

Rhythm of life

Semana 2: Ritmos de seguridad

Adoptar el ritmo de vivir de forma segura puede hacer que la vida cotidiana sea más fácil y menos estresante. Al contar con medidas de seguridad y cumplirlas, ganamos en seguridad y tranquilidad. Este enfoque de seguridad para gestionar el lugar de trabajo y nuestra vida personal puede proporcionar muchos beneficios para la salud y el bienestar.

Lugar de trabajo seguro

Se pasa mucho tiempo en el trabajo, por lo que un lugar de trabajo seguro es importante para todos. El objetivo de los procedimientos de seguridad en el lugar de trabajo es prevenir lesiones, enfermedades, e incluso la muerte. Revisión periódica y sistemática de estos protocolos garantizan que la cultura de seguridad en el lugar de trabajo se adapte y mejore según las lecciones aprendidas. Uno de los componentes más importantes de los procedimientos de seguridad es lo que viene al principio: la prevención. Las cuestiones de seguridad deben abordarse y gestionarse antes de que se produzca un

Consejos para trabajar de forma segura:

- Use EPP
- Utilice el equipo adecuado, y utilícelo correctamente
- Esté atento a resbalones, tropezones, y caídas: mantenga las áreas limpias, los cables asegurados u ocultos, y los pisos secos
- Utilice escaleras y taburetes correctamente
- Levante correctamente
- Monitoree el calor: hidrátese y tome descansos según sea necesario



Seguridad personal

Cuidarnos incluye un compromiso con la seguridad personal. Protegerse gira en torno al pensamiento preventivo, las precauciones sensatas, y la conciencia. Comprométase a seguir un ritmo de prácticas de buena seguridad personal. La práctica repetida de medidas de seguridad puede prevenir lesiones, proteger la propiedad, y aumentar el bienestar general de las personas y las comunidades.²

Consejos para vivir con seguridad:

- Sea consciente de su entorno
- Manténgase alejado de lugares peligrosos
- Cierra sus puertas
- Estacione en áreas bien iluminadas
- Use cinturones de seguridad
- Camine con otros
- Confíe en su instinto



“Una cultura de seguridad es un viaje, no un destino. Requiere nuestra continua diligencia.” — Terry J. Moulton

1. <https://www.osha.gov/safety-management/hazard-prevention>

2. <https://www.stpaul.gov/sites/default/files/Media%20Root/Police/Personal%20Safety%20Tips.pdf>