

10 consejos de seguridad en el trabajo

Aquí te presentamos 10 de consejos de seguridad en el trabajo, que cada empleado debe conocer y compartir con el resto de trabajadores para crear un entorno seguro:

Sé consciente de lo que te rodea

Conoce los riesgos particulares de tu trabajo o lugar de trabajo y, una vez aprendido esto, mantente separado de áreas potencialmente peligrosas y posibles situaciones arriesgadas.

Mantén la postura correcta para proteger tu espalda

Si trabajas en un escritorio, mantén los hombros en línea con las caderas para evitar problemas de espalda. Si vas a recoger las cosas, recurre a la forma correcta para que tu espalda no se lastime. Utiliza siempre un equipo ergonómico de mobiliario diseñado para que todo lo que necesites sea fácilmente accesible.

Toma descansos regulares

Muchas de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo se deben a que el trabajador está cansado y no presta atención a su entorno. Tomar descansos regulares ayuda a mantenerse fresco. Un truco para estar alerta es programar las tareas más difíciles en los momentos en los que te sientas más concentrado, quizás a primera hora.

Utiliza herramientas y máquinas correctamente

Toma precauciones en el uso de las herramientas y nunca tomes atajos, porque es la causa principal de lesiones laborales. Es un gran riesgo para la seguridad utilizar andamios a modo de escalera, por ejemplo. El uso de herramientas de modo correcto reduce enormemente la posibilidad de accidentes laborales.

Mantén libres las salidas de emergencia

Así y en caso de que exista una emergencia o cualquier otro peligro, tendrás acceso rápido y fácil a las salidas. También es recomendable tener claros los cierres de equipos por si hay que parar rápidamente su funcionamiento.

Informa a tu supervisor si detectas una situación insegura

Tu supervisor debe estar al tanto de cualquier peligro en el lugar de trabajo. Tiene la obligación legal de asegurar que sus empleados gocen de un ambiente laboral seguro.

Usa ayudas mecánicas siempre que sea posible

Lo cargues o levantes algo muy pesado en un único intento con el objetivo de ahorrar tiempo. Tómame un minuto más y utiliza cinta transportadora, manivela o carretilla elevadora para evitar lesiones.

No trabajes ebrio

Alrededor de un 3% de los accidentes laborales ocurren debido al alcohol y a las drogas, porque el control motor, la coordinación, la concentración o el estado de alerta se ven comprometidos. Tanto es así que el riesgo de lesiones o muerte en el puesto de trabajo se incrementa.

Reduce el estrés laboral

El estrés puede conducir a la depresión y problemas de concentración. Las causas más comunes de estrés en el trabajo incluyen largas horas, gran carga de trabajo, la inseguridad laboral y los conflictos con los compañeros. Trata tus preocupaciones con su tu supervisor para que te ayude a resolverlas.

Usa el equipo de seguridad correcto

No utilizar el equipo de seguridad adecuado para una determinada tarea puede derivar en lesión, por eso y dependiendo del trabajo, recurre a tapones para los oídos, orejeras, cascos, gafas de seguridad, guantes o una máscara de cara completa.