



# Consejo semanal sobre seguridad

## Seguridad de las Manos

Las lesiones en las manos representan el 80 por ciento de todas las lesiones ocupacionales. Esto se debe a que las manos están involucradas en casi todas las actividades en el trabajo. ¿Se imagina alguna ocupación que no haga uso de la mano?

### Lo que Hacer y que NO Hacer en Cuanto a Seguridad de las Manos:

Asegúrese de que sus trabajadores aprendan y recuerden estos consejos acerca de que hacer y que no hacer en cuanto a la seguridad de las manos.



#### Lo que se Debe Hacer:

- Preste atención en todo momento a dónde se colocan ambas manos mientras se trabaja, especialmente cuando se trabaja con maquinaria.
- Use los guantes apropiados para protegerse contra peligros particulares.
- Utilice la herramienta adecuada para el trabajo y sepa cómo usar las herramientas de forma segura, especialmente las herramientas eléctricas.
- Estire las manos y los dedos de vez en cuando para dar los músculos y tendones tensos y cansados la oportunidad de relajarse.
- Protéjase las manos cuando trabaje con productos químicos, sustancias calientes, objetos punzantes, y otros peligros comunes para las manos en el lugar de trabajo.

#### Lo que NO se Debe Hacer:

- No use las manos para introducir material en las máquinas.
- No lleve guantes, joyería, o mangas largas alrededor de la maquinaria giratoria.
- No use las manos para barrer astillas de madera, virutas de metal, vidrio, u otros objetos punzantes.
- No use disolventes fuertes ni gasolina para lavarse las manos.
- No opere maquinaria o herramientas eléctricas bajo la influencia del alcohol o las drogas, incluso algunos medicamentos recetados.

***¡¡PROTÉJASE LAS MANOS...PROTEJA SU FUTURO!!***