

# PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DE MANOS

Al reconocer los riesgos, usando el equipo de protección personal y siguiendo las reglas de seguridad y los procedimientos establecidos, usted puede proteger sus manos de lesiones al igual que a usted, de discapacidad innecesaria.



## NORMAS

1. Esté alerta de riesgos potenciales.
2. Esté alerta por posibles puntos con puntas sin protección.
3. Siempre utilice palancas, guardias, escudos y otros dispositivos de cuando sea apropiado. No quite las guardias.
4. Use cepillos para remover los escombros.
5. Inspeccione los equipos y maquinarias antes y después de cada tarea, para asegurarse de que están en buenas condiciones.
6. Desconecte la corriente y siga los procedimientos de cierre antes de reparar o limpiar la maquinaria.
7. Nunca tilice guantes, joyería o ropa floja cuando trabaje con partes de maquinaria en movimiento.
8. Utilice el equipo de protección personal apropiado- guantes, guardias, braceras, cremas protectoras- para la tare específica que va a desempeñar.
9. Cuando use guantes, asegúrese de que son propiamente a la medida, y de que son fabricados para la labor específica que está realizando.
10. Seleccione las herramientas designadas para mantener las muñecas derechas para ayuda a evitar movimientos repetitivos/ problemas de sobreuso.

*Fuente: Arnot Ogden Medical Center*