

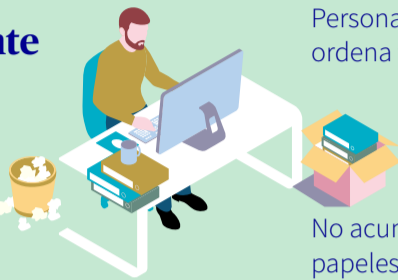


Consejos de seguridad y salud para tu trabajo

El 28 de abril se celebra en todo el mundo el **día de la seguridad y salud en el trabajo**. Pasamos trabajando casi un tercio de nuestra vida y ese entorno no debe condicionar nuestra salud futura. Sigue estos sencillos consejos para mantenerte en buen estado.

Buen ambiente

El caos aumenta el estrés.



Personaliza y ordena tu espacio.

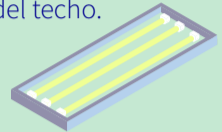
No acumules papeles o cajas.

Iluminación

No trabajes en penumbra o con luz tenue.



La luz debe venir del techo.



Si puedes, acércate a una ventana para que entre luz natural.

Muévete

No pases más de hora y media sin levantarte.



Haz ejercicios de estiramiento.

Ve a beber agua o camina mientras hablas por el móvil.



Siéntate bien

Apoya toda la espalda en el respaldo de la silla.



Situa la pantalla para que tu mirada quede en línea recta.

Pon la silla a la altura correcta respecto a la mesa. Codos a 90 grados.

Los pies apoyados sobre el suelo o en un reposapiés.

Ruido

No trabajes en silencio absoluto, salvo que debas estar muy concentrado.



Evita la algarabía, la música estridente o los ruidos de la calle.

El sonido ambiental debe ser agradable.

Peso



Para recoger un objeto, agáchate y haz fuerza con los brazos, no con los lumbares.



Si lo recoges en alto, sube a un taburete para que tus brazos no superen tu cabeza.



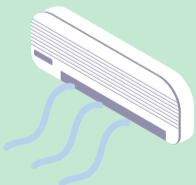
Si empujas la carga, hazlo de espaldas.



Si usas un carrito auxiliar, empujalo, no tires de él.

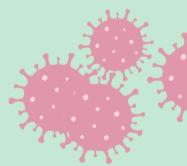
Temperatura

En verano no pongas el aire a más de 24°.



En invierno, la calefacción es suficiente a 22°.

Enfermedad



Una enfermedad infecciosa puede contagiarse entre tus compañeros.

Lávate las manos, usa pañuelos desechables.



Quédate en casa si tienes fiebre.

Mantenimiento



Estanterías, baldas o cajoneras deben estar bien sujetas para evitar accidentes.



Revisa la instalación eléctrica.