

### 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



Firma PUEBLA  
FOLIO  
OSCA  
ENTERADOS