

PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll

Avoiding Slips and Trips

Common restaurant accidents are easily preventable

Wet floors, spills and excess clutter in the kitchen can spell disaster for wait staff, hosts and cooks. Slips, trips and falls in restaurants cause thousands of workers each year to suffer lost pay and serious pain. Injuries range from sprained or strained muscles and joints, to broken bones and head injury. To ensure everyone's safety and well-being, take the following precautions.

Floors

- Keep floors clean and dry at all times. Wet floors present a slip hazard and can promote the growth of mold, fungi and bacteria.
- Remove all objects and clutter from aisles, exits and passageways.
- In the event that grease or oil spills on the kitchen floor, clean the mess immediately and alert other staff of the problem to avert accidental falls.
- Use floor or ceiling electrical plugs for power to avoid running a cord down a long hallway.
- Display warning signs to alert patrons and staff of a wet floor.
- Use floor mats while surfaces are drying after cleaning to provide traction.

- Clean up spills immediately.
- In areas prone to slipping, such as dishwasher and sink areas, use a non-skid wax product to clean the floors.
- While washing the floor, wear protective footwear to prevent falling.
- Keep an eye out for uneven floors, and fix them or notify someone who can immediately.
- Stretch out bulging floor mats to prevent trips and falls.

Other Recommendations

- Use a ladder to reach items overhead rather than standing on small stools or boxes.
- Repair broken light fixtures and replace bulbs for adequate visibility in stockrooms, kitchen areas, entryways, etc.

Always Stay Alert

Adopt a "see it, sort it" attitude. If you notice anything that you think could present a slipping, tripping or falling hazard for you, staff or patrons, fix it or notify the manager immediately.



Unnecessary Injuries

According to the Occupational Safety and Health Administration (OSHA), the majority of work-related accidents are slips, trips and falls. Although these workplace accidents are frequent, most are preventable.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2010, 2012 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD

Proteja su seguridad y su salud en el trabajo con estos consejos útiles provistos por Allstaff Payroll.

Evitar resbalones y tropezones

Los accidentes comunes en los restaurantes son fácilmente evitables

Los pisos húmedos, los derrames y el exceso de objetos en la cocina pueden ocasionar un desastre para los camareros, anfitriones y cocineros. Los resbalones, tropezones y las caídas en restaurantes provocan que miles de trabajadores por año pierdan el salario o sufran dolores graves. Las lesiones abarcan desde esguinces en las articulaciones y desgarros musculares hasta quebraduras óseas y lesiones en la cabeza. Para garantizar la seguridad y el bienestar de todas las personas, tenga en cuenta las siguientes precauciones:

Pisos

- Mantenga los pisos limpios y secos en todo momento. Los pisos mojados pueden provocar resbalones y fomentar el crecimiento de moho, hongos y bacterias.
- Quite todos los objetos de los pasillos, las salidas y los corredores.
- En el caso de que se derrame aceite o grasa en el piso de la cocina, limpie inmediatamente y alerte a su personal sobre el problema para evitar caídas accidentales.
- Use enchufes eléctricos ubicados en el piso o en el techo para evitar que haya un cable en todo un pasillo largo.
- Coloque signos de advertencia para alertar al personal y a los clientes de que el piso está húmedo.
- Para proporcionar tracción, use alfombrillas para piso cuando las superficies se estén secando luego de que se hayan limpiado.

- Limpie los derrames de inmediato.
- En áreas donde haya riesgo de resbalarse, como por ejemplo en áreas donde haya lavavajillas o lavabos, use un producto de cera antideslizante para limpiar los pisos.
- Mientras limpia el piso, use calzado protector para evitar caer.
- Tenga cuidado con los pisos desnivelados y arrégelos o notifique a alguien que pueda hacerlo inmediatamente.
- Extienda los tapetes para evitar tropezones y caídas.

Otras recomendaciones

- Use una escalera para alcanzar los objetos que se encuentran por encima de la altura de su cabeza en lugar de ponerse en punta de pie o usar cajas.
- Repare los accesorios de iluminación rotos y reemplace las lámparas para proporcionar la visibilidad adecuada en salas de inventarios, cocinas, entradas, etc.

Esté siempre atento

Adopte la actitud de "ver y ordenar". Si observa algo que cree que puede ser un peligro para que usted, el personal o los clientes se resbalen, tropiecen o caigan, arréglo o notifique de inmediato a su gerente.



Lesiones innecesarias

De acuerdo con la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA), la mayoría de los accidentes relacionados con el trabajo incluye resbalones, tropezones y caídas. A pesar de que estos accidentes en el lugar de trabajo son frecuentes, la mayoría son evitables.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe ser considerado como asesoramiento médico o legal.

© 2010, 2012 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**

safety **Restaurant** Toolbox Talks matters

From your safety partners at Allstaff Payroll

Do's and Don'ts of Lifting

At our restaurant, you may be required to lift heavy, bulky or awkward objects on a daily basis. Remember that proper lifting technique not only protect you from potentially serious long-term injuries, but also make your job easier. Since it's not unusual to lift trays, dishes and bus tubs as part of your job, it is important to think about what you are doing before lifting awkward or heavy items. Use these do's and don'ts to handle lifting the safe way.

DO:

- Consider whether the size or shape of the item creates additional challenges. Serving trays can be cumbersome if there are several dishes on them.
- Consider the weight of what you are lifting. If stocking and working with heavy bags or boxes, ask a co-worker for lifting assistance.
- Determine if you will have to turn or change direction while carrying the item—this will make it more difficult to carry.
- Find out if the route you will take with the load is clear of obstructions and slip, trip or fall hazards.
- Make sure the floor is dry before lifting—spills could lead to extremely hazardous carrying conditions.
- Get as close as possible to the item you are lifting, keeping it close to your body, and lift using your legs.

- Bend from the knees.
- Be aware of your balance at all times and how the object may shift as you move.
- Look ahead instead of down to make sure your path is clear.
- Have someone else open doors for you.
- Set the item down if it becomes too heavy or unstable.

DON'T:

- Bend from the back—bend from the knees instead.
- Be afraid of using equipment or asking for a co-worker's help if it will make the job easier and safer.
- Transport large items down the stairs if you can avoid it.
- Look down—look straight ahead of where you are going to keep your balance.
- Change direction by moving your hips or twisting at the waist. Instead, keep your body in line and change directions with your feet.
- Engage in reaching and lifting motions at the same time.

When you are lifting heavy or bulky items, bend your knees, not your back.



Temas de seguridad

Puntos para debate

Allstaff Payroll: Su socio de seguridad en el restaurante

Actividades permitidas y prohibidas relacionadas con el levantamiento de objetos

Es posible que, en nuestro restaurante, necesite levantar objetos pesados, grandes e incómodos a diario. Recuerde que la técnica de levantamiento adecuada no sólo puede protegerlo a usted de potenciales lesiones graves permanentes, sino que también puede hacer que su trabajo sea más sencillo. Dado que no es inusual que levante bandejas, platos o cestos desbordados como parte de su trabajo, es importante que piense en lo que está haciendo antes de levantar objetos pesados o incómodos. Use las actividades permitidas y prohibidas para manejar el levantamiento de objetos de una manera segura.

DEBE HACER:

- Considere si el tamaño o la forma del objeto crean desafíos adicionales. Servir bandejas puede ser engorroso si la bandeja contiene muchos platos.
- Considere el tamaño de lo que está levantando. Si está apilando o trabajando con bolsas o cajas pesadas, pídale a un compañero que lo ayude a levantarlas.
- Determine si deberá doblar o cambiar de dirección mientras carga el objeto; esto hará que sea más difícil cargarlo.
- Averigüe si el camino que tomará con la carga está libre de obstrucciones y riesgos de resbalones, tropezos o caídas.
- Asegúrese de que el piso esté seco antes de levantar algún objeto: los derrames podrían generar condiciones sumamente peligrosas a la hora de cargar objetos.
- Acérquese lo más que pueda al objeto que levantará, manteniéndolo cerca de su cuerpo y levantándolo con la fuerza de las piernas.
- Flexione las rodillas.

- Mantenga el equilibrio siempre y tenga cuidado con respecto a la manera en que el objeto se mueve mientras usted se desplaza.
- Mire hacia adelante en lugar de hacia abajo para asegurarse de que su camino esté despejado.
- Pida que alguien abra las puertas por usted.
- Baje el objeto si se torna muy pesado o inestable.

NO DEBE HACER:

- Doblar la espalda; en su lugar, flexione las rodillas.
- Tener miedo de usar un equipo o pedir la ayuda de un compañero de trabajo si esto hará que el trabajo sea más simple y seguro.
- Transportar artículos grandes por las escaleras si puede evitarlo.
- Mirar hacia abajo; mire para adelante hacia donde está yendo para mantener el equilibrio.
- Cambiar de dirección moviendo sus caderas o rotando a la altura de su cintura. En su lugar, mantenga el cuerpo en línea y cambie la dirección con los pies.
- Comprometerse en movimientos de alcance y elevación al mismo tiempo.

Cuando levante objetos pesados y grandes, doble las rodillas y no la espalda.

**NEXT
MONTH**



PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll

Food Server Safety Basics

Do's and don'ts for restaurant servers

All jobs have some physical stressors, and waiting tables is no exception. While serving food and beverages, keep the following safe work practices in mind to stay healthy and injury-free.

Physical Hazards

Serving food and bussing tables, especially while assuming awkward postures, may lead to back, neck and shoulder strains and sprains. Specific potential hazards for servers include the following:

- Balancing or lifting too many plates or glasses while serving or clearing tables
- Balancing or lifting heavy trays above shoulder height
- Lifting large, overfilled containers of dirty dishes
- Repetitive reaching across tables to serve customers or to clear tables
- Moving and lifting tables and chairs to accommodate customers

Safe Work Practices

- Avoid awkward postures when carrying trays, plates or beverages. For example, serving with unsupported elbows and fingers can increase your risk for injury.
- Limit the number of plates or items you carry, realizing that carrying more than a few items puts additional strain on your arms and back, and over time may lead to

injury.

- Use both hands to carry items, such as trays or water pitchers, and carry objects with your elbows close to your body.
- When pouring, move the glass or cup to you rather than over-reaching with a heavy coffee pot or pitcher to fill items.
- Carry plates with your elbows close to your body to lessen the strain on your arms and back. Avoid bending at the wrist or extending upward at the fingers. Your shoulder, arms and hands should be in a neutral position rather than bent at the wrist or extended upward at the fingers.
- Alternate carrying tasks from hand to hand.
- Balance the load evenly, placing heavier items in the center of the tray.
- Make sure trays are clean and dry, and without defect before using.
- Stand by the person you are serving if possible, rather than reaching across the table and over people. In booths, enlist the people sitting closest to the edge of the booth to assist you in passing the plates along.
- Get help when moving heavy tables and chairs, rather than lifting alone.



Did You Know?

Carrying plates with your elbows close to your body will lessen the strain on your arms and back.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2010, 2012 Zywave, Inc. All rights reserved.

PLAYING IT

SAFE

Proteja su seguridad y su salud en el trabajo en con estos consejos útiles provistos por Allstaff Payroll.

Aspectos fundamentales de seguridad para los meseros

Consejos para la prevención de esguinces y torceduras

Todos los trabajos tienen factores estresantes físicos y atender las mesas de los clientes no es la excepción. Mientras se encuentre sirviendo, tenga en mente los siguientes consejos y peligros para mantenerse saludable y libre de lesiones.

Posibles peligros

Servir la comida y limpiar las mesas, especialmente cuando uno adopta posturas incómodas, pueden provocar esguinces y torceduras de espalda, cuello y hombros. Los posibles peligros específicos incluyen lo siguiente:

- Mantener en equilibrio o levantar muchos platos o vasos mientras sirve o limpia las mesas.
- Mantener en equilibrio o levantar bandejas pesadas por encima de la altura de los hombros.
- Levantar contenedores con demasiados platos sucios.
- Movimientos repetitivos de estiramiento para servir a los clientes o limpiar las mesas.
- Mover y levantar mesas y sillas para acomodar a los clientes.

Prácticas de trabajo seguras

- Evite posturas incómodas cuando cargue bandejas, platos o bebidas. Mantener una postura incómoda mientras sirve; como por ejemplo no apoyar correctamente codos ni dedos, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones.
- Limite la cantidad de platos u objetos que carga, teniendo en cuenta que si carga muchos objetos esto provoca una mayor tensión en sus brazos y espalda, que, con el

tiempo, puede provocar lesiones.

- Use ambas manos para cargar objetos como bandejas o jarras con agua y cargue los objetos manteniendo los codos cerca de su cuerpo.
- Cuando sirva bebidas, acerque el vaso o copa en lugar de usted acercarse con una cafetera o jarra pesada para llenarlos.
- Cargue platos manteniendo los codos cerca de su cuerpo para disminuir la tensión en sus brazos y espalda. Evite doblar las muñecas o extender los dedos hacia arriba. Sus hombros, brazos y manos deben estar en una posición neutra en lugar de estar doblados a la altura de las muñecas o extendidos a la altura de los dedos.
- Mantenga en equilibrio las bandejas con el brazo y la mano.
- Alterne las tareas de carga entre ambas manos.
- Equilibre la carga para que sea regular, colocando los objetos más pesados en el centro de la bandeja.
- Asegúrese de que las bandejas estén limpias y secas y sin ningún defecto antes de usarlas.
- Manténgase cerca de la persona a la que está sirviendo si es posible, en lugar de estirarse sobre la mesa para alcanzar a dicha persona. En las cabinas, haga que las personas que se encuentren más cerca de la entrada de la cabina lo ayuden a pasar los platos.
- Pida ayuda cuando tenga que mover mesas y sillas pesadas en lugar de levantarlas usted solo.



¿Sabía usted que...?

Aunque los esguinces son generalmente causados por tirar demasiado un músculo en una dirección mientras el mismo se contrae, también pueden ocurrir debido a movimientos repetitivos. Tome un pequeño descanso de las tareas repetitivas mientras sirve en el trabajo para prevenir las torceduras por exceso de uso.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe ser considerado como asesoramiento médico o legal.

© 2012 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**

PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll

Hand, Wrist and Finger Safety

Tips for protecting your most useful kitchen "tools"

Imagine all the things you wouldn't be able to do if you injure your hand, wrist or fingers. Since injuries to these parts of the body can be painful and require lengthy rehabilitation, it's important to take care of your most useful on-the-job tools. Learn the hazards and take precautions to stay safe and healthy.

Hazards

When you're working with your hands, they come in contact with a multitude of hazards. The following is a sampling of hand, wrist and finger hazards you might face on the job:

- Extreme temperatures
- Pinch points
- Knives and other sharp or pointed cooking tools
- Harsh chemicals

Precautions

To avoid hand, wrist or finger injuries, you must learn how to recognize potential hazards and then take the proper steps to avoid them. Consider the following recommendations when working with cooking tools:

- Ovens and grills are always hot during business hours. Never touch either with your bare hands.
- Concentrate on the task at hand and never work too quickly.
- Always wash your hands before

and after handling food to ensure any cuts or scrapes on your hands don't get infected.

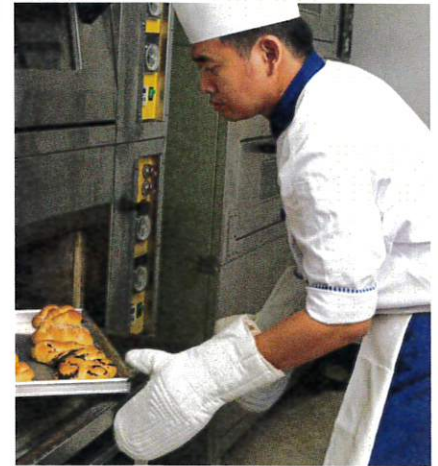
Personal Protective Equipment (PPE)

Personal protective equipment (PPE) is designed to shield your body from hazards. Since the hands, wrists and fingers are especially susceptible to injuries, there are many varieties of PPE designed to keep your hands, wrists and fingers safe. Follow these tips to keep yourself covered.

- Select gloves that are appropriate for the task at hand.
- Heat-resistant gloves offer protection against burns from extremely hot trays, containers or ovens.
- Rubber, vinyl or neoprene gloves shield hands from burns when washing dishes.
- Cut resistant gloves are ideal whenever using a sharp knife.
- Disposable and/or latex gloves allow you to handle food if there are preexisting cuts or scrapes on your hands.

Investigate

Whenever you begin a new task, take a moment to think about any danger it could present and take steps to protect yourself.



Not Worth the Risk

Your hands are some of your most important tools. Why not protect them? An Occupational Health and Safety Administration (OSHA) survey revealed that 70 percent of work-related hand injuries involved workers not wearing gloves. The other 30 percent were wearing damaged or inadequate gloves.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2010 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD

Proteja su seguridad y su salud en el trabajo con estos consejos útiles provistos por Allstaff Payroll.

Seguridad para las manos, las muñecas y los dedos

Consejos para proteger sus "herramientas" de cocina más útiles

Imagine todas las cosas que no podría hacer si se lesiona la mano, la muñeca o los dedos. Ya que las lesiones en estas partes del cuerpo pueden ser dolorosas y requerir una larga rehabilitación, es importante cuidar sus herramientas más útiles en el trabajo. Conozca los peligros y tome las precauciones necesarias para mantenerse seguro y saludable.

Peligros

Cuando esté trabajando con sus manos, estas se entran en contacto con múltiples peligros. A continuación, presentamos una muestra de los peligros para las manos, las muñecas y los dedos con los que se puede encontrar en el trabajo:

- Temperaturas extremas
- Puntos de aplastamiento
- Cuchillos u otras herramientas de cocina filosas o puntiagudas
- Químicos agresivos

Precauciones

Para evitar lesiones en la mano, la muñeca o los dedos, debe aprender a reconocer los posibles peligros y tomar las medidas correspondientes para evitarlos. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones cuando trabaje con herramientas de cocina:

- Los hornos y parrillas siempre se encuentran calientes durante el horario de trabajo. Nunca los toque con las manos sin protección.
- Concéntrese en la tarea que está realizando y nunca trabaje con demasiado apuro.
- Lávese siempre las manos antes y

después de manipular alimentos para asegurarse de que ningún corte o rasguño en sus manos se infecte.

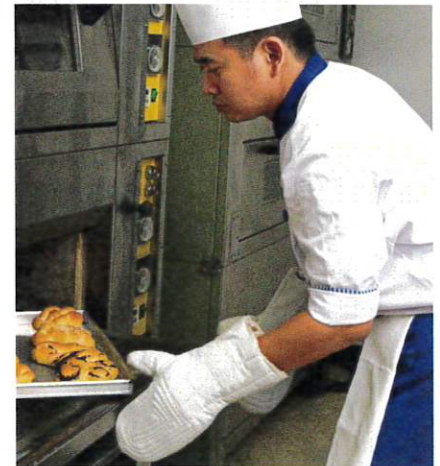
Equipo de protección personal (EPP)

El equipo de protección personal (Personal protective equipment, PPE) está diseñado para proteger su cuerpo de los peligros. Debido a que las manos, las muñecas y los dedos son particularmente susceptibles a las lesiones, existen muchas variedades de equipos de protección personal creados para mantener a salvo las manos, las muñecas y los dedos. Siga estos consejos para mantenerse protegido.

- Seleccione los guantes que sean adecuados para la tarea actual.
- Los guantes resistentes al calor ofrecen protección contra quemaduras provocadas por bandejas, contenedores u hornos extremadamente calientes.
- Los guantes de caucho, vinilo o neopreno protegen las manos de quemaduras cuando lava los platos.
- Los guantes resistentes a cortes son ideales cuando usa cuchillos filosos.
- Los guantes de látex o descartables le permiten manipular alimentos si ya tiene algún corte o rasguño en sus manos.

Investigue

Siempre que comience una nueva tarea, tómese un momento para pensar en cualquier peligro que esta pueda presentarle y tome las medidas necesarias para protegerse.



No vale la pena el riesgo

Sus manos son una de sus herramientas más importantes ¿Por qué no protegerlas? Una encuesta de OSHA (por sus siglas en inglés de Occupational Health and Safety Administration, Administración de salud y seguridad ocupacional) reveló que el 70 por ciento de las lesiones de manos relacionadas con el trabajo involucraba a trabajadores que no utilizaban guantes. El otro 30 por ciento utilizaban guantes rotos o inadecuados.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe ser considerado como asesoramiento médico o legal.

© 2010 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**












GHS Pictograms

As part of the changes resulting from OSHA's modification of the Hazard Communication Standard (HCS) to adopt the Globally Harmonized System of Classification and Labeling of Chemicals (GHS), standardized pictograms will be a required on all chemical labels.

Understandable in any language, pictograms are a universal way to warn of health, physical and environmental hazards. OSHA requires 8 of the 9 possible GHS pictograms to be used in communicating hazards. The ninth pictogram, Environmental, is under the jurisdiction of the Environmental Protection Agency in the United States.

Pictograms are denoted by red frames, which are required regardless of whether the shipment is domestic or international. OSHA requires that all red borders printed on the label have a pictogram printed inside it, as blank red borders could cause confusion and concern that some information is missing. Images in combination with red borders on labels are necessary to provide the maximum recognition and impact of warning labels. For your own safety, familiarize yourself with the potential hazards associated with each pictogram.

Pictograms and their corresponding hazards:

<p>Health Hazard</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Carcinogen • Mutagenicity • Reproductive toxicity • Respiratory sensitizer • Target organ toxicity • Aspiration toxicity 	<p>Flame</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Flammables • Pyrophorics • Self-heating • Emits flammable gas • Self-reactives • Organic peroxides 	<p>Exclamation Mark</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Irritant (skin and eye) • Skin sensitizer • Acute toxicity (harmful) • Narcotic effects • Respiratory tract irritant • Hazardous to ozone layer 	<p>Gas Cylinder</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Gases under pressure 	<p>Corrosion</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Skin corrosion/burns • Eye damage • Corrosive to metals 	<p>Exploding Bomb</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Explosives • Self-reactives • Organic peroxides
			<p>Flame Over Circle</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Oxidizers 	<p>Environment*</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Aquatic toxicity <p><i>*under EPA jurisdiction</i></p>	<p>Skull & Crossbones</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Acute toxicity (fatal or toxic)












Pictogramas según el GHS

Como parte de los cambios causados por la modificación de la OSHA a la Norma de comunicación de peligros (Hazard Communication Standard, HCS) para adoptar un Sistema globalmente armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos (Globally Harmonized System of Classification and Labeling of Chemicals, GHS) se requerirán pictogramas estandarizados en todas las etiquetas químicas.

Los pictogramas, comprensibles en cualquier idioma, representan una manera universal de advertir peligros para la salud, físicos y ambientales. La OSHA exige que se usen 8 de los 9 pictogramas posibles del GHS para comunicar peligros. El noveno pictograma, el que indica peligro ambiental, corresponde a la jurisdicción de la Agencia de Protección Ambiental en los Estados Unidos.

Los pictogramas se destacan por sus marcos rojos, obligatorios sin importar si el envío es nacional o internacional. La OSHA exige que todos los bordes rojos que se impriman en la etiqueta tengan un pictograma impreso adentro, ya que los bordes rojos sin contenido pueden causar confusión y la preocupación de que, tal vez, falta información. Las imágenes combinadas con los bordes rojos en las etiquetas son necesarias para que puedan reconocerse en todas las ocasiones y para que el impacto de las etiquetas sea de advertencia. Por su propia seguridad, familiarícese con los potenciales peligros asociados con cada pictograma.

Estos son los pictogramas y los peligros que indican:

 <p>Peligros para la salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancerígenos • Mutagénicos • Tóxico para el sistema reproductivo <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizador respiratorio • Tóxico para órganos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Tóxico al aspirar 	 <p>Llama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inflamable • Pirofórico • Calentamiento espontáneo • Emite gases inflamables • Reacción espontánea • Peróxido orgánico 	 <p>Signo de exclamación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irritante (piel y ojos) • Sensibilizador de la piel • Tóxico agudo (nocivo) <ul style="list-style-type: none"> • Efecto narcótico • Irritante de las vías respiratorias • Daña la capa de ozono (no obligatorio)
 <p>Cilindro de gas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gases bajo presión 	 <p>Corrosión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quemaduras/corrosión de la piel <ul style="list-style-type: none"> • Daño ocular • Corrosivo en metales 	 <p>Bomba en explosión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explosivos • Reacción espontánea • Peróxido orgánico
 <p>Llama sobre círculo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oxidantes 	 <p>Medio ambiente (no es obligatorio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toxicidad acuática 	 <p>Calavera y huesos cruzados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toxicidad aguda (grado fatal o tóxico)

GENERAL INDUSTRY

Safety education for provided by the insurance specialists
at Allstaff Payroll



TARGET
ON
SAFETY

GHS Standard for Safety Data Sheets (SDS)

Introduction

On March 20, 2012, OSHA issued a new regulation changing the current Hazard Communication Standard (HCS) to conform to the Global Harmonized System of Classifying and Labeling Chemicals (GHS). GHS was developed by the United Nations to give workers worldwide the right to understand the dangers of the chemicals they work with.

What does this mean for you? Adopting GHS will largely affect the labels and safety data sheets (SDS) that are required for the hazardous materials we work with. Chemical safety in the workplace is a priority. Although we work with potentially hazardous materials on a regular basis, we can maintain a safe working environment if we use the chemicals as they were intended and follow necessary safety precautions. As your employer, we must ensure that SDSs are readily accessible to you. As we transition to GHS, we will train staff working with chemicals where to access safety information and how to safely handle hazardous materials used in the workplace.

Safety Data Sheets (SDS) Changes

Under GHS, material safety data sheets (MSDS) will be called safety data sheets, or SDS. SDSs provide workers with procedures for handling or working with a hazardous substance in a safe manner. This includes instructions for safe use and potential hazards associated with a particular material or product. An SDS should provide complete information about the chemical product that allows employers and workers to obtain relevant and accurate information.

Hazard Classifications

Under the new GHS rule, all hazards will be classified according to specific, detailed criteria. This offers us less flexibility than we had in the past for classifying materials. The revised SDSs use three hazard classifications:

- Health hazards (10 categories)
- Physical hazards (16 categories)
- Environmental hazards (one category)

New SDS Format

The old HazCom standard indicated what information should be on the MSDS, but did not dictate the format or the order in which the information needed to be presented. The new SDS contains the same content as the 16 sections from the current MSDS, but now the new format and organization of these sections are required. The major difference between the current MSDS and the revised standard is Sections 2 and 3 are switched.

The SDS should provide a clear description of the data used to identify the hazards. Personnel will be trained to recognize and adhere to this new format:

GHS Safety Data Sheets (SDS)

Section 1 Identification

This section includes:



- Product name
- Manufacturer or distributor name, address, phone number
- Emergency phone number
- Recommended use and restrictions on use

Section 2 Hazard(s) identification

This section includes:

- All hazards regarding the chemical
- Required label elements (including precautionary statements and hazard symbols)

Section 3 Composition/information on ingredients

This section includes:

- Information on chemical ingredients (The chemical identity, common names and synonyms, the CAS and EC numbers, and impurities and stabilizing additives which are themselves classified and which contribute to the classification of the substance).
- Trade secret claims (The manufacturer may be able to withhold ingredient information if any ingredients are trade secrets. Keep in mind, each state has different laws regarding this.)

Section 4 First-aid measures

This section includes:

- Important symptoms or effects
- Required treatment

Section 5 Fire-fighting measures

This section lists:

- Suitable extinguishing techniques
- Equipment
- Chemical hazards from fire

Section 6 Accidental release measures

This section lists:

- Emergency procedures
- Protective equipment
- Proper methods of containment and cleanup

Section 7 Handling and storage

This section lists:

- Precautions for safe handling and storage, including incompatibilities.

Section 8 Exposure controls/personal protection

This section lists:

- OSHA's Permissible Exposure Limits (PELs)
- Threshold limit values (TLVs)
- Appropriate engineering controls
- Personal protective equipment (PPE)



Section 9 Physical and chemical properties

This section lists:

- The chemical's characteristics

Section 10 Stability and reactivity

This section lists:

- Chemical stability and possibility of hazardous reactions

Section 11 Toxicological information

This section includes:

- Routes of exposure
- Related symptoms
- Acute and chronic effects
- Numerical measures of toxicity

Section 12 Ecological information

Other agencies regulate this information.

This may be included, but OSHA does not require this section.

Section 13 Disposal considerations

Other agencies regulate this information.

This may be included, but OSHA does not require this section.

Section 14 Transport information

Other agencies regulate this information.

This may be included, but OSHA does not require this section.

Section 15 Regulatory information

Other agencies regulate this information.

This may be included, but OSHA does not require this section.

Section 16 Other information, including date of preparation or last revision

This section includes:

- The date of preparation or last revision

Updating Information on SDS

will update the information on an SDS as soon as we receive information that requires revision. This is any information that changes the GHS classification and leads to a change in the label information or information that may affect the SDS.

Compliance Timeline

By Dec. 1, 2013, employers are required to have trained workers to recognize and understand the new label elements and SDSs. By June 1, 2016, employers must update alternative workplace labeling and hazard communication program, and provide additional employee training for any newly identified physical or health hazards. As we transition to GHS, we will comply with either the final GHS standard, the old HazCom standard or both.

INDUSTRIA GENERAL

Educación de seguridad para proporcionada por los especialistas en seguros de Allstaff Payroll



APUNTE A LA SEGURIDAD

Sistema globalmente armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos (Globally Harmonized System of Classification and Labeling of Chemicals, GHS) para la Hojas de datos de seguridad (Safety Data Sheets, SDS)

Introducción

El 20 de marzo de 2012, la OSHA lanzó una nueva regulación que cambia el estándar actual de la Norma de comunicación de peligros (Hazard Communication Standard, HCS) para cumplir con el Sistema globalmente armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos (Global Harmonized System of Classifying and Labeling Chemicals, GHS). El sistema GHS fue desarrollado por las Naciones Unidas para dar a los trabajadores en todo el mundo el derecho de comprender los peligros de los químicos con los que trabajan.

¿Qué significado tiene esto para usted? Adoptar el sistema GHS afectará en gran medida las etiquetas y hojas de datos (SDS) requeridas para los materiales peligrosos con los que trabajamos. La seguridad de los químicos en el lugar de trabajo es una prioridad. A pesar de que trabajamos regularmente con materiales potencialmente peligrosos, podemos mantener un ambiente de trabajo seguro si utilizamos los químicos como se debe y si seguimos las precauciones de seguridad necesarias. Como su empleador, debemos asegurarnos de que tenga acceso a las SDS. En nuestra transición hacia la GHS, capacitaremos al personal que trabaja con químicos para que sepa cómo obtener acceso a la información de seguridad y cómo manipular de manera segura los materiales peligrosos que se usan en el lugar de trabajo.

Cambios en la Hoja de datos de seguridad (SDS)

En virtud de la GHS, las hojas de datos de seguridad de materiales (material safety data sheets, MSDS) se llamarán Hojas de datos de seguridad o SDS. Las SDS ofrecen a los trabajadores información sobre los procedimientos para manipular o sobre cómo trabajar con sustancias peligrosas de manera segura. Los procedimientos incluyen instrucciones para el uso seguro y los potenciales peligros asociados con un material o un producto en particular. Una SDS debe brindar información completa sobre el producto químico. Esta información debe brindar a los empleadores y trabajadores información relevante y precisa.

Clasificaciones de peligros

En virtud de las nuevas reglas del GHS, todos los peligros se clasificarán de acuerdo con criterios detallados y específicos. Esto nos da más flexibilidad de la que teníamos en el pasado para la clasificación de materiales. La SDS revisada usa tres clasificaciones de peligros:

- Peligros para la salud (10 categorías)
- Peligros físicos (16 categorías)
- Peligros ambientales (una categoría)



Nuevo formato de la SDS

La antigua norma para la comunicación de peligros indicaba qué información debía aparecer en la MSDS, pero no establecía el formato o el orden en el que la información debía ser presentada. La nueva SDS posee el mismo contenido para las 16 secciones de la actual MSDS, pero ahora es obligatorio usar el nuevo formato y la nueva organización de estas secciones. La principal diferencia entre la actual MSDS y la norma revisada es que la Sección 2 y la Sección 3 fueron cambiadas.

La SDS debe brindar una descripción clara de los datos que se usan para identificar los peligros. El personal recibirá capacitación para reconocer y cumplir con este nuevo formato:

Hojas de datos de seguridad de la GHS

Sección 1: Identificación

Esta sección incluye la siguiente información:

- Nombre del producto.
- Nombre, dirección y teléfono del fabricante o distribuidor.
- Número de teléfono para casos de emergencia.
- Uso recomendado y restricciones de uso.

Sección 2: Identificación de peligros

Esta sección incluye la siguiente información:

- Todos los peligros relacionados con el químico.
- Elementos que deben aparecer en la etiqueta (incluye las declaraciones de precaución y símbolos de peligro).

Sección 3: Composición e información sobre los componentes

Esta sección incluye la siguiente información:

- Información sobre los componentes químicos (la identidad química, nombres y sinónimos comunes, los números de registro del CAS (Chemical Abstract Service) y de la CE, los aditivos para estabilidad e impurezas, que a su vez también se clasifican y que contribuyen a la clasificación de la sustancia).
- Reclamaciones de secreto comercial (el fabricante puede retener información sobre los componentes si alguno representa un secreto comercial. Recuerde que cada estado tiene distintas leyes al respecto).

Sección 4: Medidas de primeros auxilios

Esta sección incluye la siguiente información:

- Síntomas o efectos importantes.
- Tratamiento requerido.

Sección 5: Medidas contra incendios

Esta sección describe lo siguiente:

- Técnicas adecuadas para la extinción.
- Equipos.
- Peligros químicos ocasionados por el fuego.

Sección 6: Medidas en caso de derrame accidental

Esta sección describe lo siguiente:

- Procedimientos de emergencia.
- Equipo protector.



- Métodos apropiados de contención y limpieza.

Sección 7: Manipulación y almacenamiento

Esta sección describe lo siguiente:

- Precauciones para la manipulación y el almacenamiento seguros, incluidas las incompatibilidades.

Sección 8: Controles de exposición/protección del personal

Esta sección describe lo siguiente:

- Límites de exposición permitidos (Permissible exposure limits, PEL) por la OSHA.
- Valor umbral límite (Threshold limit value, TLV).
- Controles apropiados de ingeniería.
- Equipo de protección personal (Personal protective equipment, EPP).

Sección 9: Propiedades físicas y químicas

Esta sección describe lo siguiente:

- Características del químico.

Sección 10: Estabilidad y reactividad

Esta sección describe lo siguiente:

- Estabilidad química y posibles reacciones peligrosas.

Sección 11: Información toxicológica

Esta sección incluye la siguiente información:

- Vías de exposición.
- Síntomas relacionados.
- Efectos agudos y crónicos.
- Medidas numéricas de toxicidad.

Sección 12: Información ecológica

Otras agencias regulan esta información.

Es posible que la información esté incluida, pero la OSHA no exige esta sección.

Sección 13: Consideraciones para la eliminación

Otras agencias regulan esta información.

Es posible que la información esté incluida, pero la OSHA no exige esta sección.

Sección 14: Información sobre el transporte

Otras agencias regulan esta información.

Es posible que la información esté incluida, pero la OSHA no exige esta sección.

Sección 15: Información reglamentaria

Otras agencias regulan esta información.

Es posible que la información esté incluida, pero la OSHA no exige esta sección.

Sección 16: Otra información, incluida la fecha de preparación o de la última revisión

Esta sección incluye la siguiente información:



- Fecha de preparación o de la última revisión.

Actualización de la información en la SDS

actualizará la información de la SDS a medida que recibamos información que requiera revisión. Esto implica toda la información que cambia la clasificación de GHS y que ocasiona un cambio en la información de una etiqueta o en la información que pudiera afectar la SDS.

Cronograma de cumplimiento

Al 1.º de diciembre de 2013, los empleadores deberán contar con trabajadores capacitados para reconocer y comprender los nuevos elementos de una etiqueta y de una SDS. Para el 1.º de junio de 2016, los empleadores deben actualizar programas alternativos para la comunicación sobre el etiquetado y los peligros en el lugar de trabajo, y brindar capacitación adicional a los empleados sobre los peligros físicos o para la salud que se hayan identificado recientemente. En la transición hacia GHS, cumpliremos ya sea con la norma final de GHS, con la norma estándar HazCom para la comunicación de peligros o con ambas.

**NEXT
MONTH**

PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll.

Preventing Scalds and Burns in Restaurants

Steps to take to protect yourself and co-workers

Scald burns, caused by hot liquid or steam, are one of the most common causes of injury in restaurants. A scald burn can be a serious, life-altering injury, causing intense pain, scarring and time away from work. While hot oil heats to higher temperatures and causes more severe injuries, scalds from water are also very frequent in the restaurant industry and can cause third-degree burns almost instantaneously if the water is boiling or simmering. Working with or around hot liquids and steam in a restaurant puts you at risk.

How Can I Prevent Burns?

Good communication between co-workers as well as understanding and following all workplace safety procedures are essential in preventing burn injuries. To reduce your risk of suffering a scald burn injury or causing a co-worker to be burned, take the following precautions.

- When you are manually transferring hot liquids, make sure the container is no more than half full, and use a lid or splash guard.
- When using a rolling cart to transfer hot liquids, check to be sure the container is secure on the cart so it will not tip or fall from sudden stops or jarring.
- Use extreme care when handling foods or liquids that have been microwaved, as they can reach temperatures greater than boiling without bubbling.

- Keep floors clear of liquids and debris. Slips, trips and falls are responsible for many restaurant scald burns, and often these injuries can result in more time lost at work than other scald injuries.
- When appropriate, use hot pads, potholders or proper gloves/mittens.
- Always wear protective shoes with slip-resistant soles – never open-toed shoes, sandals or boots.
- Follow all safety procedures when working with deep fryers.

What to Do

In the case of a severe burn, as with any serious injury, call 911 immediately, and notify a supervisor. While you wait for the emergency unit, take the following steps:

- Do not immerse large, severe burns in cold water, as it could cause shock.
- Do not drink anything.
- Elevate burned body part or parts above heart level, if possible.
- Cover with a clean sheet or blanket.



Burns Happen Fast

Even if contact only lasts a second or two, hot liquid kills skin cells and can damage your tissue extensively. If hot liquids contact your eye, contact an eye doctor.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2011 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD

Actúe con seguridad y de manera saludable en el trabajo en con estos consejos útiles proporcionados por Allstaff Payroll.

Prevención de escaldaduras y quemaduras en restaurantes.

Medidas que deben tomarse para protegerse usted mismo y a los compañeros de trabajo.

Las quemaduras causadas por vapor o líquido caliente son una de las causas más comunes de lesión en los restaurantes. Una quemadura puede ser una grave lesión que le cambie la vida, cause dolor intenso, deje una cicatriz y le suponga tiempo ausente del trabajo. Aunque el aceite se calienta a temperaturas más altas y causa lesiones más graves, las quemaduras de agua son también muy frecuentes en la industria de los restaurantes y pueden causar quemaduras de tercer grado casi instantáneamente si el agua está hirviendo o calentándose. Trabajar con vapor o líquidos calientes o cerca de ellos en un restaurante lo pone en riesgo.

¿Cómo puedo prevenir las quemaduras?

La buena comunicación entre los compañeros de trabajo como así la comprensión y el cumplimiento de todos los procedimientos de seguridad son esenciales para la prevención de lesiones por quemaduras. Para reducir el riesgo de sufrir una lesión por quemadura o causar que un compañero de trabajo se quemara, respete las siguientes precauciones.

- Cuando traslada líquidos calientes de forma manual, asegúrese de que el contenedor no esté lleno a más de la mitad y utilice una tapa o una salpicadera.
- Cuando utiliza un carro rodante para trasladar líquidos calientes, verifique que el contenedor esté fijado en el carro para que no se vuelque o caiga en paradas repentinas o sacudidas.
- Sea extremadamente cuidadoso cuando manipula comidas o líquidos que han sido calentados en el horno microondas, ya que pueden alcanzar temperaturas superiores al hervor sin hacer burbujas.

- Mantenga los pisos limpios de líquidos y desechos. Los resbalones, los tropezones y las caídas son los responsables de muchas de las quemaduras en un restaurante y muchas veces esas lesiones pueden resultar en más tiempo perdido en el trabajo que otras lesiones por escaldadura.
- Cuando corresponda, utilice agarraderas, agarrador de cocina o manoplas/guantes adecuados.
- Siempre use zapatos de protección con suelas antideslizantes, nunca sandalias, botas o zapatos con la punta abierta.
- Respete todos los procedimientos de seguridad cuando trabaja con freidores de inmersión.

Qué hacer

En el caso de una quemadura grave, como con toda lesión grave, llame inmediatamente al 911 y notifique a un supervisor. Mientras espera a la unidad de emergencia, tome las siguientes medidas:

- No sumerja las grandes quemaduras graves en agua caliente ya que podría causar una conmoción.
- No beba nada.
- Eleve las partes del cuerpo quemadas por encima del nivel del corazón, si es posible.
- Cúbrase con una manta o sábana limpia.



Las quemaduras suceden rápidamente

Incluso si el contacto sólo dura uno o dos segundos, el líquido caliente mata las células de la piel y puede dañar su tejido en gran medida. Si algún líquido caliente entra en contacto con los ojos, póngase en contacto con un oftalmólogo.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal.

© 2011 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**



PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll

Lifting Basics for Restaurant Workers

Proper lifting techniques can help avoid back pain

Lifting big, bulky items is a common activity for restaurant staffers, but it requires specific safety precautions in order to avoid injury. Lower back injuries are the most common work-related injury and can cause chronic pain. Learning to lift properly today will go a long way in protecting your back tomorrow.

Lifting Properly

- Clear away any potential obstacles before carrying a tray, moving stock items, etc. Make sure you have cleared a path in the area you working.
- When lifting bulky items like boxes or heavy bagged goods, get a solid grip and good footing. Use your hands, not your fingers, to grip the item, and position your feet so that one foot is next to the item and one is behind it prior to lifting
- Get under heavy items by bending your knees, not your back. This is the most important lifting technique to remember, as bending over at the waist to reach for the object puts strain on your back, shoulder and neck muscles and can cause serious injury.
- Keep the item you are carrying close to your body.
- Never twist your body when you are lifting. Turn your entire body by using your feet.
- Do not lift above the shoulders or below waist level.

Size up the Load

Before lifting an object, check its weight. Decide if you can handle it alone or if you need assistance. When in doubt, ask for help. Moving an object that is too heavy or bulky can cause severe injury. As a general rule, most men should not lift more than 37 pounds, and most women should not lift more than 28 pounds. If a particular item is heavier than you can handle:

- Get a staffer to help you share the load
- Break items down into smaller loads if possible.
- When moving stock or bulky items, use a dolly. This tool was made for heavy lifting.

Team Lifting

When others are helping you lift, teamwork is very important. Before lifting heavy items, check the route and clearance. One worker needs to be in a position to observe and direct the other. Lifting and lowering should be done in unison. Don't let the item drop suddenly without warning your partner.

Get Fit!

People who are in poor physical condition are at greater risk for back problems. A conditioning program that includes aerobics, weight training and stretching exercises will help you keep your back fit for lifting.



Did You Know?

More than one million workers suffer back injuries every year, according to the Bureau of Labor Statistics. But many of these injuries can be prevented by using safe lifting techniques.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2010, 2012 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD

Proteja su seguridad y su salud en el trabajo con estos consejos útiles provistos por Allstaff Payroll.

Aspectos fundamentales del levantamiento para trabajadores de restaurantes

Las técnicas adecuadas de levantamiento pueden ayudar a evitar el dolor de espalda

Levantar objetos grandes y voluminosos es una actividad común del personal de un restaurante, pero requiere precauciones de seguridad específicas para evitar lesiones. Las lesiones en la zona lumbar de la espalda son las lesiones más comunes relacionadas con el trabajo y pueden ocasionar dolor crónico. Aprender hoy a levantar adecuadamente objetos puede ayudarlo a proteger su espalda mañana.

Levantar de forma adecuada

- Quite todos los posibles obstáculos antes de cargar una bandeja, mover elementos almacenados, etc. Asegúrese de despejar el camino del área en la que usted trabaja.
- Cuando levante objetos pesados, como cajas o mercaderías empaquetadas y pesadas, logre un agarre firme y una buena base. Utilice las manos, no los dedos, para agarrar el objeto y coloque los pies de manera tal que un pie esté cerca del objeto y otro detrás para levantarlo.
- Colóquese debajo de objetos pesados, doblando las rodillas, no la espalda. Esta es la técnica más importante de levantamiento para recordar, ya que inclinarse sobre la cintura para alcanzar el objeto pone el peso sobre la espalda, los hombros y los músculos del cuello y puede causar lesiones graves.
- Mantenga el objeto que está cargando cerca de su cuerpo.
- Nunca gire el cuerpo cuando está levantando un objeto. Gire el cuerpo entero moviendo los pies.
- No levante por encima de los hombros o por debajo de la altura de la cintura.

Evalúe el tamaño de la carga

Antes de levantar un objeto, controle el peso. Decida si puede manipularlo solo o si necesita ayuda. Si tiene dudas, pida ayuda. Mover un objeto que es demasiado pesado o voluminoso puede causar lesiones graves. Como regla general, la mayoría de los hombres no deben levantar más de 37 libras y la mayoría de las mujeres no deben levantar más de 28 libras. Si un objeto en particular es más pesado de lo que puede manipular, haga lo siguiente:

- Pida a algún miembro del personal que lo ayude a compartir la carga.
- De ser posible, divida los objetos en cargas más pequeñas.
- Cuando mueva objetos pesados y almacenados, use una carretilla. Esta herramienta fue creada para levantar objetos pesados.

Levantamiento en equipo

Cuando otras personas lo ayudan a levantar es muy importante el trabajo en equipo. Antes de levantar objetos pesados, verifique que el camino esté despejado. Un trabajador debe estar en una posición para observar y dirigir al otro. Las acciones de levantar y bajar deben realizarse al unísono. No deje caer repentinamente los objetos sin avisarle a su compañero.

¡Póngase en forma!

Las personas que no están en buen estado físico tienen más riesgos de sufrir problemas en la espalda. Un programa de preparación física que incluya ejercicios aeróbicos, entrenamiento con pesas y ejercicios de estiramiento lo ayudará a preparar su espalda para realizar levantamientos.



¿Sabía usted que...?

Más de un millón de trabajadores sufre lesiones en la espalda cada año, de acuerdo con la Oficina de estadística laboral (Bureau of Labor Statistics). Pero muchas de estas lesiones pueden evitarse con el uso de técnicas de levantamiento seguro.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe ser considerado como asesoramiento médico o legal.

© 2010, 2012 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**

PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll.

Avoid Fryer Burns

Safety concerns for restaurant workers

According to the Occupational Health and Safety Administration (OSHA), deep fat fryers are the leading cause of burns for food service workers.

Workers do not only risk burns when cooking with or cleaning fryers and vents; contact with hot splashing oil is also a serious hazard.

To prevent burns, your first line of defense is to exercise extreme caution around the fryer and oil. Ask a supervisor or a trained employee to show you how to operate the fryer before attempting it on your own.

Once you are trained, always wear the appropriate uniform. A long-sleeved cotton shirt, long pants and an apron all shield your body from hot oil splashes.

When Cooking

- Use the correct grease level and cooking temperature.
- Never put water or ice into the fryer as it may cause a flare-up.
- Do not overfill the fryer with frozen foods as it may cause the oil to splash and bubble over.

- Make sure the floor beneath your feet is completely dry to avoid slipping and bumping into the fryer.

During Clean-up

- Wear gloves and use a scraper when cleaning the fryer and hood.
- Avoid reaching over or climbing on top of fryers to clean them.
- Since these appliances are dangerous to operate, make sure you know how to operate a class K fire extinguisher, which is used to put out oil and grease fires.
- In the event of a fire, you and your fellow employees must act fast to prevent further damage and protect yourselves against injuries.



Spotting CO Poisoning

Workers using portable fryer units may be exposed to carbon monoxide (CO) poisoning if the exhaust system malfunctions. If you work with fryers regularly and experience headaches, confusion, nausea and dizziness, you may have CO poisoning. Contact your supervisor immediately and seek medical help.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2007 - 2010 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD

Manténgase seguro y sano en su trabajo en con estos consejos útiles que brinda Allstaff Payroll.

Evite las quemaduras producidas por freidoras

Inquietudes sobre seguridad para los trabajadores de restaurantes

Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), las freidoras de inmersión en grasa son la principal causa de quemaduras para los trabajadores de servicios de alimentos.

Los trabajadores no sólo se arriesgan a sufrir quemaduras al cocinar o limpiar las freidoras y los extractores, sino que también puede sufrir salpicaduras de aceite caliente.

Para evitar las quemaduras, su primera línea de defensa es ejercitar la precaución extrema en torno a la freidora y el aceite. Pídale a un supervisor o a un empleado capacitado que le muestre cómo operar la freidora antes de intentarlo por su cuenta.

Una vez que le hayan enseñado, siempre utilice el uniforme correcto. Una camisa de algodón de mangas largas, pantalones largos y un delantal protegen al cuerpo de las salpicaduras de aceite caliente.

Al cocinar

- Utilice la temperatura de cocción y el nivel de grasa correctos.

- Nunca introduzca agua o hielo en la freidora, ya que esto puede provocar salpicaduras.
- No llene en exceso la freidora con alimentos congelados para evitar que la grasa o el aceite salten o burbujeen demasiado.
- Asegúrese de que el suelo esté completamente seco para evitar resbalarse y caer dentro de la freidora.

Durante la limpieza

- Use guantes y un raspador al limpiar la freidora y la campana.
- Evite estirarse sobre las freidoras o treparse a ellas para limpiarlas.
- Debido a que estos electrodomésticos son peligrosos, asegúrese de saber cómo funciona un extintor de incendios clase K, que se utiliza para extinguir incendios de aceite o grasa.
- En el caso de producirse un incendio, usted y sus compañeros de trabajo deben actuar rápidamente para evitar daños mayores y protegerse de las lesiones.



Cómo detectar el envenenamiento por monóxido de carbono

Los trabajadores que utilizan unidades de freidoras portátiles pueden estar expuestos al envenenamiento por monóxido de carbono si el sistema de escape no funciona correctamente. Si trabaja con freidoras regularmente y experimenta dolores de cabeza, confusión, náuseas y mareos, es posible que tenga envenenamiento por monóxido de carbono. Comuníquese con su supervisor de inmediato y busque atención médica.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal.

Contenidos © 2007-2010 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**

asuntos Restaurantes de seguridad Toolbox Talks

From your safety partners at Allstaff Payroll

Prevenir resbalones, tropezones y caídas

Los restaurantes son una fuente de múltiples peligros de resbalones, tropezones y caídas, ya sea que se deban a líquidos derramados, una cantidad excesiva de clientes u otros medios en nuestra cocina, áreas de comedor y salas de almacenamiento. Todos podemos cumplir con nuestra parte para evitar que estos peligros lesionen a alguien.

Colabore con la seguridad

Un piso húmedo es solo una de las tantas causas responsables de miles de lesiones relacionadas con el trabajo cada año; es por ello que es importante detectar condiciones inseguras que podrían provocar resbalones y caídas y hacer todo lo posible para evitarlas.

Para evitar resbalones y caídas, esté atento a desechos en el piso, como los siguientes:

- Líquidos derramados
- Hielo derramado cerca de máquinas expendedoras de gaseosas
- Comida
- Grasa o aceite
- Jabón
- Papel

Incluso pequeñas cantidades de desechos son suficientes para hacerlo caer. Además del peligro de resbalarse, una superficie continuamente húmeda promueve el crecimiento de moho, hongos y bacterias, lo que puede causar infecciones. Se deben colocar señales de piso húmedo alrededor del derrame inmediatamente después de que ocurra el incidente. Asegúrese de que se limpien los derrames y el piso lo más rápido posible.

El buen cuidado de las instalaciones importa

Al comienzo y al final de su turno, asegúrese

de que el área del restaurante se encuentre limpia y libre de cualquier peligro que pueda provocar tropezones o caídas. Si hay un objeto que representa un peligro y que usted no puede mover, alerte a su gerente de turno.

Esté atento a los riesgos de tropiezo. La basura, las sillas, señales o cualquier otro objeto colocado en lugares creados para el tráfico de peatones invitan a las caídas. Los cables de extensión, los carros de alimentos y otros objetos que se encuentren al paso presentan peligros de tropezones. Una alfombra o tapete que no se encuentre bien estirado en la entrada del restaurante también puede provocar tropezones y caídas.

El clima lluvioso y con nieve requiere una alfombrilla en cada entrada para permitir la limpieza completa de los zapatos. Evite correr, camine de manera segura y no cambie de dirección muy bruscamente.

Ponga en práctica la prevención

Camine por las áreas designadas. Los atajos a través de las áreas de almacenamiento o cocina pueden generar accidentes. Los juguetes y la falta de atención le dejan vulnerable a condiciones inseguras. Si está cargando una bandeja pesada o una sartén desbordada que entorpece su capacidad de llevarla en un solo viaje, cargue menos objetos o haga dos viajes para alivianar la carga.

Usar el calzado adecuado en el restaurante es importante. Los pisos de la cocina pueden estar húmedos regularmente debido al derrame de líquidos, vapor u otras fuentes de calor a causa del uso de equipos de cocina; por lo tanto, use zapatos que contengan una gran cantidad de bandas y use los tapetes antideslizantes que se proporcionan, cada vez que sea posible para evitar un accidente.

Incluso una pequeña cantidad de agua o de otros desechos en el suelo puede causar resbalones y caídas para los empleados de restaurantes.

Cuando esté usando equipo de preparación de comidas, asegúrese de que sea mantenido de manera adecuada según las especificaciones del fabricante. Las áreas para estar de pie y de trabajo deben estar limpias y libres de derrames y desechos. Informe sobre cualquier tipo de violación a la preparación adecuada de la comida de manera segura, ya que podrían causar resbalones y caídas.

safety matters

Restaurant
Toolbox Talks

From your safety partners at Allstaff Payroll

Preventing Slips, Trips and Falls

Restaurants provide a multitude of slip, trip and fall hazards, whether it be from spilled liquids, high customer traffic or other means in our kitchen, dining areas and storage rooms. We can all play a part to prevent these hazards from causing injuries to anyone.

Do Your Safety Part

A wet floor is only one of the many causes that accounts for thousands of work-related injuries every year, which is why it is important to spot unsafe conditions that could lead to slips and falls, and do what you can to prevent them.

To avoid slips and falls, be on the lookout for debris on the floor, such as the following:

- Spilled liquids
- Spilled ice near soda machines
- Food
- Grease or oil
- Soap
- Paper

Even small quantities of debris are enough to make you fall. In addition to being a slip hazard, continually wet surfaces promote the growth of mold, fungi and bacteria that can cause infections. Wet floor signs must be placed around a spill immediately after the incident. Make sure messes on the floor are cleaned up and the floor is dried as soon as possible.

Good Housekeeping Counts

At the beginning and end of your shift, make sure your area of the restaurant is clean and free of any trip or fall hazards. If there is an

object that presents a hazard that you cannot move, alert the shift manager.

Beware of tripping hazards. Trash, chairs, signs or any object left in areas designed for pedestrian traffic invite falls. Extension cords, food carts and other items in the open all present tripping hazards. A bunched up mat or rug at the entrance to the restaurant can cause trips and falls, as well.

Snowy and rainy weather requires a doormat at each entrance to allow for complete wiping of shoes. Avoid running, walk safely and do not change directions too sharply.

Practice Prevention

Walk in designated areas. Short cuts through storage or cooking areas can cause accidents. Horseplay and inattention leaves you vulnerable to unsafe conditions. If you're carrying a heavy tray or bus pan that hampers your ability to transport it in one trip, lighten your load by carrying less items or making two trips.

Using the correct footwear in a restaurant is important. Kitchen floors can be consistently wet from spilled liquids, steam and other sources of heat from cooking equipment, so use shoes with a good amount of tread and use the provided non-slip mats whenever possible to avoid an accident.

When using food preparation equipment, be sure it is properly maintained according to the manufacturer's specifications. Standing and working areas should be clean and free from spills and debris. Report any violations of proper food preparation safety, as they could cause slips and falls.

Even a small amount water or other debris on the floor can cause slips and falls for restaurant workers.

**NEXT
MONTH**



PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll.

Preventing Kitchen Fires

Avoiding flare-ups in the kitchen starts with safety

Kitchen fires pose a serious safety hazard in your kitchen. Typically caused by flare-ups during food preparation or from oven, burner or electrical and gas connection defects, these fires can be prevented; the leading cause of kitchen fires is unattended cooking.

When working in the kitchen, always wear close-fitting clothing with short or tightly rolled sleeves. Loose-fitting, baggy clothing, especially hanging sleeves, may drape into pans or open flames. Always tie back long hair, and refrain from using flammable hair products.

During Food Preparation

- Keep hot pads, oven mitts, wooden utensils, food packaging and towels away from any heat source.
- Never leave your cooking unattended. If you need to leave the kitchen for even a short period of time, turn off all heat sources.
- Use the lowest heat setting possible that will cook food thoroughly and safely.
- Do not place metal or foil in a microwave oven; it will cause sparking and can lead to a fire.
 - If you notice sparks, turn off the microwave immediately, unplug it and report the incident to your supervisor.

At the End of Your Shift

- Check burners, ovens and appliances to make sure they are off before leaving.

- Clean up all spills.

Appliance Precautions

- Unplug portable appliances when they are not in use.
- Always keep the vent-hood fan on while cooking on a range.
- Clean up spills, grease and messes on the range and in the oven immediately.
- Exercise caution when lighting ovens with gas ranges that do not have a self-lighting feature.

In the Event of a Fire

If a fire occurs, turn off the gas or electricity fueling the fire if you can do so safely. If the fire is in a pan on the range, turn off the appliance and cover the pan with a lid to smother the flames. Make sure you are wearing an oven mitt. To keep the fire from restarting, do not move the pan, and leave the lid on until the pan is completely cool. When these methods do not work:

- Use a fire extinguisher, baking soda or a fire blanket to put out the fire.
 - Sprinkle the baking soda on top of the pan.
 - Spray the fire extinguisher in a sweeping motion while standing at least three feet away from the flames.



Know Your Surroundings

Do you know where the fire extinguisher is located in your kitchen? Knowing exactly where it is stored is essential in the event of a kitchen fire. You will avoid losing valuable time searching for the extinguisher if you know exactly where it is.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2010 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD



Manténgase seguro y sano en su trabajo en con estos consejos útiles que brinda Allstaff Payroll

Incendios en la cocina. Estrategias de prevención

Precauciones de seguridad para prevenir llamaradas en la cocina

Los accidentes en la cocina son comunes debido a la manipulación constante de materiales inflamables alrededor de aparatos calientes y llamaradas. Los incendios en la cocina generalmente son causados por llamaradas durante la preparación de comida o por defectos del horno, quemador o conexiones eléctricas o de gas. Pero la mayoría de estos accidentes pueden prevenirse; la causa principal de los incendios en la cocina es la comida desatendida.

Cuando trabaje en una cocina, siempre use ropa ajustada con mangas cortas o arremangadas bien ajustadas. La ropa suelta, abolsada, especialmente las mangas que cuelgan, pueden cubrir sartenes o llamaradas. Siempre recójase hacia atrás el cabello largo y absténgase de utilizar productos para el cabello inflamables.

Durante la preparación de comida

- Mantenga las agarraderas, los guantes para horno, los utensilios de madera, los paquetes de comida y los paños alejados de toda fuente de calor.
- Nunca deje la comida desatendida. Si debe abandonar la cocina aunque sea por un corto período de tiempo, apague todas las fuentes de calor.
- Utilice la menor cantidad posible de calor para cocinar alimentos en forma adecuada y segura.
- No coloque metal ni papel de plata en un horno de microondas; hará que eche chispas y puede resultar en un incendio.
 - Si detecta chispas, apague el horno microondas, desenchúfelo e informe del incidente a su supervisor.

Precauciones con electrodomésticos

- Desenchufe los electrodomésticos portátiles cuando no los esté usando.
- Encienda el extractor de humo cuando cocine en los quemadores.
- Limpie inmediatamente los derrames, la grasa y la suciedad de los quemadores y del horno.
- Tenga precaución al encender los hornos con quemadores de gas que no tengan un dispositivo de encendido automático.

Al final de su turno

- Controle que los quemadores, hornos y electrodomésticos estén apagados antes de irse.
- Limpie todos los derrames.

En caso de incendio

Si ocurre un incendio, apague el gas o la electricidad que alimenta el incendio si puede hacerlo de manera segura. Si el incendio está en una sartén sobre un quemador, apague el electrodoméstico y cubra la sartén con una tapa para sofocar las llamas. Asegúrese de utilizar un guante para horno. Para evitar que el fuego vuelva a iniciarse, no mueva la sartén y deje la tapa puesta hasta que la sartén esté completamente fría. Cuando no funcionan estos métodos:

- Utilice un extintor de incendios, bicarbonato de sodio o una manta contra incendios para apagar el incendio.
 - Rocíe el bicarbonato de sodio por encima de la sartén.
 - Rocíe el extintor de incendios en un movimiento de amplio alcance mientras se para al menos a un metro (tres pies) de distancia de las llamas.



Informe de los peligros inmediatamente

Si observa que un electrodoméstico echa chispas o si recibe una descarga de un electrodoméstico, informe del incidente inmediatamente a su supervisor. Éstas son señales de un electrodoméstico defectuoso que necesita atención y reparación inmediata.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal.

Contenidos © 2010 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**

PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll.

Avoid Cutting Hazards in the Kitchen

Safety tips for using knives and other sharp utensils

The food service industry can be a hazardous one. Among other things, workers are at risk for cuts while preparing food, clearing tables and washing dishes. However, there are many safety precautions that you can take to reduce your risk of getting cut at work.

Knife Safety Tips

- Handle, use and store knives and other sharp utensils safely.
- Cut in the direction away from your body.
- Keep your fingers and thumbs out of the way of the cutting line.
- Wear protective clothing, such as steel mesh gloves.
- Use a knife only for its intended purpose and use the correct knife for each cutting or chopping job.
- Never try to rush a cutting, slicing or chopping task—you may get careless and have an accident.
- Keep knives sharpened and in good condition. Let your supervisor know if you have concerns about the condition of any knife in the kitchen.
- Store knives and cleavers in a designated area when they are not in use, and never store them with the blades exposed.
- Let a falling knife fall to the ground—never try and catch it.

- Carry knives with the cutting edge angled slightly away from your body with tip pointed down to your side.
- Place a knife down on a clean surface for a co-worker to use rather than handing it to the individual.
- Avoid placing knives near the edge of a countertop.
- Never place a dirty knife in the sink after usage. You or a co-worker may reach into the sink and get cut unknowingly. Instead, place them in the dishwasher or in a container labeled "knives only."
- Do not interrupt or talk with co-workers who are using knives or other sharp utensils. They may get distracted and hurt themselves accidentally.

Stay Sharp

Your safety is our top priority at . It is your responsibility to follow all proper safety procedures when working with knives and other sharp objects, for your safety and the safety of others in the kitchen.



Don't Get Distracted

Kitchens can be hectic during food preparation, but don't let your attention be pulled away from the task at hand. It is easy to let your mind drift when doing a chopping or cutting activity that you are accustomed to, but that is also how accidents happen.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2010 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD

Manténgase seguro y sano en su trabajo en con estos consejos útiles que brinda Allstaff Payroll

Evite los peligros de corte en la cocina

Consejos de seguridad al utilizar cuchillos y otros utensilios filosos

La industria alimentaria puede ser peligrosa. Entre otras cosas, los trabajadores están expuestos al riesgo de cortes mientras preparan comidas, limpian mesas y lavan los platos. Sin embargo, existen varias precauciones de seguridad que puede adoptar para reducir el riesgo de cortarse en el trabajo.

Consejos de seguridad de cuchillos

- Manipule, use y almacene cuchillos y otros utensilios filosos en forma segura.
- Corte en dirección contraria a su cuerpo.
- Mantenga sus dedos y pulgares fuera de la línea de corte.
- Utilice vestimenta de protección, como guantes de malla de acero.
- Use un cuchillo únicamente para su propósito y use el cuchillo adecuado para cada trabajo de corte o picado.
- Nunca intente realizar apurado una tarea de corte, rebanado o picado: podría no tener el cuidado suficiente y accidentarse.
- Mantenga los cuchillos afilados y en buenas condiciones. Haga saber a su supervisor si tiene preocupaciones acerca del estado de algún cuchillo de la cocina.
- Almacene los cuchillos y cuchillas en un área designada cuando no los utilice y nunca los almacene con las partes filosas expuestas.

- Si un cuchillo se cae al suelo, déjelo caer: nunca intente atraparlo o agarrarlo.
- Transporte los cuchillos con la parte filosa orientada levemente alejada a su cuerpo, con el extremo apuntando hacia abajo y a su lado.
- Coloque un cuchillo en una superficie limpia para que lo use un compañero de trabajo en lugar de pasárselo en la mano a la otra persona.
- Evite colocar los cuchillos cerca del borde de una encimera.
- Nunca coloca un cuchillo sucio en el lavabo después de usarlo. Usted o un compañero de trabajo podrían meter la mano en el lavabo y cortarse sin darse cuenta. En su lugar, colóquelos en el lavaplatos o en un recipiente con una etiqueta que diga "solo cuchillos".
- No interrumpa o hable con compañeros de trabajo que estén utilizando cuchillos u otros utensilios filosos. Podrían distraerse y lastimarse accidentalmente.

Sea inteligente

Su seguridad es nuestra principal prioridad en . Es su responsabilidad respetar todos los procedimientos adecuados de seguridad al trabajar con cuchillos y otros objetos filosos, para su seguridad y la de los demás en la cocina.



No se distraiga

Las cocinas pueden ser una locura durante la preparación de comidas, pero no se permita no prestar atención a lo que está haciendo. Es fácil permitir que su mente vuele mientras realiza una actividad de picar o cortar a la que usted está acostumbrado, pero es así también como ocurren los accidentes.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal.

Contenidos © 2010 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

**NEXT
MONTH**



PLAYING IT

SAFE

Be safe and healthy on the job at with these helpful tips provided by Allstaff Payroll.

Restaurant Safety Hazards

Preventing slips and trips in restaurants

Restaurant floors in the kitchen and dining room pose slip, trip and fall hazards for both employees and patrons. While these hazards are significant, many can be prevented by adhering to these safety tips.

In the Kitchen

- Wear non-slip, waterproof footwear.
 - Lace your shoes tightly.
 - Never wear open-toed shoes or leather-soled shoes.
- If you spill while preparing food, clean it up immediately.
 - Use cones or signs to warn fellow employees until spills are dry.
- Remove clutter from kitchen workstations to avoid obstructing walkways.
- Place all utensils, ingredients and other supplies back in their proper location after you're done using them.
- Never run in the kitchen.
- Avoid storing cooking oil on the floor as it may spill or someone may fall onto it.
- In areas that are typically slippery such as near the sink, stand on the provided non-slip

floor mats. Areas around these non-slip mats may be slippery as well.

- Notify your supervisor if you notice any uneven floor surfaces or drain covers that have come loose.

In the Dining Room

- Remove clutter from walkways on the floor.
- Straighten out rugs and mats, and make sure they are always in place.
- Clean up spills immediately, and place signs and cones to warn both patrons and other employees of the hazard.
- Place mats so that patrons do not slip while floors are still wet.
- While bussing tables, never carry more than you can handle. You should be able to see over what you are carrying in order to properly navigate to your destination.
- Make several trips for large loads.
 - Watch where you are walking while carrying loads of dishes back into the kitchen.



Speak Up About Safety!

If you notice potential safety hazards, tell a supervisor or manager. Don't wait until you, another employee or a patron gets hurt before speaking up! Help make the restaurant a safer place to work and dine.

This flyer is for informational purposes only and is not intended as medical or legal advice.

© 2007-2010 Zywave, Inc. All rights reserved.

PREVINIENDO SU SEGURIDAD



Manténgase seguro y sano en el empleo en con estos consejos útiles que brinda Allstaff Payroll.

Peligros de seguridad en el restaurante

Prevención de resbalones y tropiezos en restaurantes

Los pisos de los restaurantes en la cocina y en el comedor presentan peligros de resbalones y tropiezos tanto para los empleados como para los clientes. A pesar de que estos peligros son considerables, muchos pueden prevenirse cumpliendo estos consejos de seguridad.

En la cocina

- Use calzado impermeable antideslizante.
 - Átese los zapatos bien ajustados.
 - Nunca use zapatos de punta abierta o con suela de piel.
- Si derrama algo mientras prepara comida límpielo inmediatamente.
 - Utilice conos o señales para advertir a los compañeros de trabajo hasta que se seque el derrame.
- Quite el desorden de las estaciones de trabajo en la cocina para evitar obstruir los pasillos.
- Coloque todos los utensilios, ingredientes y otros suministros en el lugar correcto una vez que ya no los utilice.
- Nunca corra en la cocina.
- Evite conservar aceite de cocina sobre el piso ya que puede derramarse o alguien puede caer sobre él.
- En áreas que son generalmente resbaladizas, tales como el área cercana al lavabo, párese sobre los tapetes antideslizantes proporcionados para el suelo. Las

áreas que rodean estos tapetes antideslizantes también pueden ser resbaladizas.

- Notifique al supervisor si observa alguna superficie del piso despareja o alguna cobertura de drenaje que se haya aflojado.

En el comedor

- Quite el desorden sobre el suelo de los pasillos.
- Estire las alfombras y los tapetes y asegúrese de que siempre se encuentren en su lugar.
- Limpie los derrames inmediatamente y coloque señales y conos para advertir tanto a los clientes como a los demás empleados sobre los peligros.
- Coloque tapetes para que los clientes no se resbalen mientras los pisos estén mojados.
- Mientras transporta mesas nunca lleve más de lo que pueda manejar. Debe poder mirar por encima de lo que transporta para desplazarse adecuadamente hasta su destino.
- Realice varios viajes para cargas grandes.
 - Mire por donde camina mientras transporta montones de platos a la cocina.



¡Hable sin miedo sobre la seguridad!

Si presencia posibles peligros de seguridad, comuníquese a un supervisor o gerente. ¡No espere a que usted, otro empleado o un cliente se lesionen antes de hablar! Ayude a que el restaurante sea un lugar más seguro para trabajar y cenar.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal.

Contenidos © 2007-2010 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.