

# ¡Trabaje en forma segura!

## Restaurantes



**Evite cortaduras,  
quemaduras y lesiones**

# ¡Trabaje en forma segura!

“ Mantener un sitio de trabajo seguro y saludable es parte de manejar un negocio exitoso. Los accidentes en el lugar de trabajo cuestan dinero. ”

*Kenny, propietario de restaurante*

## Lo que los dueños y gerentes pueden hacer

- Enseñe a los trabajadores cómo hacer sus trabajos en forma segura.
- Todos los días, verifique que las condiciones en el restaurante sean seguras.
- Atienda inmediatamente cualquier situación que represente peligro:
  - Limpie los derrames rápidamente.
  - Instale alfombras a prueba de resbalones en las áreas donde se lavan los platos y en la cocina.
  - Mantenga con protección todas las máquinas para cortar comida, molinos y batidoras.
- Provea equipo de seguridad y entrenamiento al personal de entrega a domicilio en bicicleta.
- Prepárese en caso de una emergencia:
  - Mantenga un kit de primeros auxilios en un lugar accesible.
  - Entrene a uno de sus trabajadores sobre primeros auxilios.
  - Coloque números de emergencia a la vista.





- Conozca la ley:
  - La ley federal requiere que los dueños mantengan el lugar de trabajo saludable y seguro.
  - La ley estatal requiere que los dueños provean a los trabajadores Seguro de Compensación y Discapacidad (Workers Compensation and Disability Insurance).

## Lo que los trabajadores pueden hacer

### Evitar cortaduras

- Use los cuchillos de manera segura.
- Mantenga los cuchillos afilados y guárdelos en forma adecuada.
- Mantenga las manos alejadas de los cortadores de comida, molinos y batidoras, utilice protectores para las máquinas.

### Evitar quemaduras

- Siempre enfríe el aceite caliente antes de usarlo.
- Use agarra ollas, guantes para horno o toallas secas para levantar o transportar productos calientes.
- Mantenga su cara y manos alejadas del vapor.

### Evitar lesiones

- Limpie los derrames rápidamente.
- Use zapatos resistentes a resbalones.
- Levante objetos con cuidado (vea consejos en la última página).

“**Cuando uno está muy ocupado puede ser un momento peligroso, pero usted tiene que cuidarse.**”

*Shirley, trabajadora de restaurante*

## ¡Proteja su espalda!

### Consejos para levantar objetos en forma segura.

- Doble el cuerpo a la altura de sus caderas y rodillas para levantar objetos — no se agache.
- Mantenga la espalda recta y evite girar el cuerpo mientras levanta objetos.
- Mantenga su cabeza levantada y la carga cerca de su cuerpo.
- Use las “manijas” de las cajas.
- Busque ayuda para mover objetos grandes o pesados.



“ Siempre pida ayuda para levantar cargas pesadas. ”

*Matey, sub chef*

**Llame al 311 para más información**



nyc.gov/health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD  
MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Michael R. Bloomberg, Alcalde

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

