



• **Los primeros pasos**
en caso de **accidentes** •

1. Contenga la situación

2. Alerta a su supervisor

**3. Brinde tratamiento
y reporte las lesiones**

• **3 pasos para la seguridad**



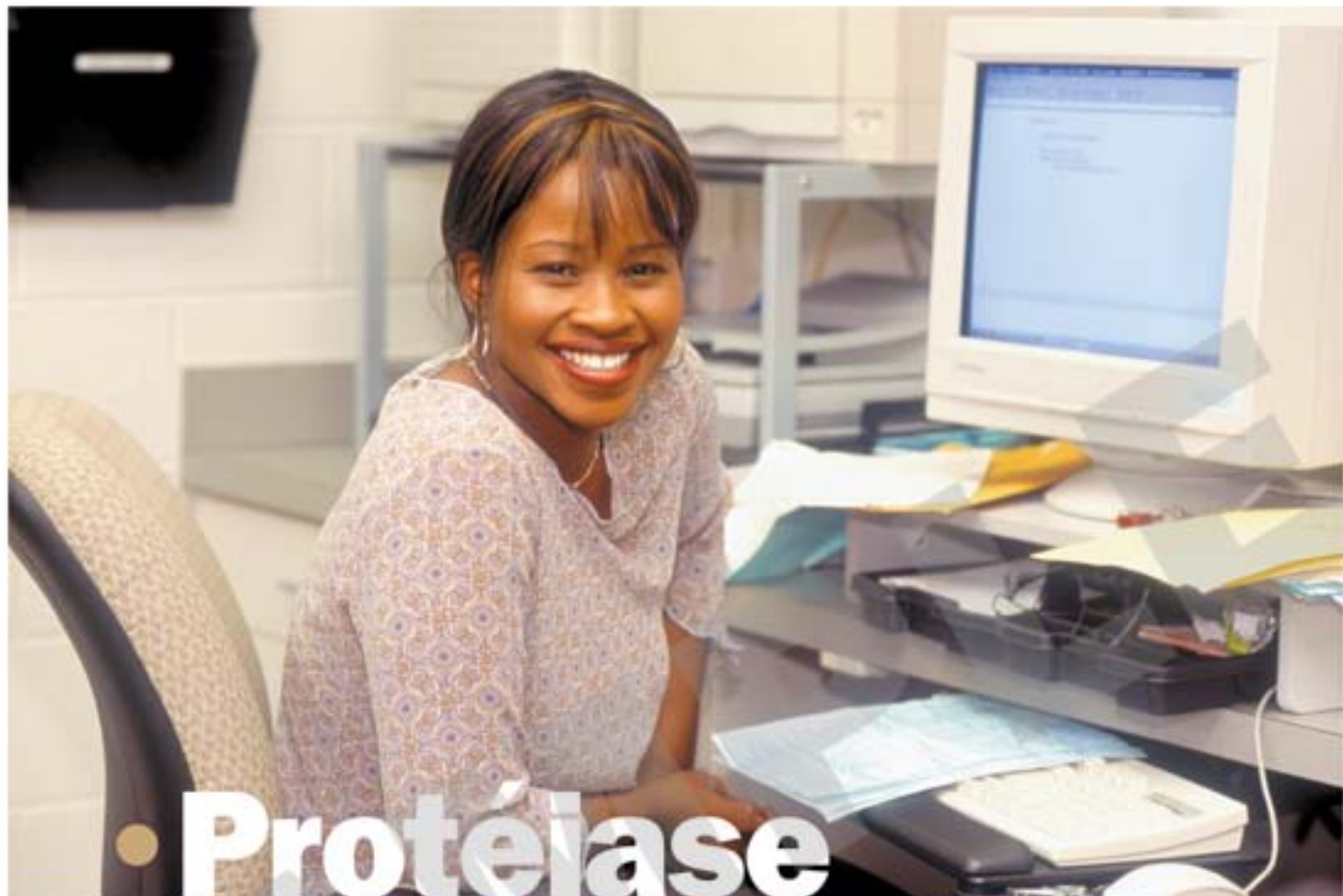
• Más vale
prevenir que lamentar
los accidentes •

1. Nunca tome atajos

2. Limpie los derrames inmediatamente

3. Manténgase alerta, reporte los peligros inmediatamente

• **3 pasos para la seguridad**



• **Protéjase** **la espalda** •

**1. Levante objetos
de la manera correcta**

2. Haga ejercicio regularmente

**3. Use un soporte lumbar mientras
esté sentado**

• **3 pasos para la seguridad**



• **Antes de levantar un objeto** •

- 1. Evalúe el tamaño y el peso y, si tiene alguna ayuda, obtenga ayuda**
- 2. Elimine los obstáculos de su camino**
- 3. Párese cerca del objeto y sosténgalo firmemente**

• **3 pasos para la seguridad**



• Manipule las sustancias químicas cuidadosamente •

1. Almacene y deseche las sustancias químicas de la manera correcta

2. Lea las hojas de datos de seguridad de materiales (MSDS)

3. Use sus prendas de protección

• **3 pasos para la seguridad**



- **Maneras de evitar los crímenes en el trabajo** •

- 1. Guarde los objetos de valor bajo llave**

- 2. Reporte las ventanas rotas y las puertas no seguras**

- 3. Cierre la sesión o desconecte su computadora antes de alejarse de su estación de trabajo**

- **3 pasos para la seguridad**



• No corra riesgos •

1• Reporte los peligros

2• Piense antes de actuar

3• Concéntrese en lo que está haciendo

• 3 pasos para la seguridad



• Seguridad para evitar las sacudidas eléctricas •

1 • Use equipo de protección personal con aislamiento adecuado cerca de fuentes de electricidad

2 • Examine los cordones eléctricos para detectar daños y desgaste

3 • No sobrecargue los circuitos

• **3 pasos para la seguridad**



• Protéjase las manos, codos y muñecas •

1. Sostenga las herramientas sin utilizar demasiada fuerza

2. Proteja las partes móviles

3. Use asideros acolchados para reducir la vibración

• **3 pasos para la seguridad**



- **Concéntrese en la protección de la vista •**

- 1. Use la protección apropiada para los ojos según la tarea**

- 2. Use protectores de máquinas, pantallas y otros dispositivos de seguridad**

- 3. Cerciórese de que la protección para los ojos le quede bien**

- **3 pasos para la seguridad**



• Prevención infalible de los accidentes •

1 • Use el calzado apropiado

2 • Limpie los derrames inmediatamente

3 • Mantenga los pasillos y las áreas de trabajo despejadas

• **3 pasos para la seguridad**



Protección contra incendios

- 1. Sepa dónde se encuentran las salidas de emergencia para casos de incendio**
- 2. Almacene los materiales inflamables de manera adecuada**
- 3. Sea precavido cuando esté cerca de fuentes de ignición**

3 pasos para la seguridad



• Reglas para las herramientas manuales •

1. Mantenga las herramientas limpias y en buenas condiciones

2. Examine las herramientas para detectar daños y desgaste

3. Use la herramienta correcta para la tarea

• **3 pasos para la seguridad**



• **Sugerencias para la comodidad con el teclado** •

1 • **Mantenga las muñecas derechas y los codos a un ángulo de 90 grados**

2 • **Pulse las teclas sin demasiada fuerza**

3 • **Haga pausas para estirarse**

• **3 pasos para la seguridad**



• Dé un paso más hacia la seguridad •

- 1. Mire hacia la escalera cuando suba o baje por ésta**
 - 2. Nunca se pare en los refuerzos de una escalera, repisas para la pintura ni en los peldaños superiores de la escalera**
 - 3. Coloque la escalera sobre una base sólida y nivelada**
- **3 pasos para la seguridad**



En el muelle de carga

1. Apague el motor

2. Retire todo lo que pueda constituir un peligro de resbalones, caídas y tropezones

3. Evite los vehículos y el equipo

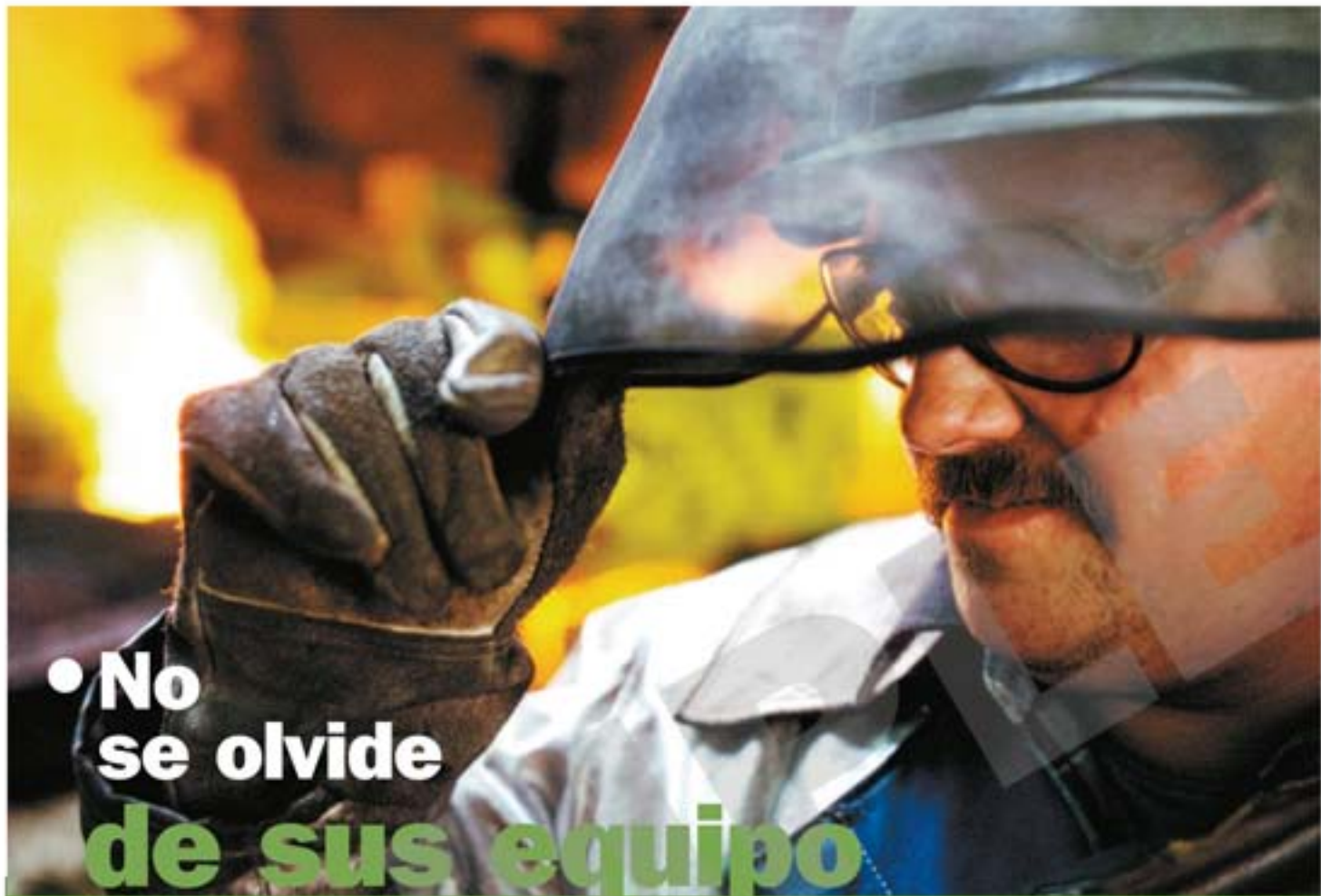
3 pasos para la seguridad



• El procedimiento de cierre / etiquetado salva vidas •

- 1. Bloquee y coloque etiquetas en las fuentes de energía antes de reparar o limpiar maquinaria**
- 2. Alerta a sus compañeros de trabajo antes de reactivar el equipo**
- 3. Siempre use su propia llave para implementar el procedimiento de cierre o bloqueo**

• **3 pasos para la seguridad**



• **No se olvide de sus equipo de protección personal** •

1 • Asegúrese que le quede bien

2 • Elija la protección correcta para la tarea

3 • Reemplace el equipo dañado o desgastado

• **3 pasos para la seguridad**



- **Para reducir las lesiones causadas por los movimientos repetitivos** •

- 1. Evalúe la ergonomía**

- 2. Reporte las molestias en cuanto surjan**

- 3. Varíe las tareas cuando le sea posible**

- **3 pasos para la seguridad**



• Permita que sus **piernas hagan el esfuerzo** al levantar objetos •

1 • Párese cerca del objeto

2 • Póngase en cuclillas, con las rodillas flexionadas

3 • Sostenga la carga cerca de su cuerpo

• **3 pasos para la seguridad**



• Guárdelos de manera segura •

1. Apile y estabilice los materiales

2. Guarde las herramientas cuando no estén en uso

3. Mantenga las sustancias químicas en sus envases originales

• **3 pasos para la seguridad**



• Elimine el estrés para el bien de la seguridad •

1 • No se tome las cosas de forma personal

2 • Considere los problemas como oportunidades para mejorar

3 • Perdone — acepte que nadie es perfecto

• **3 pasos para la seguridad**