



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



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



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



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



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



Escanee y visite nuestra Safety Learning Hub