

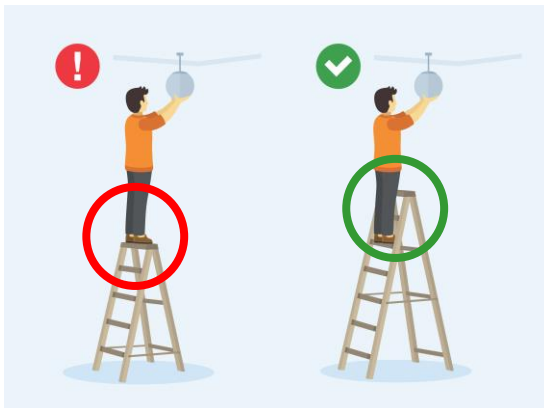


## Seguridad y Bienestar en las Fiestas

¡Es la temporada de los peligros relacionados con las fiestas! Prevenga lesiones comunes y riesgos de incendio este año con las mejores prácticas seleccionadas de SDRMA. También proporcionamos algunos consejos de bienestar para ayudar a controlar el estrés y la fatiga durante la temporada navideña.

### Seguridad en Escalera

- Siempre revise su escalera para ver si tiene defectos y asegúrese de que los escalones no tengan material resbaloso.
- Seleccione la escalera adecuada (tipo/altura) para la tarea en cuestión. ¡No se suba a las sillas!
- No se pare en el escalón superior o en la tapa superior de una escalera.p or top cap of a ladder.



- Asegúrese de que los separadores de la escalera estén completamente abiertos y que todos los pies estén colocados sobre una superficie nivelada.
- Mantenga su cuerpo cerca del centro de los escalones. ¡No alcances!
- Siempre mire hacia la escalera y mantenga tres puntos de contacto al subir o bajar.



### Seguridad Eléctrica y Contra Incendios

La sobrecarga de circuitos o el uso de aparatos eléctricos dañados podría provocar lesiones o un incendio en el lugar de trabajo.

#### **Asegúrese de...**

- Revise todas las decoraciones eléctricas en busca de enchufes rotos, clavijas y cableado dañado.
- Nunca sujete o engrape los cables eléctricos a la pared o al piso. Esto podría dañar el cable y crear un peligro de incendio o descarga eléctrica.
- Use solo oropel, coronas y otros adornos resistentes al fuego. ¡Considera un árbol artificial! Si tienes un árbol fresco, recuerda regar a diario. Los árboles secos se incendian fácilmente..
- Según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios, las velas provocan unos 7200 incendios al año, con un aumento durante la temporada navideña. No se recomiendan en el lugar de trabajo. En su lugar, utilice velas sin llama que funcionen con pilas.
- Si está aprobado para usar un calentador de ambiente, manténgalo siempre a una distancia mínima de 36" de materiales combustibles en todas las direcciones.

## Prevención de resbalones, tropiezos y caídas

- Evite colocar árboles, obsequios o decoraciones independientes en áreas de mucho tráfico donde puedan convertirse en un peligro de tropiezo.
- Asegúrese de que los cables no generen riesgos de tropiezos, especialmente en los pasillos. Use cinta adhesiva (fuerte y resistente al calor) para mantener en su lugar si es necesario.
- Use cinta adhesiva de doble cara en las alfombrillas para evitar que los bordes se doblen.
- Mantenga los letreros de piso mojado disponibles y limpie los derrames lo antes posible.



## Estafas navideñas

Las dos estafas navideñas más frecuentes son los delitos de falta de entrega y falta de pago. En una estafa de no entrega, un comprador paga por bienes o servicios que encuentra en línea, pero esos artículos nunca se reciben. Por el contrario, una estafa de falta de pago implica que se envían bienes, pero nunca se paga al vendedor.

- Practique una buena higiene de ciberseguridad.
- Verifique la URL del sitio web para asegurarse de que sea legítimo y seguro. Una URL segura debe comenzar con "https" en lugar de "http".
- Nunca transfiera dinero a un vendedor ni use tarjetas de regalo prepagas. En su lugar, use una tarjeta de crédito y revise su estado de cuenta con regularidad.
- Obtenga siempre números de seguimiento y controle el proceso de envío.



## Manejo del Estrés/Fatiga

Las tareas después del trabajo y los eventos festivos se acumulan rápidamente para poner a prueba tu cuerpo y tu mente. Sigue estos consejos para mantener tu paz interior durante una de las épocas más frenéticas del año:

- Duerma al menos de 6 a 8 horas todas las noches. Evite los dispositivos electrónicos 1 o 2 horas antes de acostarse y mantenga su habitación lo más oscura posible cuando duerma para ayudar a obtener un sueño de calidad e ininterrumpido.
- Calidad sobre cantidad. Tenga en cuenta a qué eventos y salidas navideñas se compromete este año. Cuantos más eventos asistas, más probable es que experimentes estrés.
- Beba mucha agua, lo que reduce la cantidad de cortisol (también conocida como la hormona del estrés) que circula en su sistema. Una regla general es beber la mitad de su peso en onzas.
- Cree una lista de tareas pendientes tanto para el trabajo como para las tareas personales. Escribir tareas ayuda a evitar distracciones y libera ancho de banda mental para mantenerse enfocado.

Este *Safety Talk* brinda capacitación a nivel de conciencia sobre los peligros comunes observados durante la temporada navideña.

Si esta información no está clara o si tiene alguna pregunta adicional, hable con su supervisor.