



# Toolbox Talks

## Descansos



Todos los trabajadores tienen derecho a hacer pausas durante sus turnos. Las pausas ayudan a reducir la fatiga física y mental, mejoran la concentración y evitan accidentes. Los trabajadores deben hacer pausas en intervalos regulares a lo largo del día.

**Las pausas para ir al baño** son una necesidad, y no debe sentirse presionado para retrasarlas o saltárselas, ya que esto puede provocar incomodidad y problemas de salud.

- Mantenga una higiene adecuada durante las pausas para ir al baño en el trabajo. Lávate las manos después de ir al baño. Mantenga limpios los aseos para los demás.
- Asegúrese de que las pausas para ir al baño se hacen en el momento oportuno para evitar interrupciones durante las tareas críticas. Sin embargo, no se precipite. Tómese el tiempo necesario para atender adecuadamente sus necesidades y mantener la higiene.
- Comunique cualquier preocupación sobre instalaciones inadecuadas, derrames, suelos resbaladizos, averías, daños o condiciones insalubres.

**Las pausas para comer** ofrecen la oportunidad de reponer fuerzas durante una ajetreada jornada laboral. Siga las políticas de la empresa con respecto a los descansos para comer y también sea cortés con los demás.

- Lávate las manos antes de comer y también después de la pausa para comer antes de volver al trabajo.
- Cuando utilices el microondas, cubre la comida para evitar salpicaduras. Limpia el microondas después de usarlo.
- Limpia lo que ensucies en la zona de descanso para mantener un entorno limpio e higiénico para todos. Tira la basura.

**Las pausas de descanso** son vitales para mantener la productividad, la concentración y el bienestar general durante la jornada laboral.

- Durante las pausas de descanso, tómate un momento para estirarte, levantarte o caminar. Esto ayuda a reducir la rigidez muscular, mejora la circulación y previene los efectos negativos de permanecer sentado durante mucho tiempo.
- Si su trabajo implica mirar fijamente a una pantalla, aproveche la pausa para descansar la vista. Aparta la vista de la pantalla y concéntrate en algo a distancia para reducir la fatiga ocular.
- Si observa condiciones inseguras en las zonas de descanso, comuníquelo inmediatamente.
- Antes de salir para un descanso, asegure su lugar de trabajo. Si utiliza maquinaria o equipos, asegúrate de que están correctamente apagados antes de marcharte.
- Si es necesario, informa a tus compañeros de que te vas a ausentar, para que sean conscientes de tu ausencia, especialmente si tu trabajo implica responsabilidades compartidas o requiere una cobertura constante.
- Gestione su tiempo de forma eficaz a lo largo de la jornada laboral y durante las pausas. No abandones el lugar de trabajo durante un descanso si sabes que no podrás volver a tiempo.

