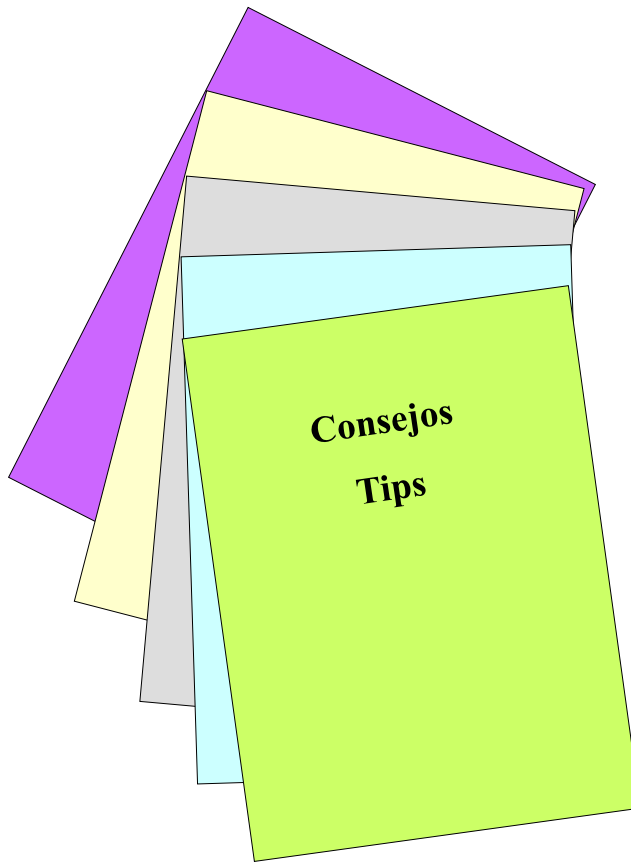


# Restaurant Safety

# Seguridad en los Restaurantes



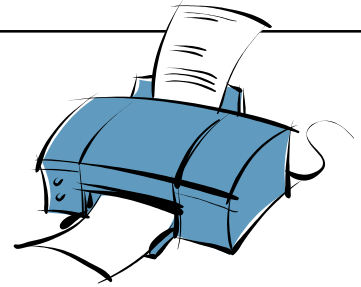
**Tip sheets for employers  
with Hispanic workers**

**Hojas de consejos para  
patrones con trabajadores  
hispanos**

## TO USE THIS TRAINING MODULE:

This Oregon OSHA training module is designed so that both English and Spanish-speaking people can use it. The left-sided pages are in English and the right-sided pages are in Spanish.

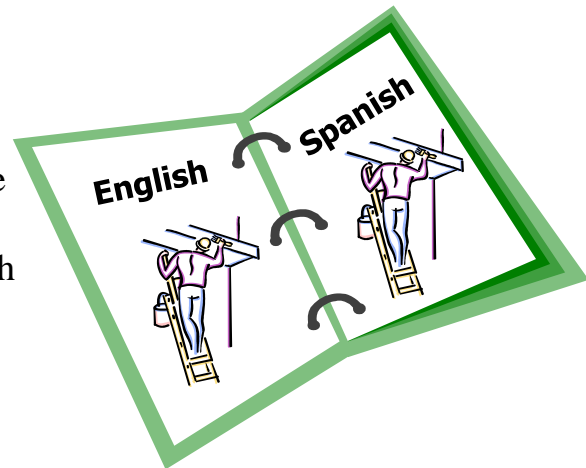
**STEP 1** Print all the module pages.



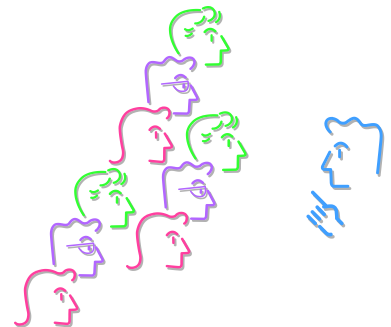
**STEP 2** Photocopy the entire module copying on both sides of each page. The even pages (2, 4, 6, etc.) must be in English. The odd pages (3, 5, 7, etc.) must be in Spanish.



**STEP 3** Staple or bind each module. Make sure that the pages in English are on the left and the pages in Spanish are on the right.



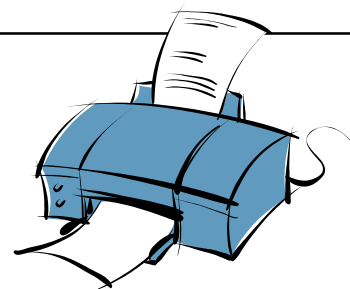
**STEP 4** Provide the training.



## PARA USAR ESTE INSTRUCTIVO:

Este instructivo de Oregon OSHA está diseñado para que personas de habla inglés y español lo puedan usar. Las páginas del lado izquierdo van en inglés, las páginas del lado derecho van en español.

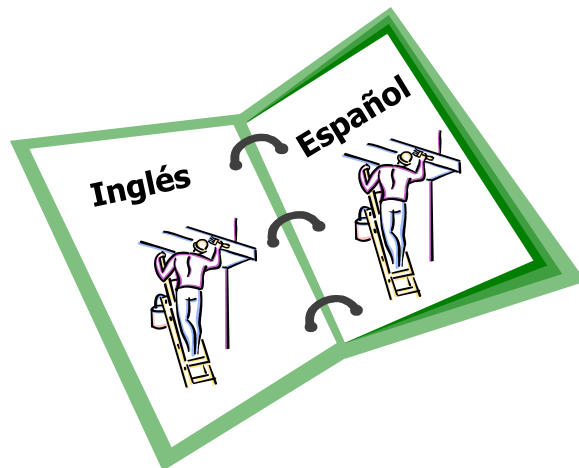
**PASO 1** Imprima todas las páginas del instructivo.



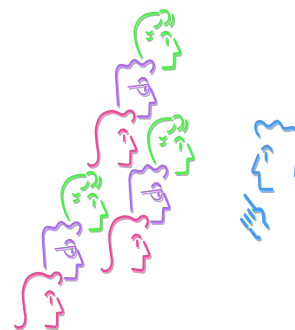
**PASO 2** Fotocopie el instructivo entero copiando por los dos lados de cada página. Las páginas pares (2, 4, 6, etc.), deben estar en inglés. Las páginas nones (3, 5, 7, etc.), deben estar en español.



**PASO 3** Engrape o encuaderne cada instructivo. Asegúrese que las páginas en inglés estén del lado izquierdo y las páginas en español del lado derecho.

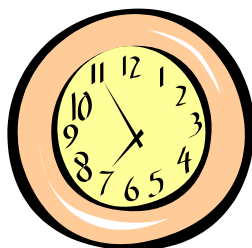


**PASO 4** Proporcione la capacitación





# Oregon OSHA Occupational Safety and Health Program in Spanish

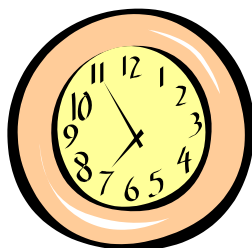


**These modules are  
designed to be taught in  
30 to 60 minutes.**

**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.



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



**Estos instructivos están  
diseñados para ser  
enseñados en 30 a 60  
minutos.**

Nota: Este material educativo o cualquier otro material utilizado para adiestrar a patrones y empleados de los requisitos de cumplimiento de los reglamentos de 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 Oregon OSHA.

# 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.
- No use nunca una tela húmeda (como por ejemplo, una toalla húmeda) en vez de un guante o 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.

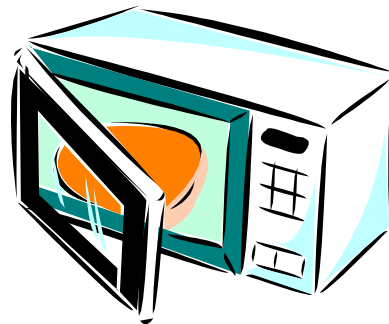
### Use procedimientos de trabajo seguros

- 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 húmeda (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.

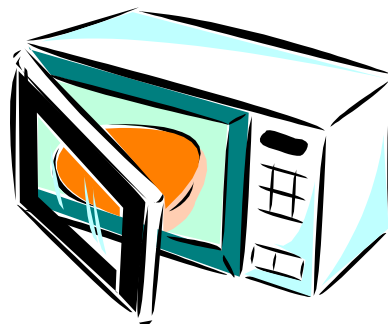
### Follow safe work practices

- 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 márkuelo 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**

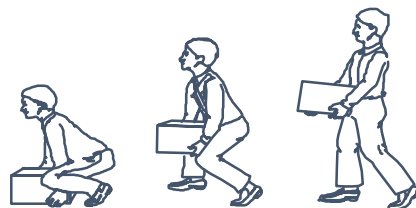
- Tenga disponibles suficientes bancos y escaleras del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- Las zonas de trabajo, de entregas y de almacenaje deben estar bien iluminadas.
- Organice las zonas de trabajo de modo que no haya mucha necesidad de subirse a escaleras o bancos y alcanzar cosas. Por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

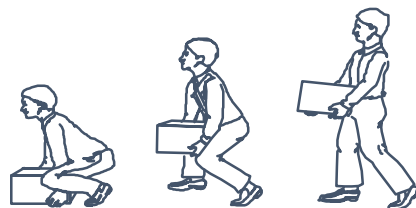
#### 3. Moving the load

- 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? Everyone who is expected to use a fire extinguisher must be trained.

## **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? Unless a hospital is nearby, at least two trained people should be available.

## **If someone is injured**

- Who should be notified of an injury?
- Who is designated 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? Todas las personas que quizás necesiten usar un extinguidor de incendios deben tener capacitación para que sepan cómo hacerlo.

## 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? A menos que haya un hospital cerca de allí, deben estar disponibles por lo menos dos personas capacitadas.

## Si alguien queda herido

- ¿A quién hay que avisarle si alguien queda herido?
- ¿Quién es la persona encargada 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**

- Train designated staff on each shift to provide first aid for cuts.
- Make sure everyone knows who is designated 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**

- Make sure only designated, trained staff provide first aid.
- If trained staff 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. They should also know how to get a medical evaluation, and how to get a Hepatitis B vaccination if they want one.
- 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 for staff designated to provide first aid.

# 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**

- Enséñele al personal designado de cada turno a dar primeros auxilios para las cortaduras. Los primeros auxilios evitan que la herida empeore y ayudan a proteger a los demás trabajadores.
- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas encargada de 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**

- Asegúrese de que sólo dé primeros auxilios el personal debidamente preparado y encargado de hacerlo.
- Si no está disponible ningún trabajador debidamente preparado, 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. También deben saber cómo recibir valoración médica y una vacuna contra la hepatitis B, si la desean.
- 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 para el personal encargado de dar primeros auxilios.

# Dealing with injuries on the job



## **Burns**

### **Follow safe work procedures**

- Train designated staff on each shift to provide first aid for burns. First aid is the best way to minimize the damage caused by a burn.
- Make sure everyone knows who is designated 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 for staff designated to provide first aid.



# Qué hacer cuando ocurren lesiones en el trabajo



## Quemaduras

### Use procedimientos de trabajo seguros

- Enséñele al personal designado de cada turno a dar primeros auxilios para las quemaduras. Los primeros auxilios son la mejor manera de disminuir el daño causado por las quemaduras.
- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas encargadas de 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 para el personal encargado de dar primeros auxilios.

# 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.



**OTHER TOPICS INCLUDE**

**Accident Investigation**  
**Bloodborne Pathogens**  
**Excavations**  
**Fall Protection**  
**Hazard Communication**  
**Hazard Identification**  
**Hazardous Energy Control**  
**Industrial Vehicles**  
**Machine Safeguarding**  
**Manual Material Handling**  
**Occupational Health**  
**Portable Ladders**  
**Restaurant Safety Tip Sheets**  
**Safety Committees and  
Safety Meetings**  
**Scaffolds**

**OTROS TEMAS INCLUYEN**

**Investigación de Accidentes**  
**Patógenos de la Sangre**  
**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**  
**Hojas de Consejos para Restaurantes**  
**Comités de Seguridad y Reuniones de  
Seguridad**  
**Andamios**

**Toll free number in Spanish: 1 (800) 843-8086**

**Toll free number in English: 1 (800) 922-2689**

**Web site: [osha.oregon.gov](http://osha.oregon.gov)**