



# SOOS

Speak Out On Safety

## Seguridad física y del lugar de trabajo

Manipulación manual	Primeros auxilios	Peligro de tropiezos	Pasos de peatones	Informar de las condiciones de inseguridad
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuerde planificar su levantamiento cuando manipule productos o equipos en el lugar de trabajo</li> <li>No tome atajos al levantar.</li> <li>No levante más de lo que pueda manejar</li> <li>Si la carga es demasiado pesada, pida ayuda</li> <li>No se ponga en riesgo, piense antes de levantar</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarícese con los miembros del equipo de primeros auxilios</li> <li>Se recuerda a los socorristas que deben comprobar que su formación está al día</li> <li>Recuerde verificar que el equipo de primeros auxilios no haya caducado</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mirar en el sentido de la marcha para evitar resbalones, tropiezos y caídas</li> <li>Para evitar resbalones, limpie todos los derrames sin demora</li> <li>No deje residuos en el suelo, ya que pueden suponer un peligro de tropiezo</li> <li>Informe de todas las condiciones inseguras para reducir los accidentes laborales</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recuerda a los empleados que utilicen las pasarelas peatonales designadas</li> <li>No tome atajos en el lugar de trabajo, ya que podría provocar un accidente</li> <li>Esté seguro, sujétese a la barandilla cuando suba o baje escaleras y mantenga tres puntos de contacto</li> <li>No entre en el almacén sin autorización previa y sin el EPI correcto</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comience el día con seguridad</li> <li>Revise su área de trabajo en busca de peligros antes de empezar tu turno de trabajo</li> <li>Si ve algo inseguro, infórmelo en su reunión diaria y a su jefe</li> <li>Si identifica una condición insegura, repórtela</li> <li>No corra riesgos</li> </ul> 
Equipo de trabajo	Iluminación del lugar de trabajo	Brechas de seguridad	Formación en seguridad	
<ul style="list-style-type: none"> <li>No utilice el equipo si no ha recibido formación</li> <li>No deje el mobiliario de la oficina en condiciones inseguras</li> <li>Al volver al trabajo, inspeccione su puesto de trabajo para ver si hay problemas de seguridad</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verifique la iluminación del lugar de trabajo diariamente e informe de cualquier defecto</li> <li>Compruebe que las luces del muelle de carga son las adecuadas</li> <li>Compruebe si la iluminación es adecuada para los movimientos de vehículos externos durante la noche</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revise anualmente su plan de seguridad</li> <li>Revisar y restringir el acceso físico</li> <li>Revise y actualice el acceso con tarjetas magnéticas</li> <li>Mantenga todas las puertas cerradas</li> <li>Cierre las ventanas exteriores antes de salir del recinto</li> <li>Al entrar en el recinto, no permita el acceso incontrolado de personas desconocidas</li> <li>Asegure todas las puertas externas para evitar el acceso no autorizado</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recuerda a los directivos completar una inducción de seguridad de seguridad con todos los nuevos contrataciones</li> <li>Asegúrese de que todos los empleados están formados para identificar los signos de fraude y los correos electrónicos de suplantación de identidad.</li> <li>Proteger la información de las tarjetas de crédito</li> <li>Tenga cuidado con quién da información privada</li> </ul> 	



Escanee y visite nuestra Safety Learning Hub













# SOOS



Speak Out On Safety

## Salud y bienestar

Estiramientos para aliviar dolores y molestias	Espacio de trabajo ergonómico	Salud y bienestar	Informar de las condiciones de inseguridad	Calidad del aire
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuerde mantenerse activo durante tu jornada laboral</li> <li>Los estiramientos pueden ayudar a reducir las distensiones o esguinces y mantiene los músculos flexibles, fuertes y sanos.</li> <li>Puede realizar una rotación de la columna vertebral (con los brazos cruzados) y un estiramiento posterior de los hombros (manteniendo un brazo cruzado) mientras esté sentado</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Configure de trabajo de forma ergonómica</li> <li>Para prevenir los accidentes laborales, mantenga su entorno de trabajo libre de desorden</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga pausas regulares durante el día, de acuerdo con las orientaciones locales</li> <li>Piense en su salud mental</li> <li>Si está fatigado, tómese un descanso</li> <li>Salga a pasear o a correr para desestresarse</li> <li>Recuerde moverse durante el día</li> <li>Beba mucha agua para mantenerte hidratado</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos los empleados tienen la responsabilidad de informar condiciones inseguras</li> <li>¿Cuándo fue la última vez que revisó su silla para ver si está dañada?</li> <li>¿Cuándo fue la última vez que pasó por delante de algo inseguro?</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abrir la ventana para mejorar la calidad del aire</li> <li>Mantenga abiertas las rejillas de ventilación</li> <li>Mantenga un nivel de humedad saludable</li> <li>Tenga plantas en su oficina</li> </ul> 
Conciencia de fatiga	Seguridad en la cocina	Tómese su tiempo	Buenas prácticas de higiene	Equipo de emergencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Descansar adecuadamente en casa</li> <li>Manténgase hidratado</li> <li>Estire y haga pequeños descansos</li> <li>Nunca estire una parte del cuerpo lesionada</li> <li>Asegúrese de que el estiramiento no provoque dolor</li> <li>Mantenga el estiramiento, no rebote</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenga el suelo limpio y limpie cualquier derrame</li> <li>No toque los aparatos eléctricos o los interruptores con las manos mojadas</li> <li>Limpie las encimeras y los electrodomésticos después de su uso</li> <li>Recuerde que los objetos afilados son peligrosos</li> <li>No deje alimentos o bebidas calientes en una posición insegura o sin vigilancia</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tome nunca atajos ni se apresure para llegar a algún sitio</li> <li>Deje tiempo suficiente para acudir a las citas</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma lejos de su mesa</li> <li>Lávese las manos regularmente, antes y después de manipular alimentos</li> <li>Lave regularmente los vasos, tazas, platos y cubiertos</li> <li>Limpie las superficies para evitar la propagación de gérmenes, incluido el COVID-19</li> <li>Mantenga limpias las cocinas</li> <li>Deseche los alimentos caducados</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asegúrese de realizar revisiones periódicas de el equipo de emergencia</li> <li>Conozca la ubicación de el botiquín de primeros auxilios, la estación de lavado de ojos, el desfibrilador y el kit de control de derrames</li> <li>Recuerde comprobar las fechas de caducidad de los equipos de seguridad</li> </ul> 



Escanee y visite nuestra Safety Learning Hub



# SOOS

Speak Out On Safety

## Seguridad eléctrica y contra incendios

Pasar lista a los bomberos	Manténgase alejado	Seguridad eléctrica	Seguridad contra incendios	Alarmas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuerde actualizar la documentación del listado de bomberos</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>No obstruya las estaciones de lavado de ojos, las duchas de seguridad, los equipos de extinción de incendios ni rompa los puntos de vidrio.</li> <li>No bloquee las puertas de escape de incendios ni las salidas de emergencia</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asegúrese de que su equipos eléctricos y componentes tengan suficiente ventilación</li> <li>No cubra los ventiladores de refrigeración de los portátiles u ordenadores</li> <li>No deje que los cables eléctricos creen un riesgo de incendio</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenga su espacio de trabajo limpio y despejado, con papeles sin archivar y materiales combustibles</li> <li>La basura debe eliminarse de la basura.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preste atención a alarmas o avisos anuncios en caso de emergencia</li> </ul> 
Seguridad del cable eléctrico	Señales de seguridad	Seguridad eléctrica en exteriores	Equipo de seguridad	Gestión de contratistas
<ul style="list-style-type: none"> <li>No sobrecargue nunca las tomas de corriente ni los alargadores</li> <li>No permita que el equipo se sobrecaliente</li> <li>Los equipos eléctricos defectuosos pueden desprender un olor extraño</li> <li>No deje los cables eléctricos en una posición insegura</li> <li>No encadene los cables eléctricos, ya que podría provocar un incendio</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Conoce su ruta de escape más cercana?</li> <li>¿Conoce la ubicación de su punto de concentración de incendios?</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilice un dispositivo de corriente residual (RCD) con todos los equipos eléctricos de exterior</li> <li>Si no tiene uno integrado en la caja de fusibles, debe utilizar un RCD enchufable</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarícese con el equipo de extinción de incendios más cercano</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuerde gestionar a los contratistas cuando trabajan en sus instalación</li> <li>No tome atajos a la hora de conceder permisos de trabajo, recuerde cumplir con los controles los controles de los permisos de trabajo</li> </ul> 



Escanee y visite nuestra Safety Learning Hub



# SOOS

Speak Out On Safety

## Seguridad en el trabajo

Seguridad contra incendios	Seguridad del vehículo	Resbalones, tropiezos y caídas	Ejercicio seguro	Control de derrames
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tiene un detector de humo en el entorno de su oficina? </li> <li>• ¿Cuándo fue la última vez que comprobó que su detector de humo está operativo y en buen estado?</li> <li>• ¿Tiene una cafetera o un calefactor en la oficina de su casa? Si es así, asegúrese de mantener materiales inflamables como papeles lejos de superficies calientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde verificar su vehículo en intervalos regulares </li> <li>• Al conducir, ajústese su cinturón de seguridad</li> <li>• Mantenga los objetos de valor y las bolsas fuera del alcance de la vista</li> <li>• Mantenga las puertas de los automóviles cerradas mientras conduzca en tráfico lento</li> <li>• No ofrezca ascensores a las personas que no conoce</li> <li>• No se distraiga con dispositivos móviles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piense en lo que le ha hecho caer en por ejemplo, una mascota, un suelo irregular o un cable de alimentación. </li> <li>• Si hay nieve o hielo en los pies, camine como un pingüino</li> <li>• Para reducir el riesgo de tropiezos y enredos, asegúrese de que los cordones del calzado están bien atados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le gusta salir a caminar o a correr, es importante que sea visible para los demás </li> <li>• En las noches oscuras, es importante que los peatones sean visibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si tiene un derrame en la oficina o en casa, límpielo de inmediato. </li> <li>• Los derrames pueden causar peligros de resbalones y riesgos de higiene</li> </ul>
Enfermedad	Seguridad eléctrica	Equipo de oficina en casa	Viajar seguro en avión	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se siente mal, quédese en casa en casa </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde revisar regularmente el equipo eléctrico de su lugar de trabajo </li> <li>• Podría dañarse o estropearse mientras se desplaza entre su casa y la oficina</li> <li>• Mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de los niños</li> <li>• Cubra las tomas de corriente si tiene niños pequeños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compruebe que tiene el equipo de oficina adecuada para trabajar desde casa </li> <li>• Recuerde revisar periódicamente los equipos de su oficina en casa para comprobar si están dañados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por favor, asegúrese de que viaja en avión de forma segura y conforme a las normas </li> <li>• Algunos de los artículos que usted empaca pueden ser considerados mercancías peligrosas, también conocidas como materiales peligrosos</li> <li>• Algunas pilas y baterías no están permitidas en el equipaje facturado</li> <li>• Consulte la tabla PackSafe de la FAA para asegurarse de que su equipaje está embalado de forma segura y conforme a la normativa</li> </ul>	







Escanee y visite nuestra Safety Learning Hub



# SOOS

Speak Out On Safety

## Seguridad en los almacenes

No tome atajos	Respuesta a derrames químicos	Emergency Equipment	Seguridad de las carretillas	Apilar correctamente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siga los procedimientos del almacén</li> <li>• No pise las barandillas</li> <li>• No pise los palés ni se suba a las estanterías para alcanzar los productos</li> <li>• Evite el picking piramidal (levantar pilas de cajas)</li> <li>• Al comenzar una tarea, tenga en cuenta las consecuencias de las lesiones para la familia y los compañeros de trabajo</li> <li>• No se precipite</li> <li>• Preste atención a su entorno</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evacuar la zona</li> <li>• Avise a los demás para que se mantengan alejados</li> <li>• Notificar al supervisor/equipo de derrames</li> <li>• Espere a que todo esté despejado para volver a entrar en la zona de trabajo</li> <li>• No tire nunca productos químicos en cubos de basura, compactadores o contenedores y no vierta nunca productos químicos en los desagües</li> <li>• Conozca la ubicación de las duchas de emergencia para productos químicos</li> <li>• Asegúrese de haber recibido formación sobre cómo utilizar una ducha química de emergencia</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarícese con la ubicación de los botones de parada de emergencia del equipo</li> <li>• Los equipos de emergencia deben estar siempre accesibles, incluyendo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavado de ojos de emergencia</li> <li>- Duchas de emergencia</li> <li>- Equipo de extinción de incendios</li> <li>- Salidas de emergencia y vías de evacuación</li> <li>- Botiquines de primeros auxilios y desfibriladores</li> </ul> </li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las carretillas elevadoras deben ser inspeccionadas antes de uso y un registro de la inspección mantenido</li> <li>• No deje materiales combustibles cerca de los cargadores de baterías de las carretillas</li> <li>• Ponga los frenos y calce las ruedas cuando no esté en uso</li> <li>• Conduzca con seguridad al subir o bajar una pendiente</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se apilan en un palé nuevo, asegúrese de que está en buenas condiciones</li> <li>• Las cajas deben apilarse de manera uniforme</li> <li>• Las cajas más pesadas en la parte inferior</li> <li>• Asegúrese de que la carga está asegurada</li> <li>• Almacene los materiales adecuadamente para que sean estables y seguros</li> <li>• No tire los palets ni los apile a más de diez alturas</li> <li>• Retire los palés rotos a una zona designada</li> </ul> 
Mantenimiento de la casa	Seguridad del vehículo	Rótulos y etiquetas	Envolver y embalar	Seguridad de los EPI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recoja cualquier objeto suelto y deséchelos correctamente</li> <li>• Mantenga su área de trabajo ordenada</li> <li>• Reporte todos los peligros y pregunte si necesita ayuda</li> <li>• No deje artículos en los pasillos o en el suelo</li> <li>• Limpie todos los derrames inmediatamente</li> <li>• Deposite los artículos en su lugar asignado lugares, no en los puntos de parada</li> <li>• Reporte todas las estanterías defectuosas, herramientas, escaleras, carros y tarimas camiones inmediatamente</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preste atención a qué vehículos están en funcionamiento, especialmente las carretillas elevadoras y otros equipos peligrosos</li> <li>• Abróchese el cinturón de seguridad</li> <li>• Conduzca los vehículos a una velocidad segura</li> <li>• Mantenga tres puntos de contacto al entrar y salir de los vehículos</li> <li>• Al cargar los vehículos de transporte, compruebe que la carga es segura y está bien sujeta</li> <li>• Retire las llaves cuando no las utilice</li> <li>• No se permite el uso de teléfonos móviles mientras se manejan los vehículos</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preste atención a señales de advertencia en el lugar de trabajo y obedezca las mismas</li> <li>• Respete las etiquetas del SGA</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyar los paquetes unos contra otros para la estabilidad</li> <li>• Coloque el film retráctil alrededor de una esquina del la paleta y envuelva la base cinco veces. Tire del rollo con fuerza antes de rodear las esquinas</li> <li>• Al embalar, observe la etiqueta de orientación</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar el equipo adecuado de EPI, tales como guantes, zapatos de seguridad protección ocular y cascos</li> <li>• Proteja sus manos: esté atento a los puntos de pellizco y compruebe las protecciones de las máquinas</li> <li>• Las gafas de seguridad son obligatorias cuando se manipulan productos químicos</li> <li>• No entre en un área si no tiene el EPI correcto</li> </ul> 



Escanee y visite nuestra Safety Learning Hub