

Sharpen Your Safety Awareness Infographic – Spanish



10 CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD EN EL TRABAJO

01	INSTALACIONES ELÉCTRICAS • Utilizar los equipos con racionalidad. • No manipular las instalaciones eléctricas. • No utilizar ladrones de electricidad.	06	CONTROLAR CARGA DE PESOS • Cargar pesos evitando el dolor lumbar. • Con los pies separados, flexionando las rodillas, acercando la carga al cuerpo y haciendo fuerza con las piernas.
02	POSTURAS Y GESTOS • Evitar trastornos musculoesqueléticos. • Utilizar una silla con respaldo ajustable, que los pies lleguen al suelo y sostener el peso del cuerpo con los glúteos.	07	GESTIONAR EL ESTRÉS • Practicar ejercicios de respiración y deporte. • Evitar el alcohol y el tabaco. • Reconocer las causas de estrés.
03	DISTRIBUCIÓN ELEMENTOS • Pantalla un poco más baja que los ojos. • Distribuir los objetos de la mesa de forma que se puedan alcanzar sin problemas.	08	EVITAR EL RUIDO • Controlar o minimizar las fuentes de ruido. • Utilizar elementos de protección para los oídos, como tapones o cascos.
04	ORDEN Y LIMPIEZA • No obstaculizar salidas y lugares de tránsito. • Limpiar manchas de grasa, polvo u otros residuos para evitar accidentes o contaminar el ambiente del entorno laboral.	09	TEMPERATURA ADECUADA • Ventilación natural y airear espacios. • Garantizar una temperatura correcta, regulando la calefacción o el aire acondicionado, sin excesos.
05	ILUMINACIÓN ADECUADA • Trabajar con poca luz puede provocar fatiga. • Regular la iluminación y el brillo de la pantalla del ordenador, así como evitar reflejos en ella.	10	PLAN DE RIESGOS LABORALES • Conocer el plan de riesgos laborales. • Conocer la ubicación de extintores y salidas de emergencia. • Saber cómo actuar en caso de accidente.

CONVERSIA
HFL GROUP

A black and white photograph of a person sitting at a desk in an office. The person is seen from the back, looking at a computer monitor. The office has large windows in the background.

Fuente: <https://www.conversia.org>