



Programa de capacitación sobre seguridad en restaurantes



Todos los empleadores necesitan proporcionar capacitación de salud y seguridad y un lugar de trabajo seguro. Nuestro programa les ayuda ofreciendo:

- **Talleres interactivos gratuitos** en inglés y en español para empleados y dueños.
- **Materiales en inglés, español y chino** para capacitar a los trabajadores, entre ellos, hojas de consejos con sugerencias prácticas para reducir peligros concretos.
- **Asistencia técnica y recursos de seguridad para pequeñas empresas**—son fáciles de obtener en <http://lohp.org/projects/smallbusiness/index.html>

Para mayor información, comuníquese con nosotros al 510-642-5507
Programa de Salud Laboral en UC Berkeley
www.lohp.org



Seguridad del trabajador



Consejos para empleados y dueños de restaurantes



Estos materiales fueron desarrollados con el apoyo de una beca #SH22240SH1 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No necesariamente representa las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., y el hecho de que se mencionen organizaciones, marcas o productos comerciales no significa que el gobierno de los EE.UU. los recomiende o respalde.

FOTOGRAFÍAS POR GRETCHEN DUNN



La mayoría de las lesiones en los restaurantes se pueden prevenir.

Las lesiones más comunes entre los empleados de restaurantes son las **torceduras** y **distensiones** (como una lesión de la espalda o el hombro), **cortaduras**, **moretones** y **quemaduras**. Siga estos consejos para estar sano y salvo.



Quemaduras y cosas calientes

- Use agarraderas o guantes de hornear.
- No se pare muy cerca ni se incline encima del vapor o aceite caliente.



Levantar y cargar

- Use las piernas y mantenga recta la espalda. No se tuerza.
- Pida ayuda para levantar cosas pesadas.
- Use un carrito para mover los platos o suministros.



Resbalones y caídas

- Use tapetes antirresbaladizos y zapatos cerrados antideslizantes.
- Repare las fugas para que no se mojen los pisos.



Cuchillos

- Mantenga filosos los cuchillos y use el cuchillo adecuado para cada tarea.
- Encoja los dedos de la mano con que esté sosteniendo la comida.



La buena comunicación

- Hablen entre sí para planear maneras de hacer las tareas con seguridad.
- Los patrones que animan a los trabajadores a reportar los problemas de seguridad y a sugerir soluciones tendrán un programa de seguridad más eficaz.