



Presentación

Reglas Básicas de seguridad en el trabajo

La aplicación de medidas preventivas en los centros de trabajo permite favorecer diversos factores de la producción así como mejorar las condiciones y ambiente laborales, reduciendo la generación de accidentes y enfermedades de trabajo.

Es por ello, que la participación directa de trabajadores y empleadores en la puesta en práctica de diversas reglas básicas de seguridad en el trabajo, propiciará la eliminación de condiciones y actos inseguros, factores directos de la casualidad de riesgos de trabajo.

Condición o acto inseguro

Reporte cualquier lugar, condición o práctica insegura que pueda causar un accidente, a su superior o a la Comisión de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

1. Manejo de materiales

- Cuando mueva objetos de un lugar a otro o estibe, cuide que sus dedos no queden atrapados entre uno y otro objeto.
- Use guantes apropiados de acuerdo a los materiales empleados.
- Cuando levante algún objeto pesado, procure tener la espalda recta y haga el mayor esfuerzo con los músculos de las piernas y no con la espalda.

2. Uso de herramientas

- Use las herramientas y el equipo adecuado para el trabajo que realiza.
- Manéjelas con seguridad y compruebe su estado antes de emplearlas.
- Es peligroso llevar herramientas en su bolsillo; utilice los implementos adecuados.
- Debe tener especial cuidado al manejar sus instrumentos u objetos filosos.

3. Maquinaria y equipo

- Usted solamente deberá operar las máquinas y el equipo para el cual esté capacitado y autorizado.
- Antes de poner en marcha cualquier equipo y maquinaria, asegúrese de que nadie esté trabajando en él o reparándolo.
- Nunca confíe en maquinaria en movimiento.

3.1 Guardas protectoras

- No quite las protecciones de la maquinaria.
- Si por alguna razón justificada es necesario quitarlas, se deberán reinstalar a la mayor brevedad.
Recuerde, la reparación de una máquina no está terminada si sus guardas protectoras y dispositivos de seguridad, no están instaladas.
- Antes de poner a trabajar una máquina, cerciórese de que esté limpia y que las protecciones y guardas estén en su lugar y ajustadas correctamente.

4. Prevención de incendios

- Obedezca los reglamentos y no fume en áreas prohibidas.
- No tire gasolina, petróleo u otros líquidos inflamables por las coladeras. Estos líquidos, se deberán guardar en recipientes de cierre automático.
- Si se da cuenta de algún incendio, primero dé la voz de alarma y luego si sabe cómo y dispone del equipo, trate de apagarlo.
- Conozca el uso del equipo contra incendio y no obstruya el acceso al mismo.

5. Equipo eléctrico

- No trabaje con herramientas eléctricas portátiles, si sus manos están mojadas o está parado en pisos húmedos.

- Sólo que sea electricista y esté autorizado, podrá hacer reparaciones en equipos o líneas eléctricas.
- Recuerde que la corriente alterna puede ser fatal, esto es debido al amperaje.
- Si un motor o equipo eléctrico está humeando o chispeando, desconéctelo inmediatamente y repórtelo.

6. Señalamientos y avisos

- Los señalamientos y avisos de peligro y seguridad, se han colocado para su protección y para llamarle la atención en los lugares peligrosos, no los destruya.

Precauciones

- Evite pasar debajo de grúas o gente trabajando en sitios elevados.
- Nunca salte o brinque de plataformas, andenes u otros sitios elevados.
- Antes de iniciar algún trabajo de soldadura eléctrica, deberá colocar los biombos adecuados para evitar que la luz producida por la soldadura dañe los ojos de los compañeros.
- Debe abstenerse de correr en cualquier parte, dentro de la fábrica o planta.

7. Equipos de protección personal

7.1 Lentes de seguridad

- Estos, protegen sus ojos de partículas diversas, líquidos y vapores corrosivos.
- Es obligatorio el uso de éstos, en todos aquellos trabajos que presenten riesgos para su vista.

7.2 Caretas

- En algunos trabajos se hace necesario cubrir toda la cara con este equipo.

7.3 Respiradores

- El uso de respiradores es necesario en trabajos que desprenden polvos, gases y vapores dañinos al aparato respiratorio.
- Use el respirador adecuado según el tipo de trabajo que realice.

7.4 Máscaras contra gases

- Se utilizan en casos de emergencia; usted debe conocer cómo, cuándo y dónde son necesarias.
- No trate de usarlas si no ha sido instruido en su uso.

7.5 Guantes

- Una gran variedad de operaciones requieren el uso de guantes, como el manejo de materiales calientes, pesados o productos químicos. Pregunte cuáles son los apropiados para su trabajo.

7.6 Zapatos de seguridad

- Estos se recomiendan en la mayoría de los trabajos en que se manejan objetos pesados.
- Cuide que las suelas y tacones estén en buen estado.

7.7 Cascos de seguridad

- Si es recomendado el uso de casco de seguridad en su trabajo, úselo.
- Asegúrese que le quede bien ajustado y esté en buen estado.

7.8 Ropa de trabajo

- Debe ser lavada frecuentemente como precaución para evitar infecciones e irritaciones en la piel.

Recomendaciones

- Las distracciones son causa de muchos accidentes; procure concentrarse en su trabajo.
- El descuido y las distracciones pueden ser fatales para usted y sus compañeros de trabajo.
- Usted está obligado a reportar inmediatamente a su superior o a la Comisión de Seguridad e Higiene, cualquier accidente que le ocurra o del cual haya sido testigo presencial.

¡Las recomendaciones de seguridad protegen su vida!

¡Con seguridad e higiene lograremos el progreso de México!

Teléfonos De Emergencia

911

Bomberos Pachuca

(713) 133 78 56

Seguridad Pública

71 33 200

Cruz Roja

065

SETIQ (Emergencias químicas)

01800 021 400

REGLAS
BÁSICAS
DE SEGURIDAD
EN EL TRABAJO

