

Tema del Lunes



EL AUTOCUIDADO COMO FUNDAMENTO
DE LA CULTURA EN SEGURIDAD



Existen rutinas o hábitos que tenemos incorporados en nuestro día a día y que nos llevan a funcionar en lo que conocemos como “piloto automático”. Es ahí donde llegan los accidentes, conoce los siguientes tips que te serán útiles para tu autocuidado:



1. Toma conciencia de tus actos.

Por la costumbre de actuar creyendo que nunca te pasará nada, te expones a riesgos innecesarios sin darte cuenta que los accidentes ocurren por descuidos, por la automatización de tus actos o porque simplemente le restas importancia a los peligros.



2. Aprende a pedir ayuda.

Muchas veces decides exponerte a un riesgo o solucionar problemas solo y sin pedir ayuda. Es importante entender no se tiene dominio de todo y que hay cosas de las que no puedes hacerte cargo. Para sentirte protegido o estar mejor, es necesario entender que acudir a otros por consejo y apoyo es más que necesario.





INGEOMEGA
Ingeniería



3. Tu salud es tu responsabilidad.

¿Llevas meses sintiendo un dolor y has dejado para “después” una visita al doctor? Entonces no te estás haciendo cargo de aspectos básicos de tu salud que no solo pueden derivar en patologías graves, sino también en sentirte mal y fatigado en el día a día; y exponiéndote a algún accidente en cualquier lugar.

En INGEOMEGA cuidamos de ti, por eso iniciamos una nueva etapa para seguir construyendo lugares de trabajo cada vez mas productivo y seguro.

¡Feliz semana!

Consultado en:

https://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/MediosACHS/Paginas/Autocuidado_Ser_responsables_de_nosotros_mismos.aspx



INGEOMEGA
Ingeniería

Tips

Seguridad y Salud en el Trabajo



La importancia de la Seguridad y Salud en el Trabajo se hace cada día más evidente, una muestra de ello son las disposiciones legales y normativas aprobadas durante los últimos años, impulsando al empresario a seguir preparándose en condiciones adecuadas de trabajo y cumplimiento de la normativa vigente, facilitando un ambiente laboral seguro y saludable.



Por esto surgen estos tips para que los practiques en tu lugar de trabajo.





Tips de Seguridad y Salud en el Trabajo

¿Cómo podemos prevenir los accidentes en la oficina?

- Tomando una actitud proactiva hacia la prevención.
- Examinando críticamente los lugares de trabajo, identificando cuáles pueden ser los elementos o equipos que encierren peligros.
- Al abrir un cajón no tire demasiado, puede sacarlos de su riel, además nunca lo haga por encima de alguien que esté agachado.



La seguridad hace parte de mis valores.



Tips de Seguridad y Salud en el Trabajo

Beneficios de hacer una pausa activa

1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Estimula y favorece la circulación.
4. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
5. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
6. Disminuye riesgo de enfermedad laboral.
7. Mejora el desempeño laboral



Porque el trabajo y la salud van de la mano



Tips de Seguridad y Salud en el Trabajo

Orden y Aseo

El orden y el aseo en el trabajo son factores de gran importancia para la salud, la seguridad, la calidad de los productos y en general para la eficiencia del sistema productivo.

¿Qué método se puede aplicar para ordenar y asear un puesto o área de trabajo?

- Separe aquellos objetos que no son de su utilidad en su área o puesto de trabajo.
- Organice los objetos de acuerdo con la clase de material y la frecuencia con que los utiliza.
- Mantenga los cajones y las puertas cerradas.
- Evite hacer acopios altos de material.
- Deposite la basura de acuerdo a la clasificación.





Tips de Seguridad y Salud en el Trabajo

Yo trabajo Seguro

Antes de hacer un trabajo:

- Paro



- Pienso



- Actúo



La seguridad hace parte de mis valores...



Tips de Seguridad y Salud en el Trabajo

Conductor previsorio y responsable

- Verifique el estado de su vehículo, especialmente si es su herramienta principal de trabajo.
- Cumpla con las normas de tránsito, estas son el mejor camino para la prevención de los accidentes y la sana convivencia en las vías.
- Use su inteligencia vial.



Yo te cuido, tu me cuidas, entre todos nos cuidamos



Tips de Seguridad y Salud en el Trabajo

Respeta las normas de tránsito

Por la seguridad en las vías...

- Conservo el carril.
- Respeto las señales de tránsito.
- Soy tolerante con los demás.
- Conservo la distancia.



Links de apoyo

- <http://prevencionar.com.co/2015/11/20/tips-para-la-sst-en-la-empresa/>
- <http://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/riesgoslaborales/sistema-de-gestion-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo>
- https://www.google.com.co/searchq=tis+de+seguridad+y+salud+en+el+trabajo&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiM76aFseDcAhUwtlkKHZxkDugQ_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgrc=l-Wr9_BXx2kKLM:

