

Compromiso con la Prevención y Seguridad Laboral

- Misión: Construimos espacios de trabajo seguros y saludables
- Enfoque: Profesional, responsable y comprometido
- Énfasis en la prevención como clave para la protección de trabajadores

Nuestra trayectoria

Desde su concepción y conforme a su estructura estatutaria, San Francisco ART-Mutual se posiciona como un pilar de solidaridad sectorial.

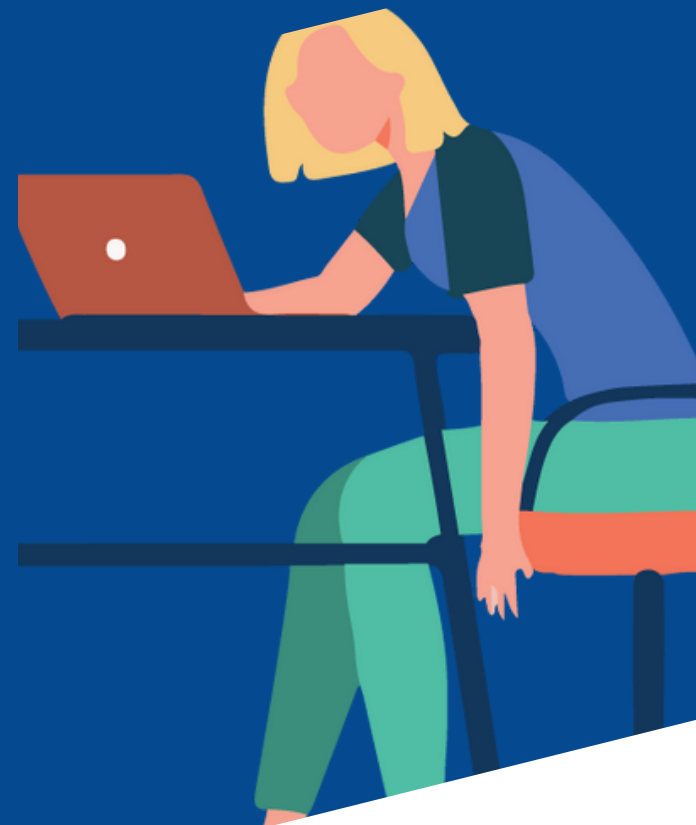
Como mutual sin fines de lucro reinvertimos los excedentes en acciones dirigidas al cuidado de los trabajadores y la preservación de puestos de trabajo en la industria automotriz.

Reforzamos así nuestra especialización en la gestión de accidentes laborales y enfermedades profesionales en este ámbito.

Contáctanos

EN CASO DE ACCIDENTE LLAMAR AL
0800-345-3007
CENTRO DE ATENCIÓN DE
EMERGENCIAS MÉDICAS

0800-345-1733
CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE



**PREVENCIÓN
DE RIESGO DE
SALUD Y
SEGURIDAD**

OFICINAS

Consejos para tener un buen día:

- Cuidá tu cuerpo, adoptando posturas correctas.
- Realizá ejercicios de relajación
- Cuidá tu vista, ajustando el puesto de trabajo.
- Descansá y hacé actividad física para fortalecer también tu ánimo!

01 POSTURAS SALUDABLES

En tu trabajo tenés que estar mucho tiempo sentad@, o realizando los mismos movimientos una y otra vez, lo que puede llevarte a adoptar una mala postura. Si la mantenés en el tiempo, tus músculos, nervios y articulaciones pueden resultar afectados.

Una postura inadecuada, además de provocarte molestias y cansancio, te limita incluso para hacer aquellas actividades que más disfrutás.

¿Que Podés Hacer?

- Para no sentir fatiga ni dolores, empezá por sentarte bien, ubicando tu pelvis en la parte posterior del asiento y apoyando toda la espalda sobre el respaldo de la silla, sin recostarte sobre ella.
- Para no rotar el cuello, es muy importante ubicar el cuerpo de frente al monitor.
- Ajustá la altura de tu silla para que la cadera quede levemente por encima de las rodillas, de esta manera tus piernas y columna descansarán mejor.
- Si usás vinchas monoaurales, lo mejor es alternar su uso, rotando en cada oreja.
- Para mantener una buena postura durante toda la jornada laboral, tratá de observar tu cuerpo, fijate si está equilibrado, alineado y si tus hombros están relajados.
- Siempre que sea posible cambiá de postura, estirá las piernas, parate y caminá. Aprovechá las pausas para hacer ejercicios de relajación



02 CUIDADO DE LA VISTA

La vista es fundamental en tu trabajo. Y también fuera de él. Tus ojos son tu principal contacto con el mundo. Gracias a ellos podés ver el rostro de tus seres queridos.

¿No te parece que éste es un buen momento para empezar a cuidarlos?

Hay ciertas prácticas que podés implementar para prevenir la fatiga visual.

¿Que Podés Hacer?

- Para evitar deslumbramientos, podés ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, en el monitor.
- Para que no te molesten los reflejos, te conviene orientar la pantalla hacia donde no dé la luz en forma directa.
- Parpadear frecuentemente y alejar la mirada de la pantalla cada tanto te permitirán mantener los ojos lubricados.

03 GOLPES Y CAÍDAS

Si mantenés tu lugar de trabajo limpio y ordenado, no solo vas a trabajar más cómodo sino que disminuís la posibilidad de golpearte, o tropezar y caerte por elementos fuera de lugar.

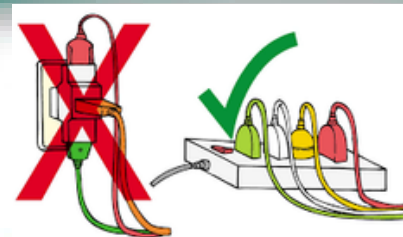
Elimina lo innecesario. No guardes "por las dudas" porque es muy posible que acumules muchas cosas que nunca vas a utilizar.

- Clasificá lo útil. Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.
- Convertilo en un hábito. No lo hagas únicamente por un tiempo.



El uso de instalaciones y equipos eléctricos representa un riesgo para tu vida. Tené en cuenta estos consejos para prevenir accidentes:

- No utilices cables, llaves, tomacorrientes en estado defectuoso. Si detectás estos elementos en malas condiciones, avisale a tu empleador para que los repare o reemplace.
- Evitá la utilización de prolongaciones. Si no hay alternativa, una vez que hayas terminado de usarlas, enrollalas y guardalas en su sitio.
- No dejes cables sueltos con tensión. - Evitá sobrecargar tomacorrientes, zapatillas y circuitos en general.



Y además cuidate de:

- **Accidentes de Tránsito.**
- **Incendio.**