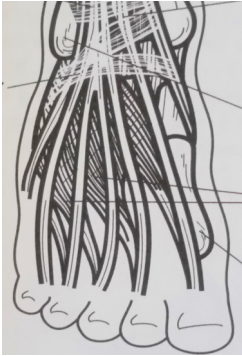


## Safety Training for Agricultural Workers

# DON'T FORGET ABOUT PROTECTING YOUR FEET!

Your employer's safety rules and Cal/OSHA regulations require use of many types of personal protective equipment (PPE), such as safety glasses and gloves. But you shouldn't forget about protecting your feet; here's why:



- Most of us don't give much thought to injuries to toes, feet and legs, but they are actually very common; the National Safety Council says some 180,000 foot injuries are reported every year – about 500 per day!
- Our feet are complicated, with many bones, muscles and tendons that can be injured; some sprains can take between three and six months to heal! Clearly, the best strategy is to prevent injury.

### When do you need PPE for your feet?

- When you are working around heavy objects such as barrels, tractor wheels, heavy tools, or other heavy items that can roll or fall onto your feet or toes.
- When you are working around sharp objects such as nails, spikes, or stakes that can puncture the sole or the upper of ordinary shoes, or if you're working with powered tools such as a nail gun (it's also a good idea to use safety glasses when you're working with a nail gun!).
- When you are working around a hot surface, a wet surface, or a slippery surface.
- When you are working near an electrical hazard, such as a live electrical circuit (to prevent you from accidentally grounding the circuit).

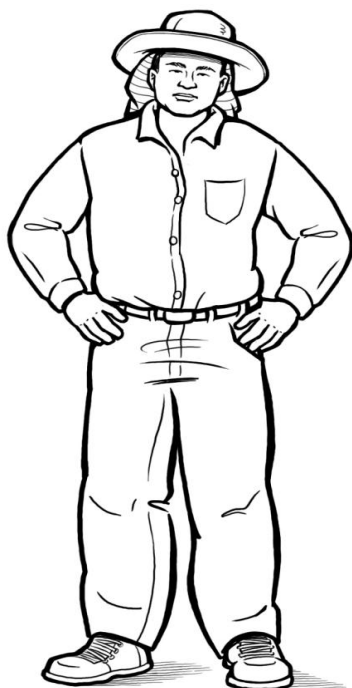


### What kind of protective footwear do I need?

- Your job might require only that you wear sturdy, closed shoes with adequate traction for the surfaces in your work area.
- But your job might require more foot protection; the American National Standards Institute (ANSI) is an organization that studies hazards such as those posed in some jobs to eyes, feet, and hands, and it writes standards for how safety glasses, gloves and protective footwear should provide protection.
- Your employer will decide what kind of foot protection you need to do your job safely and make sure you either wear suitable shoes of your own or are provided with protective footwear.

### When do I need to use the right footwear?

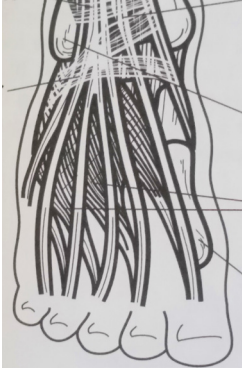
- Always follow your employer's instructions about wearing sturdy protective shoes or other protective footwear.
- Always use all PPE your employer provides when and where your employer instructs you to do so.



## CAPACITACIÓN DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS

# ¡No Olvide Proteger sus Pies!

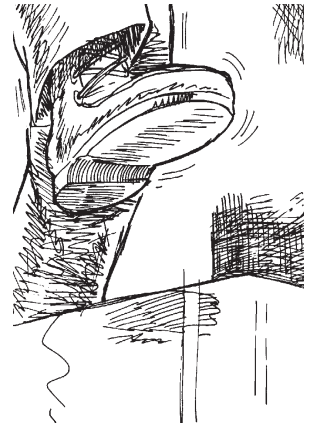
Las reglas de seguridad de su empleador y las regulaciones de Cal / OSHA requieren el uso de muchos tipos de equipo de protección personal (EPP), como gafas de seguridad y guantes. Pero no debe olvidarse de proteger sus pies; aquí tiene el por qué:



- La mayoría de nosotros no prestamos mucha atención a las lesiones de los dedos de los pies, pies y piernas, pero en realidad son muy comunes; El Consejo Nacional de Seguridad dice que se reportan aproximadamente 180,000 lesiones en los pies cada año, ¡aproximadamente 500 por día!
- Nuestros pies son complicados, con muchos huesos, músculos y tendones que pueden lesionarse; ¡Algunas dislocaciones pueden tardar entre tres y seis meses en sanar! Claramente, la mejor estrategia es prevenir lesiones.

### ¿Cuándo necesita EPP para sus pies?

- Cuando trabaje alrededor de objetos pesados como barriles, ruedas de tractores, herramientas pesadas u otros objetos pesados que pueden rodar o caer sobre sus pies o dedos de los pies.
- Cuando trabaje alrededor de objetos filosos como clavos, objetos puntiagudos o estacas que pueden pinchar la suela o la parte superior de los zapatos normales, o si está trabajando con herramientas eléctricas como una pistola de clavos. (¡También es buena idea usar gafas de seguridad cuando está trabajando con una pistola de clavos!).
- Cuando esté trabajando alrededor de una superficie caliente, una superficie húmeda o una superficie resbaladiza.
- Cuando esté trabajando cerca de un peligro eléctrico, como un circuito eléctrico activo (para evitar que se conecte a tierra accidentalmente el circuito).



### ¿Qué tipo de calzado de protección necesito?

- Es posible que su trabajo solo requiera que use zapatos resistentes y cerrados con tracción adecuados para las superficies en su área de trabajo.
- Pero su trabajo puede requerir más protección para los pies; El Instituto Nacional Estadounidense de Estándares, más conocido como ANSI (por sus siglas en inglés: American National Standards Institute) es una organización que estudia los peligros como los que se plantean en los ojos, pies y manos, y escriben normas sobre cómo las gafas de seguridad, los guantes y el calzado de protección deberían brindar protección.
- Su empleador decidirá qué tipo de protección para los pies necesita para hacer su trabajo de manera segura y se asegurará de que use sus propios zapatos adecuados o que se le proporcione el calzado de protección.

### ¿Cuándo necesito usar el calzado adecuado?

- Siempre siga las instrucciones de su empleador sobre el uso de zapatos protectores resistentes u otro calzado de protección.
- Siempre vista todo el EPP que su empleador proporciona cuando y donde su empleador le indique que lo haga.

