

# 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.

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.

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.

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.

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.

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.

07

### GESTIONAR EL ESTRÉS

- Practicar ejercicios de respiración y deporte.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Reconocer las causas de estrés.

08

### EVITAR EL RUIDO

- Controlar o minimizar las fuentes de ruido.
- Utilizar elementos de protección para los oídos, como tapones o cascos.

09

### TEMPERATURA ADECUADA

- Ventilación natural y airear espacios.
- Garantizar una temperatura correcta, regulando la calefacción o el aire acondicionado, sin excesos.

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.