

# Protéjase mental y físicamente durante la pandemia de COVID-19

Una guía resumida para mantenerse seguro



## Asegurar una higiene adecuada

Lávese las manos o use desinfectante para manos:\*

- después del contacto con otros.
- después de quitarse los guantes y mascarilla, y
- antes de comer.

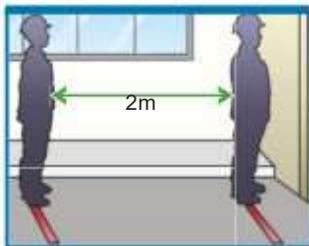


\* Use desinfectantes adecuadamente formulados.

Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos. Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar, y deseche los pañuelos usados.



Practica el distanciamiento social y evita saludar de manos.



Sanitiza herramientas y equipos

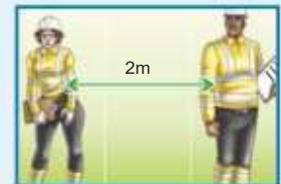


Vive un estilo de vida saludable para mantener fuerte tu Sistema inmunológico



Si te sientes mal...

Informa a tu supervisor y mantén distancia social.



## Antes de trabajar...mantén tu mente en la tarea!

Discute los peligros de alto riesgo y asegúrate que todos están preparados y capacitados para el trabajo.

Paso 1:

Identifica peligros, cualquier cosa que pueda causar daño.



Paso 2:  
Identifica quién puede lesionarse y cómo?

Paso 3:  
Evalúa los riesgos y toma acción

Paso 5:  
Revisa el análisis de riesgos



Paso 4:  
Asegúrese que todos los controles están en el sitio

Estar atento a los cambios y su efecto sobre la salud y seguridad.



Mantén tu mente en la tarea. Toma pausas para hidratarte y re-enfócate cuando sea necesario.



Ten el permiso de aprobado por una persona autorizada para análisis de riesgos.



Mantén buen orden



Controla al trabajador en solitario y mantén comunicación con él.



No tomes atajos; Informa al supervisor cualquier cambio o peligro imprevisto.



Detén trabajos inseguros o situaciones no saludables y reporta a los supervisores.

- Monitorea tu salud (fatiga)
- Usa EPP adicional cuando sea necesario.