



Boletín de Seguridad de A&A Elevated Facility Solutions

A photograph of a red fire alarm pull station with the word 'FIRE' and 'PUSH PULL' visible on its face.

Prevención de Incendios y Procedimientos de Evacuación de Emergencia

Prevención de Incendios y Procedimientos de Evacuación de Emergencia

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación, un recordatorio de que las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento. En entornos de limpieza, donde se utilizan productos químicos y equipos eléctricos, el riesgo de incendio es real. Los incendios pueden propagarse rápidamente, especialmente si las salidas están bloqueadas o los procedimientos no están claros. La prevención de incendios y una evacuación calmada y rápida salva vidas, protege la propiedad y garantiza la continuidad del trabajo.

En este asunto:

- **Prevención de Incendios y Procedimientos de Evacuación de Emergencia**
Estadísticas y Consejos de Prevención
- **Prevención de Caídas: ¡Aliméntate Bien!**
¡La temporada de manzanas está a la vuelta de la esquina!

- Esté atento a peligros comunes: enchufes sobrecargados, cables dañados, materiales inflamables mal almacenados, salidas bloqueadas
- Informe inmediatamente cualquier peligro de incendio a su supervisor
- Mantenga siempre libres las salidas de emergencia y los pasillos
- Conozca la ruta de evacuación y el punto de encuentro designado
- Aprenda el uso del extintor con el método PASS: Jale, Apunte, Apriete, Barre
- Participe seriamente en los simulacros de incendio—no son una formalidad, salvan vidas

ESTADÍSTICAS

- En EE.UU. ocurren más de 16,500 incendios laborales al año (NFPA)
- Problemas eléctricos y mal uso de químicos son las principales causas en limpieza
- Muchas lesiones ocurren por pánico o salidas bloqueadas durante evacuaciones

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- Nunca bloquee las salidas de emergencia ni mantenga abiertas las puertas corta fuego
- Almacene materiales inflamables lejos de fuentes de calor
- Mantenga los cables y extensiones en buen estado y evite sobrecargas
- Revise regularmente los planes de evacuación con el equipo
- Use solo equipos certificados UL

La prevención de incendios es responsabilidad de todos. Saber qué hacer antes de una emergencia

ayuda a actuar con calma y seguridad. Estemos preparados, no solo por cumplimiento, sino por cuidarnos entre todos.



Prevención de Caídas: ¡Aliméntate Bien!

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención de Caídas; seguir una dieta saludable, junto con medidas de seguridad adecuadas, es clave para prevenir caídas. A medida que envejecemos, queremos asegurarnos de mantener nuestros huesos y articulaciones fuertes. La condición física, además de la nutrición, es crucial para el mantenimiento y crecimiento muscular. Tener sobrepeso o bajo peso es un factor de riesgo que aumenta la probabilidad de sufrir una caída. Consumir calorías adecuadas no solo favorece el buen funcionamiento del cuerpo, sino que también es un elemento protector para la masa ósea y muscular.

1. Consume proteínas y carbohidratos juntos en cada comida o merienda. Mantener niveles estables de azúcar en la sangre es fundamental. Comienza el día con un desayuno sólido. Una excelente combinación para el desayuno: 1 rebanada de pan integral, 2 huevos revueltos con espinaca y una pieza de fruta. ¡O prueba un desayuno lleno de fibra con avena! Mezcla tus fuentes de proteína favoritas, como leche, mantequilla de maní o nueces. No te olvides del sabor: la canela es excelente no solo por su delicioso sabor, sino también por su capacidad para estabilizar el azúcar en la sangre. Continúa combinando proteína con carbohidrato durante el resto del día.
2. ¡La vitamina D fortalece los huesos y músculos! A medida que envejecemos, necesitamos mayores cantidades de vitamina D. Afortunadamente, muchos alimentos ahora están enriquecidos con vitamina D. Alternativamente, la luz solar también es una gran fuente de vitamina D. Idealmente, de 10 a 15 minutos varias veces a la semana es suficiente para proporcionar una buena cantidad.
3. El calcio es el mejor amigo de la vitamina D; trabajan juntos para mantener nuestros huesos y músculos fuertes. Al igual que con la vitamina D, al envejecer, nuestros cuerpos requieren mayores cantidades de calcio. Consejo: muchos alimentos ricos en calcio también están fortificados con vitamina D, como la leche, el yogur y el jugo de naranja.

¡LA TEMPORADA DE MANZANAS ESTÁ A LA VUELTA DE LA ESQUINA!

Las manzanas son una fuente excelente y nutritiva para combinar con una proteína (nueces, mantequilla de nuez o semilla, queso). Debido a su buena proporción de fibra soluble e insoluble, las manzanas promueven la regularidad gastrointestinal. Uno de mis refrigerios favoritos para el otoño, ideal para la salud digestiva, es: manzanas en rodajas, una pizca de linaza molida, una pizca de canela molida y una cucharada de mantequilla de maní — ¡delicioso!

