



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

INDICE

| | |
|---|----|
| Índice | 1 |
| Introducción | 2 |
| Evitar riesgos | 3 |
| Precauciones al limpiar zonas altas | 3 |
| Equipo de protección personal | 3 |
| Trabajar con productos de limpieza | 3 |
| Pictogramas de peligro para sustancias químicas según el Reglamento (CE) nº 1272/2008 | 4 |
| Evita riesgos eléctricos | 4 |
| Evitar caídas y resbalones | 5 |
| Levantar y trasladar objetos pesados | 5 |
| Manejo de herramientas punzocortantes | 6 |
| Tijeras | 7 |
| Cutter | 7 |
| Para el almacenamiento de las Herramientas | 7 |
| Mantenimiento | 7 |
| Conoce las señales de emergencia | 8 |
| En caso de emergencia | 8 |
| Protocolos de atención a emergencias | 9 |
| Tabla de revisiones y/o modificaciones | 10 |



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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.



Evitar 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.

Precauciones al limpiar zonas altas

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.

Al subir a una escalera:

- a) Es mejor utilizar escaleras de tijera.
- b) Comprobar que está estable.
- c) No llevar objetos en las manos.
- d) Sólo subir una persona.
- e) Comprobar que tiene la cadena o tope.
- f) Mirar la escalera al subir y bajar.
- g) La escalera tiene que estar delante y cerca del trabajo, para evitar estirarse.
- h) No subir con los pies o manos mojados, Puedes resbalarte! (usar calzado antiderrapante)
- i) No colocar la escalera en lugares de paso.
- j) Señalizar la zona en la que se trabaja.
- k) Utilizar extensiones o escaleras para limpiar las zonas altas, se prohíbe el uso de sillas o cajas, se pueden mover y ocasionar un accidente

Equipo de protección personal

Guantes: Para proteger tus manos, las herramientas de corte y filosas pueden ocasionar cortadas y lesiones por perforación si no se manejan debidamente.

Cubre bocas: Cuando se usen productos de limpieza o exista mucho polvo.

Calzado: zapato cerrado, cómodo y bien atado, de preferencia **suela antideslizante**

Trabajar con productos de limpieza

Etiquetar los envases de los productos de limpieza
Al preparar el cubo de limpieza primero echar el agua, después el producto.
Nunca mezclar productos de limpieza



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Pictogramas de peligro para sustancias químicas según el Reglamento (CE) nº 1272/2008



Evita Riesgos Eléctricos



Los cables deben estar bien ordenados.

No sobrecargar las conexiones

No encender y apagar las luces con las manos mojadas

Evitar caídas y resbalones



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
POR CAÍDAS EN EL TRABAJO**



ORDEN
Una limpieza deficiente y un desorden general constituyen una importante causa de resbalones y tropiezos.

ESCALERAS
Pasamanos, recubrimientos antideslizantes en los escalones e iluminación adecuada sirven para prevenir resbalones y tropiezos en las escaleras.

ILUMINACIÓN
Hay que garantizar adecuados niveles de iluminación, incluyendo iluminación uniforme de todas las zonas del suelo, así como de todos los peligros potenciales.

CABLE EN EL SUELO
Coloque el equipo de manera que los cables no crucen las vías de circulación de los peatones.

SEÑALIZACIÓN ADECUADA
Se debe exigir la adecuada señalización indicando cuando los pisos estén recién encerados o zonas de riesgo.

CAJONES EN EL ESCRITORIO
Mantener cerrado los cajones de los escritorios evitará tropiezos.

ZAPATOS ADECUADOS
Use zapatos cómodos "para caminar", que le brinden estabilidad, seguridad al hacerlo y que sujeten bien su talón.

PERÚ Ministerio de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Trabajando para
todas las personas

- 1 Contar con orden y limpieza permanentes en las áreas de trabajo, así como en pasillos exteriores a los edificios, estacionamientos y otras áreas comunes del centro de trabajo.
2. Los pisos deben ser llanos en las zonas para el tránsito de las personas.
3. Señalizar cuando se encuentre el piso mojado.
4. Usar de calzado antideslizante.
5. Colocar en canaletas o cintillos los cables de los equipos de cómputo y eléctricos.
6. contar con buena iluminación en las áreas de trabajo

Evitar lesiones



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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.

METODO CORRECTO DE LEVANTAR

Doble las rodillas y encuclílese, 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.





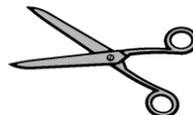
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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 cuchillas simultáneamente.

Antes de desechar las hojas de corte, envolverlas para evitar accidentes.

Para el almacenamiento de las herramientas

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

Mantenimiento

Revisar periódicamente el estado de las herramientas (mangos, recubrimientos aislantes, afilado, etc.)

Desechar las herramientas que ya no sirvan.

Conoce las Señales de Emergencia



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Que los extintores estén libres de los objetos que impidan su libre acceso

Utilícelos sólo en caso de emergencia



Evita colocar objetos que obstruyan el uso de la manguera contra incendios



Evita colocar objetos que dificulten las salidas



Indican la dirección de la salida. No bloquee las vías de paso



En caso de emergencia reunirse en la zona señalada



Primeros auxilios



Evita colocar objetos que impidan la salida

EN CASO DE EMERGENCIA

- Atender indicaciones de seguridad.
- Utilizar las salidas de emergencia.
- No gritar, no correr, no empujar
- No utilizar al ascensor.
- No andar o correr con las manos en los bolsillos.



Protocolos de Atención a Emergencias

| Responsable | Protocolo | Actividades |
|------------------------------------|---|---|
| Unidad interna de Protección Civil | En caso de emergencia durante el mantenimiento eléctrico | <ul style="list-style-type: none"> a) No tocar al accidentado si aún está recibiendo la descarga b) Desconectar la corriente y/o apagar el interruptor si existe c) Separar a la víctima de la corriente eléctrica utilizando algún objeto no conductor (Madera, caucho, etc.) d) Valorar al accidentado y brindarle los primeros auxilio |
| | En caso de fuga de gas R22 | <ul style="list-style-type: none"> a) Valorar y actuar según su naturaleza, calificarla si es un accidente o una emergencia y determinar si se atiende internamente o se llama a los números de emergencia b) Se activa el plan de emergencias c) Evacuar al personal y usuarios de la biblioteca d) Procurar ventilar las áreas afectadas. e) Avisar a las autoridades correspondientes para la evaluación de la emergencia f) Dar seguimiento a la raíz del problema. |
| | En caso de volcadura de contenedor de lámparas fluorescentes. | <ul style="list-style-type: none"> a) Se activa el plan de emergencias b) Usar el equipo correspondiente de protección para el manejo de las lámparas o residuos que estén en el lugar. c) Informar a mantenimiento o a las autoridades correspondientes d) Llevar un seguimiento sobre el desecho del incidente |
| | En caso de riña | <ul style="list-style-type: none"> a) Se debe notificar inmediatamente, a los guardias de seguridad de la UACH b) Se debe acudir inmediatamente al área donde se encuentre la riña y tratar de separar a los involucrados. (no intentar esto en caso de riña con armas de fuego) c) Evaluar la situación y determinar si se comienza el procedimiento de evacuación, con la finalidad de conservar la integridad de los visitantes no involucrados en la riña. d) Determinar si se solicita ayuda externa para atención de heridos. |
| | Protocolo en caso de incendio, amenaza de bomba, fuga de gas, o emergencia medica | <ul style="list-style-type: none"> a) Notificar inmediatamente, a los guardias de seguridad de la UACH b) Llamar a los servicios de emergencia según sea el caso c) Ejecutar el procedimiento de evacuación |



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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 |
| 2 | Se cambia título, se anexan protocolos de atención a emergencias, pictogramas de seguridad, se numera el archivo, se agrega puerta de salida en señales, elimina sistemas de restricción y detención de caídas. | 22/03/2019 |
| 3 | Se anexa en cutter: Antes de desechar las hojas de corte, envolverlas para evitar accidentes. Se anexa para evitar caída y tropiezos. | 24/05/2019 |