

PROYECTO:
Ingeniería, Procura y Construcción del Túnel y el Sistema de
Carreteras de acceso del Proyecto



CHARLAS DE
SEGURIDAD
ENERO-2022



中国中铁

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



中国中铁

TEMARIO

- CHARLA 01 : PROTECCION RESPIRATORIA**
- CHARLA 02 : IDENTIFICACION DE PELIGROS**
- CHARLA 03 : MANEJO DEFENSIVO**
- CHARLA 04 : CLASIFICACION DE LOS MATERIALES PELIGROSOS**
- CHARLA 05 : EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL**
- CHARLA 06 : RIESGOS ERGONÓMICOS**
- CHARLA 07 : PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL, DE COVID 19 EN EL TRABAJO**
- CHARLA 08 : EL PELIGRO DE LAS RUTINAS**
- CHARLA 09 : PRIMEROS AUXILIOS EN QUEMADURA**
- CHARLA 10 : LEVANTAMIENTO DE OBJETOS**
- CHARLA 11 : CONCIENCIA AMBIENTAL**
- CHARLA 12 : PROTECCION DE PIEL**
- CHARLA 13 : ¿CÓMO ESTAS?**
- CHARLA 14 : SEGURIDAD EN LA OFICINA**
- CHARLA 15 : AMBIENTE DE TRABAJO**
- CHARLA 16 : MIRAR SIEMPRE ANTES DE ACTUAR**
- CHARLA 17 : LAS DISTRACCIONES**
- CHARLA 18 : LA UNIÓN HACE LA FUERZA**
- CHARLA 19 : ORDEN Y LINPIEZA**
- CHARLA 20 : RESIDUOS SOLIDOS**
- CHARLA 21 : ¿POR QUÉ LA OMS DECLARÓ A EL COVID 19 COMO PANDEMIA?**
- CHARLA 22 : AY!**
- CHARLA 23 : LAVADOS DE MANOS**



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



中国中铁

TEMARIO

CHARLA 24 : ACTIVIDAD FISICA

CHARLA 25 : Identificación de Peligros y Evaluación de riesgos y Medidas de control (IPERC COVID 19)

CHARLA 26 : USTED Y LA SEGURIDAD

CHARLA 27 : EL TIEMPO PARA LA SEGURIDAD ES AHORA

CHARLA 28 : CORRIJA LOS ERRORES PEQUEÑOS ANTES DE QUE REZCAN

CHARLA 29 : ¿TENEMOS UNA VIDA PLÁSTICA?

CHARLA 30 : HOJA MSDS

CHARLA 31 : ¿DIFERENCIA ENTRE AISLAMIENTO Y CUARENTENA?

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



28 oct. 2021 7:16:19 a. m.



PROTECCION RESPIRATORIO

Mitos o excusas para no usar los EPP's



CUAL DE ESTAS EXCUSAS HA ESCUCHADO UD PARA JUSTIFICAR EL NO USO DE LA PROTECCIÓN RESPIRATORIA?

- ▶ Me aprieta la cara.
- ▶ Me empaña los lentes.
- ▶ No me deja respirar.
- ▶ Me queda grande/chico.
- ▶ En el área casi no hay necesidad.
- ▶ No puedo hablar con ella puesta.
- ▶ Pesa mucho.



PERO RECUERDE ESTO:

Los equipos de protección respiratoria tienen como objetivo principal preservar la salud de aquellas personas que durante su jornada laboral están expuestos a respirar ciertos polvos, neblinas, humos gases o vapores que pueden causar diversos daños en la salud y también la muerte

COMO CUIDAR SU EQUIPO DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

- ▶ Lave su respirador en agua tibia.
- ▶ Manténgalo limpio e inspecciónelo diariamente.
- ▶ Guárdelo en un lugar limpio, fresco y seco (bolsa contenedora)
- ▶ Reemplace los filtros de acuerdo al tipo de exposición del área.
- ▶ Avise si su respirador necesita cambio.

EL USO DE LA PROTECCIÓN RESPIRATORIA NOS PROTEGE DE:

- ▶ Alergias
- ▶ Laringitis irritativa.
- ▶ Neumoconiosis y fibrosis pulmonar.

Otras patologías mas graves son causadas por el ingreso de los tóxicos llamados venenos sistémicos como el arsénico, plomo, cadmio o mercurio que pueden pasar de los pulmones a la sangre y alcanzar órganos como el cerebro, hígado o riñones.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



IDENTIFICACION DE PELIGROS

Atención y Compromiso de todos



“EL PELIGRO NO DESCANSA, ESTÁ ESPERANDO UN DESCUIDO O UNA CONDUCTA TEMERARIA DE NUESTRA PARA QUE OCURRA UN ACCIDENTE

De acuerdo con las estadísticas de la Oficina Internacional del Trabajo, se producen cada año 120 millones de accidentes laborales en los lugares de trabajo de todo el mundo. De éstos, en 210.000 se registran fallecimientos. Cada día, más de 500 hombres y mujeres no regresan a sus hogares víctimas de este tipo de accidentes mortales.

80%

de los accidentes se deben a una mala evaluación del peligro / riesgo

Todos los accidentes son previsibles pero para esto, es necesario que todos los peligros se identifiquen previamente y sus riesgos se reduzcan y controlen. Tenemos en nuestra empresa varias herramientas que nos ayudan a identificar peligros, a evaluar sus riesgos y a actuar sobre ellos.

CONOZCA CADA UNA DE ELLAS Y ESTÉ SIEMPRE PREPARADO PARA UTILIZARLAS.

- Formatos de uso de equipos y herramientas
- Inspecciones Generales Planeadas
- Procedimientos Escrito de Trabajo Seguro - PETS
- Análisis Trabajo Seguro - ATS
- Permisos Escritos de Trabajo de Alto Riesgo- PETAR
- IPER y Mapas de Riesgos

RECUERDE SIEMPRE

Cuanto más métodos de reconocimiento de peligros utilizamos, más identificaremos los peligros y riesgos.



TODOS TENEMOS LA RESPONSABILIDAD NO SOLO DE IDENTIFICAR LOS RIESGOS, SINO DE ACTUAR SOBRE ELLOS.

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



MANEJO DEFENSIVO



Conduciendo Tu Seguridad

El 90% de los accidentes automovilísticos son provocados por factores humanos?. Conducir en buenas condiciones físicas y mentales y estar siempre atento a lo que puede ocurrir alrededor, son algunas de las estrategias que se deben poner en práctica para una conducción segura.

EL CONDUCTOR DEFENSIVO

Este tipo de conductor es el que menos se expone a colisiones con otros vehículos, peatones u otros elementos, ya que tiene la habilidad de anticiparse y reaccionar ante una situación inesperada.

PARA SER UN CONDUCTOR DEFENSIVO:

- ▶ Respetar las normas del tránsito vigentes y conducir siempre a la velocidad permitida.
- ▶ Mantén una distancia apropiada con el vehículo que te antecede.
- ▶ Usa siempre el cinturón de seguridad y solicita a tus acompañantes que también lo usen en asientos delanteros y traseros. Salva vidas.
- ▶ Intenta reconocer el peligro y piensa anticipadamente lo que podría pasar.
- ▶ Planifica tus recorridos con anticipación, para advertir peligros y tomar las medidas preventivas apropiadas.
- ▶ Mantente siempre alerta para poder reaccionar a tiempo ante un imprevisto.
- ▶ Conduce siempre en óptimas condiciones. No lo hagas si tienes sueño, estás cansado o has tomado algún medicamento fuerte.
- ▶ Nunca conduzcas después de haber bebido alcohol, ya que altera la capacidad de visión y reflejos.
- ▶ No hablar por celular mientras conduces. Si es una urgencia, detente en un lugar seguro o utiliza manos libres. Recuerda que debes tener siempre ambas manos en el volante.



¿Y TÚ COMO CONDUCES, A LA DEFENSIVA U OFENSIVA?



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



CLASIFICACION DE LOS MATERIALES PELIGROSOS

Objetivo

► Conocer el sistema de clasificación usado en los contenedores de materiales peligrosos.

► Contenido

Existe un sistema de clasificación de los materiales peligrosos, que ha sido desarrollada por la Asociación Nacional para protección contra Incendios (NFPA). Esta es una clasificación numérica utilizada principalmente para identificar los peligros potenciales de compuestos químicos. El sistema de clasificación NFPA comprende 4 elementos:



ELEMENTO	COLOR	SÍMBOLO	CLASIFICACIÓN
Salud	Azul		Clasificación numérica: De 0 (peligro menos grave) a 4 (peligro muy grave).
Inflamable	Rojo		
Reactividad	Amarillo		
Peligro específico	Blanco		Ácido= ACID. Oxidante= OXY. Radiactivo= Corrosivo= CORR. No usar agua= Alkali= ALK. Riesgo de tipo biológico=

Los materiales seleccionados como peligrosos debido a sus propiedades toxicológicas o a las grandes cantidades de material que se maneja son:

- Combustibles (gasolina, petróleo diesel, gas licuado de petróleo).
- Solventes
- Aceites
- Refrigerantes
- Gases comprimidos
- Otros (pinturas, thinner)

Aplicación

Observamos a nuestro alrededor e identificamos contenedores de residuos peligrosos que tengan el sistema de clasificación explicado anteriormente.



EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL



Los EPPs no evitan accidentes, pero, evitan o minimizan las lesiones. Muchas de las lesiones podrían evitarse por el uso correcto del EPP adecuado.

MUY IMPORTANTE

Cada uno de nosotros debe estar familiarizado con los EPPs necesarios para su ambiente de trabajo y conocer cuestiones básicas, como estas.

- ▶ Cuál EPP se debe usar?
- ▶ ¿Cuáles son las limitaciones de cada EPP?
- ▶ ¿Cuándo se debe descartar el EPP?
- ▶ ¿Cómo debe ser el mantenimiento y la conservación del EPP?

Las respuestas son variables, pues cada equipo tiene vida útil y especificaciones diferentes. Vamos a repasar algunos EPPs que tenemos y que debemos utilizar en nuestro trabajo:

CASCO. Este equipo absorbe el impacto al chocar la cabeza contra algo o ser afectado por un objeto en caída. El casco no puede tener grietas, burbujas o algún otro tipo de daño estructural. En el caso de que haya alguna avería, debes solicitar uno nuevo.



No Trabaje sin su Equipo de Protección Personal (EPP)

info@ecosegcr.com

LENTES DE SEGURIDAD. Los lentes de protección son fundamentales para proteger nuestros ojos contra la proyección de partículas, productos químicos y cualquier otro tipo de impacto.

PROTECTORES DE OÍDOS. Un ruido con más de 85 decibeles es perjudicial a nuestros oídos, pues pueden provocar daños a la audición. Por eso, es necesario utilizar los protectores auriculares cuando se trabaja en áreas con niveles de ruidos superiores a este límite.

GUANTES. Existen varios tipos de guantes que pueden ayudar a evitar cortes, escoriaciones, quemaduras y contacto con productos químicos. Por eso, sólo usar los guantes no es suficiente: es necesario utilizar el tipo adecuado para la tarea que se ejecutará.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



RIESGOS ERGONÓMICOS

Conduciendo Tu Seguridad



QUE ES LA ERGONOMÍA

Es la ciencia que proyecta puestos de trabajo y equipos, busca reducir posibles lesiones durante la actividad. También planifica el ritmo de trabajo, la carga de ese trabajo y el número de trabajadores necesario para desarrollarlo.

QUE SON RIESGOS ERGONÓMICOS

Son factores que pueden afectar a la integridad física o mental del colaborador, provocando incomodidad, riesgo de accidente o de enfermedad.

CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGOS DISERGONÓMICOS?

- ▶ Movimientos repetitivos con ciclos muy breves.
- ▶ Esfuerzo físico excesivo con las extremidades superiores.
- ▶ Postura incorrecta al trabajar con el eje del tronco (columna) con desvíos laterales.
- ▶ Compresión mecánica sobre las extremidades superiores, que son muy delicados.
- ▶ Herramientas manuales inapropiadas.
- ▶ Ruidos y vibraciones.

Mantener la espalda en posición normal es importante en todas las tareas, principalmente al levantar peso. ¿Cuántos de nosotros no curvamos la espalda cuando estamos sentados delante de la computadora?

Una postura incorrecta provoca daños lentamente, casi no los notamos, pero son difíciles de curar cuando no se tratan correctamente.



COMO LEVANTAR PESO MANUALMENTE

- ▶ Colócate sobre la carga, alineando los pies con los hombros.
- ▶ Flexiona las rodillas, manteniendo la espalda recta, para agacharte hasta la carga.
- ▶ Fíjate si estás en una posición firme y estable y levanta la carga enderezando las rodillas.
- ▶ Transporta la carga cerca de tu cuerpo, manteniendo la columna recta.

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL, DE COVID 19 EN EL TRABAJO

El Plan para la vigilancia, prevención y control, de COVID 19 en el trabajo, es un documento elaborado con el objetivo de Prevenir, identificar y dar seguimiento a los casos de trabajadores contagiados por COVID-19. Este documento es elaborado en base a la Resolución Ministerial N° 1275-2021-MINSA que aprueba la Directiva Administrativa N° 321-MINSA/DGIESP-2021, Directiva Administrativa que establece las disposiciones para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a SARS-CoV-2. Este documento es de reciente aprobación (03 de diciembre de 2021) y en el se establecen las medidas mínimas que debe cumplir toda organización. Este documento establece 7 lineamientos:

- a) Asegurar la ventilación en los centros de trabajo. La ventilación debe asegurarse de manera natural o mecánica.
- b) Evaluación de la condición de salud previo al regreso. Se establece el procedimiento a seguir en caso de identificarse un caso sospechoso o ser contacto directo de un caso confirmado.
- c) Puntos de lavado y desinfección de manos. Se aseguran puntos de lavado con los implementos necesarios. Al menos un punto de lavado o desinfección con alcohol debe ser ubicado al ingreso. Se reitera la obligación de contar con carteles informativos sobre la forma correcta de realizar la desinfección.
- d) Sensibilización de la prevención del contagio. El empleador debe incluir en sus capacitaciones información sobre la vacunación y el uso de la mascarilla KN95 o doble mascarilla quirúrgica.
- e) Medidas preventivas de aplicación colectiva. Se dispone el trabajo remoto obligatorio para las trabajadoras gestantes o en lactancia materna. Se establece la obligación de realizar el ingreso y salida del centro de trabajo de manera escalonada.
- f) Medidas de protección personal. Se dispone el uso obligatorio de la mascarilla KN95 o doble mascarilla quirúrgica.
- g) Vigilancia de la salud. Se dispone que el médico ocupacional debe establecer medidas preventivas para los riesgos ergonómicos, psicosociales, etc. El Plan debe incluir medidas de salud mental para el personal que se encuentra realizando trabajo a distancia.



Todos debemos respetar las disposiciones que establece nuestra organización para la prevención del contagio de COVID-19.



EL PELIGRO DE LAS RUTINAS

Cuidado con el exceso de confianza

El exceso de confianza es uno de los principales factores que llevan a un accidente, porque con frecuencia realizamos trabajos de alta complejidad y con la rutina nos sentimos más seguros de afrontar el trabajo, dejando de advertir el peligro y el riesgo que conlleva.

¿COMO PODEMOS EVITAR EL EXCESO DE CONFIANZA?

Atentos: No lo tomes a la ligera, siempre prepárate. Cada día puede suceder algo inesperado y debemos adelantarnos para evitar hechos amentables.

Cuidado: con "siempre lo hago así", muchas veces la gente, debido a sus logros, cae en exceso de confianza sin mayor importancia. Debemos ser humildes, evitar la soberbia, sin dejar de lado lo que haces en tu trabajo.

Respeto: Tu trabajo, herramientas y equipos, bajo determinadas circunstancias pueden funcionar de manera inesperada, por lo cual, debes estar preparado(a).

Reconoce: El conocer las limitaciones físicas y técnicas nos ayuda a saber que podemos hacer y que no, como también a superarlas, avanzando como profesional y no tomar riesgos que podrían causar un accidente.



Un ACCIDENTE, puede afectarnos a todos, nadie está libre de ellos. Por este motivo, estar 100% concentrados y con los ojos y la mente siempre puestos en la tarea es fundamental.

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



PRIMEROS AUXILIOS EN QUEMADURA

INTRODUCCION:

El objetivo de esta charla es aprender algunas importantes habilidades de primeros auxilios, que son necesarias en el tratamiento de quemaduras. El tratamiento de quemaduras busca reducir el dolor, reducir la probabilidad de infección y tratar el shock de la misma.

Información Puntual

Quemaduras de primer grado: Enrojecimiento, hinchazón moderada y dolor.

HAGA:	NO HAGA:
▶ Aplique agua del grifo o agua fría. ▶ Aplique un vendaje seco esterilizado. ▶ Emplee otros remedios caseros recomendados por el doctor	▶ Aplicar mantequilla, margarina, etc.

Quemaduras de segundo grado: Más profundas que las de primer grado, con aparición de ampollas.

HAGA:	NO HAGA:
▶ Sumerja en agua fría. ▶ Seque por absorción con un paño esterilizado. ▶ Aplique gasa esterilizada para protección. ▶ Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock. ▶ Busque tratamiento médico si la quemadura es severa.	▶ Reventar las ampollas. ▶ Retirar partes del tejido. ▶ Usar preparaciones antisépticas, ungüentos, aerosoles ó remedios caseros en quemaduras severas.

Quemaduras de tercer grado: Penetración más profunda, con capas de piel destruidas.

HAGA:	NO HAGA:
▶ Cubra con tela esterilizada para proteger. ▶ Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock. ▶ Vigile si hay dificultad para respirar. ▶ Busque rápidamente atención médica.	▶ Retirar ropa chamuscada que pueda estar pegada a la quemadura. ▶ Aplicar hielo ó usar remedios caseros.



PRIMEROS AUXILIOS EN QUEMADURA

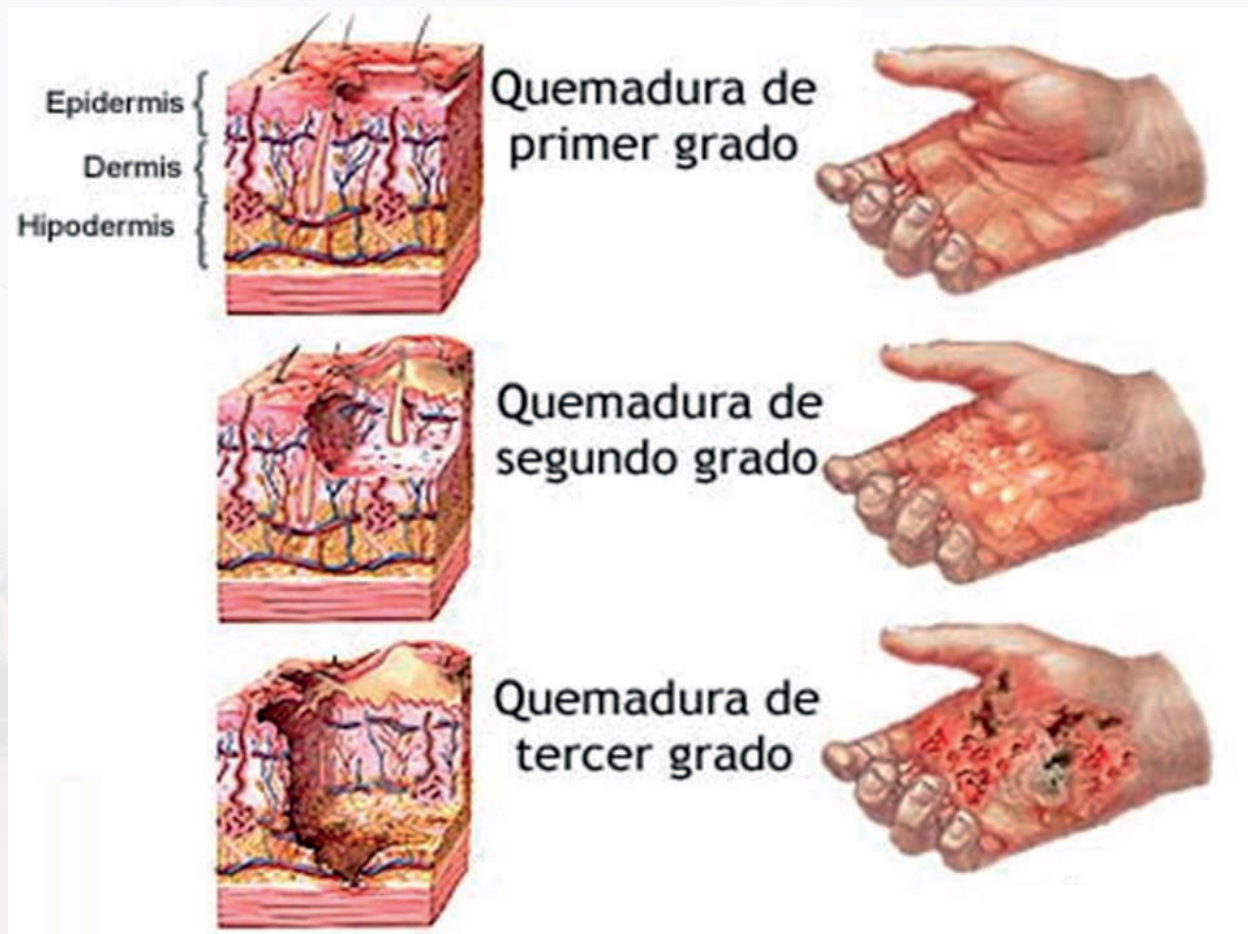
Quemaduras por productos químicos

HAGA:

- Retire cualquier producto químico de la piel, lavando con grandes cantidades de agua durante al menos cinco minutos.
- Después de lavar los ojos, aplique un parche esterilizado para protegerlos.
- Busque atención médica.

Cierre

Identificar la severidad de la quemadura es muy importante. Un tratamiento inicial apropiado puede marcar la diferencia entre una recuperación total y la necesidad de tratamiento médico adicional. Cuando tenga dudas, busque ayuda médica profesional inmediatamente. Considere tomar clases de primeros auxilios, que le darán información adicional en tratamientos de emergencia.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



LEVANTAMIENTO DE OBJETOS

El manejo de materiales manualmente tiene lugar a diario. Como esta práctica no puede ser eliminada totalmente, debemos ser diligentes en nuestro esfuerzo para reducir el potencial de lesiones serias. Los empleados deben saber cómo identificar las actividades de levantamiento de objetos que representan un peligro potencial de lesiones, así como minimizar la ocurrencia de éstas.

Hoy en día, las lesiones de columna son objeto de las mayores compensaciones en la industria. También son la segunda causa de ausencias en el trabajo, después de la gripa. Por esta razón, es muy importante que se minimicen las tareas de levantamiento o se evalúen, porque son las principales fuentes de lesiones de columna.

Información Puntual

Reglas de seguridad para levantar objetos:

- ▶ Mantenga su espalda recta
- ▶ Doble las rodillas
- ▶ Mantenga sus piernas separadas a una distancia igual al ancho de sus hombros
- ▶ Mantenga la carga cerca de su cuerpo, a la altura de su cintura
- ▶ Levante con las piernas



Tres pasos para reducir lesiones por manejo de materiales manualmente:

1. Eliminación de la tarea
2. Suministrar procedimientos mecánicos de levantamiento
3. Evitar doblar la cintura cuando se tenga que manejar material con las manos



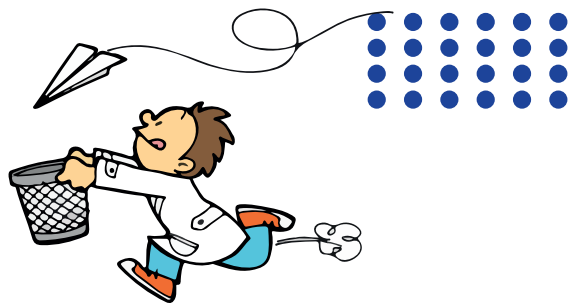
Factores de riesgo al levantar:

- | | |
|--|---|
| ▶ Peso del objeto | ▶ Distancia a alcanzar con las manos |
| ▶ Profundidad de la inclinación desde la cintura | ▶ Altura del levantamiento |
| ▶ Número de levantamientos requeridos | ▶ Duración del levantamiento |
| ▶ Giros durante el levantamiento | ▶ Posición insegura |
| ▶ Necesidad de empujar y halar | ▶ Distancia que debe cargarse el objeto |
| ▶ Simetría del objeto a ser levantado | |

Cierre

Usualmente tomamos las actividades de levantamiento como un mal necesario en la industria. Cada tarea debería ser revisada individualmente, con el ánimo de reducirla ó eliminarla. En lugar de concentrarnos en cómo levantar con seguridad, deberíamos buscar alternativas diferentes para hacer la tarea. Pero si hay que hacerlo, levante cosas tanto con su cuerpo como con su cabeza - piense antes y durante el levantamiento de un objeto.

CONCIENCIA AMBIENTAL

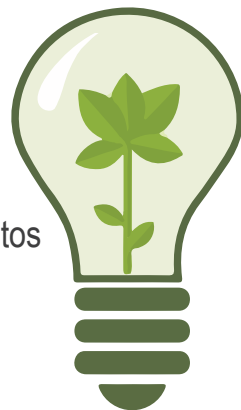


El objetivo de esta charla es revisar varias sugerencias que ayudarán a mejorar la calidad del ambiente en que vivimos.

Información Puntual

Sugerencias:

- ▶ Afine su carro, podadora y otros equipos con motor.
- ▶ Use carros más nuevos en climas cálidos y en viajes con muchas paradas. Estos contaminan menos.
- ▶ Evite dejar el motor del carro encendido - es una de las principales fuentes de contaminación proveniente de los carros.
- ▶ Recicle el aceite refrigerante y de motor.
- ▶ Transpórtese en bicicleta, en vehículos compartidos ó utilice el servicio de transporte público.
- ▶ Busque productos químicos peligrosos en casa e intente reducirlos.
- ▶ Inicie en casa un sitio para transformar desechos en abono, ó únase con los vecinos para iniciar un sitio de desechos en el vecindario.
- ▶ Implemente programas de reciclaje en su área de residencia.
- ▶ Encuentre usos nuevos para cosas que usualmente descarta.
- ▶ Busque productos con un empaque mínimo y/o empacados en material reciclable.
- ▶ Cámbiese a sanitarios "ahorradores de agua" ó reduzca el nivel de agua en los existentes.
- ▶ Arregle las fugas de agua en las tuberías; recoja el agua lluvia para jardines y prados.
- ▶ Coloque cubiertas de desechos naturales sobre las plantas, para reducir el uso de fertilizantes.
- ▶ Apague la luz cuando salga de un sitio.
- ▶ Controle el calentador de agua y la calefacción/aire acondicionado para ahorrar energía.
- ▶ Haga mantenimiento regular a la calefacción, aire acondicionado y electrodomésticos.
- ▶ Utilice los servicios de profesionales para el aire acondicionado y la nevera, para evitar escapes de freón (CFC : clorofluorocarbono).
- ▶ Ajuste las ventanas y puertas con fisuras. Cuando haga mal tiempo, utilice bandas para sellar.
- ▶ Lave la ropa temprano en la mañana ó tarde en la noche para ahorrar costos del aire acondicionado.
- ▶ Siembre un árbol.
- ▶ Poda, limpie ó mejore la salud de un árbol existente.
- ▶ Enseñe a un niño, grupo de jóvenes ó de scouts, sobre el cuidado de los árboles.



Cierre

No heredamos la tierra de nuestros padres, la estamos tomando prestada de nuestros hijos. Tome en serio el medio ambiente y protéjalo. Infórmese sobre maneras de proteger el medio ambiente. ¡No tenemos una segunda oportunidad!

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



PROTECCION DE LA PIEL

Los objetivos de esta charla son entender varios peligros relacionados con la piel y saber cómo protegerse uno mismo contra ellos.

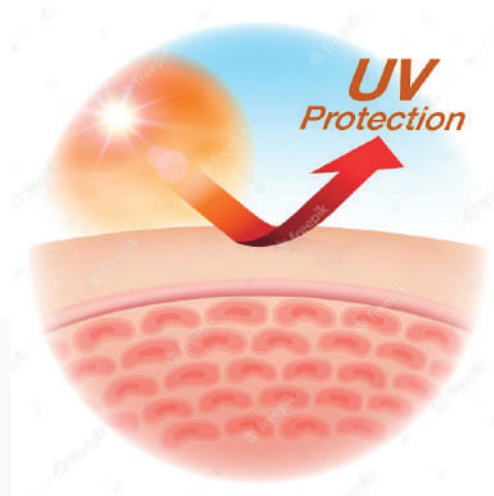
Información Puntual

Peligros para la piel:

- ▶ Quemaduras.
- ▶ Dermatitis.
- ▶ Absorción de materiales peligrosos a través de la piel, causando problemas en otras partes del cuerpo.
- ▶ Cortes, chuzones, raspones, golpes y otras heridas.
- ▶ Sensibilización.
- ▶ Congelación y otras consecuencias de la exposición al frío.

Consejos para la protección de la piel:

- ▶ Evalúe los peligros potenciales para la piel, antes de comenzar un trabajo.
- ▶ Cuando utilice productos químicos, use los materiales menos peligrosos que le permitan hacer el trabajo.
- ▶ Revise la etiqueta y la Hoja de Datos de Seguridad del Material, antes de usar químicos peligrosos.
- ▶ Mantenga los recipientes de productos químicos cerrados cuando no los esté usando.
- ▶ Use la ropa de protección prescrita; inspeccione su condición antes de usarla; cubra la mayor parte posible de la piel potencialmente expuesta.
- ▶ Cubra cortadas y raspones con vendajes, si es posible, antes de usar el equipo de protección personal.
- ▶ Siga los procedimientos de seguridad establecidos.
- ▶ Lave muy bien las áreas de exposición potencial con agua y jabón (y seque) antes de comer, beber ó aplicar cosméticos, y al final de cada jornada de trabajo.
- ▶ No limpie la piel con disolventes ó detergentes industriales.
- ▶ Retire rápidamente el equipo y ropa contaminados.
- ▶ Limpie y enjuague el equipo personal de protección, después de cada uso.
- ▶ No comparta el equipo personal de protección, a menos que haya sido muy bien lavado y desinfectado.
- ▶ No guarde los guantes con la parte interior hacia afuera.
- ▶ Informe rápidamente cualquier herida relacionada con la piel, problemas ó exposiciones; busque atención médica cuando sea conveniente.



Cierre

La piel ofrece una capa natural de protección para el cuerpo humano. Debemos asegurarnos de proteger nuestra piel, para que ella pueda hacer su trabajo de ayudarnos a mantenernos saludables.

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



¿CÓMO ESTAS?

Una de las formas más amistosas de saludar a una persona es "¿cómo estás?" o "¿cómo te encuentras?"

La vida no puede darnos nada mejor que la satisfacción de saber que estamos en perfectas condiciones físicas y podemos responder que nos encontramos muy bien.

Los días en que sacamos el pecho, respiramos hondo para aspirar todo el aire fresco que podemos, caminamos por la calle con pasos largos y firmes—son los días en que tenemos una riqueza de valor incalculable, la que está formada de las cosas que realmente tienen importancia. Esos son los días en que nos sentimos bien en el trabajo y estamos en condiciones de disfrutar de lo bueno que ofrece la vida.

Pero todo este bienestar puede perderse fácilmente. Sólo un segundo bastará para destruirlo y remplazarlo con miseria y dolor.

¿Alguna vez ha recibido un golpe, pero de los buenos? Por ejemplo un puñetazo en la mandíbula, o un golpe de un vehículo, o la "caricia" de un piso duro al caer de cierta altura? Si ha tenido alguna de estas experiencias o similares,

entonces sabe lo que es perder en un momento el bienestar y tener en cambio una sensación de lo más desagradable en el estómago, que es la que generalmente sigue a un golpe en cualquier parte del cuerpo. Todos queremos sentirnos bien. Queremos tener la sensación de fuerza, bienestar, y optimismo, que resultan de sentirse bien. Por esta razón es que debemos hacer todo lo que está a nuestro alcance para evitar aun la remota posibilidad de tener un accidente, no importa si tenemos que hacer algún esfuerzo extra.

Parte del crecimiento lo constituye el aprender lo dicho anteriormente. Gustavito se siente muy bien. El último chocolate que comió le gustó mucho, no lo había probado antes, es nuevo. Siendo un niño le parece que puede seguir comiendo varios chocolates más, sin que le pase nada. Todos hemos tenido experiencias similares y sabemos que Gustavito terminará con un dolor de estómago, en consecuencia, le llamamos la atención. Tratamos de hacerle entender que será mejor que no coma más. Un chocolate o acaso dos, son suficiente, que guarde el resto para más tarde o mañana.

Pero nosotros nos olvidamos algunas veces de aplicar esto mismo en el trabajo. Nos olvidamos que un cigarrillo cerca de material inflamable puede transformar nuestro bienestar físico en carne quemada.

Lo hicimos una vez y no pasó nada, lo repetimos y nada, pero cuántas veces será nada? Y la vez que sea algo, podrá ser ALGO que puede pesarnos por el resto de nuestra vida, si es que tenemos suerte de vivir para contarlo. Sabemos que si sobrecargamos el montacargas no podremos ver por donde vamos. Existirá la posibilidad de atropellar a alguien cambiando su integridad física, en un segundo.

¿Cómo se siente? Esperamos que muy bien, mejor que nunca. Pero queremos que siga sintiéndose así. Para lograrlo es importante que permita que las reglas de seguridad y las prácticas de trabajo seguro, sean sus amigos inseparables. Ellos le ayudarán a evitar los accidentes y conservar su salud e integridad física.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



SEGURIDAD EN LA OFICINA

El objetivo de esta charla es familiarizar a los empleados con los temas de la seguridad en la oficina. A pesar de que no consideremos el ambiente de la oficina como riesgoso, un número sorprendente de accidentes y lesiones ocurren allí. Algunos de los tipos más comunes de riesgos y peligros incluyen la caída de objetos; resbalones, tropiezos y caídas; incendios; desórdenes traumáticos acumulativos; cortos eléctricos; exposición a productos químicos peligrosos y lesiones de columna.

Información Puntual



En la oficina, HAGA:

- Reporte superficies resbaladizas ó disparejas.
- Mantenga los archivadores y cajones del escritorio cerrados.
- Almacene cajas y suministros con cuidado para que no se caigan.
- Asegúrese de que los archivadores no estén demasiado pesados.
- Reemplace los cables eléctricos cuando el aislamiento se desgaste.
- Reporte condiciones de luz deficientes.
- Asegúrese de que los enchufes concuerdan con los tomas.
- Guarde los materiales y equipos cuando no los use.
- Revise los rótulos de los recipientes y las hojas de datos de seguridad del material, antes de utilizar un producto químico.
- Tenga cuidado con los cuchillos, cortadoras, tijeras y otros objetos puntiagudos.
- Conozca a quien debe contactar y a donde ir en caso de emergencia.
- Conozca la ubicación de las alarmas de incendio, extinguidores de fuego y botiquines de primeros auxilios.
- Utilice equipo y técnicas de levantamiento adecuados cuando mueva materiales.
- Utilice una escalera ó un banco con pasos para alcanzar lugares altos.

En la oficina, NO HAGA:

- Dejar cuerdas, cajas u otros materiales en los pasillos.
- Bloquear las salidas de emergencia.
- Utilizar extensiones eléctricas, a menos que sea necesario.
- Sobrecargar salidas eléctricas ó circuitos.
- Dejar restos combustibles en recipientes abiertos.
- Desechar inadecuadamente productos químicos u otros materiales peligrosos.



Cierre

La oficina tiene más riesgos potenciales de lo que imaginamos. Un buen mantenimiento, sentido común y correcta atención a los detalles son por lo general todo lo que necesitamos hacer para controlar estos riesgos de manera adecuada.

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



AMBIENTE DE TRABAJO



- 1.- Mantenga siempre el área de trabajo limpia y ordenada.
- 2.- Tome todas las precauciones necesarias para no alterar las condiciones del ambiente de trabajo, evitando provocar humos, calor, escapes de vapor, ruidos polvos o emanaciones innecesarias.
- 3.- Contribuya a eliminar todo escape de líquidos o gases que observe, informando al supervisor sobre toda pérdida.
- 4.- Cuando desarme encofrados de madera, se deben retirar los clavos inmediatamente y luego ordenar dichas maderas.
- 5.- Todas las excavaciones deben ser señalizadas y/o valladas los trabajos en altura también deben ser señalizados en los niveles inferiores.
- 6.- Cuando una excavación ha sido tapada o cuando concluyo un trabajo en altura, inmediatamente debe ser retirado el vallado y/o la señalización.
- 7.- Los vallados y/o señalizaciones deben ser respetados, bajo ninguna circunstancia deben ser removidos por personal ajeno al sector que los coloco.
- 8.- El acopio de materiales dentro de la obra debe ser señalizado, dejando accesos a las áreas de trabajo y permitiendo el libre desplazamiento entre los distintos sectores.
- 9.- Los caminos y senderos peatonales, deben mantenerse libres de obstáculos; por este motivo no debemos depositar residuos ni acopiar materiales en los mismos.
- 10.- Los recipientes para residuos han sido colocados para su comodidad respételes y uselos.
- 11.- La limpieza de la obra es responsabilidad de todos, por eso la limpieza y el orden del área de trabajo es responsabilidad exclusiva de quienes trabajen en la misma; esta es una tarea que se debe realizar en forma continua durante toda la jornada laboral, debemos hacerlo en nuestro propio beneficio y por el de todos nuestros compañeros.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



MIRAR SIEMPRE ANTES DE ACTUAR

Hay partes del problema de prevención de accidentes que no se pueden cubrir con reglas estrictas. Hay condiciones en la industria que permiten que se creen situaciones que son tan infrecuentes que parecen, por lo menos durante un momento, totalmente nuevas e insólitas. Son, por lo tanto, inesperadas y es difícil crear para ellas reglas fijas. A esta altura, el buen juicio del trabajador debe entrar en juego. El trabajador que no puede extender sus principios de prevención de accidentes para que cubran cada

Situación a la que se enfrenta es una amenaza para sí mismo y para la organización de la que es parte. El trabajador en quien se puede confiar para que encare cada situación



precavidamente, es muy valioso para la compañía. Hay demasiada gente que actúa a lo loco. Y no es hasta que averiguan que su descuido les ha costado a ellos, y a otros, un precio muy alto que se dan cuenta del significado de su falta de cuidado. Si todos pudiéramos recordar que nunca debemos arrojar un objeto pesado antes de cerciorarnos de que no va a caer en los pies de alguien, que nunca vamos a tocar una pieza de metal hasta estar seguros que no está caliente, y de que nunca vamos a prender la mecha de un cartucho antes de asegurarnos que no hay personas en las cercanías, reduciríamos grandemente el número de lesiones y hasta de muertes. Quién más quién

menos, todos hemos actuado alguna vez en nuestras vidas sin tener en cuenta las consecuencias de la acción imprudente que vamos a realizar. Pero la mayoría de nosotros hemos llegado a crear nos un hábito, quizás a raíz de una mala experiencia, de mirar siempre antes de actuar. Sin embargo hay entre nosotros quienes actúan de esta manera muy pocas veces. Para ellos tal vez la actuación normal es la opuesta: actúan, y después miran.

Esto, para ellos puede ser un juego, pero ese juego puede generar consecuencias trágicas. Por eso siempre actuemos de forma correcta, pensando en lo que está a nuestro alrededor y, "Miren siempre antes de actuar".



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



»»»» LAS DISTRACCIONES

La distracción pareciera ser uno de los males comunes de la humanidad. Muchas son las razones por las cuales las personas realizando un trabajo se distraen.

Hay trabajadores que por naturaleza son distraídos, otros se distraen únicamente en circunstancias especiales, como podría ser una preocupación o una gran alegría. Ambos extremos son cómplices de las distracciones.

Las consecuencias de la distracciones varían de acuerdo el lugar y momento en que esta se produzca. el distraerse mientras se esta conversando o mirando una película o leyendo el periódico, no tendrá los mismos resultados que si nos distraemos al cruzar la calle, al manejar una máquina o trabajar sobre un tanque. La falta de atención puede no solamente lesionar al distraído sino a las personas que lo rodean.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Aunque la mayoría de nosotros tenemos nuestro trabajo una tarea específica que nos han encomendado, es decir, trabajamos más o menos independientes, durante las ocho horas que pasamos en la planta hay innumerables ocasiones en que tenemos y necesitamos trabajar dependiendo de los demás.

No importa cuál sea nuestra tarea siempre forma parte de una labor conjunta que llevamos a cabo en nuestra planta.

De buenas a primeras, el decir así, a secas, que todos ustedes tienen que trabajar juntos, puede parecer un poco extraño. Pero no lo es.

Todo lo que les estoy diciendo es que siempre tratemos de trabajar pensando en los demás.

Por ejemplo, si cuando están trabajando en una tarea particular, ven a un compañero que está levantando un peso demasiado pesado, deben acercarse a él y ofrecerle una mano, a no ser que en ese momento estén trabajando en algo y no puedan dejarlo.

Quiero que algunos de ustedes piensen en algunas formas en que pueden ayudarse durante el día.



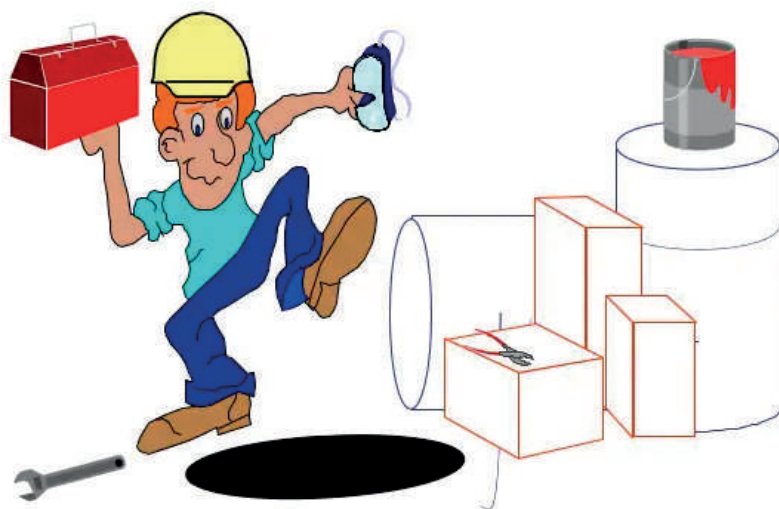
“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



ORDEN Y LIMPIEZA

La relación existente entre el Orden, la Limpieza y algunas enfermedades, es mucho más estrecha de lo que uno se puede imaginar.

Cuando trabajamos en medio del desorden y la falta de limpieza, aumentan las posibilidades que se pierdan piezas, herramientas, documentos, etc., indispensables, lo cual aumentan los disgustos y las frustraciones y ponen un exceso de presión sobre el corazón y el sistema nervioso.



La falta de Orden y Limpieza presentan también otros peligros para la salud:

- La amenaza de una lesión corporal. Un simple golpe de la barbilla contra la pared (consecuencia de un resbalón sufrido en un charco de aceite p.e.) acelera, a veces con violencia, los latidos del corazón, pudiendo ocasionar un ataque cardíaco.
- La amenaza de adquirir diversas enfermedades por la presencia de ácaros, hongos, insectos y roedores
- La responsabilidad por el Orden y la Limpieza es de todos, no solo del personal de limpieza.

Nunca es suficiente insistir, sobre la necesidad de que todos debemos mantener el lugar de trabajo limpio, ordenado, recogiendo la basura y disponiendo de ella en el recipiente adecuado. No es una buena costumbre dejar la basura tirada en un rincón o disponer de ella en el lugar inapropiado.



En un área donde se quiera implementar prevención de riesgos, es indispensable tener un buen programa de Orden y Limpieza.

**¡El Orden y la Limpieza
son la base de la Seguridad!**

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



RESIDUOS SOLIDOS

Son aquellas sustancias, productos, en estado sólido o semisólido que resultan de la actividad del hombre en la sociedad, que se desechan por considerarlos sin valor. Clasificación de los Residuos

Residuos no peligrosos domésticos; Son residuos que se generan como producto de las actividades diarias de un campamento (cocina, lavandería, comedor, oficina y dormitorios).

Residuos no peligrosos industriales; Son residuos generados en las actividades productivas, pero que no hayan tenido ningún contacto con sustancias peligrosas.

Residuos peligrosos: Son residuos que por sus características, representa un riesgo significativo para la salud o el ambiente.

El Principio de las 4 Rs.

Reducir

Cualquier actividad que reduce o elimina la generación de un residuo dentro de un proceso. La reducción en la fuente es el componente más importante de la minimización de residuos y consiste en la sustitución y el control de productos.

Reusar

Volver a usar el residuo siempre y cuando sea útil, como en su forma original.

Reciclar

Significa el reaprovechamiento de los residuos, dándole una utilidad diferente a la que tuvo inicialmente.

Recuperar

Extraer materiales de un residuo para otros usos. Ej. como materias primas en ciertos procesos o como sustitutos de algunos productos químicos.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”

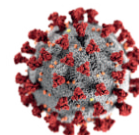


¿POR QUÉ LA OMS DECLARÓ A EL COVID 19 COMO PANDEMIA?

Una pandemia es una epidemia que ocurre en todo el mundo o, al menos, en un área muy extensa del planeta, cruzando fronteras y que afecta a un gran número de personas. Habitualmente, sucede cuando emerge un nuevo agente infeccioso, ya que toda la población es susceptible a él. El SARS-CoV-2 tiene un elevadísimo potencial pandémico, porque lo pueden transmitir personas sin síntomas o con síntomas leves, que no les impiden mantener sus contactos sociales habituales, extendiendo la infección.

La OMS declaró esta emergencia como pandemia el día 11 de marzo de 2020, ya que en ese momento la dispersión de persona a persona del virus se encontraba de forma sostenida en varias regiones del mundo.

Diferencias entre endemia, epidemia, y pandemia.



ENDEMIA

Se conoce como endemia a enfermedades infecciosas que aparecen en un país o región concreta y en un momento determinado. Son como las enfermedades típicas de una zona y están presentes de manera permanente durante años.

Un ejemplo de ello es la varicela, pues se registran casos en muchos países todos los años. O la malaria, que en algunas partes como África es una infección endémica y causa la muerte de cientos de miles de personas al año no solo allí, sino también en otras partes del mundo.



EPIDEMIA

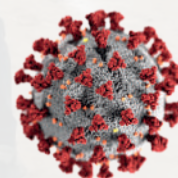
De manera popular, entendemos epidemia como la extensión rápida de una enfermedad en una zona concreta.

Una epidemia se produce cuando una enfermedad contagiosa se propaga rápidamente en una población determinada, afectando simultáneamente a un gran número de personas durante un periodo de tiempo concreto. En caso de propagación descontrolada, una epidemia puede colapsar un sistema de salud, como ocurrió en 2014 con el brote de Ébola en África occidental, considerado el peor de la historia. Los países más afectados fueron Sierra Leona, Liberia y Guinea.

PANDEMIA

Para que se declare el estado de pandemia se tienen que cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria.

Mientras los casos eran importados y el foco epidémico estaba localizado en China la situación era calificada de epidemia pero en el momento en que salta a otros países y empieza a haber contagios comunitarios en más de un continente se convierte en pandemia.





Los accidentes pueden ser de muchas clases y sus consecuencias muy variables, pero todos tienen algo en común: ¡duelen!.

El dolor es la forma de que se vale la naturaleza para decirnos que necesitamos cuidarnos más. Es una señal de parada que nos indica que hemos tocado algo caliente o afilado y así instintivamente retraernos. Es un manómetro de presión que nos dice que un objeto nos está machacando el pie. Si no sintiéramos dolor, lo más probable es que hubiéramos crecido con algunos dedos de menos u otros impedimentos.

Pero, saber que el dolor tiene razón de ser por el servicio que nos presta no implica que nos guste.

Hasta un dolorcito cualquiera un pinchazo, por ejemplo nos hace saltar y sentirnos miserables aunque sea por unos momentos solamente.

Los médicos han aprendido muchos medios para combatir el dolor. Recomiendan una aspirina contra un dolor de cabeza; drogas tales como la morfina para aliviar los dolores intensos; una inyección de xilocaina permite la extracción de dientes sin dolor para la persona. Pero estas drogas de nada sirven para eliminar las lesiones que son la causa de los dolores.

Cuando el trabajador se pone zapatos apropiados para el trabajo sabe que sus pies estarán protegidos y que no tendrá que sufrir dolores si les cae algún objeto pesado en el curso del trabajo. Cuando las mujeres u hombres jóvenes que llevan el cabello largo se ponen la gorra apropiada, saben que evitan los dolores que sufrirían si la máquina llegara a atraparles los cabellos. Cuando usted usa gafas, se protege contra los dolores intensos que sufriría si llegara a caerle en los ojos un cuerpo extraño, por diminuto que fuera. Pero la protección contra el dolor no es solamente una cuestión de usar ciertos equipos de protección.

Cada vez que usted sube o baja escaleras en su casa o en el trabajo, corre el riesgo de sufrir dolores terribles a causa de una fractura de los huesos del cuerpo o extremidades. Usted puede evitar estos dolores, andando despacio, mirando dónde pone el pie y sujetándose al pasamanos o baranda.

Algunas causas de dolores pueden evitarse no usando en el trabajo relojes de pulsera, anillos, cadenas, corbatas, mangas largas, bufandas, etc., ya que pueden ser atrapados en la maquinaria produciendo lesiones.

Hay muy pocas cosas en la vida peores que el dolor y muy pocas mejores que sentirse bien. La seguridad en el trabajo y en el hogar puede proteger contra el dolor y lograr que se sienta bien sin dolores. Esto de por sí sería suficiente para que todos deseáramos poner de nuestra parte evitando los accidentes que crearían obstáculos a nuestro bienestar. Todo lo que necesitamos es tomar las precauciones debidas y seguir las instrucciones estipuladas para cada tarea.

Sería conveniente que cada trabajador se pasara unas horas en la sala de emergencias de un hospital. Es seguro que si viéramos palpablemente cuál es el precio de los accidentes en sufrimientos y dolores innecesarios, estaríamos mucho más dispuestos a cooperar y a protegernos contra todas esas vicisitudes.



LAVADO DE MANOS

El agua y el jabón eliminan a un sinnúmero de microbios de nuestras propias manos, por lo tanto; su adecuado y frecuente lavado, reduce el contagio de muchas enfermedades.

Entonces, lavémonos las manos después de:

- Toser o estornudar
- Visitar o atender a una persona enferma
- Tocar dinero, llaves o teléfono
- Acariciar animales
- Productos químicos y combustibles.
- Limpiarnos la nariz
- Utilizar transporte público
- Ir al baño o cambiar pañales
- Manipular maquinas, equipo y herramientas

Y antes de:

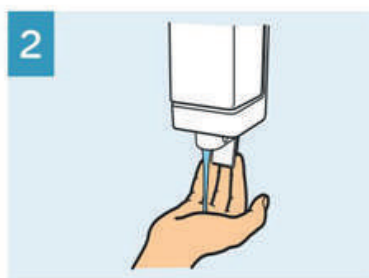
- Preparar alimentos o comer
- Tratar una herida
- Atender a tus hijos o a un enfermo

Para lavarnos bien las manos, dispongamos de 40 a 60 segundos y sigamos los siguientes pasos:

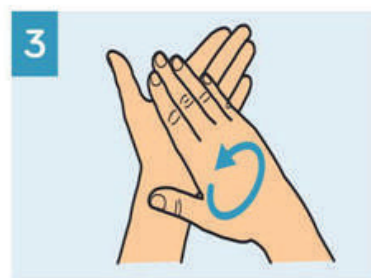
COMO REALIZAR EL LAVADO DE MANOS



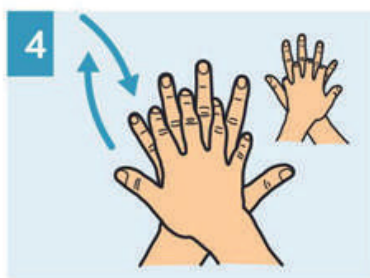
Humedezca las manos



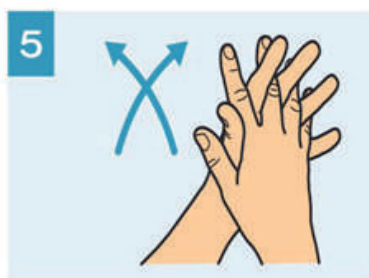
Deposite jabón



Frote las palmas entre si



Con los dedos entrelazados frote el dorso con las palmas.



Frote las palmas de las manos con los dedos entrelazados.



Frote el dorso de los dedos con la palma opuesta.



Frote con movimiento de rotación los pulgares.



Frote la punta de los dedos contra la palma contraria.



Enjuague las manos.

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



ACTIVIDAD FÍSICA

Veamos los beneficios de la actividad física a lo largo de nuestro desarrollo:

- En la niñez, ayuda a estimular el desarrollo psicomotor ya prevenir la osteoporosis en la vida adulta.
- Durante la infancia y la adolescencia fortalece el compañerismo, el trabajo en equipo y la disciplina.
- Fortalece la salud ósea, fuerza muscular y flexibilidad en la adolescencia.
- En la juventud reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (diabetes mellitus, cáncer osteoporosis).
- Reduce el estrés y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la adultez.
- Previene fracturas, renueva el estado de ánimo y evita la depresión cuando somos adultos mayores.



5-17 años
60 min/día



Adultos
30 min/día

Hacemos actividad física cuando:

- Caminamos, subimos y bajamos las escaleras
- Realizamos las tareas de la casa o paseamos a nuestras mascotas.
- Bailamos
- Realizamos ejercicios de intensidad moderada (actividad deportiva).
- Montamos bicicleta, paseamos en patines o en skate.

¡Tengamos una vida activa y feliz previniendo riesgos de enfermedades!



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y EVALUACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE CONTROL (IPERC COVID 19)

En todas las actividades laborales estamos expuestos a peligros, vayamos primero con las definiciones:

PELIGRO Situación o característica de algo capaz de ocasionar daños a las personas. El peligro se identifica.

RIESGO Probabilidad de que un peligro se materialice en determinadas condiciones y genere daños a las personas. El riesgo se evalúa (se le da un valor ALTO, MODERADO, BAJO).

CONTROL Son todas aquellas acciones que ejecutamos con la intención de disminuir el nivel de riesgo.

Si hablamos de SARS-CoV2, que es el virus que provoca la enfermedad conocida como COVID-19, vamos a encontrar que el riesgo de contagio está presente en todas nuestras actividades en menor o mayor grado:

El COVID-19 se propaga cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas que contienen el virus, estas gotitas y partículas respiratorias pueden ser inhaladas por otras personas o depositarse sobre sus ojos, nariz o boca; o también, pueden ser llevadas a los ojos, nariz u boca (mucosas) de una persona sana, al tocarse con las manos contaminadas.

Frente a esto, como parte de las actividades de prevención, nuestra organización ha establecido las siguientes CONTROLES de carácter obligatorio:

- Uso obligatorio de doble mascarilla quirúrgica o una mascarilla KN-95, durante la permanencia en las instalaciones.
- Distanciamiento social de al menos 1 metro entre los trabajadores, cuando se está utilizando las mascarillas. En el comedor el distanciamiento se incrementa a 1.5 metros, por la no utilización de mascarillas.
- Lavado y/o desinfección de manos frecuente.

Estos controles van a permitir que el nivel de riesgo de contagio dentro de nuestra organización sea BAJO. Se insta a todos a seguir aplicando el mutuo cuidado en nuestra organización.





USTED Y LA SEGURIDAD

Cuando el hombre puso el primer resguardo en una máquina creyó haber resuelto el problema de la prevención de accidentes. Hay que admitir que disminuyó el número de accidentes pero no logró eliminarlos por completo. Además, era evidente que algunos trabajadores se lesionaban y otros no. Había algunos que eran más propensos a accidentarse que otros.

Los investigadores trataron de buscar una explicación lógica y su conclusión fue que el factor humano, la forma en que actuara el trabajador, era tan importante como los resguardos y las reglas de seguridad. Se dieron cuenta que los accidentes no ocurren... son causados.

Entonces seguridad significa algo más que ajustarse a las reglas de trabajo. La seguridad está formada realmente por una combinación de actitud, comportamiento y control, tanto en el trabajo como fuera de éste.

La actitud en lo que a seguridad se refiere, es mantenerse alerta y atento en el trabajo que está realizando, tomar con seriedad las reglas y los procedimientos de seguridad, no efectuar bromas pesadas en el trabajo y no permitir que algunos sentimientos como la ira y la frustración, se interpongan en la realización de un trabajo.

El Comportamiento para la seguridad, es la forma en que usted reacciona ante una situación. Comportamiento seguro significa ajustarse a los procedimientos de seguridad, no tomar “atajos”, usar el equipo de protección personal adecuado y formular preguntas cuando necesita más información sobre la tarea que está realizando. Comportamiento seguro también significa ayudar a los amigos y compañeros de trabajo y familiares a entender la importancia que tienen las prácticas de seguridad en el trabajo, en el hogar y en el lugar de diversión.



El Control significa asumir la responsabilidad de hacer que su lugar de trabajo, su hogar o su lugar de diversión sean seguros. Usted puede contribuir a fin de que su ambiente de trabajo esté libre de peligros potenciales y mantenerlo limpio y ordenado. Mantenga las máquinas en buenas condiciones, limpie los derrames o desechos (o infórmelos a la persona apropiada), y asegúrese que los pasillos están libres de obstáculos.

En resumen; la actitud, el comportamiento y el control en el trabajo es responsabilidad de cada trabajador.

Los accidentes no son hechos fortuitos, inevitables, sino el resultado de acciones que pueden y deben corregirse y eliminarse. Es algo que debemos hacer todos, por nuestro propio bien, de nuestros familiares y de nuestros compañeros.

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



EL TIEMPO PARA LA SEGURIDAD ES AHORA

Hay cosas en la vida que pueden esperar, como por ejemplo la compra de un par de zapatos, el viaje al lugar anhelado, etc. La postergación de esos acontecimientos no alteran, ni para bien ni para mal, el resultado. Pero hay algunas situaciones que no pueden esperar: es necesario dedicarse a ellas de inmediato, porque una espera innecesaria puede implicar un resultado negativo. Una de esas situaciones que no puede postergarse es la seguridad.

Cuando alguien tiene la intención de cambiar su conducta, es común fijarse una fecha en el futuro a partir de la cual se pretende cambiar. Esa fecha puede ser un principio de año, un día de cumpleaños, una fecha de aniversario de algo, etc. Los fumadores que quieren dejar el hábito de fumar suelen fijarse fechas así.



En el caso de la seguridad, sin embargo, cualquier fecha futura, aunque sea cercana, es perjudicial. Dado que los accidentes pueden producirse a cualquier hora y en un abrir y cerrar de ojos, no debe postergarse la fecha para tomar en serio la seguridad.

En todos los lugares de trabajo se puede encontrar personas que se lesionaron gravemente entre el día que decidieron que debían mejorar su conducta y el día que eligieron para empezar a cambiar. Tratándose de la salud y de la vida, la seguridad no puede hacerse esperar.



**¡Muchos Dependen de Nosotros...
Trabajemos con Seguridad!**

“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”



¿TENEMOS UNA VIDA PLÁSTICA?

Hoy en día el hombre vive rodeado de objetos plásticos que en siglos anteriores no eran necesarios para la vida cotidiana.

Pero te has preguntado ¿Cuál es su origen?

Los plásticos son de dos tipos: de origen vegetal y de origen sintético. Casi todos los plásticos que nos rodean son de origen sintético, por que es un material mas barato, por eso es que hasta nos regalan bolsas de plástico por no costar tanto.

Para la fabricación de plásticos sintéticos se requieren grandes cantidades de energía. Además

de eso estos plásticos están compuestos de sustancias derivadas del petróleo, que pueden tardar en degradarse más de medio siglo.

¿Dónde crees que van a parar las bolsas y objetos de plástico que usamos todos los días?

Estudios ambientalistas afirman, que los océanos son el principal destino de todos los desechos plásticos que se generan en todo el mundo y rápidamente se están llenando de botellas de agua, bolsas, y desechos de todo tipo.



El plástico no es biodegradable. Si se descompone, se convierte en polímeros que son altamente nocivos para la salud de cualquiera que los ingiera. Para ser más claros, el plástico nunca se desintegra, se puede hacer más y más pequeño, hasta convertirse en pequeñas partículas venenosas que ingresan a los ecosistemas y al interior de los seres vivos.

Entonces ¿qué hacer?...

- Reduce tu consumo de plástico: por ejemplo compra pan en bolsas de tela, compra botellas retornables o de vidrio y no aceptes tantos empaques de plástico en los supermercados.
- No permitas que tus residuos de plásticos se vayan con el resto de la basura. Coloca todos tus residuos de plásticos en los tachos de color blanco dentro de tu Institución y si estas fuera existen en supermercados tachos enormes donde puedes colocar todas tus botellas de plástico.



“Por mi familia, Trabajo con Seguridad”

HOJA MSDS

Recordemos que como exigencia de seguridad, los fabricantes e importadores de materiales peligrosos, debe identificar y evaluar los riesgos de sus productos e informar de éstos al usuario final por medio de etiquetas en los envases y la hoja de seguridad (MSDS). Esta hoja nos proporciona información valiosa relativa principalmente al almacenamiento, uso y limitaciones del material, riesgos físicos y de salud, requerimientos de equipos de protección personal y procedimientos para emergencias.

Antes de trabajar con un producto o agente químico, revisemos la hoja de seguridad correspondiente, ésta debe contener la siguiente información:

Por ejemplo para el caso del acetileno entre las principales informaciones se tiene:

- Nombre comercial como aparece en la etiqueta (acetileno).
- Características físicas y químicas (gas disuelto, incoloro y con olor a ajos).
- Riesgos físicos (extremadamente inflamable).
- Riesgos de salud (a la inhalación de elevadas concentraciones puede causar asfixia; a bajas concentraciones puede tener efectos narcotizantes. Los síntomas pueden incluir; dolor de cabeza, náuseas y pérdida de coordinación. Al contacto con los ojos y la piel, este gas es irritante).
- Rutas principales de ingreso al organismo (por contacto con la piel, por inhalación).
- Si el material causa o no causa cáncer, o si hay sospecha que pueda causar cáncer.
- Recomendaciones en cuanto a equipos de protección personal (anteojos de seguridad, guantes, mameluco y casco).
- Manipulación y almacenamiento (mantenerse en un lugar seco y fresco, separar de los gases oxidantes o de otros materiales oxidantes durante el almacenamiento).
- Medidas de lucha contra incendio (el fuego puede iniciarse a cierta distancia de la fuga y se puede utilizar todos los extintores conocidos. La exposición al fuego puede causar rotura o explosión de los recipientes).
- Procedimientos para emergencias y primeros auxilios (al inhalar, retirar a la víctima a un área no contaminada, mantener a la víctima caliente, en reposo, llamar al médico y aplicar respiración artificial si para de respirar. Al contacto con la piel y ojos, quitar la ropa contaminada, lavar la zona afectada con abundante agua durante por lo menos 15 minutos).
- Fecha en que se elaboró la hoja de seguridad o la última actualización de la misma.
- Nombre, dirección y número de teléfono del fabricante o importador, que es quien puede proporcionar información adicional.

¡Antes de trabajar con un producto o agente químico, revisemos la hoja de seguridad (MSDS)!

SYQUEM
QUÍMICOS Y SERVIDORES S.A.

PRODUCTO: GLUTARALDEHÍDO 50%

HOJA DE SEGURIDAD

PELIGRO

1. Corrosivo

2. Peligroso

3. Irritante

4. Muy Irritante

5. Muy Peligroso

6. Extremadamente Peligroso

EFECTOS

1. Corrosión de la piel

2. Irritación de la piel

3. Irritación de los ojos

4. Irritación de la nariz

5. Irritación de la garganta

6. Irritación de la boca

REACTIVIDAD

1. Puede explotar

2. Puede reaccionar con

3. Puede reaccionar con

4. Puede reaccionar con

5. Puede reaccionar con

6. Puede reaccionar con

SECCIÓN I : IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO

Nombre del producto : Solución de Glutaraldehído 50%
 Identificación : Glutaraldehído 50%
 Fórmula : C₅H₈O₂
 Composición : 50% Glutaraldehído, 50% Agua
 Estado : Líquido

SECCIÓN II : IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS

Clasificación de la sustancia o de la mezcla : Corrosivo (C)
 Clasificación según con la regulación del GHS (H314, H332, H334)
 Peligros físicos : No aplicable (C)
 Peligros de salud : Corrosivo (C)
 Peligros ambientales : No aplicable (C)
 Peligros adicionales : No aplicable (C)



¿DIFERENCIA ENTRE AISLAMIENTO Y CUARENTENA?

¿Qué son el aislamiento y la cuarentena?

El aislamiento y la cuarentena son dos estrategias de salud pública comunes que se utilizan para prevenir la propagación de una enfermedad altamente contagiosa. El aislamiento y la cuarentena mantienen separadas a las personas que están enfermas o que han sido expuestas a una enfermedad altamente contagiosa de las personas que no han sido expuestas.

¿Cuál es la diferencia entre el aislamiento y la cuarentena?

EL AISLAMIENTO es una estrategia que se utiliza para separar a las personas que han enfermado por una enfermedad contagiosa de aquellas que están saludables. El aislamiento restringe el movimiento de las personas que están enfermas para evitar la propagación de ciertas enfermedades. Las personas en aislamiento pueden recibir cuidados en sus hogares, en hospitales o en instalaciones de atención médica designadas.

LA CUARENTENA se utiliza para separar y restringir el movimiento de personas que pueden haber sido expuestas a una enfermedad contagiosa, pero que no tienen síntomas para ver si se enferman. Esas personas pueden o no ser contagiosas.

¿En qué casos se utiliza la cuarentena?

La cuarentena puede ser utilizada cuando:

Una persona o un grupo bien definido de personas han sido expuestas a una enfermedad altamente contagiosa y peligrosa.

Hay recursos disponibles para el cuidado de personas en cuarentena, y hay recursos disponibles para implementar y mantener la cuarentena y proveer los servicios esenciales.

¿Qué tipo de medidas se utilizan para poner a alguien en cuarentena?

Existen varias estrategias de control diferentes que pueden ser utilizadas. Estas incluyen:

Confinamiento voluntario a corto plazo en el hogar.

Restricciones de traslado para aquellas personas que pueden haber sido expuestas y restricciones en el paso desde y hacia un área.

Otras medidas para controlar la propagación de la enfermedad pueden incluir:

Restricciones en la reunión de grupos de personas (por ejemplo, eventos escolares).

Cancelación de eventos públicos, Suspensión de reuniones públicas y cierre de lugares públicos (como teatros).

