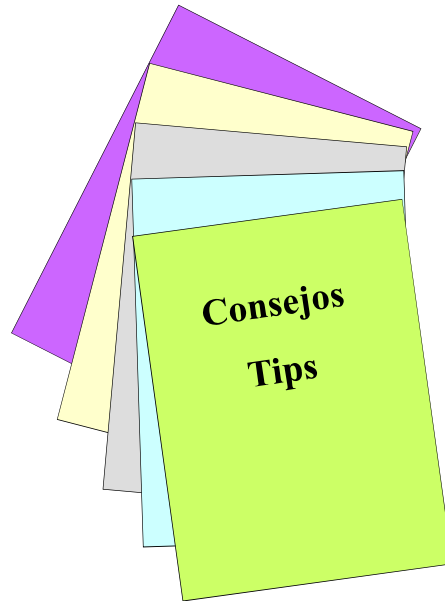


Seguridad en los  
Restaurantes

# *Hojas de Consejos*



Restaurant Safety

# *Tip Sheets*

Hojas de consejos bilingües para patrones con trabajadores hispanos

Bilingual tip sheets for employers with Hispanic workers

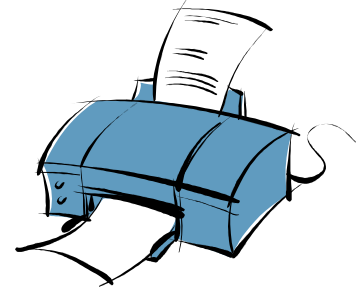


## TO USE THESE TIP SHEET:

*Instrucciones en español:  
pasta interior de atrás*

These tip sheets are designed so that both English- and Spanish-speaking people can use them. The left-sided pages are in English and the right-sided pages are in Spanish.

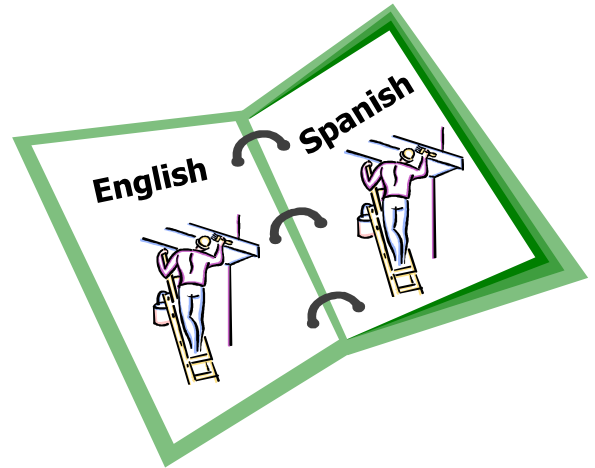
**STEP 1** Print one, several, or all of the tip sheets.



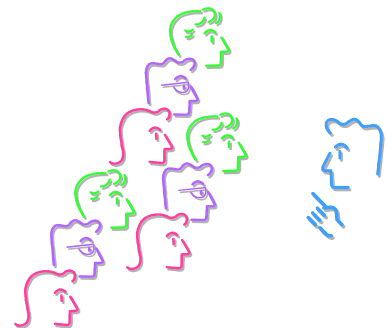
**STEP 2** Photocopy the tip sheets, photocopying on both sides of each page. The even pages (2, 4, 6, etc.) must be in English. The odd pages (3, 5, 7, etc.) must be in Spanish.



**STEP 3** Staple or bind the tip sheets. Make sure that the pages in English are on the left and the pages in Spanish are on the right. Or, if using only one tip sheet, copy with one side in English and the other in Spanish.



**STEP 4** Use the tip sheets to provide training and as a tool to identify hazards and make corrections.

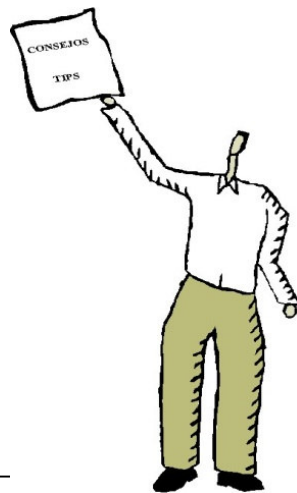


**Toll-free number in Spanish: 800-843-8086 option No. 3**  
**Toll-free number in English: 800-922-2689**  
**Web site: [www.oroSHA.org](http://www.oroSHA.org)**

# PESO

## Programa en Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo de Oregon-OSHA

### Oregon-OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish



**These tip sheets are designed to be used for training and hazard identification and control.**

**Esta hojas de consejos están diseñadas para adiestramiento y localización y control de peligros.**

Please send comments to [tomas.schwabe@state.or.us](mailto:tomas.schwabe@state.or.us)

Favor de enviar comentarios a [tomas.schwabe@state.or.us](mailto:tomas.schwabe@state.or.us)

**Nota:** Este material educativo o cualquier otro material utilizado para adiestrar a patrones y empleados de los requisitos de cumplimiento de los reglamentos de la Oregon-OSHA por conducto de la simplificación de los reglamentos, no se considerará sustituto de cualquiera de las previsiones de la Ley de Seguridad en el Trabajo de Oregon, o por cualquiera de las normas dictaminadas por la Oregon-OSHA. Este material educativo fue producido por el Programa PESO de la Oregon-OSHA.

**Note:** This educational material or any other material used to inform employers and workers of compliance requirements of Oregon-OSHA standards through simplification of the regulations should not be considered a substitute for any provisions of the Oregon Safe Employment Act or for any standards issued by Oregon-OSHA. This educational material was produced by the Oregon-OSHA PESO Program.

# ***Welcome!***

---

## ***The reason for these tip sheets***

**Restaurants can be dangerous places if proper care is not taken - especially during peak serving times.**

## ***The goal of these tip sheets***

**To prevent injuries and illnesses in restaurants.**

# ***¡Bienvenido!***

---

## ***La razón de estas hojas de consejos***

**Los restaurantes pueden ser lugares peligrosos si no se toma el cuidado debido – especialmente durante las horas pico de servicio.**

## ***La meta de esta hojas de consejos***

**Prevenir que pasen las lesiones y enfermedades en los restaurantes.**

# Preventing burns

## Stove tops, ovens, broilers, grills



### Make the workplace safer

- Provide grills and other hot surfaces that have built-in guard bars, so workers won't accidentally touch them.

### Follow safe work practices

- Avoid overcrowding things on the range tops.
- Set pot handles away from burners, and make sure they don't stick out over the edge of the range.
- Adjust burner flames to cover only the bottom of a pan.
- Don't fill pots too full, to avoid boiling over.
- Lift pot covers back safely to protect yourself from steam.
- Use tongs to lower food into boiling water.
- Get help when moving or carrying a heavy pot of simmering liquid.
- Never leave hot oil or grease unattended.

### Use protective clothing and equipment

- Use potholders, gloves, or mitts when checking food on the stove, placing food in boiling water, or reaching into ovens and broilers.
- Never use wet material (like a damp towel) as a potholder.

# Evite las quemaduras

## Estufas, hornos, asadores, parrillas



### **Aumente la seguridad en el lugar de trabajo**

- Asegúrese de que las parrillas y otras superficies calientes tengan barras de seguridad incorporadas, para que los trabajadores no toquen las superficies sin querer.

### **Use procedimientos de trabajo seguros**

- No ponga demasiadas ollas en la estufa al mismo tiempo.
- Aleje las asas de las ollas de los quemadores y asegúrese de que no sobresalgan de la orilla de la estufa.
- No prenda muy fuerte la lumbre de los quemadores; bájela para que sólo cubra el fondo de las ollas.
- No llene las ollas demasiado, para que no se desborden cuando hiervan.
- Levante las tapaderas de las ollas con cuidado para protegerse contra el vapor.
- Use pinzas cuando meta los alimentos en agua hirviente.
- Consiga ayuda para mover o cargar una olla pesada llena de líquido caliente.
- Nunca deje desatendidos el aceite o la grasa caliente.

### **Use ropa y equipo de protección**

- Use guantes (manoplas) o agarraderas de tela gruesa cuando revise los alimentos que estén en la estufa, cuando ponga alimentos en agua hirviente, ó cuando meta las manos en el horno o en el asador.
- Nunca una tela húmeda (como, una toalla húmeda) como una agarradera.

# Preventing burns

## Deep fryers



### Make the workplace safer

- Provide fryers that dump used grease automatically.
- Provide fryers that lower food automatically into the hot oil.
- Use splash guards on fryers.

### Follow safe work practices

- Dry off wet food and brush off ice crystals before placing the food in the fryer basket.
- Wet foods splatter and cause steam.
- Fill fryer baskets no more than half full.
- Raise and lower fryer baskets gently.
- Do not stand too close to hot oil or lean over it.
- Keep beverages and other liquids away from fryers.
- Don't strain hot oil or carry it. Wait until it is cool.
- Follow directions when adding new fat or oil.
- Cover fryer oil when it's not in use.

### Use protective clothing and equipment

- Use potholders, gloves, or mitts.
- Never use wet material (like a damp towel) as a potholder.



# Evite las quemaduras



## Freidoras

### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Consiga freidoras que tiren la grasa usada automáticamente.
- Consiga freidoras que metan los alimentos en el aceite caliente automáticamente.
- Use freidoras con salpicaderas.

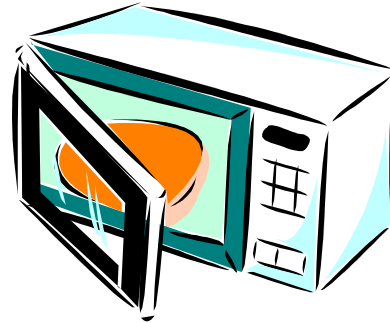
### Use procedimientos de trabajo seguros

- Seque los alimentos húmedos y sacúdales los cristales de hielo que tengan antes de ponerlos en la canasta de la freidora.
- Los alimentos húmedos hacen que salpique el aceite y producen vapor.
- No llene las canastas a más de la mitad.
- Meta y saque las canastas con cuidado.
- No se pare muy cerca del aceite caliente y no se incline encima de él.
- No ponga bebidas ni otros líquidos cerca de las freidoras.
- No cuele el aceite caliente y no lo cargue.
- Siga las direcciones para añadir más aceite o grasa.
- Tape el aceite de la freidora cuando no lo esté usando.

### Use ropa y equipo de protección

- Use agarraderas de tela gruesa, guantes, o manoplas.
- No use nunca una tela mojada (como por ejemplo, una toalla húmeda) en vez de un guante o una agarradera.

# Preventing burns



## Microwave ovens

### Make the workplace safer

- Provide ovens that turn off when the door is opened.
- Check seals on microwave oven doors periodically.

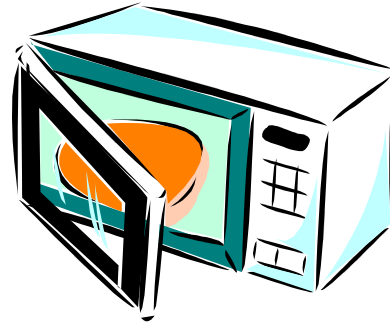
### Follow safe work practices

- Do not use metal containers, foil, or utensils in a microwave oven.
- Open containers carefully after removing them from the microwave to allow steam to escape.

### Use protective clothing and equipment

- Use hot pads, potholders, gloves, or mitts when removing items from the microwave.

# Evite las quemaduras



## Hornos de microondas

### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Consiga hornos que se apaguen en cuanto se abra la puerta.
- Revise los sellos de las puertas de los hornos de microondas con regularidad.

### Use procedimientos de trabajo seguros

- No use papel aluminio ni envases o utensilios de metal en un horno de microondas.
- Abra los envases con cuidado después de sacarlos del microondas, para permitir que salga el vapor.

### Use ropa y equipo de protección

- Use agarraderas de tela gruesa, guantes, o manoplas cuando saque algo del microondas.

# Preventing cuts

## Knives



### **Make the workplace safer**

- Provide knives that are the right size and type for each job.
- Provide box cutters for opening boxes.
- Provide proper storage for knives (counter racks, wall racks, or storage blocks).
- Allow workers enough time to work safely.

### **Follow safe work practices**

- Keep knives sharp. Dull knives are unsafe.
- Never leave knives soaking in water.
- Place a damp cloth under your cutting board to keep it from slipping.
- If you are interrupted while cutting, put the knife down in a flat, safe place.
- Pass a knife to another person by laying it on a counter, or pass it with the blade pointed down.
- Let a falling knife fall. Step back. Warn others. Never try to catch the knife.
- Carry and store knives in sheaths or protective cases when possible.
- When cutting, tuck in fingers on the hand that's holding the food.

### **Use protective clothing and equipment**

- If you're doing a lot of cutting, wear cut-resistant gloves that cover the wrists, fit well, and have sturdy, tightly woven seams.

# Evite las cortaduras

## Cuchillos



### **Aumente la seguridad en el lugar de trabajo**

- Asegúrese de que los trabajadores tengan cuchillos del tipo y del tamaño adecuados a cada trabajo.
- Déles abrecajas para abrir las cajas de cartón.
- Asegúrese de que tengan un lugar adecuado para guardar los cuchillos (como un bloque de madera o un portacuchillos colocado sobre el mostrador o empotrado en la pared).
- Asegúrese de que tengan suficiente tiempo para trabajar de una forma segura.

### **Use procedimientos de trabajo seguros**

- Mantenga afilados los cuchillos. Los cuchillos desafilados son peligrosos.
- Nunca deje los cuchillos remojando en agua.
- Ponga un trapo húmedo debajo de la tabla de cortar para que no se deslice.
- Si alguien lo interrumpe mientras esté cortando algo, deténgase y ponga el cuchillo en un lugar plano y seguro.
- Para pasarle un cuchillo a otra persona, póngalo sobre un mostrador o páseselo con la hoja volteada hacia abajo.
- Si un cuchillo se está cayendo, déjelo que se caiga. Dé varios pasos hacia atrás. Adviértales el peligro a los demás. Nunca trate de atrapar el cuchillo.
- Siempre que sea posible, cargue y guarde los cuchillos en fundas o en estuches.
- Cuando esté cortando algo, meta los dedos de la mano que esté sosteniendo lo que esté cortando.

### **Use ropa y equipo de protección**

- Si tiene que cortar muchas cosas, use guantes anticortes, que le queden bien, que le cubran las muñecas y que tengan costuras resistentes y apretadas.

# Preventing cuts

## Slicers, grinders, food processors



### Make the workplace safer

- Equip large electrical appliances with machine guards.
- Keep cords, plugs, outlets, housings, and blades in good repair.
- Keep electrical outlets free of cracks and grease to avoid short circuits.
- Place electrical equipment away from water.

### Follow safe work practices

- Before using a machine, make sure guards are in place.
- Keep hands, face, hair, clothing, and jewelry away from moving parts.
- Always use lockout/tagout procedures when cleaning or repairing electrical equipment. *A machine is “locked out” if a special locking mechanism is used so no one can turn it on, often at the plug or power circuit. In addition, it must be “tagged out,” which means that a written warning is attached to the power source telling people not to remove the locking mechanism or turn on the power.*
- Keep floors dry near electrical equipment and outlets.

### Use protective clothing and equipment

- Wear cut-resistant gloves, goggles, sleevelets, and arm protectors when operating equipment.

# Evite las cortaduras

## Procesadoras de alimentos y máquinas de rebanar y de moler



### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Asegúrese de que los aparatos eléctricos grandes tengan resguardos.
- Mantenga los cordones eléctricos, los enchufes, las tomas eléctricas, los caparzones y las cuchillas en buen estado.
- Asegúrese de que las tomas eléctricas no se engrasen ni se agrieten, para evitar cortocircuitos.
- Coloque el equipo eléctrico lejos del agua.

### Use procedimientos de trabajo seguros

- Antes de usar una máquina, asegúrese de que estén puestos los resguardos.
- No acerque las manos, la cara, el cabello ni las joyas a las partes móviles.
- Cuando vaya a limpiar o reparar un aparato eléctrico, use siempre el procedimiento de bloqueo y etiquetado. *El bloqueo consiste en colocar un dispositivo especial, generalmente en el enchufe o en el circuito de energía, para impedir que alguien más prenda el aparato. El etiquetado consiste en poner un aviso en el dispositivo de bloqueo, que les indique a los demás que no deben quitar el dispositivo ni conectar la corriente.*
- Mantenga seco el piso cerca de las tomas y los aparatos eléctricos.

### Use ropa y equipo de protección

- Póngase guantes anticortes, anteojos de protección, manguillas y protectores de brazos cuando use las máquinas.

# Preventing cuts



## Glass and dishware

### Make the workplace safer

- Designate one clearly marked trash can for broken glass and sharp can lids.
- Store glasses, bottles, and dishware away from areas with a lot of foot traffic.
- Store glasses in racks. Don't stack them directly on top of each other.

### Follow safe work practices

- Use heavy-duty plastic or metal scoops for food or ice, not drinking glasses.
- Don't use chipped or cracked glasses or dishware.
- When cleaning up broken glass, use a dustpan and broom.

### Use protective clothing and equipment

- Wear gloves and goggles if necessary when cleaning up broken glass.
- Wear gloves or use a towel when removing lids from glass jars.



## Evite las cortaduras



### Cristalería y vajilla

#### **Aumente la seguridad en el lugar de trabajo**

- Aparte un basurero para el vidrio roto y las tapas filosas de las latas, y márkelo bien.
- Guarde los vasos, las botellas y la vajilla lejos de las zonas donde pasa mucha gente.
- Guarde los vasos en estantes, sin encimarlos.

#### **Use procedimientos de trabajo seguros**

- No sirva la comida o el hielo con vasos de vidrio; use cucharas de metal o de plástico resistente.
- No use vasos, tazas o platos rajados o desportillados.
- Cuando necesite recoger pedazos de vidrio, use una escoba y un recogedor.

#### **Use ropa y equipo de protección**

- Si es necesario, use guantes y anteojos de protección cuando recoja pedazos de vidrio.
- Use guantes o una toalla cuando destape los frascos de vidrio.

# Preventing injuries from slips and falls

## Moving around safely



### Make the workplace safer

- Provide enough work space to avoid collisions.
- Provide proper storage so walkways and work areas are kept free of clutter.
- Keep electrical cords out of walkways. Have enough outlets so extension cords are not needed.
- Maintain carpets in good condition.
- Lay out the dining room and kitchen without tight or blind corners to avoid collisions.
- Have non-slip surfaces and handrails on stairs.

### Follow safe work practices

- Don't move too quickly.
- Don't carry items too tall for you to see over them.
- Warn other workers when walking behind them.

### Use protective clothing and equipment

- Wear non-skid, waterproof shoes with low heels.
- Lace and tightly tie your shoes.
- Don't wear over-sized or baggy pants that could cause you to trip.

# Evite las lesiones por resbalones y caídas

## Cómo moverse sin peligro



### **Aumente la seguridad en el lugar de trabajo**

- Para que los trabajadores no choquen, asegúrese de que tengan suficiente espacio para trabajar.
- Tenga suficiente espacio de almacenaje para que las zonas de trabajo y los pasillos estén despejados.
- No ponga cordones eléctricos en los pasillos. Asegúrese de que haya suficientes tomas eléctricas para que no se necesiten cordones prolongadores.
- Mantenga las alfombras en buen estado.
- Disponga el comedor y la cocina de modo que tengan esquinas amplias y con visibilidad, para que no haya choques.
- Las escaleras deben tener superficies antirresbaladizas y barandales.

### **Use procedimientos de trabajo seguros**

- No se mueva demasiado rápido.
- No cargue cosas tan altas que no pueda ver por dónde va.
- Advértales a los otros trabajadores cuando esté caminando detrás de ellos.

### **Use ropa y equipo de protección**

- Use zapatos impermeables, de tacón bajo, con suelas antideslizantes.
- Asegúrese de que las agujetas de los zapatos estén apretadas y bien amarradas.
- No se ponga pantalones demasiado largos o flojos, que podrían hacer que se tropiece.

# Preventing injuries from slips and falls



## Spills and clean-up

### Make the workplace safer

- Have stable, non-slip floor mats in good condition in areas that could get wet.
- Remember that moving heavy mats can cause back injuries.

### Follow safe work practices

- Clean up spills immediately.
- Clean floors regularly so grease does not build up.
- Use a clean mop with approved floor cleaners.
- Use warning signs to keep people off wet floors.

# Evite las lesiones por resbalones y caídas



## Derrames y limpieza

### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Debe haber tapetes antirresbaladizos, que no se deslicen y que estén en buen estado, en las zonas que puedan mojarse. Pero recuerde que uno se puede lastimar la espalda moviendo los tapetes pesados.

### Use procedimientos de trabajo seguros

- Limpie los derrames de inmediato.
- Limpie los pisos con regularidad para que no se acumule la grasa.
- Use un trapeador limpio y limpiadores de piso aprobados.
- Use carteles de advertencia para que la gente no camine sobre los pisos mojados.

# Preventing injuries from slips and falls



## Falls when reaching or climbing

### Make the work place safer

- Provide enough ladders and foot stools of the right size and keep them in good condition.
- Have good lighting in work areas and delivery and storage areas.
- Set up work areas to limit the need for reaching and climbing. For example, keep the most frequently used items on accessible shelves.

### Follow safe work practices

- Never use a box, cart, or other equipment to reach for objects. Use a ladder or foot stool.

# Evite las lesiones por resbalones y caídas



## **Caídas que ocurren al subirse a algo o al tratar de alcanzar algo**

### **Aumente la seguridad en el lugar de trabajo**

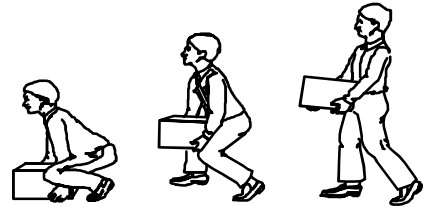
- Tenga disponibles suficientes bancos y escaleras del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- Las zonas de trabajo, de entregas y de almacenaje deben estar bien iluminadas.
- Organice las zonas de trabajo de modo que no haya mucha necesidad de subirse a escaleras o bancos y alcanzar cosas. Por ejemplo, guarde las cosas que se usan con más frecuencia en estantes accesibles.

### **Use procedimientos de trabajo seguros**

- No se suba nunca a una caja, un carrito u otro objeto para alcanzar algo. Use un banco o una escalera.

# Preventing injuries from ergonomic hazards

## Lifting and carrying



### Make the workplace safer

- Design the workplace so workers have enough space to move safely when lifting and carrying.
- Provide smaller bus pans and trays.
- Reduce the need for lifting and carrying. Provide hand trucks and other lifting devices, and keep them in good condition.
- Install a garbage chute.
- Provide training in safe lifting methods.

### Follow safe work practices

#### 1. Plan your lift before you start

- Don't try to carry more than you can handle. Make extra trips if necessary or ask for help.
- Don't overload trays or pans.
- Use gloves if necessary.
- Make sure you have a clear path to where you are carrying the load.

#### 2. Lifting

- Get as close as possible to the load before lifting.
- Lift with your legs, not your back.
- Keep your head up, back straight, and bend at your knees.
- Don't lift with your hands only.

#### 3. Moving the load

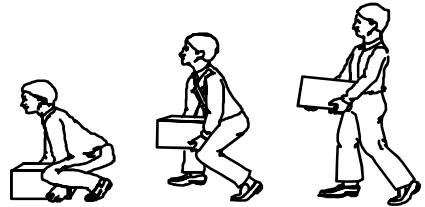
- Keep the load close to your body.
- Look where you are going. Don't lift if you can't see over the load.
- Move your feet instead of twisting your body.

#### 4. Lowering

- When setting the load down, let your leg muscles carry it down.
- Be sure your fingers and toes are clear before setting the load down.



# Evite las lesiones causadas por los peligros ergonómicos



## Manejo de las cargas

### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Diseñe el lugar de trabajo de modo que los trabajadores tengan suficiente espacio para moverse sin peligro cuando levanten o carguen algo.
- Deles tinas y bandejas (charolas) de servicio más pequeñas.
- Disminuya la necesidad de levantar y cargar cosas. Tenga disponibles carretillas de mano y herramientas para levantar cargas, y manténgalas en buen estado.
- Instale un conducto de basura.
- Enséñeles a los trabajadores cómo levantar las cargas de maneras seguras.

### Use procedimientos de trabajo seguros

#### 1. Antes de levantar una carga, planee cómo la va a levantar

- No trate de cargar más de lo que pueda. Si es necesario, haga más viajes o pida ayuda.
- No llene demasiado las tinas o las bandejas.
- Use guantes si los necesita.
- Asegúrese de que tenga libre el paso para llegar adonde quiera depositar la carga.

#### 2. Cómo levantar la carga

- Acérquese a la carga lo más que pueda, antes de levantarla.
- Levante la carga con las piernas, no con la espalda.
- Mantenga la cabeza en alto y la espalda erguida; doble las rodillas.
- No use sólo las manos para levantar la carga.

#### 3. Cómo mover la carga

- Mantenga la carga cerca del cuerpo.
- Fíjese por dónde va. No levante la carga si no va a poder ver por dónde va.
- Mueva los pies, en vez de voltear el cuerpo.

#### 4. Cómo bajar la carga

- Deje que los músculos de las piernas soporten la carga mientras la baja.
- Mueva los dedos de las manos y de los pies para no aplastárselos cuando deposite la carga.

# Preventing injuries from ergonomic hazards



## Bending, reaching

### Make the workplace safer

- Provide storage for heavy items on lower shelves to avoid reaching.
- Provide ladders and footstools of the right size, and keep them in good condition.
- Redesign drive-through windows so workers don't have to stretch to serve customers.

### Follow safe work practices

- Don't bend or reach to get a heavy or awkward item. Ask for help to lift and move it properly.
- Don't reach above your shoulders.
- Never use a box, cart, or other equipment to reach for objects. Use a ladder or foot stool.
- Push carts instead of pulling them, where possible.

## Evite las lesiones causadas por los peligros ergonómicos



### Formas de agacharse y de alcanzar objetos

#### **Aumente la seguridad en el lugar de trabajo**

- Almacene las cosas pesadas en estantes bajos para que no sea necesario estirarse para alcanzarlas.
- Tenga disponibles escaleras y bancos del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- Cambie el diseño de las ventanillas de autoservicio para que los trabajadores no tengan que estirarse para servir a los clientes.

#### **Use procedimientos de trabajo seguros**

- No se agache ni se estire para alcanzar un objeto pesado o difícil de manejar. Pida ayuda para levantarlo y moverlo de una manera adecuada.
- No trate de alcanzar nada que le quede más arriba de los hombros.
- No se suba nunca a una caja, un carrito u otro objeto para alcanzar algo. Use un banco o una escalera.
- Siempre que pueda, empuje los carritos en vez de jalarlos.

# Preventing injuries from ergonomic hazards



## Repetitive Movements

### **Make the workplace safer**

- Install tables and chairs permanently so they don't have to be set up and taken down daily.
- Provide floor mats to protect against constant impact with hard surfaces.
- Rotate tasks, especially those that require using the same motion over and over.
- Provide mechanical equipment to do repetitive tasks where possible.

### **Follow safe work practices**

- Take a few moments to stretch, especially if you spend a lot of time carrying loads, bending, reaching, or repeating the same motion.
- Use good posture.
- When walking or standing for long periods, use floor mats, take breaks, and rotate tasks if possible.
- When sitting for long periods, make sure your lower back is supported, take breaks, and rotate tasks if possible.

# Evite las lesiones causadas por los peligros ergonómicos



## Movimientos repetitivos

### **Aumente la seguridad en el lugar de trabajo**

- Instale las mesas y las sillas permanentemente, para que no sea necesario sacarlas y guardarlas todos los días.
- Consiga tapetes para el piso, para proteger a los trabajadores contra el impacto constante con las superficies duras.
- Alterne las tareas, sobre todo las que necesiten hacerse con el mismo movimiento una y otra vez.
- Cuando sea posible, consiga equipo mecánico para hacer las tareas repetitivas.

### **Use procedimientos de trabajo seguros**

- Tome pausas frecuentes para estirarse, sobre todo si pasa mucho tiempo cargando cosas, agachándose, alcanzando cosas o repitiendo el mismo movimiento.
- Tenga buena postura.
- Cuando tenga que caminar o estar de pie mucho tiempo, use tapetes para el piso, tome pausas y, si puede, alterne sus tareas.
- Cuando necesite estar sentado mucho tiempo, asegúrese de que tenga la parte baja de la espalda bien apoyada, tome pausas y, si puede, alterne sus tareas.

# Preventing injuries from robberies and assaults



## Basic security measures

### Make the workplace safer

- Post emergency telephone numbers.
- Post laws against assault, stalking, and violent acts.
- Train workers on what to do in case of robbery, crime, or a potentially violent situation.
- Have good lighting in the workplace.
- Have good lighting and security in parking lots and other areas where people walk alone at night.
- Have more than one exit workers can reach in case of emergency.
- Schedule at least two people per shift, especially at night.
- Set up a reporting process for violent incidents and threats.
- Don't require servers to wear revealing or revealing uniforms.

### Follow safe work practices

- Keep background noise down so people will be aware of any problem.
- Use the “buddy system” when walking to public transportation and parking areas.
- Make sure back doors are locked at night. Workers should still be able to exit easily.

# Evite que haya heridos en los robos o los asaltos



## Medidas básicas de seguridad

### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Cuelgue a la vista los números telefónicos de emergencia.
- Cuelgue a la vista las leyes contra el asalto, el acecho y los actos de violencia.
- Asegúrese de que el lugar de trabajo esté bien iluminado.
- Asegúrese de que haya buen alumbrado y sistemas de seguridad en los estacionamientos y otros lugares a donde las personas vayan solas de noche.
- Asegúrese de que haya más de una salida que los trabajadores puedan usar en caso de una emergencia.
- Por lo menos 2 personas deben trabajar cada turno, sobre todo de noche.
- Adiestre a los trabajadores para que sepan qué hacer en caso de un robo, un crimen o una situación que podría volverse violenta.
- Cree un proceso para reportar las amenazas y los incidentes violentos.
- No exija que los(as) meseros(as) usen uniformes sugestivos o “sexys”.

### Use procedimientos de trabajo seguros

- Disminuya el ruido de fondo para que los trabajadores se den cuenta si hay un problema.
- Los trabajadores deben acompañarse cuando salgan a los estacionamientos o a usar el transporte público.
- Las puertas traseras deben estar cerradas con llave por la noche, pero los trabajadores deben poder salir fácilmente.

# Preventing injuries from robberies and assaults



## Handling cash

### Make the workplace safer

- Leave a clear, unobstructed view of the cash register area from the street.
- Post signs that the cash register only contains a small amount of cash.
- Store larger amounts of cash in a drop safe.

### Follow safe work practices

- Don't count cash in front of customers.
- Use the "buddy system" during cash drops.

## Security systems

### Make the workplace safer

- Have working locks and alarms kept in good condition.
- Have a way to communicate with the police or security personnel, like a "panic" button or silent alarm.
- Provide surveillance cameras and/or mirrors.



# Evite que haya heridos en los robos o los asaltos



## Cómo manejar el dinero en efectivo

### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Deje despejada la zona alrededor de la caja registradora para que se pueda ver bien desde la calle.
- Cuelgue avisos que indiquen que sólo hay un poco de dinero en efectivo en la caja registradora.
- Guarde las cantidades más grandes de dinero en efectivo en una caja fuerte con buzón.

### Use procedimientos de trabajo seguros

- No cuente el dinero en efectivo en frente de los clientes.
- Dos compañeros deben hacer juntos los depósitos de dinero en efectivo.

## Sistemas de seguridad

### Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Asegúrese de que los cerrojos funcionen bien y mantenga las alarmas en buen estado.
- Tenga alguna forma de comunicarse con la policía o el personal de seguridad, como por ejemplo, un botón de alarma o una alarma silenciosa.
- Instale espejos o cámaras de vigilancia.

# Planning for emergencies on the job

**Every workplace should have a plan for dealing with different kinds of emergencies. All workers should be trained on what's in the plan, and what they should do. A plan should answer all the questions below.**



## Exit and escape plans

- What is the escape plan for fires, floods, earthquakes, and chemical spills?
- Where are emergency exits located and how do you open them?
- Where should you go if there is an evacuation? Is there a designated meeting area?

## Fire extinguishers

- How does the fire alarm system work, and how should you respond?
- Where are fire extinguishers located?
- How do you operate fire extinguishers properly?

## Other emergency equipment

- Where are emergency eye wash stations and safety showers located (if any)?
- Where are first aid kits located?
- Which workers on each shift are trained in first aid?

## If someone is injured

- Who should be notified of an injury?
- Who is trained to provide first aid?
- What procedures should be followed to get medical care?

# Haga planes para las emergencias en el trabajo

**Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para afrontar diferentes tipos de emergencias. Todos los trabajadores deben recibir capacitación para que conozcan el plan y para que sepan lo que deben hacer. El plan debe responder a todas las preguntas siguientes.**



## Planes de salida y de escape

- ¿Cuál es el plan de escape para los incendios, inundaciones, temblores y derrames de sustancias químicas?
- ¿Dónde están y cómo se abren las salidas de emergencia?
- ¿Adónde debe ir usted si es necesaria una evacuación? ¿Hay un lugar acordado para reunirse en esa situación?

## Extintores de incendios

- ¿Cómo funciona el sistema de alarma de incendios y cómo debe usted reaccionar?
- ¿Dónde están los extintores de incendios?
- ¿Cuál es la manera adecuada de manejar los extintores?

## Otras partes del equipo de emergencia

- ¿Dónde se encuentran los lavaojos y las regaderas de emergencia (si es que los hay)?
- ¿Dónde están los botiquines de primeros auxilios?
- ¿Cuáles de los trabajadores de cada turno tienen capacitación en primeros auxilios?

## Si alguien queda herido

- ¿A quién hay que avisarle si alguien queda herido?
- ¿Quién es la persona entrenada de dar primeros auxilios?
- ¿Cuándo y cómo hay que obtener atención médica?

## Dealing with injuries on the job

**Every workplace should have a plan for handling injuries. The plan should spell out how workers should report injuries, and how to get help promptly. It should designate staff to provide first aid, and explain how to contact medical personnel if needed.**



### Cuts

#### **Make the workplace safer**

- Make sure everyone knows who is trained to provide first aid.
- Know the dangers of contact with another person's blood, and take appropriate precautions. Blood can carry organisms that cause diseases like Hepatitis B, or AIDS.

### Exposure to blood

#### **Make the workplace safer**

- First aid-trained workers who have provided first aid should be offered the hepatitis B vaccination.
- If staff trained in first aid are not available, keep away from blood. Hand the victim a towel or bandage to apply to the wound.
- Make sure workers know how to report an incident where there is exposure to blood.
- Have a system to record and evaluate incidents where there was exposure to blood.

#### **Use protective clothing and equipment**

- Have first-aid kits, gloves, and other protective equipment available.

# Qué hacer cuando ocurren lesiones en el trabajo

**Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para afrontar las lesiones. El plan necesita indicar la manera en que los trabajadores deben reportar las lesiones y conseguir ayuda sin demorarse. Debe designar al personal encargado de dar primeros auxilios y explicar cómo comunicarse con el personal médico, cuando eso sea necesario.**



## Cortaduras

### Use procedimientos de trabajo seguros

- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas entrenadas en dar primeros auxilios.
- Entienda cuáles son los peligros del contacto con la sangre de otra persona y tome las precauciones debidas. La sangre puede portar organismos que causan enfermedades, como la hepatitis B o el SIDA.

## Exposición a la sangre

### Use procedimientos de trabajo seguros

- Se les debe ofrecer la vacuna contra la hepatitis B a trabajadores entrenados en dar primeros auxilios que han proporcionado primeros auxilios.
- Si no está disponible ningún trabajador entrenado en primeros auxilios, manténgase alejado de la sangre. Pásele gasas o una toalla a la víctima para que se comprima la herida.
- Asegúrese de que los trabajadores sepan cómo reportar un incidente en que haya habido exposición a la sangre.
- Tenga un sistema para registrar y analizar los incidentes en que haya habido exposición a la sangre.

### Use ropa y equipo de protección

- Tenga a la mano botiquines de primeros auxilios, guantes y otro equipo de protección.

# Dealing with injuries on the job



## Burns

### Follow safe work procedures

- First aid is the best way to minimize the damage caused by a burn.
- Make sure everyone knows who is trained to provide first aid.
- Do not apply ointments, sprays, antiseptics, home remedies, butter, or grease to burns.
- If more than 15 percent of the body is burned, give appropriate first aid. Call 911, or follow the restaurant's procedures to get the person to a doctor or hospital immediately.

### Use Protective clothing and equipment

- Have first-aid kits, gloves, and other protective equipment available.

# Qué hacer cuando ocurren lesiones en el trabajo



## Quemaduras

### Use procedimientos de trabajo seguros

- Los primeros auxilios son la mejor manera de disminuir el daño causado por las quemaduras.
- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas entrenadas en dar primeros auxilios.
- No trate las quemaduras con ungüentos, aerosoles, antisépticos, remedios caseros, mantequilla o grasa.
- Si la persona se quema más del 15 por ciento del cuerpo, déle primeros auxilios adecuados a su estado. Llame al 911 o siga las normas del restaurante para llevar a la persona a un médico o a un hospital de inmediato.

### Use ropa y equipo de protección

- Tenga a la mano botiquines de primeros auxilios, guantes y otro equipo de protección.

# Dealing with injuries on the job

## First aid for burns and shock

### First degree burn:

A burn injuring only the outside layer of skin.

#### Treatment:

Apply cold water to the burned area.



### Second degree burn:

A burn that injures the layer of skin beneath the surface. Blisters usually form.

#### Treatment:

1. Immerse the burned area in cold water or apply a clean cloth soaked in ice water until pain subsides.
2. Blot dry and apply a clean dry cloth or bandage. Send to a doctor if necessary.

### Third degree burn:

A burn that destroys all layers of skin.

#### Treatment:

Do not put ice or ice water on the burn. Do not remove clothes that are stuck to the burn. Follow the steps below.

1. Call 911.
2. Make sure the person's airway is open. Restore breathing and circulation, if necessary.
3. Protect the burned area by covering with a clean cloth.
4. Treat for shock.

### Shock:

A person in shock will be cold, pale, sweating, and may pass out.

#### Treatment:

Do not give any fluid or drugs. Follow the steps below.

1. Call 911.
2. Maintain an open airway. Restore breathing and circulation, if necessary.
3. Have the victim lie down with feet elevated, unless this would hurt them more.
4. Cover the person to keep them warm.



## Qué hacer cuando ocurren lesiones en el trabajo

### Primeros auxilios para las quemaduras y el choque

#### **Quemadura de primer grado:**

Una quemadura que sólo daña la capa exterior de la piel.

#### **Tratamiento:**

Enjuague la zona quemada con agua fría.



#### **Quemadura de segundo grado:**

Una quemadura que daña la capa de la piel debajo de la superficie. Generalmente aparecen ampollas.

#### **Tratamiento:**

1. Sumerja la zona quemada en agua fría o cúbrala con un paño limpio remojado en agua helada, hasta que se quite el dolor.
2. Seque la zona sin tallarla y póngale un paño seco y limpio o un vendaje. Si es necesario, mande a la persona al médico.

#### **Quemadura de 3er grado:**

Una quemadura que destruye todas las capas de la piel.

#### **Tratamiento:**

No le ponga hielo ni agua helada a la quemadura. No quite la ropa que esté pegada a la quemadura. Tome las siguientes medidas:

1. Llame al 911.
2. Mantenga abiertas las vías respiratorias. Si es necesario, restablezca la respiración y la circulación.
3. Tape la zona quemada con un paño limpio para protegerla.
4. Dé tratamiento para el choque.

#### **Choque:**

Una persona en estado de choque estará fría, pálida y sudorosa; es posible que se desmaye.

#### **Tratamiento:**

No dé líquidos ni medicinas. Tome las siguientes medidas:

1. Llame al 911.
2. Mantenga abiertas las vías respiratorias. Si es necesario, restablezca la respiración y la circulación.
3. Pídale a la víctima que se acueste con los pies en alto, a menos que eso vaya a lesionarla aun más.
4. Tape a la persona para que no se enfríe.



### **Acknowledgment**

These tip sheets are part of the Worker Occupational Safety and Health Training and Education Program (WOSHTEP), which is administered by the Commission on Health and Safety and Workers' Compensation in the Department of Industrial Relations through interagency agreements with the Labor Occupational Health Program at the University of California Berkeley and the Labor Occupational Safety and Health Program at the University of California Los Angeles.

**Project Contact:** Diane Bush, [dbush@berkeley.edu](mailto:dbush@berkeley.edu), 510-643-2424

**Complete Restaurant Supervisor Safety Training Materials at:** <http://www.iosh.ucla.edu/woshtep/resources/restaurant.html>

Some information has been modified to meet Oregon OSHA requirements.

### **Reconocimiento**

Estas hojas de consejos son parte del Programa de Entrenamiento y Educación de Seguridad y Salud en el Trabajo (WOSHTEP), quien es manejada por la Comisión de Salud y Seguridad y Compensación de Trabajadores en el Departamento de Relaciones Industriales a través de acuerdos de interagencias con el Programa de Salud Laboral de la Universidad de Berkeley y el Programa de Seguridad y Salud Laboral de la Universidad de California en Los Ángeles.

**Contacto del Proyecto:** Diane Bush, [dbush@berkeley.edu](mailto:dbush@berkeley.edu), 510-643-2424

**Entrenamiento Completo de Supervisor de Restaurantes en:** <http://www.iosh.ucla.edu/woshtep/resources/restaurant.html>

Alguna información ha sido modificada para cumplir con los requisitos de Oregon OSHA.



# GLOSSARY

# GLOSARIO

## FOOD

almond  
appetizer (drink)  
appetizer (food)  
apple  
avocado  
  
bacon  
banana  
basil  
bean (black)  
bean (pinto)  
beef  
beer  
berry  
bread  
broccoli  
butter  
  
cabbage  
cake / pastry  
cantaloupe  
carrot  
cauliflower  
celery  
cheese  
chicken  
chile pepper  
chocolate  
chorizo  
cinnamon  
coconut  
coffee  
coriander /cilantro  
cream  
cucumber

## COMIDA

almendra (*f.*)  
aperitivo (*m.*)  
entrada (*f.*)  
manzana (*f.*)  
aguacate (*m.*)  
  
tocino (*m.*)  
plátano (*m.*) / banana (*f.*)  
albahaca (*f.*)  
frijol negro (*m.*)  
frijol pinto (*m.*)  
res (*f.*)  
cerveza (*f.*)  
mora (*f.*)  
pan (*m.*)  
brócoli (*m.*)  
mantequilla (*f.*)  
  
col (*f.*)  
pastel (*m.*)  
melón (*m.*)  
zanahoria (*f.*)  
coliflor (*f.*)  
apio (*m.*)  
queso (*m.*)  
pollo (*f.*)  
chile (*m.*)  
chocolate (*m.*)  
chorizo (*m.*)  
canela (*f.*)  
coco (*m.*)  
café (*m.*)  
cilantro (*m.*)  
crema (*f.*)  
pepino (*m.*)

**MORE** 

Please visit [www.orosha.org](http://www.orosha.org) for Oregon-OSHA's 30,000 word Spanish-English /  
English-Spanish Occupational Safety and Health Glossary.

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## FOOD

dessert  
dill

egg  
eggplant  
entree

fish  
flour  
french fry

garlic  
grapefruit  
green pea  
guava

hamburger  
honey  
hotdog / sausage

juice

lamb  
lard  
lemon  
lettuce  
lima bean  
lime  
liquor

mandarin  
mango  
mint  
mushroom

## COMIDA

postre (*m.*)  
eneldo (*m.*)

huevo (*m.*)  
berenjena (*f.*)  
platillo fuerte (*m.*)

pescado (*m.*)  
harina (*f.*)  
papa a la francesa (*f.*)

ajo (*m.*)  
toronja (*f.*)  
chícharo (*m.*)  
guayaba (*f.*)

hamburguesa (*f.*)  
miel (*f.*)  
salchicha (*f.*)

jugo (*m.*)

carnero (*m.*)  
manteca (*f.*)  
lima (*f.*)  
lechuga (*f.*)  
haba (*f.*)  
limón (*m.*)  
licor (*m.*)

mandarina (*f.*)  
mango (*m.*)  
menta (*f.*)  
hongo (*m.*) / champiñón (*m.*)

**MORE** 

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## FOOD

noodle  
nut

oil  
olive oil  
onion  
orange  
oregano

paprika  
parsley  
peach  
pear  
pepper  
plum  
pork  
potato

radish  
relish  
rosemary

salad  
salmon  
salt  
shrimp  
soft drink  
soup  
spaghetti  
sprout  
squash  
stew  
strawberry  
sugar

## COMIDA

pasta (*f.*)  
nuez (*f.*)

aceite (*m.*)  
aceite de oliva (*m.*)  
cebolla (*f.*)  
naranja (*f.*)  
orégano (*m.*)

páprika (*f.*)  
perejil (*m.*)  
durazno (*m.*)  
pera (*f.*)  
pimienta (*f.*)  
ciruela (*f.*)  
puerco (*m.*)  
papa (*f.*)

rábano (*m.*)  
encurtido de pepino (*m.*)  
romero (*m.*)

ensalada (*f.*)  
salmon (*m.*)  
sal (*f.*)  
camarón (*m.*)  
refresco (*m.*)  
sopa (*f.*)  
espagueti (*m.*)  
brote (*m.*) / retoño (*m.*)  
calabaza (*f.*)  
guisado (*m.*) / estofado (*m.*)  
fresa (*f.*)  
azúcar (*m.*)

**MORE** 

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## FOOD

tea  
thyme  
toast  
tomatillo  
tomato  
tortilla (corn)  
tortilla (flour)  
turkey

vanilla  
vegetable oil

watermelon  
wine

yam  
yogurt

zest

## GENERAL TERMS

3-prong plug

additives  
appliance  
apron

blade  
bleach  
blender  
box  
broom  
burner

## COMIDA

te (*m.*)  
tomillo (*m.*)  
pan tostado (*m.*)  
tomatillo (*m.*) / tomate verde (*m.*)  
jitomate (*m.*)  
tortilla de maíz (*f.*)  
tortilla de harina (*f.*)  
pavo (*m.*)

vainilla (*f.*)  
aceite de vegetal (*m.*)

sandía (*f.*)  
vino (*m.*)

camote (*m.*)  
yogur (*m.*)

cáscara (*f.*)

## TÉRMINOS GENERALES

enchufe / clavija de 3 patas (*f.*)

aditivos (*m.*)  
aparato (*m.*)  
mandil (*m.*)

hoja (*f.*) / cuchilla (*f.*)  
blanqueador (*m.*)  
licuadora (*f.*)  
caja (*f.*)  
escoba (*f.*)  
quemador (*m.*)

**MORE** 

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## GENERAL TERMS

can opener  
cardboard  
carpet / rug  
chair  
chemical storage area  
chlorine  
cleaners  
cleaning equipment  
cleansers  
container  
cooker  
coolant  
corrugated box  
counter  
cover / lid  
cupboard  
cupboard door  
cushion  
cutter  
cutting blade  
cutting board  
cutting edge  
cutting tip

debris / refuse  
deep fryer  
degreaser  
detergent  
dish rag  
dishes / plates  
dishwasher  
dishwasher soap  
door  
dust

## TÉRMINOS GENERALES

abrelatas (*m.*)  
cartón (*m.*)  
alfombra (*f.*)  
silla (*f.*)  
área de almacenamiento de químicos (*m.*)  
cloro (*m.*)  
limpiadores (*m.*)  
equipo de limpieza (*m.*)  
producto para la limpieza (*m.*)  
recipiente (*m.*)  
cocedor (*m.*)  
refrigerante (*m.*) / enfriador (*m.*)  
cartón ondulado (*m.*)  
buffet (*m.*) / mostrador (*m.*)  
tapa (*f.*)  
despensa (*f.*)  
puerta de la despensa (*f.*)  
cojín (*m.*)  
cortador (*m.*)  
hoja cortante (*f.*)  
tabla (*f.*) / bloque para cortar (*m.*)  
filo cortante (*m.*)  
punta cortante (*f.*)

desecho (*m.*)  
sartén profundo (*m.*)  
desengrasador (*m.*)  
detergente (*m.*)  
trapo para platos  
platos (*m.*)  
lavaplatos (*m.*)  
jabón del lavaplatos (*m.*)  
puerta (*f.*)  
polvo (*m.*)

**MORE** 



# GLOSSARY

# GLOSARIO

## GENERAL TERMS

edge (border)  
edge (knife)  
electrical cord  
equipment  
exit

faucet  
feed hopper  
fire extinguisher  
flame  
floor  
flour  
flower  
food processor  
food pusher  
foot stool  
fork  
fruit  
fume  
furniture

garbage  
GFCI  
glasses  
gloves  
grain  
grease receptacle  
grinder  
ground  
grounded equipment

holes  
hood  
hose  
hot oil

## TÉRMINOS GENERALES

borde (*m.*)  
filo (*m.*)  
alambre (*m.*) / cable (*m.*) eléctrico  
equipo (*m.*)  
salida (*f.*)

llave (*f.*)  
tolva de carga (*f.*)  
extintor de incendios (*m.*)  
llama (*f.*)  
suelo (*m.*) / piso (*m.*)  
harina (*f.*)  
flor (*f.*)  
procesador de alimentos (*m.*)  
empujador de comida (*m.*)  
banco de pie (*m.*)  
tenedor (*m.*)  
fruta (*f.*)  
emanación (*m.*)  
muebles (*m.*)

basura (*f.*)  
interruptor de circuito sin conexión a tierra (*m.*)  
vasos (*m.*)  
guantes (*m.*)  
grano (*m.*)  
receptáculo de grasa (*m.*)  
molino (*m.*)  
tierra (*f.*)  
equipo conectado a tierra (*m.*)

agujeros (*m.*)  
campana (*f.*)  
manguera (*f.*)  
aceite caliente (*m.*)

**MORE** 

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## GENERAL TERMS

jewelry

knife

ladders

ladle

light

lighting

lighting fixtures

liquids

long sleeve

mat (cushioned)

mat (floor)

metal

metal spoons

microwave

mixer

mop

napkin

obstruction

oil

outlet

oven

oven cleaner

peeler

personal protective equipment

plants

plastic

plug

pot

pot handles

## TÉRMINOS GENERALES

joyería (*f.*)

cuchillo (*m.*)

escaleras de mano (*f.*)

cucharón (*m.*)

luz (*f.*)

alumbrado / iluminación (*f.*)

artefactos de alumbrado (*m.*)

líquidos (*m.*)

manga larga (*f.*)

tapete acolchonado (*m.*)

tapete (*m.*)

metal (*m.*)

cucharas de metal (*f.*)

microonda (*f.*)

mesclador (*m.*)

trapeador (*m.*)

servilleta (*f.*)

obstrucción (*f.*)

aceite (*m.*)

salida de corriente (*f.*)

horno (*m.*)

limpiador del horno (*m.*)

pelador (*m.*)

equipo de protección individual (*m.*)

plantas (*f.*)

plástico (*m.*)

enchufe (*m.*)

olla (*f.*)

asas de la olla (*f.*)

**MORE** 

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## GENERAL TERMS

powders  
power cords  
preparation area  
press  
pressure cooker  
purée

rag  
rags  
rails

scour pad  
seal  
shelf  
sieve  
sink  
sink cleaner  
skillet  
slicer  
slotted spoon  
smoke  
spatula  
spices  
splash  
spoon  
sprinklers  
stainless steel cleaner  
stairs  
steam / vapor  
switch  
switch panel

## TÉRMINOS GENERALES

polvos (*m.*)  
cables de corriente (*m.*)  
área de la preparación (*m.*)  
prensa (*f.*)  
olla a presión (*f.*)  
puré (*m.*)

trapo (*m.*)  
trapos (*m.*)  
barandales (*m.*)

estropajo (*m.*)  
sello (*m.*)  
entrepaño (*m.*)  
coladera (*f.*)  
lavabo (*m.*) / fregadero (*m.*)  
limpiador de fregadero (*m.*)  
sartén (*f.*)  
rebanador (*m.*)  
cuchara calada (*f.*)  
humo (*m.*)  
espátula (*f.*)  
especias (*f.*)  
salpicadura (*f.*)  
cuchara (*f.*)  
rociadores (*m.*)  
limpiador de acero inoxidable (*m.*)  
escalones (*m.*)  
vapor (*m.*)  
apagador (*m.*) / interruptor (*m.*)  
caja del interruptor (*f.*)

**MORE** 

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## GENERAL TERMS

table  
tablecloth  
test  
toaster  
toaster oven  
tongs  
toxic  
toxin

utensil

vacuum cleaner  
vegetable

waiter  
waitress  
wash basin  
water  
wax  
waxed floor  
wet floor  
window  
wood

## VERBS

add (math)  
add (quantity)  
adorn  
arrange

bake  
blend  
boil  
break  
broil  
burn

## TÉRMINOS GENERALES

mesa (*f.*)  
mantel (*m.*)  
prueba (*f.*)  
tostador (*m.*)  
horno tostador (*m.*)  
tenazas  
tóxico (*m.*)  
toxina (*f.*)

utensilio (*m.*)

aspiradora (*f.*)  
verdura (*f.*)

mesero (*m.*)  
mesera (*f.*)  
lavabo (*m.*)  
agua (*m.*)  
cera (*f.*)  
suelo encerado (*m.*)  
suelo mojado (*m.*)  
ventana (*f.*)  
madera (*f.*)

## VERBOS

sumar  
agregar  
adornar  
arreglar / acomodar

hornear  
licuar  
hervir  
romper  
cocer a la parrilla  
quemar

**MORE** 

# GLOSSARY

# GLOSARIO

## VERBS

call  
choke  
chop  
clean / wipe  
close  
cook  
cool  
cover  
crush  
cut

decorate  
dice  
divide  
drain  
drink  
dust

eat  
extinguish

fix  
flip  
freeze  
fry

go down  
go up  
grate  
grind

heat / warm  
hollow

## VERBOS

llamar  
asfixiar  
trozar  
limpiar  
cerrar  
cocinar / guisar  
enfriar  
cubrir  
machacar  
cortar

decorar  
cortar en cuadritos  
dividir  
escurrir  
tomar  
sacudir

comer  
extinguir

componer  
voltear  
congelar  
freír

bajar  
subir  
gratinar  
triturar

calentar  
ahuecar



# GLOSSARY

# GLOSARIO

## VERBS

insert

lick

lift

melt

mince

mix

mop

multiply

open

order

overfill

peel

perforate

polish

pour

pull

push

put on

remove / take off

rest

return

roll

rub

run

## VERBOS

insertar

lamber

levantar

derritir

picar

mesclar

trapear

multiplicar

abrir

ordenar

sobrellenar

pelar

perforar

pulir

verter

jalar

empujar

poner

quitar

descansar

regresar

enrollar

sobar

correr



# GLOSSARY

# GLOSARIO

## VERBS

sanitize  
saturate  
sauté  
scald  
season  
seed  
serve  
shake  
shred  
sip  
sit  
slice  
slip  
smell  
soak  
spill  
split  
spray  
spread  
squeeze (juice)  
squeeze (tighten)  
steam  
steep (tea)  
stew  
stick  
stir  
store  
subtract  
sweep  
  
taste  
throw  
trim  
turn off  
turn on

## VERBOS

desinfectar  
empapar  
sazonar  
escaldar  
sazonar  
quitar las semillas  
servir  
agitar  
desmenuzar  
sorber  
sentar  
rebanar  
resbalar  
oler  
remojar  
derramar  
partir / rajar  
rociar  
untar  
exprimir  
apretar  
cocer al vapor  
infundir  
guisar / cocer a fuego lento  
clavar  
revolver  
almacenar  
restar  
barrer  
  
saborear  
aventar  
recortar  
apagar  
prender



# GLOSSARY

# GLOSARIO

## VERBS

vacuum

wait

walk

wash

waste

watch

water

wax

weigh

welcome

whiten

widen

work

wrap

write

zigzag

## VERBOS

aspirar

esperar

caminar

lavar

desperdiciar

mirar

regar / mojar

encerar

pesar

dar la bienvenida

blanquear

ensanchar

trabajar

envolver / cubrir

escribir

poner en zigzag



# GLOSARIO

# GLOSSARY

## COMIDA

aceite (*m.*)  
aceite de oliva (*m.*)  
aceite de vegetal (*m.*)  
aguacate (*m.*)  
ajo (*m.*)  
albahaca (*f.*)  
almendra (*f.*)  
aperitivo (*m.*)  
apio (*m.*)  
azúcar (*m.*)  
  
berenjena (*f.*)  
brócoli (*m.*)  
brote (*m.*) / retoño (*m.*)  
  
café (*m.*)  
calabaza (*f.*)  
camote (*m.*)  
canela (*f.*)  
carnero (*m.*)  
cáscara (*f.*)  
cebolla (*f.*)  
cerveza (*f.*)  
chícharo (*m.*)  
chile (*m.*)  
chocolate (*m.*)  
chorizo (*m.*)  
cilantro (*m.*)  
ciruela (*f.*)  
coco (*m.*)  
col (*f.*)  
coliflor (*f.*)  
crema (*f.*)

## FOOD

oil  
olive oil  
vegetable oil  
avocado  
garlic  
basil  
almond  
appetizer (drink)  
celery  
sugar  
  
eggplant  
broccoli  
sprout  
  
coffee  
squash  
yam  
cinnamon  
lamb  
zest  
onion  
beer  
green pea  
chile pepper  
chocolate  
chorizo  
coriander  
plum  
coconut  
cabbage  
cauliflower  
cream

**MAS** 

Por favor visite [www.orosha.org](http://www.orosha.org) para el Glosario de Oregon-OSHA de 30,000 palabras Español-Inglés / Inglés-Español de Seguridad e Higiene el Trabajo.

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## COMIDA

durazno (*m.*)

encurtido de pepino (*m.*)

eneldo (*m.*)

ensalada (*f.*)

entrada (*f.*)

espagueti (*m.*)

fresa (*f.*)

frijol negro (*m.*)

frijol pinto (*m.*)

guayaba (*f.*)

guisado (*m.*) / estofado (*m.*)

haba (*f.*)

hamburguesa (*f.*)

harina (*f.*)

hongo (*m.*) / champiñón (*m.*)

huevo (*m.*)

jitomate (*m.*)

jugo (*m.*)

lechuga (*f.*)

licor (*m.*)

lima (*f.*)

limón (*m.*)

mandarina (*f.*)

mango (*m.*)

manteca (*f.*)

mantequilla (*f.*)

manzana (*f.*)

melón (*m.*)

## FOOD

peach

relish

dill

salad

appetizer (food)

spaghetti

strawberry

bean (black)

bean (pinto)

guava

stew

lima bean

hamburger

flour

mushroom

egg

tomato

juice

lettuce

liquor

lemon

lime

mandarin

mango

lard

butter

apple

cantaloupe

MAS 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## COMIDA

menta (*f.*)

miel (*f.*)

mora (*f.*)

naranja (*f.*)

nuez (*f.*)

orégano (*m.*)

pan (*m.*)

pan tostado (*m.*)

papa (*f.*)

papa a la francesa (*f.*)

páprika (*f.*)

pasta (*f.*)

pastel (*m.*)

pavo (*m.*)

pepino (*m.*)

pera (*f.*)

perejil (*m.*)

pescado (*m.*)

pimienta (*f.*)

plátano (*m.*) / banana (*f.*)

platillo fuerte (*m.*)

pollo (*f.*)

postre (*m.*)

puerco (*m.*)

queso (*m.*)

rábano (*m.*)

refresco (*m.*)

res (*f.*)

romero (*m.*)

## FOOD

mint

honey

berry

orange

nut

oregano

bread

toast

potato

french fry

paprika

noodle

cake / pastry

turkey

cucumber

pear

parsley

fish

pepper

banana

entree

chicken

dessert

pork

cheese

radish

soft drink

beef

rosemary

MAS 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## COMIDA

sal (*f.*)  
salchicha (*f.*)  
sandia (*f.*)  
sopa (*f.*)  
  
te (*m.*)  
tocino (*m.*)  
tomatillo (*m.*) / tomate verde (*m.*)  
tomillo (*m.*)  
toronja (*f.*)  
tortilla de harina (*f.*)  
tortilla de maíz (*f.*)

vainilla (*f.*)  
vino (*m.*)

yogur (*m.*)

zanahoria (*f.*)

## TÉRMINOS GENERALES

abrelatas (*m.*)  
aceite (*m.*)  
aceite caliente (*m.*)  
aditivos (*m.*)  
agua (*m.*)  
agujeros (*m.*)  
alambre (*m.*) / cable (*m.*) eléctrico  
alfombra (*f.*)  
alumbrado / iluminación (*f.*)  
apagador (*m.*) / interruptor (*m.*)  
aparato (*m.*)  
área de almacenamiento de químicos (*m.*)

## FOOD

salt  
hotdog / sausage  
watermelon  
soup  
  
tea  
bacon  
tomatillo  
thyme  
grapefruit  
tortilla (flour)  
tortilla (corn)

vanilla  
wine

yogurt

carrot

## GENERAL ITEMS

can opener  
oil  
hot oil  
additives  
water  
holes  
electrical cord  
carpet / rug  
lighting  
switch  
appliance  
chemical storage area

MAS 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## TÉRMINOS GENERALES

área de la preparación (*m.*)  
artefactos de alumbrado (*m.*)  
asas de la olla (*f.*)  
aspiradora (*f.*)

banco de pie (*m.*)  
barandales (*m.*)  
basura (*f.*)  
blanqueador (*m.*)  
borde (*m.*)  
buffet (*m.*) / mostrador (*m.*)

cables de corriente (*m.*)  
caja (*f.*)  
caja del interruptor (*f.*)  
campana (*f.*)  
cartón (*m.*)  
cartón ondulado (*m.*)  
cera (*f.*)  
cloro (*m.*)  
cocedor (*m.*)  
cojín (*m.*)  
coladera (*f.*)  
cortador (*m.*)  
cuchara (*f.*)  
cuchara calada (*f.*)  
cucharas de metal (*f.*)  
cucharón (*m.*)  
cuchillo (*m.*)

desecho (*m.*)  
desengrasador (*m.*)  
despensa (*f.*)  
detergente (*m.*)

## GENERAL TERMS

preparation area  
lighting fixtures  
pot handles  
vacuum cleaner

foot stool  
rails  
garbage  
bleach  
edge (border)  
counter

power cords  
box  
switch panel  
hood  
cardboard  
corrugate  
wax  
chlorine  
cooker  
cushion  
sieve  
cutter  
spoon  
slotted spoon  
metal spoons  
ladle  
knife

debris / refuse  
degreaser  
cupboard  
detergent

MAS 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## TÉRMINOS GENERALES

emanación (*m.*)  
empujador de comida (*m.*)  
enchufe (*m.*)  
enchufe / clavija de 3 patas (*f.*)  
entrepaño (*m.*)  
equipo (*m.*)  
equipo conectado a tierra (*m.*)  
equipo de limpieza (*m.*)  
equipo de protección individual (*m.*)  
escaleras de mano (*f.*)  
escalones (*m.*)  
escoba (*f.*)  
espátula (*f.*)  
especias (*f.*)  
estropajo (*m.*)  
extintor de incendios (*m.*)

filo (*m.*)  
filo cortante (*m.*)  
flor (*f.*)  
fruta (*f.*)

grano (*m.*)  
guantes (*m.*)

harina (*f.*)  
hoja cortante (*f.*)  
hoja (*f.*) / cuchilla (*f.*)  
horno (*m.*)  
horno tostador (*m.*)  
humo (*m.*)

interruptor de circuito sin conexión a tierra (*m.*)

## GENERAL TERMS

fume  
food pusher  
plug  
3-prong plug  
shelf  
equipment  
grounded equipment  
cleaning equipment  
personal protective equipment  
ladders  
stairs  
broom  
spatula  
spices  
scour pad  
fire extinguisher

edge (knife)  
cutting edge  
flower  
fruit

grain  
gloves

flour  
cutting blade  
blade  
oven  
toaster oven  
smoke

GFCI

MAS 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## TÉRMINOS GENERALES

**jabón del lavaplatos** (*m.*)  
**joyería** (*f.*)

**lavabo** (*m.*)  
**lavabo** (*m.*) / **fregadero** (*m.*)  
**lavaplatos** (*m.*)  
**licuadora** (*f.*)  
**limpiador de acero inoxidable** (*m.*)  
**limpiador de fregadero** (*m.*)  
**limpiador del horno** (*m.*)  
**limpiadores** (*m.*)  
**líquidos** (*m.*)  
**llama** (*f.*)  
**llave** (*f.*)  
**luz** (*f.*)

**madera** (*f.*)  
**mandil** (*m.*)  
**manga larga** (*f.*)  
**manguera** (*f.*)  
**mantel** (*m.*)  
**mesa** (*f.*)  
**mesclador** (*m.*)  
**mesera** (*f.*)  
**mesero** (*m.*)  
**metal** (*m.*)  
**microonda** (*f.*)  
**molino** (*m.*)  
**muebles** (*m.*)

**obstrucción** (*f.*)  
**olla** (*f.*)  
**olla a presión** (*f.*)

## GENERAL TERMS

**dishwasher soap**  
**jewelry**

**wash basin**  
**sink**  
**dishwasher**  
**blender**  
**stainless steel cleaner**  
**sink cleaner**  
**oven cleaner**  
**cleaners**  
**liquids**  
**flame**  
**faucet**  
**light**

**wood**  
**apron**  
**long sleeve**  
**hose**  
**tablecloth**  
**table**  
**mixer**  
**waitress**  
**waiter**  
**metal**  
**microwave**  
**grinder**  
**furniture**

**obstruction**  
**pot**  
**pressure cooker**

**MAS** 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## TÉRMINOS GENERALES

pelador (*m.*)  
plantas (*f.*)  
plástico (*m.*)  
platos (*m.*)  
polvo (*m.*)  
polvos (*m.*)  
prensa (*f.*)  
procesador de alimentos (*m.*)  
producto para la limpieza (*m.*)  
prueba (*f.*)  
puerta (*f.*)  
puerta de la despensa (*f.*)  
punta cortante (*f.*)  
puré (*m.*)  
quemador (*m.*)

rebanador (*m.*)  
receptáculo de grasa (*m.*)  
recipiente (*m.*)  
refrigerante (*m.*) / enfriador (*m.*)  
rociadores (*m.*)

salida (*f.*)  
salida de corriente (*f.*)  
salpicadura (*f.*)  
sartén (*f.*)  
sartén profundo (*m.*)  
sello (*m.*)  
servilleta (*f.*)  
silla (*f.*)  
suelo encerado (*m.*)  
suelo mojado (*m.*)  
suelo (*m.*) / piso (*m.*)

## GENERAL TERMS

peeler  
plants  
plastic  
dishes / plates  
dust  
powders  
press  
food processor  
cleansers  
test  
door  
cupboard door  
cutting tip  
purée  
burner

slicer  
grease receptacle  
container  
coolant  
sprinklers

exit  
outlet  
splash  
skillet  
deep fryer  
seal  
napkin  
chair  
waxed floor  
wet floor  
floor

MAS 



# GLOSARIO

# GLOSSARY

## TÉRMINOS GENERALES

tabla (f.) / bloque para cortar (m.)

tapa (f.)

tapete (m.)

tapete acolchonado (m.)

tenazas

tenedor (m.)

tierra (f.)

tolva de carga (f.)

tostador (m.)

tóxico (m.)

toxina (f.)

trapeador (m.)

trapo (m.)

trapo para platos

trapos (m.)

utensilio (m.)

vapor (m.)

vasos (m.)

ventana (f.)

verdura (f.)

## VERBOS

abrir

adornar

agitar

agregar

ahuecar

almacenar

apagar

apretar

## GENERAL TERMS

cutting board

cover / lid

mat (floor)

mat (cushioned)

tongs

fork

ground

feed hopper

toaster

toxic

toxin

mop

rag

dish rag

rags

utensil

steam / vapor

glasses

window

vegetable

## VERBS

open

adorn

shake

add (quantity)

hollow

store

turn off

squeeze (tighten)

MAS 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## VERBOS

arreglar / acomodar  
asfixiar  
aspirar  
aventar

bajar  
barrer  
blanquear

calentar  
caminar  
cerrar  
clavar  
cocer a la parrilla  
cocer al vapor  
cocinar / guisar  
comer  
componer  
congelar  
correr  
cortar  
cortar en cuadritos  
cubrir

dar la bienvenida  
decorar  
derramar  
derretir  
descansar  
desinfectar  
desmenuzar  
desperdiciar  
dividir

## VERBS

arrange  
choke  
vacuum  
throw

go down  
sweep  
whiten

heat / warm  
walk  
close  
stick  
broil  
steam  
cook  
eat  
fix  
freeze  
run  
cut  
dice  
cover

welcome  
decorate  
spill  
melt  
rest  
sanitize  
shred  
waste  
divide

**MAS** 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## VERBOS

empapar  
empujar  
encerar  
enfriar  
enrollar  
ensanchar  
envolver / cubrir  
escaldar  
escribir  
escurrir  
esperar  
exprimir  
extinguir

freír

gratinar  
guisar / cocer a fuego lento

hervir  
hornear

infundir  
insertar

jalar

lamber  
lavar  
levantar  
licuar  
limpiar  
llamar

## VERBS

saturate  
push  
wax  
cool  
roll  
widen  
wrap  
scald  
write  
drain  
wait  
squeeze (juice)  
extinguish

fry

grate  
stew

boil  
bake

steep (tea)  
insert

pull

lick  
wash  
lift  
blend  
clean / wipe  
call

**MAS** 

# GLOSARIO

# GLOSSARY

## VERBOS

**machacar**  
**mezclar**  
**mirar**  
**multiplicar**

**oler**  
**ordenar**

**partir / rajar**  
**pelar**  
**perforar**  
**pesar**  
**picar**  
**poner**  
**poner en zigzag**  
**prender**  
**pulir**

**quemar**  
**quitar**  
**quitar las semillas**

**rebanar**  
**recortar**  
**regar / mojar**  
**regresar**  
**remojar**  
**resbalar**  
**restar**  
**revolver**  
**rociar**  
**romper**

## VERBS

**crush**  
**mix**  
**watch**  
**multiply**

**smell**  
**order**

**split**  
**peel**  
**perforate**  
**weigh**  
**mince**  
**put on**  
**zigzag**  
**turn on**  
**polish**

**burn**  
**remove / take off**  
**seed**

**slice**  
**trim**  
**water**  
**return**  
**soak**  
**slip**  
**subtract**  
**stir**  
**spray**  
**break**



# GLOSARIO

# GLOSSARY

## VERBOS

saborear  
sacudir  
sazonar  
sentar  
servir  
sobrar  
sobrellenar  
sorber  
subir  
sumar

tomar  
trabajar  
trapear  
triturar  
trozar

untar

verter  
voltear

## VERBS

taste  
dust  
season  
sit  
serve  
rub  
overflow  
sip  
go up  
add (math)

drink  
work  
mop  
grind  
chop

spread

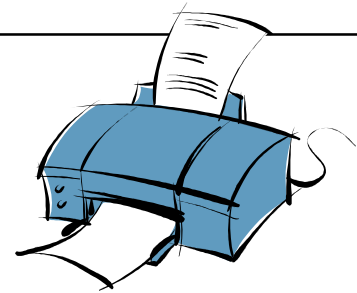
pour  
flip

## PARA USAR ESTAS HOJAS DE CONSEJOS:

*English instructions:  
Inside front cover*

Estas hojas de consejos están diseñadas para que personas de habla inglés y español las puedan usar. Las páginas del lado izquierdo van en inglés, las páginas del lado derecho van en español.

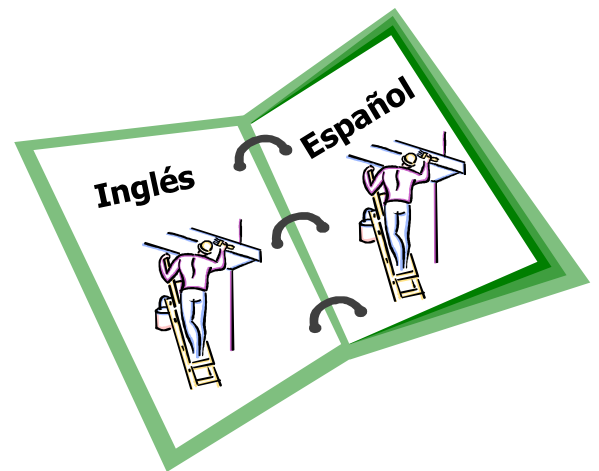
**PASO 1** Imprima una, varias ó todas las hojas de consejos.



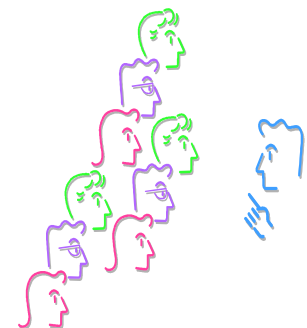
**PASO 2** Fotocopie las hojas de consejos, copiando por los dos lados de cada página. Las páginas pares (2, 4, 6, etc.), deben estar en inglés. Las páginas nones (3, 5, 7, etc.), deben estar en español.



**PASO 3** Engrape o encuaderne las hojas de consejos. Asegúrese que las páginas en inglés estén del lado izquierdo y las páginas en español del lado derecho. Ó, si empleando solamente un hoja de consejos, cópiela de un lado en inglés y la otra en español.



**PASO 4** Utilice las hojas de consejos para dar adiestramiento, y como una herramienta para identificar peligros y hacer correcciones.



**Teléfono gratis en español: 800-843-8086 opción No. 3**  
**Teléfono gratis en inglés: 800-922-2689**  
**Sitio en la internet: [www.oro sha.org](http://www.oro sha.org)**

# PESO

Programa en Español de Seguridad e Higiene en el Trabajo de Oregon-OSHA  
Oregon-OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish

## TOPICS INCLUDE

Accident Investigation  
Biological Hazards  
Cultures, Languages, and Safety  
Excavations  
Fall Protection  
Hazard Communication  
Hazard Identification  
Hazardous Energy Control  
Industrial Vehicles  
Machine Safeguarding  
Manual Material Handling  
Occupational Health  
Portable Ladders  
Restaurant Tip Sheets  
Safety Committees  
Scaffolds  
Slide Guards

## TEMAS INCLUYEN

Investigación de Accidentes  
Riesgos Biológicos  
Culturas, Idiomas, y la Seguridad  
Excavaciones  
Protección Contra Caídas  
Comunicación de Riesgo  
Localización de Riesgos  
Control de Energía Peligrosa  
Vehículos Industriales  
Resguardos de Máquinas  
Manipulación Manual de Cargas  
Higiene Laboral  
Escaleras Portátiles  
Restaurantes Hojas de Consejos  
Comites de Seguridad  
Andamios  
Tablas Contra Deslizamiento



En cumplimiento con el *Acta de Americanos Incapacitados* (ADA), esta publicación esta disponible en formatos alternos comunicándose con la Sección de Relaciones Públicas de Oregon-OSHA, 503-378-3272 (V/TTY).

In Compliance with the *Americans with Disabilities Act* (ADA), this publication is available in alternative formats by calling the Oregon-OSHA Public Relations Section, 503-378-3272 (V/TTY).