

Conductores de camión



OISS
ORGANIZACIÓN
IBEROAMERICANA
DE SEGURIDAD SOCIAL

Salud Ocupacional

Salud Ocupacional



LOS RIESGOS LABORALES...

...PUEDEN OCASIONARTE DAÑOS...

...EVÍTALOS...

Sobreesfuerzos

- Manejo de cargas.
- Posturas forzadas.

- Contracturas musculares, entumecimiento, rigidez de articulaciones, tendinitis, problemas de circulación de piernas.

- Al manipular cargas mantén los pies separados, dobla las rodillas y no la espalda.
- Haz descansos, estira las piernas, pasea.

- Vibraciones de cuerpo entero.

- Hernias de disco, lesiones de columna.

- Asegura el mantenimiento de la suspensión del sillón, ajústalo correctamente a tu altura.

Otros riesgos

- Caídas.
- Golpes.
- Atropellos.

- Contusiones, fracturas, esguinces, hematomas.

- Mantén los estribos-escaleras limpios, no saltes del camión.
- Asegúrate que no hay nadie cerca del camión cuando maniobres.

- Trabajo nocturno

- Trastornos del sueño, de la alimentación, del humor, fatiga.

- Duerme al menos seis horas al día en un lugar oscuro y tranquilo; realiza comidas equilibradas en horarios regulares. Si notas somnolencia descansa.

- Ruido.

- Sordera precoz, insomnio, estrés, ansiedad.

- Mantén una insonorización correcta de la cabina, la ventanilla cerrada para evitar lesiones acústicas.

- Accidentes de tráfico.

- Fracturas, traumatismos, muerte.

- Respeta las normas de circulación.
- No consumas bebidas alcohólicas.
- Cuidado con los medicamentos.



Conductores de camión

Red de Centros

Secretaría General de la OISS

Dirección: Velázquez, 105-1º 28006 Madrid (España)
Tel.: (34) 91 561 17 47 y 91 561 19 55
Fax.: (34) 91 564 56 33
E-mail: sec.general@oiss.org

Centro Acción Regional Cono Sur. Sede en Buenos Aires

Director: D. Carlos Garavelli.
Dirección: C/ Sarmiento, 1136. Buenos Aires (Argentina)
Tel.: (5411) 4381 8473 / 4381 5344
Fax: (5411) 4381 5312
E-mail: conosur@oiss.org.ar

Centro Regional de la OISS en Colombia y Área Andina. Sede en Bogotá.

Directora: D^a. Gina Magnolia Riaño Barón
Dirección: Calle 45 No. 54-18 Bogotá (Colombia)
Tel.: (571) 2 21 03 55
Fax.: (571) 2 21 36 07
E-mail: oisscolombia@gmail.com

Centro de Acción Regional de la OISS para Centroamérica y Caribe. Sede en San José de Costa Rica

Director: D. Francis Zúñiga Gonzalez.
Dirección: Zapote, Urbanización Montealegre,
"Parque Los Mangos" 100 mts. Sur, casa esquinera
blanca con verjas grises.
Apartado 377-2010. Zapote, San José, Costa Rica
Tel.: (506) 22839318 / (506) 22839320
Fax.: (506) 22807068
E-mail: info@oiss-cr.org

Delegación Regional de la OISS en Bolivia. Sede en La Paz

Director: D. Juan Carlos Atza Catalano
Dirección: Avda. 6 de Agosto, n° 2455 - Edificio Hilda
Piso 5º La Paz (Bolivia)
Tel.: (5912) 244 38 83
Fax: (5912) 244 37 35
E-mail: delegacion@oiss.org.bo

Delegación Nacional de la OISS en Chile

Director: D. Hugo Cifuentes Lillo.
Dirección: Agustinas n° 1022 - Oficina 728. Santiago
(Chile)
Tel.: (562) 696.63.39
Fax.: (562) 671.37.68
E-mail: oisschile@oiss.cl

Representación Nacional de la OISS en Brasil

Dirección: Setor de Autarquias Sul (SAS), Quadra
2, Bloco "O", Edifício do INSS, DIRSAT, sétimo
andar, sala 708 - CEP 70.070-020 (novo endereço)
BRASÍLIA (DF), BRASIL
Tel.: + 55 (61) 3313-4376
Fax: + 55 (61) 3313-4321
Email: balduur.schubert@previdencia.gov.br



OISS
ORGANIZACIÓN
IBEROAMERICANA
DE SEGURIDAD SOCIAL