

## Preparativos para antes del entrenamiento

- Tenga a mano los lentes y máscarillas de protección para mostrárselos a los trabajadores.
- Prepárese para hablar acerca de las tareas que requieren protección para los ojos.
- Familiarícese con los reglamentos de la compañía sobre la provisión, almacenaje y reemplazo de equipos de protección para los ojos.
- En el índice de **Cal/OSHA – Guía de Bolsillo para la Industria de la Construcción**, busque y lea el capítulo llamado **Protección para los Ojos**.

## Introducción

Para nadie es desconocida la importancia de nuestra vista, sin embargo es impresionante la cantidad de trabajos que hacemos sin la protección necesaria.

A todos alguna vez nos ha caído en los ojos tierra o polvo. Otros incluso hemos recibido golpes de astillas o pedacitos de piedra, madera, concreto o metal.

Si estas partículas hubieran sido un poco más grandes o hubieran ido un poco más rápido, nos hubieran dejado con una visión limitada, tuertos o ciegos.

Diariamente en los Estados Unidos 1,000 trabajadores sufren de lesiones en los ojos.

La única respuesta a esto es la protección de nuestros ojos. Por supuesto al principio nos costará trabajo acostumbrarnos a usar el equipo, pero esto es mucho mejor que perder la vista y el empleo.



## PREGUNTAS QUE USTED DEBE HACER

- ¿Alguna vez usted o algún compañero sufrió una lesión en los ojos? ¿cómo sucedió?
- ¿Cuáles serían algunos ejemplos de riesgos para los ojos en el trabajo?
- ¿Qué protección de los ojos consideran ustedes que sea necesaria en este trabajo?
- ¿Cómo podríamos mejorar el uso de protección para nuestros ojos?

## EJERCICIOS PARA PRACTICAR

- Haga que todos los trabajadores digan lo que hacen en el trabajo. Después decida la protección que cada uno deberá utilizar. Por último, si es necesario, haga que se la pongan.

**NOTA:** Una buena recomendación es que todos utilicen protección de los ojos durante todo el tiempo que están trabajando.

## Puntos que se deben cubrir

- La protección de los ojos es obligatoria cuando exista un riesgo de lesión a los ojos por partículas, químicos y chispas de soldadura.
- La protección básica consiste en lentes de seguridad con laterales.** Si usted utiliza lentes para corregir la visión, podrá pedir lentes graduados con laterales.
- Si se realiza el trabajo al aire libre, deben usar lentes de seguridad **con protección ultravioleta (UV)** para protegerse de los rayos del sol.
- La compañía es la responsable de proveer los lentes de seguridad.
- Si sus lentes de seguridad son los adecuados para usted, **su visión no deberá ser borrosa ni distorsionada.** Si le duele la cabeza, o se le cansan los ojos, puede que tenga problemas de la vista.
- ¿Por qué **usted debe utilizar lentes de seguridad aún cuando esté usando máscara o casco de soldador?** Porque cuando levante el casco o la máscara, quedará expuesto a recibir en los ojos alguna otra partícula, polvo o sustancia peligrosa.
- Algunas tareas requieren de una protección mayor** a la de los lentes con laterales. Recuerde que la protección debe estar de acuerdo al riesgo.
- Hágase un examen de la vista y ojos cada dos años** para asegurarse que no tenga problemas, o que algún problema que ya tenía no se haya agravado.
- Solo tenemos un par de ojos. Vale la pena protegerlos. **Hagamos que nos duren toda la vida.**

