

UBICACIÓN







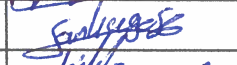


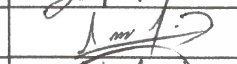


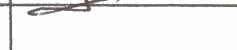




NAVE 1

FECHA

19-05-23

TEMA

Cuidado de Mis ojos.

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Ismael Gálvez Soria	Soldador	
2	Toni García M.	Agente	
3	Yahir Jorin M.A.	Almacén	
4	Juan Alberto Mtz Ruelas	Mantenimiento	
5	Cristian Mueña García	Arduo	
6	José GPe Miro de Otero	Pintor	
7	Victor Manuel Martínez Pérez	Ponle a dar	
8	Bartolo M.	Pintor	
9	Luis Carlos Lopez	Soldador	
10	Christian Mencia Tescom	Pelero	
11	Santiago Salas Gamboa	Arduo	
12	Fidel Sánchez Espindola	Pailero Soldador	
13	Carlos Eloy Martínez Cruz	Operador	
14	Antonio García Joaquín	Pinta	
15	Pedro Manuel Paredes Aguilar	Arduo	
16	Eduardo Yaelis y José	Arguero	
17	Serge Saul G. Cruz	Arduo	
18	Araceli López Vázquez	Mantenimiento	
19	Jesús Rojas Lorenzo	Mantenimiento	
20	Gerardo Trinidad Rivera	Mantenimiento	
21	José Castañeda Laviano	Mantenimiento	
22	Camilo González Canales	TUBOS	
23	Armando Rodríguez Figueroa	Arduo	
24	Luis Rodríguez García	Pailero soldador	
25			

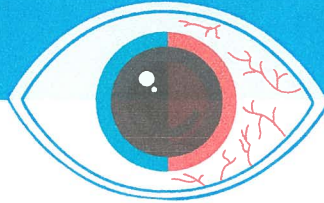
DIFUNDIÓ

Jennifer García Reyna

FIRMA



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 también 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 **polvo**, **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

TRABAJO 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.

TRABAJO 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.

TRABAJO INDUSTRIAL

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**.