

# safety **lately**



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions

## Uso y Almacenamiento Adecuado de Productos Químicos de Limpieza

### Uso y Almacenamiento Adecuado de Productos Químicos de Limpieza

**Los trabajadores de limpieza juegan un papel crucial en el mantenimiento de ambientes limpios y sanitarios en lugares de trabajo, escuelas, centros de salud y espacios públicos.**

Sin embargo, sus tareas diarias a menudo implican el manejo de diversos productos químicos de limpieza que, si no se usan y almacenan correctamente, pueden representar riesgos significativos para la salud y la seguridad. Asegurar el uso y almacenamiento adecuados de estos productos químicos es vital para proteger al personal de limpieza, los ocupantes del edificio y el medio ambiente.

### En este asunto:

- **Uso y Almacenamiento Adecuado de Productos Químicos de Limpieza**
- **Manejo de la diabetes durante el invierno**

**RIESGOS PARA LA SALUD Y LA SEGURIDAD:**

El manejo inadecuado de productos químicos de limpieza puede provocar problemas graves de salud, incluidos problemas respiratorios, irritación en la piel, daño ocular e incluso condiciones a largo plazo como envenenamiento por productos químicos o enfermedades pulmonares crónicas. Muchos productos de limpieza contienen sustancias peligrosas como amoníaco, blanqueador y ácidos, que pueden producir vapores tóxicos cuando se mezclan incorrectamente. Sin una capacitación adecuada y medidas de precaución, los trabajadores de limpieza pueden exponerse sin saberlo a sustancias dañinas, aumentando el riesgo de lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.

**CUMPLIMIENTO DE REGULACIONES:** Seguir los procedimientos adecuados de uso y almacenamiento de productos químicos no solo es esencial para la salud y seguridad, sino también un requisito legal. Organismos reguladores como la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) exigen que los empleadores proporcionen capacitación sobre el manejo seguro de productos químicos peligrosos bajo el Estándar de Comunicación de Peligros (HazCom). El incumplimiento de estas regulaciones puede resultar en multas, responsabilidades legales y daños a la reputación de la organización.

**ETIQUETADO E IDENTIFICACIÓN ADECUADOS:**

Es fundamental asegurar que los productos químicos de limpieza estén correctamente etiquetados y almacenados en sus envases originales para prevenir el uso incorrecto accidental. El Sistema Globalmente Armonizado (GHS) de OSHA requiere que todos los envases de productos químicos lleven un etiquetado claro, incluidos pictogramas de peligro, declaraciones de precaución e instrucciones de seguridad. Una correcta identificación ayuda a los trabajadores de limpieza a reconocer los posibles peligros y tomar las precauciones necesarias para prevenir accidentes.

**PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO SEGURO:**

El almacenamiento de productos químicos de limpieza debe seguir las mejores prácticas para evitar derrames, fugas y reacciones químicas peligrosas. Los productos químicos deben almacenarse en áreas designadas, bien ventiladas, alejadas de la luz solar directa y fuentes de calor. Las sustancias incompatibles, como ácidos y bases, deben mantenerse separadas para evitar reacciones peligrosas. Además, el personal de limpieza debe asegurarse de que todas las áreas de almacenamiento estén organizadas y que existan medidas para contener derrames.

**Regulación de OSHA:** Los productos químicos deben almacenarse en sus envases originales con etiquetas adecuadas.



**PROTECCIÓN AMBIENTAL:** El almacenamiento y disposición adecuados de productos químicos ayudan a proteger el medio ambiente al prevenir la contaminación de fuentes de agua, suelos y aire. El desecho incorrecto de productos químicos puede provocar contaminación ambiental, lo que tiene consecuencias graves para los ecosistemas y la salud pública. Al seguir prácticas ambientalmente responsables, los trabajadores de limpieza contribuyen a los esfuerzos de sostenibilidad y al cumplimiento de las regulaciones ambientales.

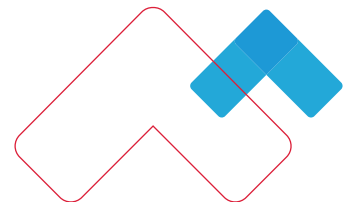
**PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS:** Los accidentes pueden ocurrir incluso con las precauciones adecuadas. Los trabajadores de limpieza deben recibir capacitación sobre procedimientos de respuesta ante emergencias en caso de derrames de productos químicos, fugas o exposiciones. Esto incluye saber cómo usar kits de derrames, estaciones de lavado ocular y medidas de primeros auxilios. Respuestas rápidas y efectivas pueden minimizar el daño y prevenir la escalada de situaciones peligrosas.

**Requisito de OSHA:** Las estaciones de lavado ocular de emergencia deben estar disponibles donde se usen productos químicos corrosivos.

*Enfocarse en el uso y almacenamiento adecuado de productos químicos de limpieza es crucial para garantizar la seguridad de los trabajadores, el cumplimiento de las regulaciones y la responsabilidad ambiental.*

## Manejo de la diabetes durante el invierno

El clima frío a menudo resulta en un aumento en el azúcar en la sangre en las personas con diabetes. Esto se debe al clima frío, menos horas diurnas, la temporada de gripe y las vacaciones. El frío, la nieve o la lluvia, junto con la reducción de las horas de sol, a menudo nos mantienen adentro manteniéndonos calientes, pero pueden resultar en una reducción de la actividad física. Combine esto con las vacaciones que interrumpen nuestras rutinas diarias de comidas y refrigerios. La reducción de la actividad física y el aumento del consumo de alimentos pobres en nutrientes provocan picos de azúcar en la sangre. Además, el invierno significa temporada de gripe, y la lucha contra las infecciones/virus provoca picos de azúcar en la sangre. Por último, el estrés también aumenta los picos de azúcar en la sangre a medida que el cuerpo libera las hormonas del estrés (es decir, cortisol), lo que reduce la producción de insulina y aumenta los niveles de azúcar en la sangre.



### **¡MANTENGAMOS ESOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE BAJO CONTROL!**

- ¡No dejes que el clima frío y oscuro se apodere de ti! Pruebe nuevos entrenamientos desde la comodidad (y el calor) de su hogar. ¿No tienes mucho espacio o no tienes equipo de gimnasia? ¡No hay problema! Tira una toalla y utiliza ejercicios de peso corporal. Consulte en línea infografías o videos gratuitos sobre entrenamientos en casa sin equipo.
- ¡Mantén una rutina! Tener un desayuno equilibrado y planificado marca la diferencia. Lo que consumimos en el desayuno marca la pauta de cómo serán nuestros niveles de azúcar en la sangre a lo largo del día. Los huevos con pan integral o la avena con un batido de proteínas son una excelente idea de comida equilibrada.
- Los bocadillos ricos en proteínas son clave: si comiste una comida rica en carbohidratos, debes saber que probablemente tendrás un aumento en los niveles de azúcar en la sangre. La proteína ayuda a reducir los picos de azúcar en la sangre al ralentizar la absorción de glucosa en el torrente sanguíneo.
  - Ideas de bocadillos ricos en proteínas: puñado de nueces tostadas sin sal, barra / batido de proteínas (verifique el azúcar agregada), huevo duro, cecina, yogur griego o requesón.
- ¡Hidrato! A menudo, cuando hace frío, reducimos el agua potable y recurrimos a las bebidas calientes. Aun así, trata de mantener tu consumo de agua durante el invierno.
- ¡Vacúnese contra la gripe, la prevención es clave!
- Mantenga su plan de tratamiento para la diabetes y tenga en cuenta que debe mantener la insulina alejada de ambientes extremadamente fríos, ya que puede dañar o hacer que la insulina sea menos efectiva.



### **LOS 5 MEJORES CONSEJOS PARA UN SISTEMA INMUNOLÓGICO FUERTE**

- Alimentos integrales, dieta equilibrada. Rico en frutas y verduras, proteínas magras, alimentos integrales ricos en fibra y alimentos ricos en probióticos. Consejo clave: ¡la salud intestinal está relacionada con la salud inmunológica!
- El sueño es la oportunidad que tiene el cuerpo para reconstruirse y repararse, ¡trate de dormir de 7 a 9 horas por noche
- Reducir las toxinas, el alcohol y el tabaquismo
- Manejo del estrés, manteniendo a raya la hormona cortisol
- Mantente activo, trata de hacer actividad física todos los días