

► EJE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO:

El autocuidado es la medida más efectiva para prevenir accidentes y enfermedades

El autocuidado es:



Cuidarse a sí mismo,
cuidar a otros y estimular
el cambio en los demás.



Es reflejo de
autoestima.



Es instinto de
conservación
de la vida.

Recuerde que la mejor medida de prevención es observar y pensar antes de actuar. Ser prudente no cuesta, pero la imprudencia puede costar la vida.