Enjoy a Safe Holiday Season Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EVITE LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO EN LA TEMPORADA NAVIDEÑA

No hay nada como crear un espacio de trabajo positivo y alegre durante las fiestas. Puede ser una tarea divertida para estrechar lazos en la oficina y elevar la moral en la misma. Eso significa que hay que tener en cuenta algunos riesgos mayores.

CUÁL ES EL PELIGRO

Resbalones, tropezones y caídas: Más de 240.000 resbalones, tropezones y caídas fueron reportados en 2018. Los empleados deben pararse en objetos firmes (como una escalera de mano) y no en una silla con ruedas cuando cuelgan decoraciones.

Brotes de incendio: Las luces parpadeantes que cuelgan alrededor de la oficina siempre añaden una bonita llamarada de espíritu navideño, pero es importante ser consciente de dónde se enchufan las luces. Las regletas de enchufes y las extensiones eléctricas sólo pueden manejar una cantidad determinada de electricidad a la vez. Asegúrate de que los enchufes no están sobrecargados y de que todo está desenchufado al final del día para evitar cualquier incendio o incidente durante la noche.

Seguridad alimentaria: Es importante asegurarse de que se informa de los alérgenos alimentarios más comunes. La leche, el huevo, los cacahuetes, los frutos secos y el trigo son las alergias alimentarias más comunes, y muchos de estos ingredientes se utilizan para hornear galletas, brownies y otros deliciosos productos.

Riesgos invernales: En las zonas en las que la nieve es casi una garantía en la época navideña, es importante tener en cuenta el tiempo extra que puede suponer ir y volver del trabajo. Las condiciones de las carreteras resbaladizas pueden provocar retrasos y tráfico adicional. También es bueno recordar un rascador de nieve para cuando nieva durante el día. Sintonice las emisoras de radio locales y compruebe el estado de las carreteras antes de salir: puede ser más seguro trabajar desde casa.

Conducción bajo los efectos del alcohol: Es clave asegurarse de que los empleados están siendo seguros cuando salen, especialmente después de un par de copas. Nadie quiere que un compañero de trabajo tenga un accidente al salir de una fiesta. Las empresas pueden disponer de taxis de prepago u otros servicios gratuitos para llevar a los empleados a casa de forma segura. Asegúrese de que los códigos sean visibles para los empleados. Si ves a un compañero de trabajo que probablemente no debería conducir, anímale a que aproveche el viaje gratuito y seguro a casa.

Aumento del tráfico: Con el aumento de los viajes durante las épocas navideñas, el tráfico es inevitable. La mejor manera de manejarlo es asegurarse de dejar suficiente tiempo para llegar al trabajo y no tener prisa.

COMO PROTEGERSE

FORMAS DE TENER UNA ÉPOCA NAVIDEÑA SANA

Lávese las manos con frecuencia para evitar la propagación de gérmenes. Es temporada de gripe. Lávese las manos con jabón y agua corriente limpia durante al menos 20 segundos.

Abríguese para mantenerse seco y caliente. Lleve ropa adecuada para el exterior: capas ligeras y cálidas, guantes, gorros, bufandas y botas impermeables.

Controle el estrés. Dese un respiro si se siente estresado, abrumado y fuera de control. Algunas de las mejores formas de controlar el estrés son buscar apoyo, conectarse socialmente y dormir mucho.

No beba y conduzca ni deje que otros beban y conduzcan. Cuando alguien conduce borracho, pone en peligro a todos los que están en la carretera. Elija no beber y conducir y ayude a los demás a hacer lo mismo.

No fume. Evite fumar y ser fumador pasivo. Los fumadores tienen mayores riesgos para la salud debido a su consumo de tabaco, pero los no fumadores también están en riesgo cuando se exponen al humo del tabaco.

Abróchese el cinturón de seguridad cuando conduzca o viaje en un vehículo de motor. Abroche siempre a sus hijos en el coche utilizando un asiento de seguridad para niños, un asiento elevado o un cinturón de seguridad de acuerdo con su altura, peso y edad.

Hágase exámenes y revisiones. Pregunte a su médico qué exámenes necesita y cuándo debe hacérselos.

Vacúnese. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades y a salvar vidas. Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe cada año.

Vigile a los niños. Mantenga fuera del alcance de los niños los juguetes, alimentos, bebidas, artículos domésticos y otros objetos potencialmente peligrosos. Protéjalos de ahogamientos, quemaduras, caídas y otros posibles accidentes.

Practique la seguridad contra incendios. La mayoría de los incendios residenciales se producen durante los meses de invierno, así que no deje sin vigilancia las chimeneas, los calefactores, los alimentos que se cocinan en las estufas o las velas. Tenga un plan de emergencia y practíquelo regularmente.

Prepare los alimentos de forma segura. Recuerde estos sencillos pasos: Lávese las manos y las superficies con frecuencia, evite la contaminación cruzada, cocine los alimentos a la temperatura adecuada y refrigere los alimentos con prontitud.

Coma sano y manténgase activo. Coma frutas y verduras, que aportan nutrientes y ayudan a reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Limite el tamaño de las porciones y los alimentos con alto contenido en grasa, sal y azúcar. Además, manténgase activo durante al menos 2½ horas a la semana y ayude a los niños y adolescentes a mantenerse activos durante al menos 1 hora al día.

CONCLUSIÓN

La época navideña es un momento de alegría, reflexión y momentos felices para los amigos y la familia. No destruya la época navideña con conductas imprudentes como la

conducción en estado de ebriedad que repercutirá negativamente en la vida, la integridad física y la propiedad.