

CUIDANDO SUS MANOS

Las manos permiten sentir, palpar, crear, conocer y transformar, por lo tanto, hay que darles el valor que tienen. Si bien también están expuestas a lesiones, afortunadamente éstas se pueden evitar si usted aprende a identificar los peligros y controlar los riesgos inherentes a su trabajo.

Causas más frecuentes de accidentes en manos

- Uso inadecuado de herramientas o equipos.
- Utilizar herramientas o equipos en mal estado.
- Atrapamiento en puertas de vehículos, equipos, maquinarias, motores.
- Contacto al manipular productos químicos.
- Movimientos repetitivos.
- No usar los elementos de protección personal o usarlos en mal estado.

Recomendaciones

- Revise y utilice herramientas y equipos en buen estado.
- Use cada herramienta y equipo para lo que fue diseñado (no usar una lima como palanca, una llave como martillo)
- Quítese anillos, reloj y pulseras antes de iniciar un trabajo.
- Bloquee, asegure e inmovilice todas las partes móviles, colocando señales de advertencia (corte la energía).
- Detenga las máquinas antes de medir, limpiar, engrasar y reparar.



- Seleccione el guante apropiado al trabajo que va a realizar:
 - **Guantes de cuero:** Para manejar objetos cortantes y punzantes.
 - **Guantes resistentes al calor:** Para trabajar con objetos o materiales calientes.
 - **Guantes dieléctricos:** Para trabajos, con tensión eléctrica.
 - **Guantes químicos:** Para trabajar con productos químicos.
- Cuando se realicen trabajos con riesgos de salpicadura de líquidos corrosivos o quemaduras por chispas, llamas o radiaciones, los guantes deberán ser largos o se suplementarán con falsas mangas.
- Revise los guantes periódicamente de modo que se encuentren en condiciones óptimas.
- Mantenga su área de trabajo limpia y despejada.



CUIDANDO SUS MANOS

Preguntas

- 1.- Indique 3 causas que pueden originar un accidente a las manos en su trabajo.
- 2.- ¿Los guantes de seguridad son universales o específicos para cada trabajo?
- 3.- ¿Por qué es importante quitarse anillos, relojes y pulseras antes de iniciar un trabajo?

Empresa:
 Nombre del Supervisor/Experto:..... Fecha:.....

<i>Nombre del participante</i>	<i>Firma</i>
1.-
2.-
3.-
4.-
5.-
6.-
7.-
8.-
9.-
10.-
11.-

