

# Prácticas de seguridad en el trabajo para instaladores de alfombras

## Introducción

Las alfombras que se instalan en viviendas y edificios pueden mejorar la apariencia de un espacio, ofrecer comodidad a sus ocupantes y agregar aislamiento térmico. Si usted es un instalador de alfombras, podría estar expuesto a riesgos en el proceso de instalación. Si usted está consciente de los riesgos y toma las precauciones apropiadas para reducir al mínimo sus riesgos, puede sentar las bases para una larga y fructífera carrera en la instalación de alfombras.



## Proteja su columna

La instalación de alfombras puede ser físicamente rigurosa, especialmente en su espalda. Asegúrese de que su cuerpo esté caliente y listo para realizar el trabajo del día, descansando lo suficiente, alimentándose correctamente y haciendo algunos ejercicios sencillos de estiramiento:

- Aplique las técnicas apropiadas para levantar objetos pesados.
- Obtenga ayuda para manipular las cargas pesadas o difíciles de cargar.
- Use equipos protectores de la columna, como las perchas eléctricas para estiramiento.
- Tome descansos periódicos.

## Proteja sus rodillas

Una gran parte de la instalación de alfombras involucra el uso de las rodillas. Evite las lesiones en las rodillas causadas por arrodillarse continuamente o sobre contrapisos duros y golpear repetitivos con la rodilla para estirar las alfombras o para enganchar las tiras con tachuelas, enfocándose en buenas prácticas ergonómicas de trabajo.

- Use rodilleras para reducir el esfuerzo por contacto y evitar pinchazos por las regletas de tachuelas, irregularidades en el piso y otros bordes filosos.
- Levántese y recupérese lentamente después de estar arrodillado durante períodos prolongados.
- Use herramientas de ayuda para la actividad tales como estiradores de alfombras accionados manualmente o con el brazo.
- Rote las actividades de instalación.

## Manipule productos químicos con cautela

Algunas alfombras, debido a su contenido o tratamiento, pueden requerir manipulación especial para evitar exposiciones perjudiciales para la salud. Asegúrese de conocer las instrucciones de mezclado y manipulación recomendadas para el producto y el equipo de protección individual (PPE) requerido para el uso seguro.

- Revise las hojas de datos de seguridad (SDS) para la alfombra o el producto.
- Siga las instrucciones de seguridad al utilizar adhesivos y pegamentos para alfombras o acolchados.
- Asegúrese de que el área de trabajo esté debidamente ventilada.
- Cuando sea necesario, use los respiradores recomendados.

## Use equipo de protección

El PPE puede ayudarle a prevenir cortaduras, pinchazos y lesiones por quemaduras causadas por regletas de tachuelas filosas, materiales de costura, grapas, y cintas de calor o planchas para alfombras.

- Use calzado, guantes y ropa recomendados para protegerse contra las herramientas filosas o de corte y contra las planchas calientes.
- Use protección ocular para evitar que desechos lanzados al aire y objetos puntiagudos penetren en el ojo.
- Asegúrese de que las herramientas de corte estén afiladas y en buenas condiciones de funcionamiento.
- Use rodilleras para proteger sus rodillas.

Asegúrese de cubrir todas las áreas de seguridad en la instalación de alfombras mediante el aprendizaje y seguimiento de las prácticas de trabajo recomendadas.

En California, todos los empleados tienen la obligación de ofrecer un programa de prevención de enfermedades y lesiones que incluya capacitación para los empleados en prácticas seguras de trabajo. State Fund ha generado una extensa selección de hojas de temas de seguridad en inglés con traducción al español. Los temas informativos están diseñados para su uso en reuniones de seguridad en el trabajo (se recomienda hacerlas al comienzo del turno, después de la comida o después de un descanso) para educar a los empleados sobre peligros potenciales y prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo. Se debe tener un expediente con el registro de las reuniones de seguridad indicando la fecha, el tema de seguridad, las personas presentes, y las recordaciones o comentarios adicionales, y guardarlo durante todo el periodo de empleo de cada persona.