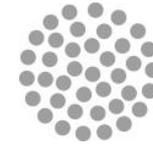


**INDRA COLOMBIA**



**indra**

**AUTOCAUIDADO Y  
COMPORTAMIENTO  
SEGURO EN EL  
TRABAJO Y CON EL  
MEDIO AMBIENTE**

# AUTOCUIDADO

- El auto cuidado es una decisión personal en beneficio de su propia salud.
- El auto cuidado también se refleja en ayuda mutua y protección de sus compañeros de trabajo como del medio ambiente.
- Sea participativo, ayude a la clasificación de los residuos generados movilizándose hasta donde se encuentran los puntos ecológicos.
- Siga las recomendaciones de prevención y cuidado en su puesto de trabajo.
- Identifique los riesgos de accidente y disminuya su efecto.
- Identifique el código de colores para el manejo integral de residuos.
- Adopte hábitos de vida saludable.
- Con el auto cuidado mantiene su entorno de trabajo sano y seguro.



## Recuerde que puede evitar accidentes y disminuir riesgos siguiendo las normas de comportamiento seguro:

- CONCÉNTRASE** en sus actividades, fíjese por donde camina, evite las bromas o juegos peligrosos y manténgase atento de cualquier señal de alarma.
- ORGANIZAR** su puesto de trabajo, evite dejar objetos o cables en el piso que obstaculicen el paso, haga un manejo adecuado de residuos y desechos generados.
- OBSERVE** a su alrededor, identifique riesgos, promueva en sus compañeros de trabajo el autocuidado y la prevención.
- LOCALIZAR** salidas de emergencia, ubicación de botiquín y extintores e identifique sus compañeros que pertenecen a las brigadas de emergencias.



- Tenga precaución al abrir y cerrar las puertas
- Notifique al área de Administración, las condiciones inseguras en su área de trabajo, para que sean corregidas.
- Evite transitar por pisos húmedos o en mal estado que presenten riesgo de causar tropezones.
- Movilícese con precaución en rampas o áreas con inclinaciones excesivas.
- Evite las carreras al desplazarse por escaleras, corredores con pisos resbalosos o donde haya elementos sobresalientes.



**EL AUTO CUIDADO NO ES SOLAMENTE PERSONAL, TAMBIÉN ES CON EL MEDIO AMBIENTE**

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LOCATIVOS

- Mantenga su lugar de trabajo en buenas condiciones de orden y aseo.
- Solicite apoyo al personal de aseo para la limpieza de su sitio de trabajo, si ocurren derrames de líquidos o cualquier sustancia que pueda generar un accidente.
- Identifique las vías de evacuación, manténgalas despejadas y conozca dónde está el Punto de Encuentro en caso de emergencia.
- Evite distracciones o descuidos que puedan ocasionar accidentes, tales como: leer documentos o papeles al desplazarse por escaleras y pasillos.
- Reporto la identificación de un riesgo SISO ó Aspecto AMBIENTAL en el lugar de trabajo.



## ■ Antes de correr... detente...

- Recuerde que los pasillos y escaleras no son para correr, son espacios de tránsito en los que debe desplazarse con precaución para evitar accidentes.
- Las escaleras y pasillos deben permanecer despejadas sin objetos que obstruyan el paso de las personas.
- Al subir y bajar las escaleras debe apoyarse en el pasamanos o baranda para evitar resbalones o caídas.
- Por más urgente que sea el desarrollo de una actividad, tómese el tiempo adecuado para subir y bajar las escaleras.



- Al usar tacones, las mujeres deben caminar despacio, afirmar bien los pies, evitar el uso de pantalones o faldas largas que puedan enredarse en el zapato y tener precaución con tapetes, cintas antideslizantes y desniveles en el piso.
- Es importante mantener iluminación adecuada en pasillos y escaleras.
- Tenga en cuenta que los comportamientos inseguros ponen en riesgo su salud y bienestar.



**CUÍDESE, LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO TAMBIÉN  
DEPENDE DE USTED**

# DECALOGO DE LA PREVENCIÓN

1. Actuar de forma segura en todas las actividades del trabajo debe constituirse en su hábito.
2. No se arriesgue. Evite los riesgos o redúzcalos al mínimo.
3. Preste atención a la tarea que realiza. La prisa es el mejor aliado del accidente.
4. Siga las instrucciones y cumpla las normas. Si no las conoce pregunte a su responsable.
5. Infórmese en materia de Prevención de Riesgos Laborales como en los programas Ambientales.
6. Reporte cualquier condición peligrosa
7. Ningún accidente ocurre por casualidad. Todos pueden evitarse.
8. La seguridad y la salud es tarea de todos. Su participación es imprescindible.
9. Participe activamente en el manejo integral de los residuos.
10. Su trabajo es importante, disfrute de la tarea bien hecha.

**Con la prevención de riesgos laborales,  
el que gana es USTED.**





**indra**

Calle 96 No. 13-11  
Bogotá - Colombia  
T +57 1 646 36 00  
F +57 1 646 36 22  
[www.indracompany.com](http://www.indracompany.com)

