



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### INDICE

Introducción	2
Evita riesgos organizando la zona de trabajo	3
Precauciones al limpiar zonas altas	3
Equipo de protección individual	3
Trabajar con productos de limpieza	4
Los riesgos eléctricos	5
Levantar y trasladar objetos pesados	5
Manejo de herramientas punzocortantes	7
Tijeras	7
Cutter	7
Para el almacenamiento de las Herramientas	7
Mantenimiento	7
Conoce las señales de emergencia	8
En caso de emergencia	9



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### Introducción

Todos los trabajadores tienen el derecho y el deber de estar bien informados sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

Un trabajador informado es un trabajador seguro.

Este instructivo es de ayuda para informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos de sus puestos de trabajo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### **Evita riesgos organizando la zona de trabajo**

Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.  
Colocar siempre cada cosa en su sitio.  
No dejar cosas en los pasillos y lugares de paso.  
Agrupar bien los distintos materiales de trabajo.  
No obstruir las salidas de emergencias.  
Limpiar los líquidos que se caigan al suelo.  
Señalizar la zona con un cartel cuando el suelo está mojado.  
Evitar posturas incómodas.  
Utilizar extensiones o escaleras para limpiar las zonas altas, se prohíbe el uso de sillas o cajas, se pueden mover y ocasionar un accidente.

### **Precauciones al limpiar zonas altas**

Es mejor utilizar escaleras de tijera.  
Al subir a una escalera:  
Comprobar que está estable.  
No llevar objetos en las manos.  
Sólo subir una persona.  
Comprobar que tiene la cadena o tope.  
Mirar la escalera al subir y bajar.  
La escalera tiene que estar delante y cerca del trabajo, para evitar estirarse.  
No subir con los pies o manos mojados, Puedes resbalarte! (usar calzado antiderrapante)  
No colocar la escalera en lugares de paso.  
Señalizar la zona en la que se trabaja.

### **Equipo de protección individual**

Guantes: Para proteger tus manos, las herramientas de corte y filosas pueden ocasionar cortadas y lesiones por perforación si no se manejan debidamente, los productos químicos pueden causar daños a la piel.  
Cubre bocas: Cuando se usen productos de limpieza o exista mucho polvo.  
Calzado: zapato cerrado, cómodo y bien atado, de preferencia suela antiderrapante.

### ***Equipo de protección para evitar caídas alturas mayores a 1,8m***

*Las personas que realicen trabajos en áreas sin andamios, barandas y estén expuestos a una potencial caída de 1.8m o más utilizarán un equipo de detención de caídas.*



## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### SISTEMAS DE RESTRICCIÓN Y DETENCIÓN DE CAIDAS

#### Arnés de seguridad de cuerpo completo

- ✓ Debe constar de correas o de elementos similares de ajuste, situados en la región pelviana, muslos, cintura, pecho y hombros y como mínimo, una argolla dorsal y debe ser certificado conforme a las normas nacionales e internacionales vigentes.
- ✓ El arnés debe ser sometido a inspección antes de cada uso por parte del trabajador, en el que constate que todos los componentes, se encuentran en buen estado.
- ✓ Los herrajes del arnés, deben cumplir con los requerimientos de marcación conforme a las normas nacionales e internacionales vigentes.



#### Trabajar con productos de limpieza

- Leer las etiquetas y la ficha de los productos.
- Al preparar el cubo de limpieza primero echar el agua, después el producto.
- Nunca mezclar productos de limpieza.



## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD



### Los riesgos eléctricos

Los cables deben estar bien ordenados.  
No sobrecargar las conexiones  
No encender y apagar las luces con las manos mojadas.



### Levantar y trasladar objetos pesados

Los levantamientos y transportes manuales de cargas deben evitarse, en la medida de lo posible, utilizando equipos mecánicos.  
En el transporte manual de materiales no se debe obstaculizar con la carga la visibilidad del recorrido. Hay que mirar siempre por dónde se camina.



## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### METODO CORRECTO DE LEVANTAR

Doble las rodillas y encúcllese, manteniendo un pie detrás y el otro a un lado del objeto a levantar y la espalda recta. Afirme el objeto con dedos y palmas.

Mantenga el objeto firme contra su cuerpo.

Levántese usando los músculos de las piernas.



### RECOMENDACIONES ADICIONALES

1. Considere el tamaño y peso del objeto. Avise a su jefe directo si necesita ayuda.
2. Para mover la carga hacia un lado, mueva el cuerpo cambiando la posición de los pies. Evite torcer la espalda.
3. Recuerde que bajar el peso es tan difícil como levantarlo. Doble las rodillas.
4. Cuide su espalda. Utilice equipos auxiliares siempre que sea posible.



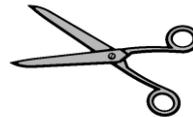


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### Manejo de herramientas punzocortantes

Se prohíbe lanzar herramientas; deben entregarse en mano, ésta debe darse con el asa primero y con la cuchilla hacia abajo.  
Nunca se deben de llevar en los bolsillos, cuando se camina con una herramienta filosa, ésta deberá llevarse con la cuchilla hacia abajo y alejada del cuerpo.



### Tijeras

Si se es diestro se debe cortar de forma que la parte cortada desechable quede a la derecha de las tijeras y a la inversa si se es zurdo.  
Si las tijeras disponen de sistema de bloqueo, accionarlo cuando no se utilicen.



### Cutter

Se deben emplear bien afilados.  
Nunca emplearlos con los mangos rajados, astillados o mellados.  
No utilizarlos como destornilladores, bien sea por su punta o por su filo.  
Los trabajos con estas herramientas se harán realizando los movimientos de corte o recorridos desde el cuerpo del trabajador hacia fuera (dirección contraria al cuerpo).  
Mantener distancias apropiadas entre los operarios que utilizan cuchillos simultáneamente.

### Para el almacenamiento de las herramientas

Guardar las herramientas perfectamente ordenadas, en cajas, paneles o estantes adecuados, donde cada herramienta tenga su lugar.

### Mantenimiento

Revisar periódicamente el estado de las herramientas (mangos, recubrimientos aislantes, afilado, etc.)  
Desechar las herramientas que ya no sirvan.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### Conoce las señales de emergencia

	<p>Que los equipos extintores estén libres de los objetos que impidan su libre acceso</p> <p>Utilízalos sólo en caso de emergencia</p>
	<p>No pongas objetos que obstruyan el uso de la manguera contra incendios</p>
	<p>No pongas objetos que dificulten las salidas</p>
	<p>Indican la dirección de la salida No bloquee las vías de paso</p>
	<p>En caso de emergencia reunirse En la zona señalada</p>
	<p>Primeros auxilios</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO POR PROCESO Y / O ACTIVIDAD

### En caso de emergencia

Atender indicaciones de seguridad.  
Utilizar las salidas de emergencia.  
Salir rápido, no correr.  
No utilizar al ascensor.  
No andar o correr con las manos en el bolsillo.

### Tabla de Revisiones y/o Modificaciones

No. de Revisión	Descripción de la Revisión	Fecha de Revisión del Instructivo
1	Se agrega Tabla de Revisiones y/o Modificaciones	01/02/2018