

Trabaje seguro, viva seguro

La mejoría de las condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo es un objetivo que afecta a todos y para el que la contribución de cada uno es fundamental en materia de prevención de riesgos. Por eso, nunca es demasiado tarde para conocer algunas «pistas» básicas de seguridad y salud para tener siempre presente en el día a día.

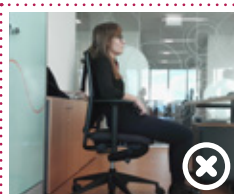
PUESTO DE TRABAJO

Mantenga su puesto de trabajo ordenado y organizado. Asegúrese de que los cables y las extensiones eléctricas están situados correctamente y de que no hay riesgo de caídas.



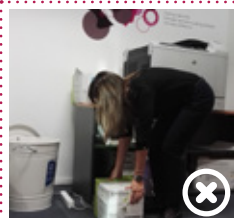
POSTURA

Si usa escritorio, al sentarse mantenga la espalda recta, de manera que se apoye al respaldo de la silla. Por lo tanto, no se recomienda el uso de sillas con un respaldo corto.



OBJETOS PESADOS

Para objetos pesados que se encuentren en el suelo o en un estante situado por debajo del nivel de la cintura, agáchese, inclínese levemente hacia delante y mantenga la columna recta, aproximando el objeto al cuerpo y levantándolo usando la fuerza de las piernas.



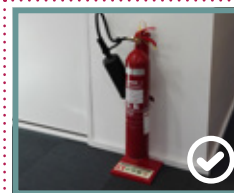
ILUMINACIÓN

Siempre que pueda, use luz natural para iluminar su lugar de trabajo. Si usa luz artificial, recuerde: es mejor la calidad de la iluminación que no la cantidad.



EQUIPAMIENTOS DE SEGURIDAD

Mantenga el acceso a equipamientos de seguridad, sobre todo extintores, libre y perfectamente identificado.



SALIDAS DE EMERGENCIA

No ponga ningún objeto o mueble enfrente de una salida de emergencia. Mire de tener su ubicación memorizada, así como los procedimientos a seguir en caso de evacuación.

