español N° 438

Un video de capacitación dirigido a todos los empleados de las plantas de empaquetamiento de frutas que cubre medidas de seguridad y salud para reducir el número de accidentes y lesiones en el trabajo y así reducir tiempo perdido de trabajo. Asegura continuación en la capacitación de los cultivadores de frutas y también que todos los empleados entiendan los peligros y riesgos relacionados a sus trabajos. Enfatiza procedimientos de seguridad y responsabilidad individual para evitar accidentes y lesiones en el lugar de trabajo. Auspiciado por Fruit Growers League of Jackson county. **Se puede copiar.** 15 minutos

Orientación sobre Seguridad para los Empleados

Inglés N° 303 Español N° 234

Un programa práctico para trabajadores con experiencia y nuevos que se puede aplicar a la mayoría de los entornos e industrias. 12 minutos

Proteja su Respiración: Conscientización sobre Silicosis en los lugares de Construcción Inglés N° 486 Español N° 487

Un video y material para capacitación sobre la prevención de silicosis entre los albañiles. Cubre el significado de silicosis, factores de riesgo, condiciones de trabajo riesgosas, procedimientos de seguridad, incluyendo control de ingeniería y administración y equipo de protección personal. Auspiciado por Oregon

& Southwest Washington Cement Masons
Apprenticeship & Committee. **Se puede copiar.** 15
minutos

**Seguridad en el Uso de las Herramientas de Mano y
de Potencia N° 1055**

La versión en español del N° 262, este video cubre reglas
esenciales de seguridad, incluyendo el uso de
herramientas apropiadas según el trabajo a realizar, uso
correcto de martillos, cinceles, punzones de metal,
sierras, desarmadores, pinzas, llaves y herramientas de
potencia, mantenimiento de las herramientas, y equipo
personal de protección. 15 minutos

**Seguridad con las Escaleras Trípodas en la Huerta
Inglés / Español N° 177**

Cubre el uso seguro de escaleras de mano, incluyendo
inspección, fijación correcta en terreno nivelado e
inclinado y vestimenta. 9 minutos

Cuando Alguien Apela N° 879

Una perspectiva general de la Mesa Directiva de
Compensación para Trabajadores de Oregon,
enfaticando el proceso de audiencia y lo que los
trabajadores lastimados necesitan saber, antes y durante
el proceso de apelación. Invitado: John McColluch.
Músico: Patricia Briscole. 30 minutos

**¿Quién Trabaja en Nombre de los Empleados
Lastimados? Inglés /Español N° 877**

Provee información sobre la oficina del Representante
para Trabajadores Lastimados de Oregon, describe las
actividades de la Oficina del Representante, los
contactos para asistencia relacionada con lesiones en el

lugar de trabajo y el sistema de compensación para
trabajadores. Invitada: María Carraher. Músicos: Gabe y
Jim Silva y Ed Riveira. 25 minutos.

**Trabajadores Sujetos a Exposición Inglés N° 420
Español N° 422**

Se enfoca exclusivamente en entornos no médicos,
donde los que trabajan en escuelas, mantenimiento de
edificios, personal de limpieza y camareras de hoteles
pueden entrar en contacto con situaciones o elementos
que transmiten enfermedades sanguíneas infecciosas.
Auspiciado por Service Employees International Union.
Se puede copiar. 11 minutos

**Trabajando con Oregon OSHA Inglés / Español N°
880**

Una descripción de la misión y responsabilidades de la
División de Seguridad y Salud Ocupacional del
Departamento de Servicios para Consumidores y
Negocios de Oregon (OR-OSHA). Usando casos reales,
este programa repasa asuntos de seguridad y salud
básicos en el lugar de trabajo, poniendo énfasis en los
recursos y servicios disponibles a través de OR-OSHA
para la prevención de lesiones, enfermedades o
fatalidades en el lugar de trabajo. Invitado: Tomas
Schwabe. Músicos: Alumnos de Grant Elementary,
Salem. 25 minutos

**Estrés en el Lugar de Trabajo Inglés N° 617 Español
N° 658**

Habla sobre cómo identificar el estrés, los efectos diarios
del estrés en el cuerpo y medidas que se pueden tomar
para combatir el estrés negativo. 8 minutos.

OR-OSHA AV Library

350 Winter ST NE

Salem OR 97301-3882

(503) 947-7453

E-Mail: gwen.e.ottoson@state.or.us