

EVITA INFECCIONES:

El 95% de las infecciones se contagian a través de las manos. No olvides lavarte las manos cada vez que realices una actividad manual.

PROTEGE TUS MANOS:

Cada vez que realices una actividad manual, no pierdas de vista tus manos, así evitarás una lesión.

NO TE EXPONGAS:

Ten precaución con ubicarte por donde pasan vehículos, equipos y carga.

EVITA DISTRACCIONES:

Mantente atento en todo momento y evita usar el teléfono, audífonos, conversar o cualquier distracción que te exponga a un accidente.



CAMINA SEGURO Y ATENTO A TU ENTORNO:

Al caminar y utilizar escaleras mantén siempre la vista en el camino, atento a lo que sucede en el entorno, así evitaras caídas, tropiezos y golpes.

DUERME LO NECESARIO:

Dormir al menos 8 horas te mantiene atento, además ayuda a la recuperación física y mental.

CUIDA TU ESPALDA:

Al levantar carga, realiza la fuerza con las piernas manteniendo la espalda recta, así evitarás lesiones por sobreesfuerzo.

CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL TRABAJO



Fuente: ACHS