



# CUIDATE TAMBIEN EN CASA

COMO PREVENIR ACCIDENTES DURANTE NUESTROS DIAS DE  
TELETRABAJO

Sabías que en casa también puedes sufrir tú o algún miembro de tu familia un accidente por alguno de los siguientes motivos:



Escasa  
iluminación

Pisos mojados,  
húmedos o  
resbaladizos

Correr en las  
escaleras

Ausencia de  
barandas en las  
escaleras

Subirse en sillas u  
otros objetos

Camas altas

Envenenamiento  
con líquidos o  
polvos

Uso de veladoras

Permitir que los  
niños jueguen en  
espacios que  
resulten peligrosos

Inadecuadas  
condiciones de  
orden y aseo

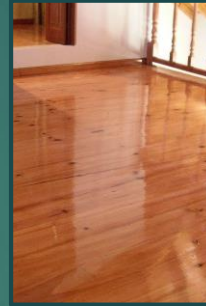
Entre otros....

Sabías que en casa también puedes sufrir tú o algún miembro de tu familia un accidente??

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para mantenerte seguro y alerta en tu hogar



Fija las estanterías a la pared para evitar que caigan sobre alguien en caso de sismos o terremotos, o movimientos inadecuados



Evita que el piso quede resbaloso por exceso de cera o caída de agua o grasa.



Nunca te apoyes en mesas o sillas inestables para alcanzar objetos o lugares más altos.



No dejes que los niños tengan acceso a medicamentos y a productos de limpieza y desinfección ya que pueden contener sustancias químicas potencialmente tóxicas. Guarda todos estos productos en sitios inaccesibles para los niños.



No dejar velas sin atención, **sobre todo si están cerca de una ventana donde una brisa ligera puede llevar la llama a otros objetos** (si tienes mascotas, también pueden tirar la vela con facilidad).

Sabías que en casa también puedes sufrir tú o algún miembro de tu familia un accidente??

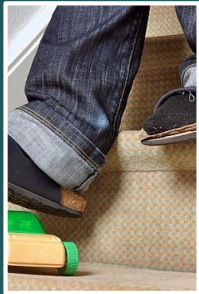
Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para mantenerte seguro y alerta en tu hogar



Señaliza las puertas de cristal o vidrio, con cinta o alguna decoración notoria.



Cierra bien armarios, cajones y puertas, y evita que algo guardado detrás pueda caer encima de alguien sin darse cuenta.



Mantén las escaleras libres de obstáculos que puedan hacer tropezar a cualquiera.



Instala superficies antideslizantes en las finas de baño y duchas, así evitas resbalones y caídas



Mantén la plancha fuera del alcance de los niños, incluso cuando ya la has usado.



**No tener objetos inflamables cerca de la estufa, como papel,** recetas impresas, toallas de papel, servilletas y cualquier otro objeto que se queme con facilidad cerca de una estufa.

Sabías que en casa también puedes sufrir tú o algún miembro de tu familia un accidente??

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para mantenerte seguro y alerta en tu hogar



Mantén los objetos como cuchillos, agujas, tijeras, etc., alejados de los niños



Si hay que cargar peso, se aconseja hacerlo con las rodillas flexionadas, la espalda recta y los pies ligeramente separados para evitar desgarros o contracturas musculares.



Cuando uses el cuchillo evita distracciones como leer tus redes sociales o ver la televisión.



Cuando termines de cortar, guarda tu cuchillo en su lugar, con la punta protegida



Evita que los niños jueguen en la cocina. Mantén lejos de ellos sartenes de mango largo y ollas con líquidos en ebullición



Si crees que puede haber una fuga de gas en el hogar, abre las puertas y ventanas, cierra la válvula y contacta de inmediato con los bomberos.

# CUALES SON LOS BENEFICIOS DE TENER TU CASA ORGANIZADA Y LIMPIA

## Mejora tu salud

- El orden y la limpieza van de la mano, así como la limpieza y la salud. Un hogar limpio y ordenado significa que no hay cabida para los gérmenes y bacterias, moho, polvo, hongos, etc., lo que nos permitirá estar en buena salud y bienestar dentro de casa, nos dará energías positivas y una mente y cuerpo sanos.

## Aumenta Tu creatividad

- Cuanto más desordenados nuestros ambientes, menos poder de concentración tendremos y seremos menos productivos. Por eso, abre tu mente y comienza a analizar que muebles y espacios podrías aprovechar aún más si también te sirvieran como almacenamiento.

## Disminuye la ansiedad

- Un ambiente limpio y ordenado disminuye nuestra ansiedad, entonces es momento de poner manos a la obra y crear ambientes armoniosos y tranquilos que contribuyan a nuestra paz interior.

# CUALES SON LOS BENEFICIOS DE TENER TU CASA ORGANIZADA Y LIMPIA

## Baja tu nivel de estrés

- El estrés dentro de casa lo sentimos cuando vemos la casa desordenada, tenemos muchos pendientes y si a eso le sumamos el estrés laboral, puede ser demasiado. Intentemos mantener la casa siempre ordenada, guardar todo lo que usemos y lavar todo lo que ensuciamos, . También puedes hacer un cronograma de trabajos en casa: y definir qué día lavar la ropa, otro día para descansar, otro para limpiar

## Te mantiene activo

- Si no realizas ningún tipo de deporte o actividad, al realizar las tareas del hogar moverás los músculos más importantes y las articulaciones, siendo de vital importancia especialmente para las personas mayores de 40 años.

## Ayuda a que no te enfermes con frecuencia

- El respirar y dormir dentro de un hogar con bacterias y gérmenes, nos debilita ya que nuestro cuerpo se encuentra en la constante lucha de mantenernos sanos. Si llegamos al punto de debilitarnos

# CUALES SON LOS BENEFICIOS DE TENER TU CASA ORGANIZADA Y LIMPIA

## Mejora tus noches de descanso

- Podrás mantener buenas noches de descanso y levantarte fresco y con energías si respiras aire puro y limpio durante toda la noche, haciéndote más productivo y con poder de concentración.

## Incrementa tu productividad

- Trabajar en ambientes limpios y ordenados incrementa nuestra productividad ya que si por el contrario trabajamos en un ambiente sucio o desordenado, tiende a distraernos y concentrarnos más en otras cosas como ordenarlo. Por este motivo, organiza tu escritorio y decóralo con colores que te enfoquen en lo que haces, como el color naranja que transmite energía.

## Eleva tus niveles de felicidad

- Te hará sentir mas cómodo tener tu casa limpia y ordenada





Recuerda... *La familia feliz, vive en un hogar armonioso y ordenado ...*