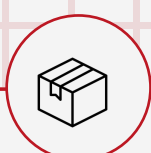


RIESGOS LABORALES

CAIDAS



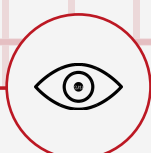
Sillas y Cajas

No dejes sillas, cajas u otros elementos en zonas de paso



Derrame Líquidos

Limpia derrames o goteos de líquidos presentes de forma inmediata.



Carga que dificulte visión

Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar material de un sitio a otro.



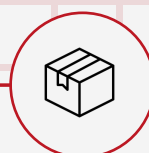
No corras

No corras, camina despacio.



Apoyo antideslizamiento

Al utilizar escaleras de mano, asegúrate de que tiene apoyos antideslizantes y presta atención al ángulo de colocación y forma de utilización.



No usar silla/cajas de apoyo

No utilices sillas, cajas o similares para alcanzar objetos en altura.



Subir con cuidado

Se precavido, no quieras hacerlo todo rápido

RIESGOS LABORALES

RIESGOS PSICOSOCIALES



Estrés

Planifica el tiempo y las tareas a realizar de forma ordenada, e intenta cumplirlo estrictamente.



Acoso psicológico en el trabajo

Consiste en un deliberado, continuado y degradante maltrato verbal y modal que recibe un trabajador por parte de otro u otros compañeros



Acoso sexual

conductas no deseadas de naturaleza sexual de una persona hacia otra.



Acoso discriminatorio

Es un comportamiento no deseado relacionado con el sexo de una persona con el propósito o el efecto de atentar contra la dignidad de la persona

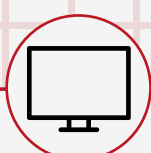


Violencia ocupacional externa

acción incidente o comportamiento mediante el cual una persona, en este caso un/a trabajador/a de la salud, es agredida, amenazada, humillada

RIESGOS LABORALES

RIESGOS ERGONÓMICOS



Pantalla a 40 cm

Coloca la pantalla a unos 40 cm de distancia y la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos.



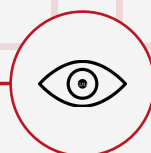
Usa el reposamuñecas

Utiliza el reposamuñecas del teclado.



Buena postura con el ratón

Trabaja con la mano apoyada sobre el ratón, la muñeca recta y el codo apoyado sobre la mesa formando un ángulo de 90°.



No haya contraste de luz

Coloca la pantalla de visualización de datos lateralmente a las fuentes de iluminación



Adecúa el brillo de la pantalla

Gradúa el brillo y el contraste mediante los mandos.

RIESGOS LABORALES

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



Cuerpo erguido

Mantén el cuerpo erguido en todo momento para prevenir deformaciones de la columna.



Giros e inclinaciones

Evita los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados.



posición

Cambia de posición con frecuencia para evitar la fatiga física.



Espacio Libre

Respetar un espacio libre de 60 cm para las extremidades.



Silla

Regula el asiento de tu silla en altura e inclinación y utiliza el apoyabrazos en caso de que exista.