



**SSOMA DIGITAL**

PARA CUIDARTE  
LAS MANOS  
**¡VENGAN ESOS 5!**



## CAMPAÑA CUIDADO DE MANOS



Protegiéndonos, no solo evitaremos lesiones, lo mejor de todo, **regresaremos sanos y salvo junto a nuestras familias**

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR A PROTEGERTE



Usa guantes **ajustados, cómodos** y en **buen estado**



No uses elementos cortantes con **hojas muy expuestas**



No intervengas **equipos en movimiento**



No expongas las manos a superficies con **altas temperaturas**

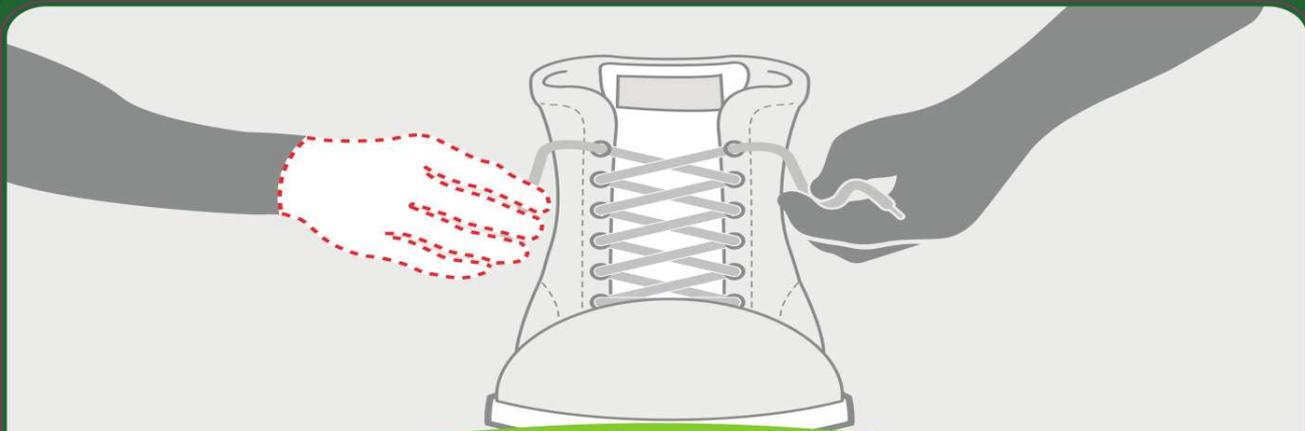


No traslades **objetos pesados** con las manos



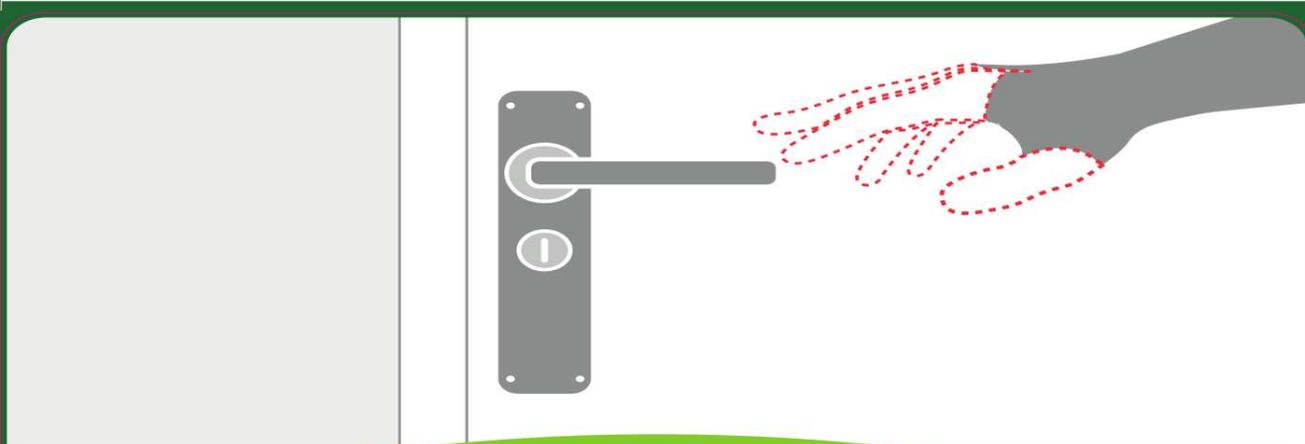
No guardes **elementos cortantes** en tu ropa o bolsillos

En tus **manos**, está el futuro de los que más quieres, **cuídalas**



¿HAS TRATADO DE ATAR TUS  
CORDONES **CON UNA MANO?**

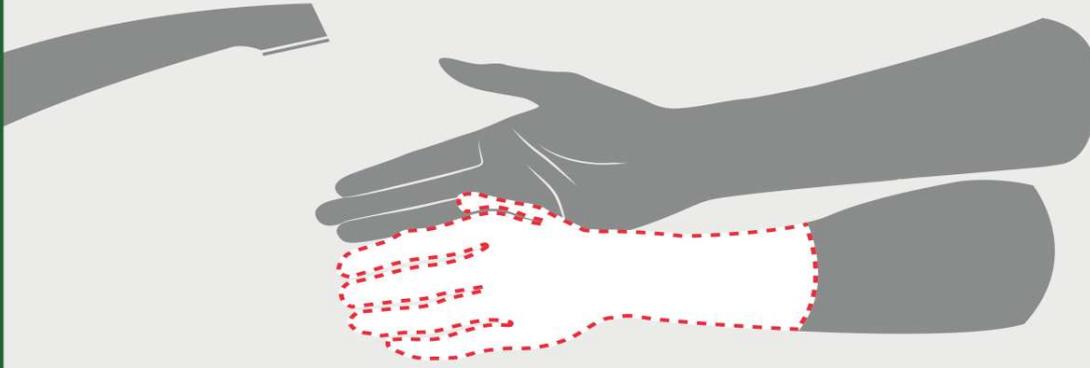
TUS MANOS SON IMPRESCINDIBLES,  
CUÍDALAS AL TRABAJAR.



¿HAS INTENTADO ABRIR LA  
PUERTA **SIN TUS DEDOS?**

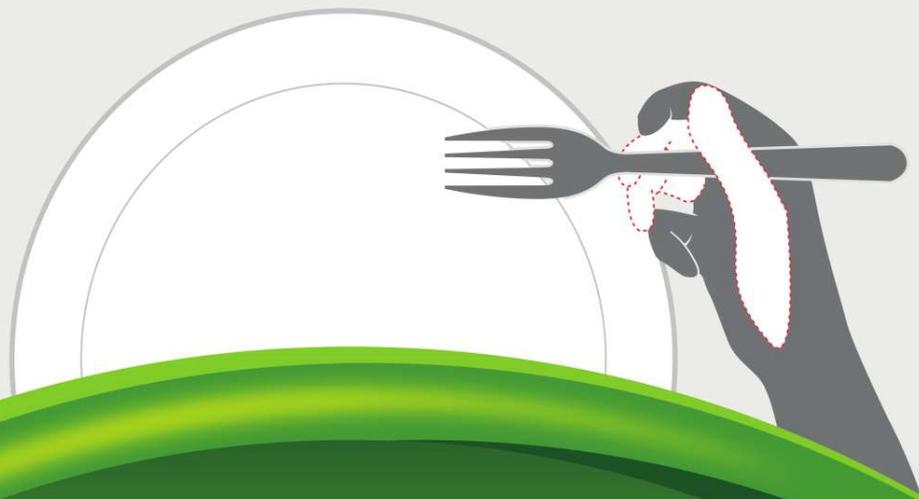
TUS MANOS SON IMPRESCINDIBLES,  
CUÍDALAS AL TRABAJAR.





¿ALGUNA VEZ INTENTASTE LAVAR  
UNA MANO **SIN LA AYUDA DE LA OTRA?**

TUS MANOS SON IMPRESCINDIBLES,  
CUÍDALAS AL TRABAJAR.



¿HAS PROBADO TOMAR  
EL SERVICIO **SIN USAR LOS DEDOS?**

TUS MANOS SON IMPRESCINDIBLES,  
CUÍDALAS AL TRABAJAR.





# ¿QUIEN PROTEGERA TUS MANOS?



SSOMA DIGITAL





# CÓMO PREVENIR LESIONES EN LAS MANOS

LAS LESIONES DE TODO TIPO QUE AFECTAN A LAS MANOS SON MUY FRECUENTES DEBIDO A QUE SON EXTREMIDADES MUY EXPUESTAS. SIN EMBARGO, MUCHAS LESIONES PUEDEN EVITARSE TOMANDO ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS.

Las lesiones más frecuentes en las manos, ocurren por la impertinencia de una persona o por realizar una acción con mucha prisa.



## COMO CUIDAR TUS MANOS



No realice acciones o tareas de forma apurada



Antes de trabajar, quítate los anillos y reloj



Cuidado con los bordes filosos y evita cortes y/o lesiones



Si reparas una herramienta eléctrica, desconéctala antes



No realice acciones o tareas de forma apurada



Use guantes y equipo de protección adecuado a tus tareas



