



En el trabajo, que no te obliguen a hacer el animal

Con el tiempo,
te costará la salud

Si manipulas cargas utiliza medios
mecánicos cuando sea posible o pide ayuda.
Ten en cuenta el peso
y el volumen de la carga.

Evitarás los trastornos
musculoesqueléticos.

Tienes Derecho. Reclama

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

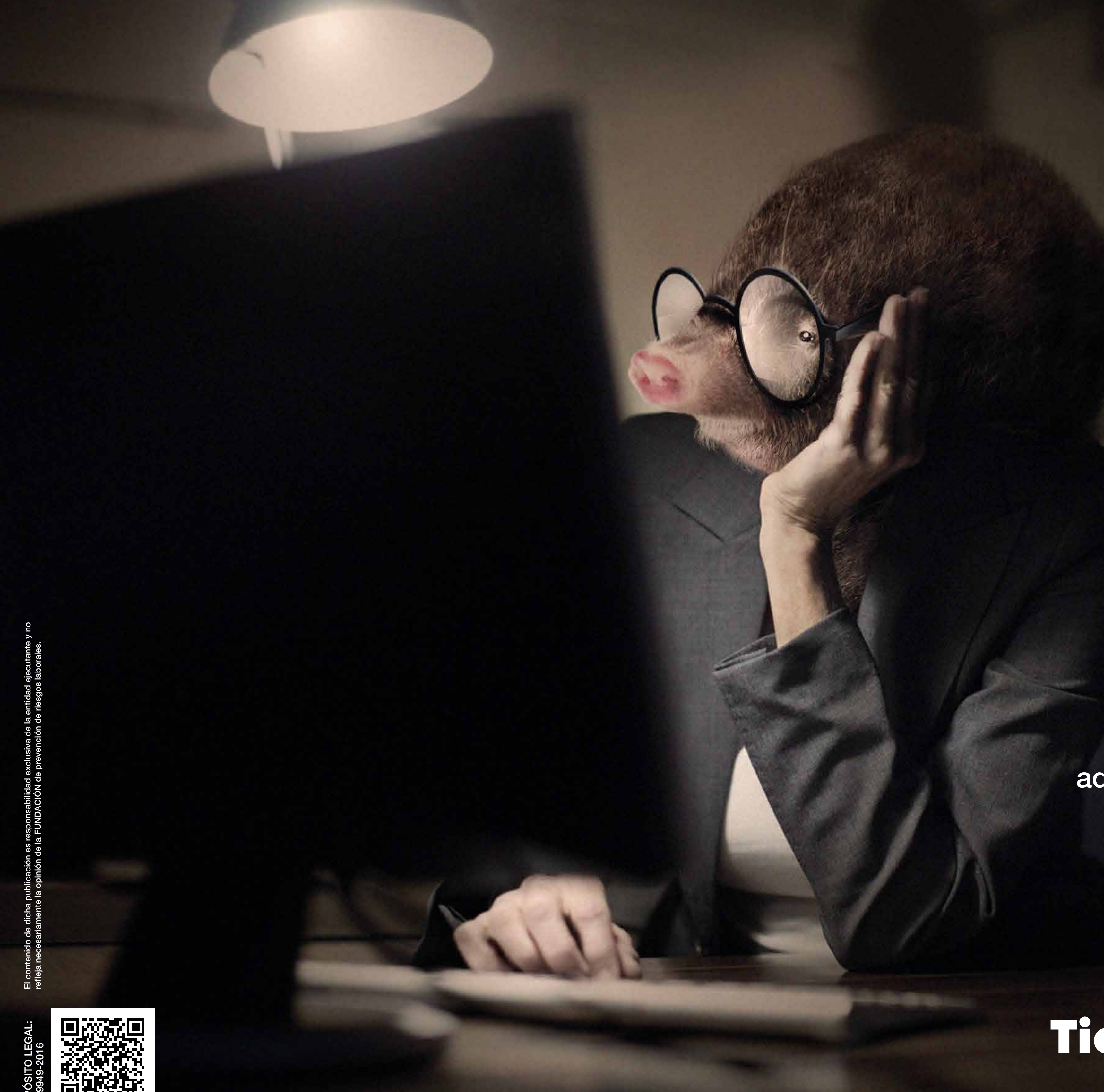
DEPÓSITO LEGAL:
M-39948-2016



#NoEresUnAnimal | www.ugt.es

Con la financiación de: AI-0001/2015





**En el trabajo,
que no te
obliguen
a hacer
el animal**

**Con el tiempo,
te costará la salud**

Siéntate bien, guarda la distancia adecuada con la pantalla, realiza pequeños movimientos y ejercicios para los músculos de cuello y espalda. Haz pausas cortas y frecuentes.

Evitarás los trastornos musculoesqueléticos.

Tienes Derecho. Reclama

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:
M-39949-2016




#NoEresUnAnimal | www.ugt.es

Con la financiación de: AI-0001/2015

FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES





**En el trabajo,
que no te
obliguen
a hacer
el animal**

**Con el tiempo,
te costará la salud**

Infórmate de los riesgos antes de manipular productos o sustancias tóxicas; demanda que los Equipos de Protección Individual estén en buenas condiciones y utilízalos; y exige que se vigile tu salud.

Evitarás enfermedades como el cáncer de origen laboral.

Tienes Derecho. Reclama

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:
M-39950-2016



#NoEresUnAnimal | **www.ugt.es**

Con la financiación de: AI-0001/2015





En el trabajo, que no te obliguen a hacer el animal

Con el tiempo,
te costará la salud

Evita posturas extrañas o estáticas durante un tiempo prolongado y los movimientos repetitivos o forzados. Alterna las tareas y realiza pausas.

Evitarás los trastornos musculoesqueléticos.

Tienes Derecho. Reclama

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:
M-39951-2016



#NoEresUnAnimal | www.ugt.es

Con la financiación de: AI-0001/2015

