

# TEMA DE LA JUNTA DE SEGURIDAD: El decálogo de los buenos hábitos de seguridad

En la mayoría de las cosas que hacemos, identificamos un “truco” para facilitar y agilizar el proceso. Luego de desarrollar estos trucos, se convierten en hábitos de trabajo en nuestras actividades cotidianas. Si desarrolla hábitos de seguridad rutinarios, evitará lesiones a lo largo del año. A continuación presentamos diez hábitos de seguridad a seguir:

1. Establezca sus propios estándares. Ignore la actitud negativa de personas cercanas. Si no porta anteojos de seguridad porque los demás no lo hacen, recuerde que si pierde la vista el problema será solo suyo.
2. Opere el equipo solo si está calificado. Es posible que el supervisor no sepa que usted nunca ha realizado el trabajo antes. Es responsable de informar lo anterior a su supervisor, de manera que reciba la capacitación necesaria.
3. Tenga consideración en cuanto a la maquinaria. Si deja algo en el camino de alguna máquina, esta lo aplastará, apretará o cortará. Asegúrese de que todas las guardas estén colocadas. Nunca se apresure tanto que deje de lado su capacidad para pensar y actuar con seguridad. No olvide desactivar la energía antes de meter las manos en algún punto de operación.
4. Sea proactivo respecto a la protección de la seguridad. Tiene la ventaja de identificar problemas cuando surgen. Pida el equipo de protección personal o la guía adicional que necesite.
5. Haga preguntas. Si no está seguro, pregunte. No acepte respuestas en que se diga algo como: “Creo, supongo, me imagino”. Asegúrese.
6. Sea cuidadoso al levantar objetos. La mayoría de las lesiones musculares y de articulaciones se deben a cansancio excesivo. Conozca sus límites. No se exceda. Los pocos minutos que se toman en conseguir apoyo evitan semanas de incapacidad y dolor.
7. Practique una buena limpieza y mantenimiento. Las áreas de trabajo desorganizadas son el origen de los accidentes. Posiblemente no sea la única víctima. No sea la causa.
8. Porte indumentaria de trabajo adecuada. Use calzado resistente y apropiado. Debe proteger el pie por completo. Evite usar ropa suelta, alhajas que cuelguen y, si tiene cabello largo, cerciórese de atarlo para que no se enrede en la maquinaria.
9. Practique una buena higiene personal. No se toque los ojos, cara o boca si lleva guantes o con las manos sucias. Lávese bien y use cremas de barrera cuando sea necesario. La mayoría de las erupciones cutáneas industriales se dan como resultado de prácticas higiénicas deficientes.
10. Sea un miembro positivo del equipo de seguridad. Acepte de buena gana y siga las reglas de seguridad. Invite a otros a hacer lo mismo. Su actitud es clave en la prevención de accidentes y lesiones.

Firma de los empleados que asistieron:      Fecha: \_\_\_\_\_


Proporcionado por: Hellman & Associates, Inc., [www.ehscompliance.com](http://www.ehscompliance.com), 303-384-9828

*La información presentada es exclusivamente para fines instructivos y posiblemente no refleje los requisitos completos de cumplimiento según describe la OSHA u otras agencias normativas.*