



ENTRENAMIENTO SEGURO CON

CAJA de HERRAMIENTAS

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 28 - No 14

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Proveer un lugar de trabajo seguro comienza con que usted sea saludable y que pueda tener una mente despejada al comienzo de cada día de trabajo.

Trate de tener un buen desayuno antes de comenzar cada día.

Duerma lo suficiente para que mantenga la mente despejada en el trabajo.

Evite el exceso de alcohol la noche antes que se reporte a trabajar. No espere quedarse hasta las dos de la madrugada y poder levantarse temprano y funcionar apropiadamente para un día completo de trabajo.

Evite drogas (narcóticos) ilegales que pueden estropear su juicio o tiempo de reaccionar en el caso de una situación que requiera una reacción rápida de parte suya.

Trate de mantener un peso razonable para protegerse en contra de un ataque de corazón y otros problemas de salud.

Cuide cortadas pequeñas o raspones que pueden infectarse.

Recuerde que fumar puede llevar a muchas enfermedades al igual que falta de resuello que puede impedir trabajar.

Si tiene fiebre alta, no debe estar en lugar de trabajo puesto que puede poner en peligro a otras personas que trabajan alrededor de usted.

RECUERDE...

Nunca se debe reportar a trabajar cuando alcohol o drogas, incluyendo medicamento prescrito puede afectar su habilidad de pensar claramente. Las reglas de OSHA y de la compañía requiere que se le remueva inmediatamente de un lugar de trabajo si es detectado que su juicio está estropeado por cualquiera de las cosas de arriba.



Publicación de ESC Safety Consultants, Inc. P.O. Box 669144 San Antonio, Texas 78269-2691-800807-32516516

Visite nuestro sitio del website en www.escsafety.com para una lista completa de todos nuestros servicios de seguridad

© 2002 Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni almacenada en un sistema de recuperación sin la autorización escrita de ESC Safety Consultants.



ENTRENAMIENTO SEGURO CON

CAJA de
HERRAMIENTAS

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 28 - No 14

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Proveer un lugar de trabajo seguro comienza con que usted sea saludable y que pueda tener una mente despejada al comienzo de cada día de trabajo.

Trate de tener un buen desayuno antes de comenzar cada día.

Duerma lo suficiente para que mantenga la mente despejada en el trabajo.

Evite el exceso de alcohol la noche antes que se reporte a trabajar. No espere quedarse hasta las dos de la madrugada y poder levantarse temprano y funcionar apropiadamente para un día completo de trabajo.

Evite drogas (narcóticos) ilegales que pueden estropear su juicio o tiempo de reaccionar en el caso de una situación que requiera una reacción rápida de parte suya.

Trate de mantener un peso razonable para protegerse en contra de un ataque de corazón y otros problemas de salud.

Cuide cortadas pequeñas o raspones que pueden infectarse.

Recuerde que fumar puede llevar a muchas enfermedades al igual que falta de resuello que puede impedir trabajar.

Si tiene fiebre alta, no debe estar en lugar de trabajo puesto que puede poner en peligro a otras personas que trabajan alrededor de usted.

RECUERDE...

Nunca se debe reportar a trabajar cuando alcohol o drogas, incluyendo medicamento prescrito puede afectar su habilidad de pensar claramente. Las reglas de OSHA y de la compañía requiere que se le remueva inmediatamente de un lugar de trabajo si es detectado que su juicio está estropeado por cualquiera de las cosas de arriba.

