



SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

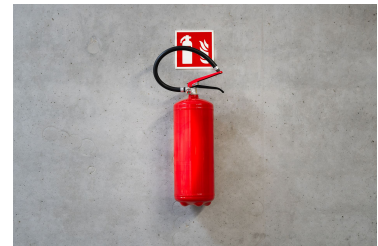
1. ¿Cuál es la forma correcta de levantar objetos pesados para prevenir lesiones?

- Doblarse rápidamente por la cintura
- Doblar las rodillas y mantener la espalda recta
- Mantener las piernas rectas y usar los músculos de la espalda
- Pedirle a un compañero que lo haga por ti



2. ¿Qué tipo de extintor se debe usar en incendios eléctricos?

- Agua
- Espuma
- Dióxido de carbono (CO2)
- Químico húmedo



3. ¿Cuál es la mejor posición del teclado para minimizar la tensión en muñecas y brazos mientras trabajas?

- A la altura del codo, con las muñecas rectas y relajadas
- Más alto que los codos, para que las manos apunten hacia abajo
- Sobre las piernas mientras escribes
- Lo más lejos posible de la silla



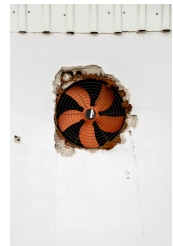
4. ¿Qué debes hacer si suena la alarma de incendio en el trabajo?

- Asegurarte de que todas las ventanas estén cerradas antes de salir
- Evacuar inmediatamente usando las rutas designadas
- Recoger tus objetos personales primero
- Esperar la confirmación de que es real



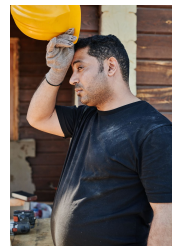
5. ¿Por qué debes mantener los sistemas de ventilación y las rejillas de aire sin obstrucciones?

- Puede hacer que la habitación sea incómoda
- Puede causar sobrecalentamiento o mala calidad del aire
- Desperdicia electricidad
- Está en contra de la política de la empresa



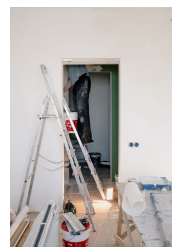
6. ¿Cuál de estos es un signo común de estrés por calor entre los trabajadores?

- Piel fría y húmeda
- Pérdida de apetito
- Sed intensa
- Sudoración excesiva



7. ¿Cuál de las siguientes opciones NO se debe hacer al usar una escalera?

- Colocar la escalera sobre una superficie estable y nivelada
- Pararse en el peldaño superior para alcanzar más alto
- Mirar hacia la escalera
- Usar calzado antideslizante al subir



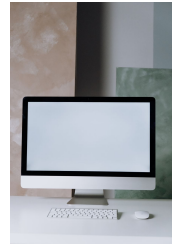
8. ¿Qué debes hacer antes de usar equipo de protección personal?

- Póntelo inmediatamente y comienza la tarea
- Asumir que es seguro si nadie reportó problemas
- Revisarlo solo después de terminar la tarea
- Inspeccionarlo cuidadosamente antes de cada uso



9. ¿Cuál es la posición recomendada para el monitor de tu computadora?

- A la altura de los ojos, a aproximadamente un brazo de distancia
- Por encima de los ojos, para mirar ligeramente hacia arriba
- Lo más lejos posible para reducir la fatiga visual
- A la altura de las rodillas, inclinado hacia arriba



10. ¿Cuál de las siguientes es la mejor manera de prevenir riesgos de tropiezos en una oficina?

- Mantener los pasillos libres de objetos
- Colocar los bolsos debajo de los escritorios, no en los pasillos
- Usar cubiertas para cables eléctricos
- Todas las anteriores

