



Siempre prioriza la seguridad en juegos y deportes: Si practicas algún deporte o juegas con tus hijos, asegúrate de utilizar el equipo de protección adecuado. No importa si es un casco, rodilleras o coderas, la seguridad nunca debe ser sacrificada por diversión.

Evita el consumo excesivo de alcohol y sustancias tóxicas:

El consumo excesivo de alcohol y el uso de sustancias tóxicas afectan nuestra capacidad de reacción y juicio, aumentando las probabilidades de accidentes graves. Cuida de ti y de los demás, y evita las situaciones de riesgo.

Busca asesoría y formación en seguridad:

Siempre es útil contar con conocimientos adicionales en seguridad. Explora opciones de capacitación y busca asesoría en temas de prevención de accidentes. La educación es clave para reducir los riesgos.

Espero que estas medidas te sean de utilidad en tu día a día. Recuerda que prevenir los accidentes está en nuestras manos. Por eso, te animo a compartirlas con tus amigos y familiares, para que juntos podamos trabajar en un entorno más seguro y protegido.

Para mayor información comunicarse:



Jr. Pevas N° 551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas.



seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

marieta.jipa@unapiquitos.edu.pe



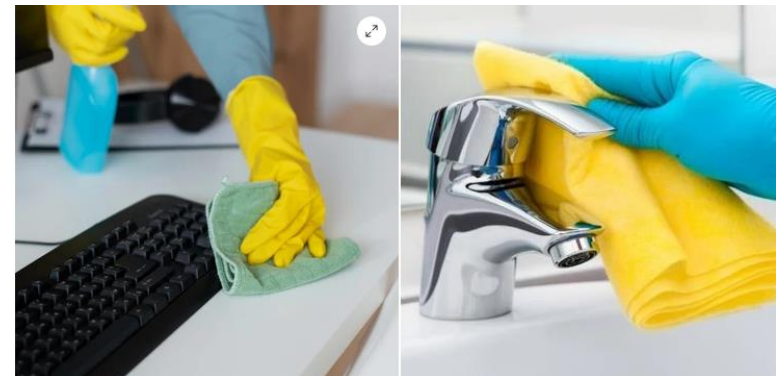
saludocupacional SSO del CSST UNAP

BOLETIN INFORMATIVO SSO # 09

Medidas de Seguridad Infalibles para Prevenir Accidentes:
¡Protege tu Entorno sin Complicaciones!

En nuestra vida diaria, estar conscientes de los posibles peligros y tomar precauciones nos permite evitar situaciones adversas.

Mantén un entorno limpio y ordenado: Mantener un entorno limpio y saludable es fundamental para nuestro bienestar físico y mental. Muchas veces, no somos conscientes de la importancia que tiene el ambiente que nos rodea en nuestra calidad de vida. Sin embargo, la falta de higiene y la acumulación de residuos pueden tener graves consecuencias para nuestra salud y la del planeta.



Utiliza EPP: En ciertas situaciones, el uso de equipos de protección personal es fundamental. Si trabajas en un campo específico, cerciérate de utilizar el equipo necesario, como cascos, guantes o gafas de seguridad. Tu seguridad es lo más importante.



Aprende a manejar adecuadamente herramientas y maquinarias:

Realizar una correcta elección de las herramientas, y que éstas tengan en cuenta aspectos ergonómicos. Mantenimiento adecuado de la herramienta. Herramientas manuales No emplear: herramientas fisuradas, herramientas con la zona de agarre en mal estado, modificadas.



Mantén una buena postura y cuida tu cuerpo:

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.



UNAP COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA UNAP



Conduce con precaución: Esta es una técnica que implica estar siempre alerta y preparado para reaccionar ante posibles peligros en la carretera. Este enfoque se centra en prever situaciones riesgosas y tomar decisiones proactivas para evitarlas, en lugar de simplemente reaccionar ante ellas.



Ten cuidado al manipular productos químicos:

La manipulación de insumos químicos presenta riesgos potenciales para la salud y el medio ambiente. Es fundamental seguir prácticas seguras para prevenir accidentes y garantizar un ambiente de trabajo adecuado.



Realiza ejercicios de estiramiento y fortalecimiento: Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de los músculos son esenciales para mantener y aumentar la flexibilidad, prevenir contracturas y lesiones

