

## CAMPAÑA DE AUTOCUIDADO

Jefe de Talento Humano RH <talentohumano@medicinanucleardiagnostica.co>

14 de octubre de 2021, 8:35

Para: erencia MND <gerencia@medicinanucleardiagnostica.co>, Coordinador de Calidad MND <calidad@medicinanucleardiagnostica.co>, Asistente Administrativo <asistente@medicinanucleardiagnostica.co>, Auxiliar Contable <aux.contable.medicinanuclear@gmail.com>, aleJandRa Mendez <lizethmenpo@hotmail.com>, Asesor Financiero MDN <financiera@medicinanucleardiagnostica.co>, Patricia Figueredo Cruz <patricia.figueredo@trazarsc.com>, JULIO ARTURO <juridicaleman@hotmail.com>, Auxiliar Administrativo citas <auxiliardecitas@medicinanucleardiagnostica.co>, Auxiliar Administrativo recepcion <recepcion@medicinanucleardiagnostica.co>, Tecnólogo en Medicina Nuclear 1 <asistencial1@medicinanucleardiagnostica.co>, Tecnólogo en Medicina Nuclear 2 <asistencial2@medicinanucleardiagnostica.co>, Angelica Gomez <asistencial3dx@gmail.com>, Medico Nuclear MND <mediconuclear@medicinanucleardiagnostica.co>, Restaurante Neruda <saulekaranauskas@yahoo.com>, Químico <quimicomnucleardiagnostica@gmail.com>

Buen día,

Al momento de realizar labores de levantamiento de objetos por favor tener presente cada una de las prácticas de autocuidado en la imagen a continuación relacionada:

### 3. PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR LESIONES Y ENFERMEDADES LABORALES

#### PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA AL LEVANTAR OBJETOS

##### Aconsejado

● Agarre firmemente el objeto.



AUTOCUIDADO: Valor Fundamental Para El Trabajo Seguro 13

● Acerque el objeto al cuerpo y levántese, haciendo el mayor esfuerzo con las piernas.



##### No Aconsejado

Levantar objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada, porque puede lesionar su espalda.





**JOAN HERNANDEZ**

Jefe de Talento Humano

Teléfono: 3112801699

Carrera 36 No 35-53 Barzal- Villavicencio

Nit: 822000946-4

Visita nuestra página web:

<https://medicinanucleardiagnostica.co/>