



RECOMENDACIONES Y NORMAS DE SEGURIDAD, SALUD Y CONVIVENCIA EN LA OFICINA

- ❖ No corra en los pasillos ni por las escaleras.



NO CORRER
EN LOS PASILLOS



NO CORRA
POR LAS
ESCALERAS

- ❖ Cuando transites por una escalera recuerde que es aconsejable utilizar el pasamanos.



- ❖ Cierre los cajones de los escritorios o archivos luego de usarlos (use las manillas para evitar que los dedos y manos queden atrapadas).



- ❖ Cuando se necesite tomar algo que se encuentre en un estante alto, evitar subir a una silla, cajón u objeto similar.



- ❖ Toda leyenda, aviso o advertencia de seguridad, salud o convivencia constituye normas que deben ser cumplidas. Su destrucción o modificación es considerada falta grave.



- ❖ Prevenga las caídas en las oficinas, manteniendo los pasillos y los pisos libres de basura, cables eléctricos y otros artículos.



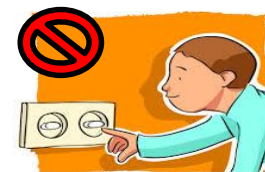
- ❖ Levante cargas de forma correcta, realizando la fuerza con sus piernas y manteniendo siempre la espalda recta, no levante pesos que estén por encima de su capacidad.



- ❖ No dejar al alcance de la mano objetos punzantes o filosos, guárdelos en recipientes y lugares seguros.



- ❖ Nunca manipule o intente reparar objetos o instalaciones eléctricas, solo debe hacerlo personal especializado.





RECOMENDACIONES Y NORMAS DE SEGURIDAD, SALUD Y CONVIVENCIA EN LA OFICINA

- ❖ Almacene los productos químicos en un lugar adecuado, rotulados y/o etiquetados (alcohol, desinfectante, ambientador, jabón detergente) entre otros, no utilice recipientes que puedan inducir a errores como botellas, frascos etc.



- ❖ Al momento de utilizar los servicios sanitarios asegúrese de dejarlos en buen estado de limpieza, no bote papel higiénico ni otros elementos dentro de los mismos.



- ❖ Recuerde que solo en los puntos ecológicos se arrojan todo tipo de residuos, debe tener en cuenta la clase de residuo para depositarlo en su respectiva caneca.



- ❖ Repita ejercicios de estiramiento 2 veces en su jornada laboral, cada 30 segundos, esta rutina disminuye la flexibilidad, la tensión y favorece la adopción de posturas adecuadas



- ❖ Cuide su higiene postural, siéntese con la espalda recta y siempre apoyada al soporte lumbar, si su silla esta en mal estado, informe para realizar el mantenimiento pertinente.

