

# PÍLDORAS INFORMATIVAS DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PERSONAS TRABAJADORAS



¿Eres agricultor/a de cultivo de **aguacate, mango o chirimoya?**



**¡EVITA!** Los trastornos musculoesqueléticos y psicosociales derivados de tus labores



Utiliza las mejores **herramientas y útiles** en labores como poda, eliminación de malas hierbas, eliminación de hojas y recolección

Utiliza herramientas con mangos ajustables y agarre apropiado y correcto para su uso



Para las labores de recolección, utiliza recipientes con baja capacidad, buen agarre y colócalos en zonas cercanas

Elige herramientas afiladas y de bajo peso



Selecciona herramientas acordes a tus características individuales (diestro, zurdo, etc.)

Para las labores de recolección utiliza carros y plataformas (transporte)



Con estas medidas podrás reducir posturas forzadas



# Durante las labores...

## ¡ES IMPORTANTE!



## ¡CUIDA TU SALUD MENTAL!



FOMENTA EL **BUEN AMBIENTE** DE TRABAJO

PARTICIPA, AUMENTA TU **AUTONOMÍA**

**CONTROLA** CONFLICTOS

**COMUNÍCATE** E INFORMA DE TUS PROBLEMAS

PIDE **APOYO**, EN CASO NECESARIO

ELIGE UN **ESTILO** DE VIDA **SALUDABLE:** PERSONAL Y LABORAL

MANTENTE EN **BUENA FORMA** FÍSICA

Participa en los programas de vigilancia de la salud



## ¡RECUERDA!



Algunas recomendaciones generales:

1

Los **vehículos** agrícolas deben ser de baja vibración

2

Utiliza **ropa** homologada acorde a condiciones ambientales

3

**Mecaniza** labores cuando sea posible

4

No utilices **maquinaria** en malas **condiciones**

5

Los **horarios** deben estar ajustados según las temperaturas ambientales

6

Utilizar **crema protección solar**, al menos FPS30

7

Todas las herramientas y EPIs deben cumplir normativa y marcado CE e instrucciones de uso en español

## Recibe formación sobre:

- Riesgos inherentes en la recolección de cultivos Tropicales
- Manipulación manual de cargas
- Exposición a riesgos musculoesqueléticos y psicosociales
- Herramientas, maquinaria y equipos de protección individual
- Manipulación y aplicación de productos
- Labores complementarias y otros aspectos relacionados

