

Un proyecto encargado por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar (Año fiscal 2019)



Ministerio de Salud,
Trabajo y Bienestar

¡Bienvenidos
a Japón!

Para aquellos que comienzan a trabajar en astilleros o fábricas en Japón

Materiales de entrenamiento para obreros extranjeros con el fin de asegurar un entorno de trabajo saludable y seguro

Marzo de 2020

Sede Nacional para la Promoción de la Seguridad
y Salud en la Construcción Naval

Introducción

Bienvenidos.

Creamos este folleto para que puedan trabajar con seguridad y sin lesionarse en un astillero o en una fábrica en Japón.

En Japón, hay muchas personas como ustedes que han venido de otros países para dominar un trabajo. Lo más importante para adquirir habilidades y sentirse cómodo en el día a día en un entorno desconocido, es no lesionarse y evitar enfrentarse con accidentes y desastres. Por favor, utilice este folleto de manera eficaz para proteger su seguridad y su salud.

Esperamos que su estadía en Japón sea una experiencia invaluable.

Contenidos

Ni

- ◆ La seguridad comienza con Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke...P3
 - "El método de las 5S -Trabajo seguro en un lugar ordenado-"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Soldar 1.....P4
 - "Ropa y equipamiento para soldadores"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Soldar 2.....P5
 - "Preparación antes de soldar"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Soldar 3.....P6
 - "Posibles peligros al soldar"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Soldar 4.....P7
 - "Orden al terminar de soldar"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Pintura 1.....P8
 - "Ropa y equipamiento para pintores"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Pintura 2.....P9
 - "Preparación antes de pintar"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Pintura 3.....P10
 - "Posibles peligros al pintar"
- ◆ Seguridad en el trabajo: Pintura 4.....P10
 - "Orden al terminar de pintar"
- ◆ Trabajar de manera segura en un lugar elevado.....P11
 - "Prevenir resbalones y caídas, los accidentes más comunes"
- ◆ ¿Cómo hacer frente a una emergencia?.....P13
 - "¡Mantengan la calma y llamen rápido a sus colegas!"
- ◆ Cuidado del cuerpo y de la mente.....P14
 - "¡Disfruten de trabajar con cuerpo y mente sanos!"



La seguridad comienza con Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke



El método de las 5S -Trabajo seguro en un lugar ordenado-

Para proteger la salud y la seguridad, es importante mantener un lugar de trabajo ordenado. El método de las 5S les permite estar constantemente alerta a los cinco puntos clave que comienzan con la letra S, para crear juntos un lugar de trabajo ordenado.

Clasificación

Seiri

Clasificar lo que es necesario y lo que no lo es y quitar los ítems innecesarios.



Orden

Seiton

Ordenar los elementos necesarios en el lugar establecido, para que sea más fácil utilizarlos cuando se necesiten.



Limpieza

Seisou

Mantener el lugar de trabajo libre de basura y suciedad.

Estandarización

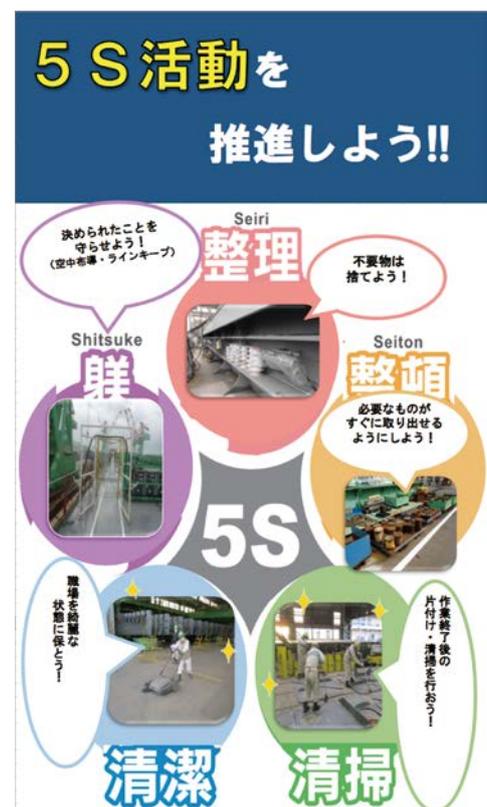
Seiketsu

Mantener siempre el lugar de trabajo organizado, ordenado y limpio.

Disciplina

Shitsuke

Además de la clasificación, el orden, la limpieza y la higiene, se debe aprender a respetar las normas y reglamentos.



"Seguridad en el trabajo: Soldar"



1: Ropa y equipamiento para soldadores

Soldar es el proceso de unir dos metales al fusionarlos por acción del calor. Se debe tener cuidado para prevenir accidentes como quemaduras o incendios, ya que se utiliza fuego en el proceso.

■ Ropa y equipamiento para soldar

Asegúrese de usar ropa resistente al fuego y abroche cada botón para evitar que la piel quede expuesta.



■ Ropa (Algodón)

Use ropa de algodón debajo de la ropa de trabajo. (Las prendas hechas de fibras sintéticas son peligrosas porque pueden derretirse y adherirse a la piel al quemarse).

■ Botas de seguridad

Utilice botas de seguridad de cuero resistente al fuego. Utilice protectores metatarsianos para proteger todo el pie en caso de caída de un objeto o de que algo pesado lo atrape.



■ Polainas de soldador

Siempre envuelva las piernas de los pantalones con polainas de soldador para evitar que el dobladillo del pantalón quede atrapado o sea succionado.



■ Tapones para los oídos

Use tapones para los oídos. Las fábricas pueden ser muy ruidosas.



■ Máscaras antipolvo

Use siempre una máscara antipolvo. Los vapores y gases tóxicos que surgen al soldar pueden causar neumoconiosis.



■ Cascos

Use siempre un casco para proteger la cabeza. Ajuste las correas correctamente.



■ Gafas de soldar

Use siempre gafas de soldar o use una máscara de soldar. La superficie ocular puede sufrir inflamación si se mira la llama de la soldadura con los ojos descubiertos.



■ Gafas de seguridad

Durante el proceso de afilado o corte, como cuando se usa una amoladora, use siempre gafas de seguridad para prevenir que partículas que vuelen ingresen en los ojos.



■ Capucha resistente al fuego

Para evitar que puedan ingresar chispas por el cuello, utilice una capucha resistente al fuego y luego un casco.



■ Guantes

Use siempre guantes para soldar. Pueden caer chispas en los brazos y en la ropa de trabajo, que puede producir quemaduras.



■ Guantes de cuero

Use siempre guantes de cuero para soldar. (Con las manos desnudas o con guantes de tela, las manos podrían recibir quemaduras por las chispas).



■ Sistema Personal de Detención de Caídas

Use siempre el equipamiento del Sistema Personal de Detención de Caídas al trabajar en alturas. Asegurarse de que todas las hebillas estén bien ajustadas.



2: Preparación antes de soldar

■ Predicción de riesgos (KY)

Antes de soldar, haga una predicción de riesgos, o Kiken Yochi, para comprobar si hay peligros alrededor, como alguno de los puntos que se enumeran a continuación:

- ¿Hay cantoneras en las esquinas?
- ¿Hay riesgos de caídas por alguna abertura?
- ¿Hay algo que podría prenderse fuego con las chispas que vuelan?
- ¿Hay latas de aerosol que puedan explotar por el calor?
- ¿Hay focos de incendio?
- ¿Hay extintor de incendios?
- ¿Se cumple con la prohibición de focos de ignición?



■ Soporte para cables multifilar

Al conectar el cable multifilar de una soldadora, asegúrese de que el cable no obstruya a otros obreros. Los cables multifilar y los cables eléctricos pueden causar tropiezos accidentales y otros percances.



- Al usar cables eléctricos largos o mangueras, conéctelos de forma aérea donde sea posible, utilizando estructuras y equipos de cableado especializados.
- En el caso del cableado aéreo asegúrese de que los cables queden a cierta altura para evitar que se enganchen en el cuello.
- Cuando no queda otra opción más que los cables queden en el suelo, manténgalos agrupados utilizando soportes para cables.



3: Posibles peligros al soldar

■ Riesgos de caída

Existen riesgos de caídas al soldar en alturas, porque la máscara de soldar limita la visión. Se debe usar durante todo el tiempo el equipo del sistema personal de detención de caídas. Asegúrese de tomar las precauciones de seguridad necesarias para cada situación. Por ejemplo, si está trabajando en un borde, fije un gancho a la pared para colgar el equipo del sistema personal de detención de caídas.



■ Descarga eléctrica

El cuerpo humano es conductor de electricidad, si toca una varilla para soldar con las manos desprotegidas, podría sufrir una descarga eléctrica. Una descarga eléctrica es peligrosa porque puede producir que los músculos se endurezcan, se paralice el cuerpo e incluso la muerte. Siempre use guantes de cuero secos (los guantes húmedos pueden producir una descarga eléctrica) al tocar la varilla para soldar. Cuando encienda una máquina soldadora de arco, asegúrese siempre de revisar el estado del protector de seguridad y de que esté conectada la toma a tierra.



■ Quemaduras

Al soldar, existe el riesgo de que la ropa de trabajo pueda prenderse fuego y provocar quemaduras. Verifique la ubicación de los extintores de incendios y prepare agua para apagar incendios al soldar.



■ Trabajar debajo de grúas

Es peligroso permanecer debajo de una grúa, ya que usted podría, por ejemplo, quedar en contacto con la carga. Cuando la sirena anuncie que la grúa está en movimiento, fíjese dónde está, y si hay posibilidad de que le pase por encima, deje de trabajar y evacúe. Si ve que hay otros obreros, alértelos del peligro.



4: Orden al terminar de soldar

■ Apagar y desconectar la toma a tierra

Ordene siempre después de terminar un proceso. Tenga el hábito de ordenar a medida que trabaja. Al ordenar después del trabajo, ni el soplete ni las pinzas portaelectrodos deben entrar en contacto con láminas de acero porque pueden producir chispas. Apague la soldadora correctamente y desconecte la toma a tierra al mismo tiempo.



■ Recoger los cables multifilares

Guarde los cables multifilar, las tomas a tierra, los cables eléctricos, etc. Déjelos organizados para que puedan volver a utilizarse.



■ Ordenar

Después de soldar, limpie los restos, por ejemplo, de metal. Prepare una escoba, una pala y un balde de basura para facilitar la tarea. Clasifique los residuos en residuos industriales, materiales reciclables, etc., y colóquelos en un balde de basura.



COLUMNA-01

Quemaduras producidas por fuego

Asegúrese de utilizar ropa diseñada para soldar, hecha con material resistente al fuego. El material resistente al fuego es, como su nombre lo señala, un material especial que es resistente incluso si se expone a chispas y llamas. Los materiales inflamables que se usan normalmente para la ropa se prenden fuego rápidamente, por lo que existe un alto riesgo de quemaduras graves. Por lo tanto, es altamente recomendable que utilice ropa de trabajo resistente al fuego.

La piel humana puede quemarse (es decir, destrucción del tejido epitelial) incluso con una exposición de un segundo a una temperatura de 70 grados Celsius. La gravedad de las quemaduras varía de primer a tercer grado, según la ubicación de la quemadura y la extensión del daño en la piel. Generalmente, si más del 30 % del cuerpo sufre quemaduras de segundo o tercer grado, afectará a todo el cuerpo y en el peor de los casos, puede llevar a la muerte.

Al soldar, además de asegurarse de que la piel no quede expuesta, debe usar ropa de algodón debajo de la ropa de trabajo (esta es menos probable que se adhiera a la piel en caso de que se prenda fuego). Utilice siempre ropa de trabajo fabricada con materiales resistentes al fuego para evitar quemaduras si su ropa se prende fuego.



"Seguridad en el trabajo: Pintura"



1: Ropa y equipamiento para pintores

La pintura que se usa contiene disolventes orgánicos. Los disolventes orgánicos emiten vapores y gases tóxicos altamente inflamables. Estos pueden causar intoxicación o pueden producir una explosión. Utilice ropa y equipamiento de protección adecuado para trabajar de manera segura.

■ Ropa para pintores

Para que la piel no quede expuesta, mantenga las cremalleras cerradas y los botones abrochados, y evitar que la pintura se pegue al cuerpo.



■ Botas de seguridad para pintar

Utilice calzado con suela antideslizante para los trabajos de pintura. Asegúrese de que el dobladillo del pantalón esté ajustado para que no corra riesgo de engancharse en algún lugar.



■ Sistema personal de detención de caídas

Siempre utilice el equipamiento del sistema personal de detención de caídas para trabajar en alturas. Asegúrese de que todas las hebillas estén bien ajustadas.



■ Máscara respiratoria

Use siempre máscara respiratoria para pintar. Revise que esté bien ajustada una vez que se la coloque.



■ Casco

Use siempre casco para proteger la cabeza. Asegure las correas correctamente.



■ Ventiladores

Use un ventilador para los trabajos de pinturas que requieren aire fresco directo en la boca y nariz.



■ Tapones para los oídos

Use tapones para los oídos. Las fábricas pueden ser muy ruidosas.



■ Gafas de seguridad

Use siempre gafas de seguridad durante el proceso de pulido para prevenir que entren en los ojos partículas de metal u otras piezas.



■ Guantes

Siempre use guantes para prevenir accidentes. El pulverizador sin aire rocía pintura a alta presión y puede penetrar en el cuerpo.



2: Preparación antes de pintar

■ Predicción de riesgos (KY)

Antes de pintar, realice una predicción de riesgos o *Kiken Yochi*, para revisar si hay peligros alrededor como los que se detallan más abajo.

- ¿Los andamios están preparados para lugares altos?
- ¿La zona está delimitada para prohibir el acceso al área donde se utiliza pintura?
- ¿Es clara la señalización de "Prohibido pasar"?
- ¿Hay un extintor cerca?
- ¿Se cumple con la prohibición de focos de ignición?
- ¿Se exhibe claramente el nombre de la persona a cargo de la obra, como lo establece la ley?



■ Tendido de mangueras

Conecte las mangueras con cuidado para evitar que el aire se fugue del pulverizador sin aire. Al conectarlas en la zona operativa, cuelgue las mangueras en el aire con distintos soportes para no estorbar el paso de los demás obreros.



■ Revisión del estado de las mangueras

Siempre revise las mangueras conectadas a los pulverizadores sin aire. Asegúrese de que no haya agujeros ni grietas y que las partes que conectan estén firmes. La pintura pulverizada a alta presión es muy peligrosa y puede penetrar el cuerpo humano.



■ Conectar la pistola rociadora

Al conectar la pistola rociadora a una manguera, revísela de la misma manera que lo hizo con la manguera y ajústela para que la pintura no se escape por la alta presión.



■ Instalar escalones

Prepare los escalones para que queden seguros y sujételos para que no se muevan al usarlos.



3: Posibles peligros al pintar

■ Explosiones

Si comienza a pintar antes de conectar la toma a tierra del pulverizador sin aire, los disolventes orgánicos altamente inflamables podrían explotar incluso con una chispa de electricidad estática.



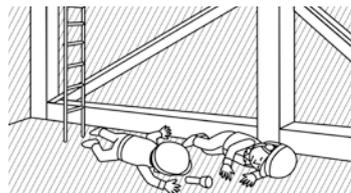
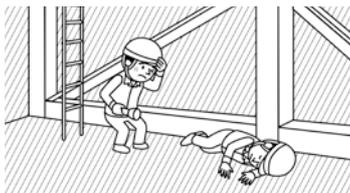
■ Partículas finas

Use siempre gafas de seguridad al trabajar con la pulidora sobre superficies a pintar, para evitar que puedan ingresar partículas en los ojos.



■ Falta de oxígeno

Al pintar existe riesgo de intoxicación por disolventes orgánicos y por la falta de oxígeno debido a los bajos niveles de oxígeno si se trabaja en un lugar estrecho. Prepare un ventilador y asegúrese de que la zona esté bien ventilada. Además, antes de ingresar a trabajar a un lugar estrecho, se debe medir el nivel de gas existente.



4: Orden al terminar de pintar

■ Mecanismo de seguridad de la pistola rociadora

Limpe el área de trabajo cada vez que termine una tarea. Debe ser un hábito limpiar a medida que trabaja. Cuando haya terminado el trabajo, trabe el gatillo de la pistola rociadora.



■ Limpiar la manguera

Enrolle las mangueras prolijamente, revise su estado y acomódalas de manera que sea fácil volver a utilizarlas.



■ Limpiar con disolvente

Limpe los restos de pintura en las mangueras con disolvente. Los disolventes son volátiles, no se retire la máscara mientras realiza esta tarea.



Prevenir resbalones y caídas, los accidentes más comunes



Trabajar de manera segura en un lugar elevado

Los accidentes más comunes en la industria de astilleros en Japón son resbalones y caídas desde alturas. Asegúrese de seguir las precauciones para trabajar en alturas y evitar riesgos de resbalones y caídas.



■ ¿Cómo usar el equipamiento del sistema personal de detención de caídas?

Al trabajar cerca de una barandilla, asegúrese de enganchar la correa del equipamiento del sistema personal de detención de caídas. Cuando no tenga lugar de dónde engancharla, utilice una cuerda de seguridad. Si tiene que trabajar sobre un borde a menos de dos metros de altura, sin barandilla, también puede utilizar ganchos para asegurar el equipo. (Son comunes los accidentes por caídas de alturas).



■ Aplicar la regla de los tres puntos de contacto al ascender y descender

Al subir o bajar una escalera vertical, asegúrese de seguir la regla de los tres puntos de contacto. Llevará un poco de tiempo, pero es un método eficaz para evitar caídas de una escalera vertical. Aprenda la regla y sígala.



■ Aplicar el uso de la cuerda de carga

Utilice el mecanismo de cuerda de carga para levantar herramientas o sus partes en altura. Es muy peligroso llevar cosas en las manos, ya que no se podría cumplir con la regla de los tres puntos de contacto.



■ Límite de peso del andamio

Cada andamio tiene un límite de peso. No exceda el límite de peso señalado. Cuando se prepara para una construcción, no intente subir muchas cosas y siempre calcule el peso incluyendo el suyo.



■ Aplicar las restricciones de ingreso y la prohibición de trabajar arriba de otros

Al trabajar en alturas, no permita la entrada en el área de abajo, si alguna herramienta se cae podría causar heridas en las personas que están debajo. Delimite la zona y ponga señalizaciones claras.



■ Manipulación de vehículos para trabajos en alturas

Las cestas tienen límite de peso. No exceda el límite de peso sobrecargándolas con cosas o con personas. Pueden ocurrir graves accidentes cuando el operador no alcanza a ver un obstáculo, como un techo, y al levantar demasiado la cesta la persona puede morir aplastada. No retire la parte superior de la cesta.



■ Revisar antes de operar

Siempre realice una verificación antes de operar. Revise todo el vehículo en búsqueda de anomalías y opere la plataforma antes de subirse a la cesta para asegurarse de que todo funcione normalmente. También es importante anotar todo en el registro de mantenimiento.



■ Agua para extinguir el fuego

Prepare agua para extinguir el fuego, no solo cerca del motor, sino dentro de la cesta. En caso de incendio dentro de la cesta, el obrero deberá comenzar a extinguir el fuego.



■ Revisar el equipamiento del sistema personal de detención de caídas

Lo primero que debe hacer después de subir al vehículo es ajustar el equipo del sistema personal de detención de caídas. Engánchelo en un lugar por encima de la cintura, por ejemplo, en la parte superior de la cesta.



COLUMNNA-02

Peligros de subir y girar al mismo tiempo

Subir y girar al mismo tiempo es muy peligroso. Este movimiento puede impedir que vea un obstáculo y podría causar que choque con una grúa. Podría resultar en la caída del obrero debido al impacto del choque. Opere el vehículo con cuidado y haga una maniobra a la vez para garantizar la seguridad.



¡En caso de emergencia, mantengan la calma y llamen rápido a sus colegas!



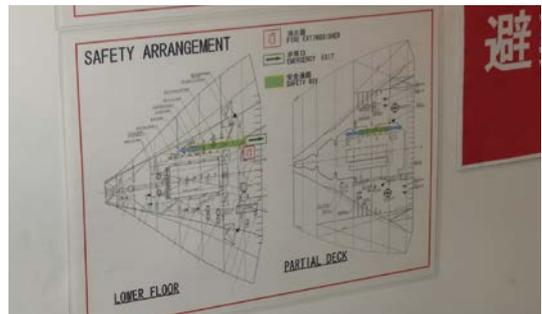
Cómo actuar ante una emergencia

No importa cuánto cuidado se tenga, las emergencias inesperadas pueden ocurrir. Debe saber qué hacer en estos casos para mantener la calma.

Si resulta herido, no lo pase por alto. De inmediato y en voz alta avise a sus colegas y pida ayuda. Si un colega resulta herido, debe gritar por ayuda. Ante una emergencia es importante que todos conozcan la situación.

Por ejemplo, si hay un incendio, grite a los demás para avisarles y comiencen a extinguir el fuego juntos. Si el incendio es demasiado grande para apagarlo con agua o extintores, evacúen de inmediato hacia el lugar designado. Las vidas humanas son la prioridad en todo momento. Para proteger la vida de las personas, debe saber dónde se encuentran los desfibriladores y cómo usarlos.

Ante la eventualidad de un desastre natural, como un terremoto, un huracán, un tsunami o una inundación, siga las instrucciones del líder o encargado y evacúe inmediatamente para proteger su vida. También es importante tomar nota de cuál es el lugar de evacuación y cuál es el camino para llegar. Usted y sus colegas deberán cooperar para salvar sus vidas.



¡Disfruten de trabajar con cuerpo y mente sanos!



Cuidado del cuerpo y de la mente

Para aquellos que viven lejos de su país y de sus familias, nada es más importante que "mantenerse saludable". Asegúrese de cuidarse y mantener las condiciones de seguridad en todo momento.

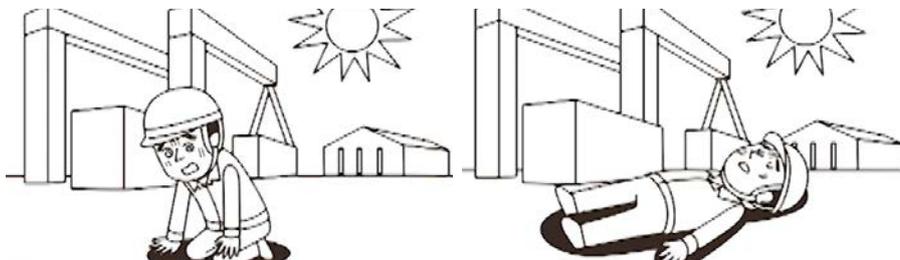
■ Exámenes médicos para cuerpos sanos

Debe ser responsable de cuidar su estado de salud para no tener problemas. En Japón, deberá realizar exámenes médicos regulares, es una buena oportunidad para saber cuál es el estado de su salud. No falte a sus exámenes.



■ Peligro de golpes de calor

Los veranos en Japón son calurosos y húmedos. Muchas personas sufren de golpes de calor. Si tiene síntomas que pueden relacionarse con un golpe de calor, como por



ejemplo temperatura alta o dolor de cabeza, no se esfuerce y tome un descanso. Dígales a su jefe y a sus colegas cuáles son sus síntomas y tomen las medidas apropiadas, como, por ejemplo, beber agua. Un golpe de calor puede provocar la muerte en poco tiempo. Recuerde, no debe esforzarse de más.

■ Importancia de la salud mental

Para poder disfrutar del trabajo y mantener el entusiasmo, la salud mental es tan importante como la salud física. Hay muchas personas trabajando con usted y descubrirá que es más difícil trabajar con algunas personas que con otras. Si es víctima de violencia o de bullying no debe reprimirlo, hable de eso con sus colegas y con un líder o encargado en quien pueda confiar, también puede hablar con ellos de cualquier otra cosa que le preocupe o moleste.



Síntomas de un golpe de calor

- Temperatura corporal elevada
- Piel seca, enrojecida y caliente (sin transpiración, temperatura alta superficial)
- Dolor de cabeza intenso
- Mareos/náuseas
- Confusión (anormal o falta de respuesta)



■ El estrés puede consumir su mente sin que se dé cuenta

Mientras permanezca en Japón, además de los exámenes médicos, también evaluaremos su nivel de estrés. El control de estrés es para ver qué tan saludable es el entorno de trabajo. No se olvide de tomar los exámenes.

■ Recibir asesoramiento de médico ocupacional para el cuerpo y la mente.

Hay un médico ocupacional en su lugar de trabajo que le brindará asesoramiento cuando lo necesite. Puede consultar al médico no solo sobre temas físicos si no también de salud mental. Visite al médico si tiene alguna preocupación



The image shows a screenshot of a Japanese stress assessment questionnaire. It consists of several columns of text, each containing a question or statement followed by a set of checkboxes for 'Yes', 'No', and 'Sometimes'. The questions cover various aspects of work-related stress, such as workload, interpersonal relationships, and job satisfaction. The form is titled 'ストレスチェックシート' (Stress Check Sheet).



令和2年3月25日 発行

発行 全国造船安全衛生対策推進本部

東京都港区虎ノ門 1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付

ホームページ <https://www.zensenan.org/> 電話 03-3580-1635 FAX 03-3580-1633

