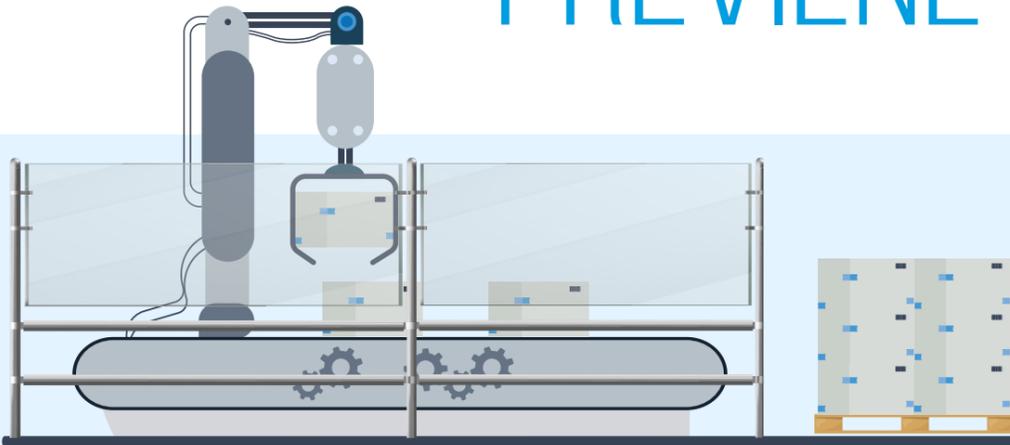


## PREVIENE TUS OJOS



Prioriza las protecciones colectivas de los equipos, como son las pantallas anti-proyecciones, no las anules.

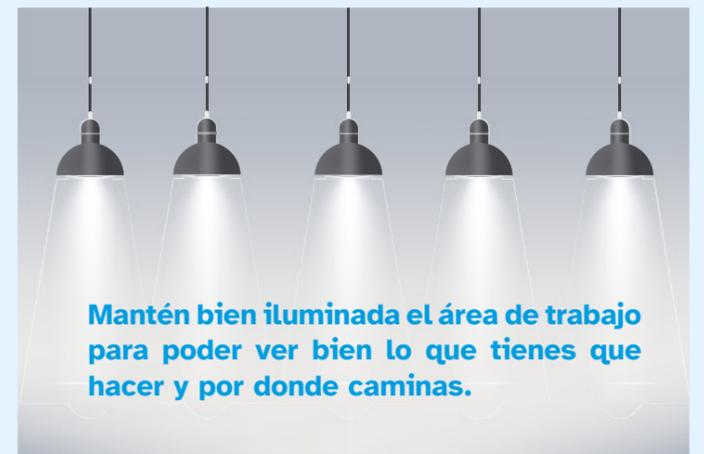
Usa el EPI necesario a la tarea a realizar: pantalla para soldadura, gafas contra proyección de partículas...



Conserva los EPI en buen estado y utilízalos correctamente, cuando se deterioren solicita el cambio del mismo.



En caso necesario usa el lavaojos, infórmate previamente de cómo utilizarlo correctamente.



Mantén bien iluminada el área de trabajo para poder ver bien lo que tienes que hacer y por donde caminas.

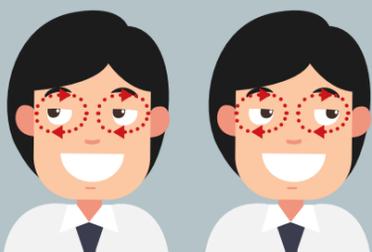


Si realizas tareas que se produzcan proyecciones, acota y señaliza la zona para que no afecte a tus compañeros.

Acude a las revisiones médicas que te ofrece la empresa para disponer de un buen seguimiento de tu salud visual.



## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN VISUAL:



1. Mueve tus ojos en todas las direcciones: hacia arriba, abajo, a los lados y en círculos.



2. Abre bien los ojos y luego ciérralos con fuerza.



3. Calienta tus manos frotando las palmas entre sí y tapa los ojos con ellas, descansando la cabeza.

