

# MAREK

---

**Volumen XXX**

**Número 31**

**29 de julio del 2019**

**Aviso:** El 26 de julio del 2019 será el último día que se enviará sus talones de pago. De ahora en adelante, por favor acceda sus talones de pago entrando a MYMAREK y seleccione “Documentos y Talones de Pago”. Si necesita una versión impresa, puede acceder e imprimir en el quiosco MYMAREK en su oficina local. Como siempre, su equipo de nómina está aquí para ayudar con cualquier pregunta que tenga sobre su cheque de pago.

## **LIMPIEZA Y RETIRO DE BASURA**

Mantener el lugar de trabajo libre de escombros puede perceptiblemente reducir la probabilidad de accidentes o lesiones. Cada uno de nosotros es responsable de hacer su parte para asegurarse de que el área de trabajo esté limpia y ordenada. Los trabajos limpios son obras seguras. Los tipos más comunes de lesiones que ocurren en los trabajos son resbalones, tropiezos y caídas. La mayor parte de estas lesiones se pueden atribuir a la mala limpieza en general. Como resultado de un resbalón, tropiezos o caídas, los trabajadores podrían sufrir cortaduras, serias torceduras de tobillos, muñecas y coyunturas, huesos fracturados o aún caídas con golpes de cabeza, dando por resultado una lesión seria en la cabeza.

Aquí están algunos puntos de cómo mantener su área de trabajo segura y limpia

### **Retiro de Basura**

- Siempre use la protección adecuada de manos cuando mueva metal o basura
- Planee para la disposición adecuada de materiales de desecho y basura
- Almacene la basura dentro de los coches de basura con cargas más pesadas primero y arriba ponga el material ligero
- No sobrecargue el coche de basura
- Guarde el área donde los materiales podrían caer
- Si el coche de basura tiene que ser levantado para descargarlo en el basurero, verifique con el supervisor y el GC cuáles son las normas específicas del trabajo, algunos trabajos reciclan los materiales
- No trate de levantar el coche de basura usted solo, consiga ayuda o use una máquina para vaciar el coche.
- Cuando use una rampa para tirar la basura, empuje la carga no estire y mantenga las llantas que dan vuelta en la parte de atrás dando el frente al operador
- Si el coche de basura empieza a caerse, DEJELO CAER, NO TRATE DE DETENERLO. Puede golpearse o ser atrapado entre la carga y la pared
- Los coches de basura pueden ser inestables dependiendo de la carga, siempre observe por un camino seguro, libre de hoyos, penetraciones o escombros
- Mantenga mangueras, extensiones, etc. fuera de las áreas de alto tráfico

- Asegure materiales sueltos para prevenir que salgan volando del coche de basura cuando transporta material por áreas donde hay viento o condiciones de tiempo severo
- Remueva o doble clavos que salen de la madera
- Observe por metales o sheetrock que tienen tornillos
- Siempre este consciente donde pone sus manos y pies cuando mueva el coche de basura, se puede aplastar las manos o pies
- No use los coches de basura como mesas de trabajo; estos pueden volverse inestables y causar que la herramienta y materiales se caigan al piso. Los coches de basura no fueron diseñados como mesas de trabajo
- Haga Ejercicio y caliente el cuerpo antes y después de hacer cualquier trabajo físico

Todos podemos trabajar juntos para mantener los trabajos seguros simplemente limpiando después de haber hecho el trabajo nosotros mismos y retirando la basura del trabajo correctamente. Intente limpiar conforme vaya trabajando y usted verá la diferencia al final del día.