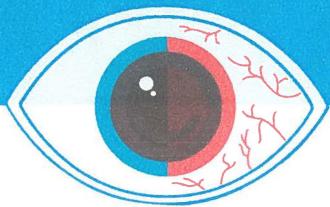


CUIDADO DE MIS OJOS



Los ojos son una zona muy sensible de nuestro cuerpo a la que, en numerosas ocasiones, no prestamos suficiente atención y cuidado.

- Rasguños en el ojo: conocida como abrasión corneal, puede estar producida por un **golpe** o **pinchazo** en el ojo o tambien como consecuencia de frotarlo en exceso cuando hay un cuerpo extraño como arena o polvo.
- Quemadura química: se produce como consecuencia de **salpicaduras** o pulverización accidental de sustancias en el ojo.
- Lesiones producidas por **objetos** penetrantes o extraños dentro del ojo: tales como metal o fragmentos filosos.
- Fatiga visual: son **molestias** que se producen en el ojo tras someterlo a un esfuerzo continuado como puede ser pasar muchas horas delante del ordenador.

Respecto a los riesgos a los que se enfrentan los trabajadores que desempeñan distintos tipos de trabajo y en los que pueden resultar afectados, podemos destacar:

1. Riesgos térmicos por **frio** y **calor**.
2. Riesgos químicos por la acción de **pollo**, **líquidos** corrosivos o **sustancias** tóxicas.
3. Riesgo por radiaciones por la acción de trabajos industriales como la **soldadura**.
4. Riesgos mecánicos por impactos de **partículas** proyectadas, **astillas** o **perforaciones**.



RECOMENDACIONES

TRABAJOS EN OFICINA

- Los que pasan muchas horas frente a un ordenador deberán:
- Trabajar con la luz apropiada.
 - Realizar pausas activas.
 - Ajustar el brillo de la pantalla.
 - Mantener una distancia de 40 centímetros respecto al dispositivo.

TRABAJOS A LA INTEMPERIE

- La exposición a agentes externos puede motivar la utilización de los equipos de protección personal. Asegurando los ojos la determinación del equipo vendrá por el riesgo al que se enfrenta el trabajador.
- Lentes de Seguridad.
 - Micas de protección.

TRABAJOS INDUSTRIALES

- Los entornos industriales son los lugares más propensos a sufrir lesiones oculares.
- Un correcto cuidado de los ojos en el trabajo es fundamental para evitar accidentes y también es necesario el uso de EPP.

En todos los casos será necesaria una adecuada formación en **Prevención de Riesgos Laborales** como una de las medidas más eficaces para el **cuidado de los ojos**.

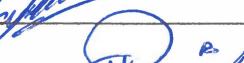
CONSERFLOW S.A. DE C.V.

Conserflow

PLATICAS DE SEGURIDAD

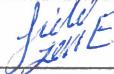
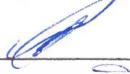
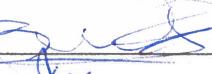
CÓDIGO	PSE-01/F-01
REVISIÓN	00
EMISIÓN	01.ABR.20

UBICACIÓN	Punto de Reunión
FECHA	24-12-23
TEMA	Cuidado de mis ojos

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Reyna Marlen Rosas Carrera	control de documentos	
2	Omar de Jesúis Jiménez	Mecanico	
3	Ivan García Ramírez	Electricista	
4	Eloy González Ame	AUX SERVICIOS	
5	Alfonso Gerón Pérez	PAJICERO	
6	Carlos Alberto Hernández Casarrubias	Paillero	
7	Nicolás Santos López	Paillero	
8	Juan Rubio Toledo	Servicio	
9	Juan Carlos López I.	Soldador	
10	Reyes Nicanor Paredes Aguirre	Mecanico	
11	Juan de dios Martín Gómez	Paillero	
12	Jorge Luis Morales Sánchez	TUZERIO	
13	J. Eduardo Alvarado Coto	Albañil	
14	Luis E. Cruz Flores	paillero	
15	Stiven Leónel Tovar Estrella	AUX SERVICIOS	
16	Doris Lourdes Rojas	DIRECTOR DE SEGUIMIENTO	
17	Isaías Galvez Soria	Paillero	
18	Miguel Ángel Montañío G	Ajudante	
19	Cristian Muerto García	Ajudante	

DIFUNDIÓ	Gabriela Jiménez Antoniu-	FIRMA	
----------	---------------------------	-------	---

UBICACIÓN	Punto de Reunión
FECHA	29-12-23
TEMA	Cuidado de mis ojos

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Yamir Cne Jimenez	Mecanico/Procesos	
2	Fidel Sanchez Espindola	Pailero	
3	Bibis Enilio Gutierrez Carrera	Ayudante	
4	Adrian Flores Garcia	Pailero	
5	Alfredo Acostaño Pineda	Pintor	
6	Francisco Delkian pablo	Pailero	
7	Antonio Garcia Joaquin	Pintor	
8	Yuri Alvaro (Ricardo) Vincitorio	Pintor	
9	Bartolo Mtz Jimenez	Pintor	
10	Juan A. Mtz Romero	Ayudante G	
11	Macedonio Mtz Quiroga	Ayudante	
12	Gerardo Trinidad Rivera	Analista Mantto	
13	Ana Lissette Velazquez Huerta	Analista Mantto	
14	Cruz flores Solis	Chofer	
15	Tania Garcia Montes	Pon Leedor	
16	Geovoni Gonzalez Gómez	TUB/EO	
17			
18			
19			

DIFUNDIÓ	Gabriela Jimenez Antonio.	FIRMA	
----------	---------------------------	-------	---