Recomendaciones con elementos adaptados para manipular cargas de diverso peso y tamaño en actividades de cocina de hospitales y restaurantes

- Elegir colocar las máquinas utilizadas para los procesos de preparación en una superficie elevada que llegue aproximadamente a la altura del codo para reducir la postura restrictiva de los hombros.
- Desplazar los pies para realizar una transferencia de peso y reducir la fuerza del brazo y la rotación del tronco mientras se trabaja con máquinas o equipos.
- Colocar con anticipación para los platos, las comidas y los platos principales; los elementos necesarios a una altura y a una distancia de alcance que favorezca el mantenimiento de los codos cerca del cuerpo.
- Elegir un área de mostrador en la cual el fondo de la superficie ofrezca un espacio libre que permita levantar ligeramente y apoyar un pie.
- Elegir una superficie de trabajo a una altura que favorezca una mejor postura de la columna vertebral.
- Superponer más de una tabla de corte puede ayudar para elevar la altura de la superficie.
- Llevar equipo de protección individual requerido, por ejemplo, el guante Kevlar® resistente a los cortes o cadena de malla.
- Afilar la hoja del cuchillo utilizado con el fin de reducir el esfuerzo.

Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:

APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario

Posipedia

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
https://portal.posipedia.co/

En nuestras redes sociales

@PositivaPrevención

@PositivaPrevención

@PositivaPrevención

Positiva Colombia

www.positiva.gov.co