

The background features a dark blue field with two large, overlapping organic shapes. One is a vibrant lime green, and the other is a deep royal blue. The shapes overlap in a way that creates a sense of depth and movement.

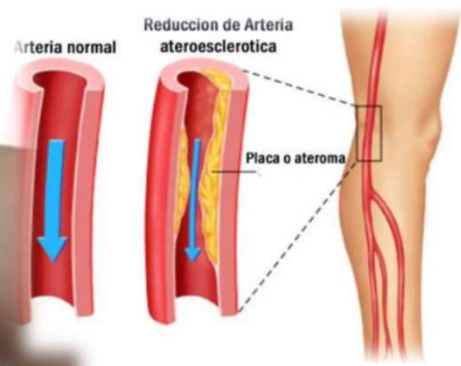
KOLVOZ

Cuales son los Peligros en
tu labor y como prevenir
que se materialicen

Conoce los peligros a los cuales estas expuesto y cómo controlarlos

- **Riesgo Biomecánico:**

- Posturas
- Movimientos repetitivos (en miembros superiores)



Para **cuidarte** debes realizar pausas de 5 minutos y realizar estiramientos a tu espalda, cuello, brazos y dedos.
Mantén una buena postura en tu actividad
Asiste con regularidad al médico.



Conoce los peligros a los cuales estas expuesto y cómo controlarlos

- **Riesgo Físico:**

- Vocal
- Ruido
- Radiaciones No ionizantes
- Iluminación



Para cuidarte debes hidratarte para mantener las cuerdas vocales hidratadas, calentar tu voz realizando ejercicios vocales, utiliza la regla 60 / 10: por 60 minutos de charla, 10 minutos de silencio.

Rota el auricular de la diadema, disminuir el volumen de la llamada para así evitar dolores de cabeza.

Conoce los peligros a los cuales estas expuesto y cómo controlarlos

- **Riesgo Condiciones de seguridad:**
 - Locativo

Debes mantener tu espacio organizado, libre de obstáculos, aplicando las 5S



Conoce los peligros a los cuales estas expuesto y cómo controlarlos

- **Riesgo Psicosocial:**

- Condiciones de la tarea



Realiza pausas de gimnasia cerebral

Participa en las capacitaciones realizadas por el área SST para la prevención de riesgo psicosocial

ENCUENTRA EL QUE NO ESTA REPETIDO

