



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

2019

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Septiembre 2019



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Índice	2
Introducción	3
Trabajar con productos de limpieza	4
Equipo de protección personal	4
Pictogramas de peligro para sustancias químicas según el Reglamento (CE) nº 1272/2008	5
Cómo ponerse los guantes	6
Cómo quitarse los guantes	6
Uso de equipo y material de protección durante las labores de limpieza	8
• De instalaciones	8
• De estanterías	8
• Para manipulación de material documental	8
Evitar riesgos	9
Riesgos eléctricos	10
Caídas y resbalones	11
Precauciones al limpiar zonas altas	12
Evitar lesiones	13
• Método correcto de levantar	13
Manejo de herramientas punzocortantes	14
• Tijeras	14
• Cúter	14
Recomendaciones	15
Cuidado de las herramientas	15
En caso de Emergencia	16
• Protocolos de atención a emergencias	16
Bibliografía	18
Tabla de revisiones y/o modificaciones	19



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.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Trabajar con productos de limpieza

- Etiquetar los envases de los productos de limpieza y resguardarlos lejos de productos comestibles.
- Al preparar la cubeta de limpieza primero agregar el agua, después el producto.
- Nunca mezclar productos de limpieza.
- Contar con las hojas de seguridad de los productos a la vista de todo el personal.

Equipo de protección personal:

- Guantes: Para limpieza general, pisos y sanitarios.
- Guantes de corte: Cuando se realice trabajos de encuadernación y reparación de libros. 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, manipulación de material documental, limpieza de estanterías, limpieza de sanitarios.
- Batas: para cualquier tarea de limpieza.
- Calzado: zapato cerrado, cómodo y bien atado, de preferencia no utilizar tacón mayor de 7 cms y suela antideslizante.
- Lentes protectores: En todas las actividades de limpieza, mantenimiento e inventario de material documental.

En el Reglamento interior de trabajo, Capítulo VII, Riesgos de Accidentes de trabajo. Medidas preventivas de riesgos y accidentes de trabajo. Art 56-60, está estipulado que debe proporcionarse información y equipo de protección personal a los trabajadores.

http://transparencia.uach.mx/informacion_publica_de_oficio/fraccion_xxv/REGLAMENTO%20INTERIOR%20DE%20TRABAJO%20STSUACH.pdf



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



GHS01 - Explosivo



GHS02 - Inflamable



GHS03 - Oxidante



GHS06 - Tóxico



GHS07 - Tóxico, irritante,
narcótico, peligroso



GHS08 - Peligroso para
el cuerpo, mutágeno,
carcinógeno, reprotóxico



GHS04 - Gas presurizado



GHS05 - Corrosivo



GHS09 - Dañino para
el medio ambiente



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Cómo ponerse los guantes

Manos secas, de preferencia empolvadas con talco, sin argollas que puedan rasgar o perforar el guante.

Cómo quitarse los guantes



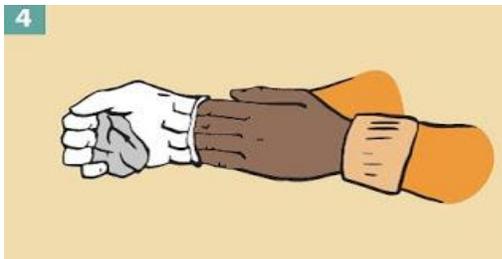
1. Con guantes en ambas manos, estire del exterior de uno de los guantes desde la parte superior de la muñeca, con cuidado de no tocar la piel.



2. Retire este primer guante, alejándolo de su cuerpo, desde la muñeca hasta las puntas de los dedos y dándole la vuelta



3. No reutilice los guantes Sujete el guante que acaba de retirar con la mano que aún tiene el guante



4. Con la mano que no tiene el guante, retire el segundo guante insertando los dedos dentro del mismo por la parte superior de la muñeca.



5. Dele la vuelta al segundo guante alejándolo del cuerpo y meta el primer guante dentro del segundo.



6. Deseche los guantes con seguridad, no reutilice los guantes.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



7. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes y antes de tocar otros objetos o superficies.

Nota: Posterior a la manipulación de las sustancias utilizadas en las actividades de limpieza o de posible riesgo se requiere lavado de manos antes de tocar otros objetos o superficies.

Las batas y todo el equipo de protección son para uso exclusivo del área de trabajo, no se debe utilizar como ropa de diario.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Uso de equipo y material para protección durante las labores de limpieza:

De instalaciones

La utilización de equipo de protección personal incluye: cubre bocas, guantes, batas y lentes, ya sea para las labores de limpieza de sanitarios, estanterías, ventanales, paredes, pisos, instalaciones en general.



De estanterías



Para manipulación de material documental

Se deben tomar medidas preventivas cuando se trate de material documental para limpieza, descarte o cuando existe un posible riesgo en su manejo.





MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Evitar riesgos

Organizando la zona de trabajo

- a) Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- b) Agrupar bien los distintos materiales de trabajo.
- c) Colocar siempre cada cosa en su sitio.



- d) No dejar cosas en los pasillos y lugares de paso.
- e) No obstruir las salidas de emergencias.



- f) Limpiar los líquidos que se caigan al suelo.
- g) Señalizar la zona cuando el suelo esté mojado.



- h) Evitar posturas incómodas





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Riesgos eléctricos

- a) Los cables deben estar protegidos en canaletas o cintillos.
- b) No sobrecargar las conexiones.
- c) Colocar señalamiento donde se encuentren tomacorrientes.
- d) Mantener en buen estado los tomacorrientes.
- e) Mantenimientos periódicos a los centros de carga.
- f) No encender y apagar las luces con las manos mojadas.





Evitar caídas y resbalones

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 todos los peruanos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Precauciones al limpiar zonas altas

Las personas que realicen trabajos en áreas sin andamios o barandilla y estén expuestos a una potencial caída de 1.80 m o más, utilizarán un equipo de detención de caídas.



Al subir a una escalera:

- Es mejor utilizar escaleras de tijera.
- Comprobar que esté 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.
- Utilizar extensiones o escaleras para limpiar las zonas altas, se prohíbe el uso de sillas o cajas, se pueden mover y ocasionar un accidentes.



escalera de tijera

- Señalizar la zona en la que se trabaja.





MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Evitar lesiones

Masa máxima que puede levantar o bajar un trabajador por edad y género

Masa máxima kg	Género	Edad (en años)
7	Femenino	Menores de 18
	Masculino	
10	Femenino	Mayores de 45*
15	Femenino	Entre 18 a 45
20	Masculino	Mayores de 45*
25	Masculino	Entre 18 a 45

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 herramienta filosa en los bolsillos, cuando se camina con 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.



Cúter

- 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 deberán envolverse en papel y así evitar accidentes.

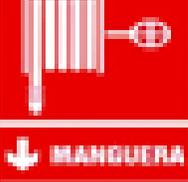




MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Recomendaciones

	<p>Los extintores deberán estar libres de los objetos que impidan su libre acceso Verificar que estén vigentes Deberán estar a una altura no mayor de 1.50 metros Utilízaos sólo en caso de emergencia</p>
	<p>Evitar colocar objetos que obstruyan el uso de la manguera contra incendios</p>
	<p>Evitar colocar objetos que impidan la salida</p>
	<p>Indica la dirección de la salida No bloquear las vías de paso</p>
	<p>En caso de emergencia reunirse en la zona señalada.</p>
	<p>El botiquín de primeros auxilios deberá estar accesible y sin llave</p>



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Cuidado de las herramientas

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

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

En caso de Emergencia:

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

Protocolos de Atención a Emergencias

Responsable	Protocolo en caso de:	Actividades
Unidad interna de Protección Civil	Descarga eléctrica	a) Petición de ayuda 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 auxilios
	Fuga de gas R22	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.
	Volcadura de contenedor de lámparas fluorescentes.	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
	Riña	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.
	Incendio, amenaza de bomba, fuga de gas o emergencia médica	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



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

Vientos fuertes	<ul style="list-style-type: none">a) Evitar salir a la calle si no es necesario.b) Alejarse de cornisas, muros o árboles, que puedan llegar a desprenderse.c) Tomar precauciones delante de edificaciones en construcción o en mal estadod) Al conducir hacerlo con precaución, Informarse de las condiciones meteorológicas de la zona a la que se dirige.
Lluvias	<ul style="list-style-type: none">a) Identifica las rutas de evacuación hacia zonas menos peligrosasb) Nunca entrar a un lugar inundado hasta estar seguro de que no hay energía eléctrica.c) Evitar refugiarse debajo de puentes o árbolesd) Desconectar la energía eléctrica y gase) Si es posible, evacuar el inmueble, solicitar ayuda a las brigadas de auxilio o autoridades más cercanas.f) Si hay personas heridas o enfermas, llama inmediatamente al número de emergencias 911.g) Revisar los equipos electrónicos; si están mojados, no encender por ningún motivo, riesgo de descarga eléctrica.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Bibliografía

Buenas prácticas en la prevención de accidentes por caídas en el trabajo. Descargado 07/31/2019 de: https://www.google.com/search?q=como+evitar+caidas+laborales&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiXvtbsq-zjAhVHLK0KHWGxD-EQ_AUIESqB&biw=1097&bih=554#imgrc=2iHSQIfNCD-GkM

García M.R. (2016). Cómo quitarse los guantes. México. Boletín de la Facultad de Música UNAM. Descargado 07/31/2019 de: <https://es.scribd.com/document/362061702/tempus31-pdf.es>

Hernández A. (2013). Cómo actuar ante una emergencia eléctrica Zacatecas. Programa casa segura. Descargado 08/05/2019 de <http://programacasasegura.org/mx/quienes-somos/objetivos/>

Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018(2018). Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas. Descargado 08/06/2019 de <http://www.economia-noms.gob.mx/normas/noms/2010/p036-1-stps-2017.pdf>

Pictogramas de seguridad qué son y para qué sirven. (s.f). Descargado 07/31/2019 de <https://caymansseo.com/pictogramas-de-seguridad>

Reglamento Interior de Trabajo STSUACH 2018.)(2018). Descargado 07/31/2019 de: http://transparencia.uach.mx/informacion_publica_de_oficio/fraccion_xxv/REGLAMENTO%20INTERIOR%20DE%20TRABAJO%20STSUACH.pdf

Suárez. (s.f.). Correcta manipulación de cargas. Descargado 07/31/2019 de: <https://seguridadehigienelaboralblog.wordpress.com/2016/06/08/correcta-manipulacion-de-cargas/>



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Tabla de Revisiones y/o Modificaciones

	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 cúter: Antes de desechar las hojas de corte, envolverlas para evitar accidentes. Se anexa para evitar caída y tropiezos.	24/05/2019
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se modifica texto de trabajar con productos de limpieza pág.4 <ul style="list-style-type: none"> • Etiquetar lo envases de los productos de limpieza y resguardarlos lejos de productos comestibles • Al preparar la cubeta de limpieza primero agregar el agua, después el producto • Nunca mezclar productos de limpieza • Contar con las hojas de seguridad de los productos a la vista de todo el personal 2. Se modifica texto de equipo de protección personal pág. 4 <ul style="list-style-type: none"> • Guantes: Para limpieza general, pisos y sanitarios. • Guantes de corte: Cuando se realice trabajos de encuadernación y reparación de libros. 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, manipulación de material documental, limpieza de estanterías, limpieza de sanitarios • Batas: para cualquier tarea de limpieza • Calzado: Zapato cerrado, cómodo y bien atado, de preferencia utilizar tacón mayor de 7 cms y suela antideslizante • Lentes protectores: En todas las actividades de limpieza, mantenimiento e inventario de material documental. 3. Se modifica texto de evita riesgos eléctrico pág. 10 <ol style="list-style-type: none"> a) Los cables deben estar protegidos en canaletas o cintillos b) No sobrecargar las conexiones c) Colocar señalamiento donde se encuentren tomacorrientes d) Mantener en buen estado los tomacorrientes. e) Mantenimientos periódicos a los centros de carga. f) No encender y apagar las luces con las manos mojadas 4. Se agregan imágenes en evitar riesgos pág. 9 <ol style="list-style-type: none"> a) Precauciones al limpiar zonas altas b) Comprobar que esté estable 5. Evitar caídas resbalones se elimina puntos 1-6 	01/10/2019



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

	<p>6. En evitar lesiones pág. 13, Se elimina levantar y trasladar objetos pesados Se agrega tabla de masa máxima que puede levantar o bajar un trabajador por edad</p> <p>7. Se modifica manejo de herramientas punzocortantes pág.14 Cúter</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>8. Se cambia almacenamiento de herramientas por cuidado de las herramientas pág. 16</p> <p>9. Se cambia conoce las señales de emergencia por recomendaciones pág. 15 Se modifican los textos Extintor- Los extintores deberán estar libres de los objetos que impidan su libre acceso Verificar que estén vigentes Utilízalos sólo en caso de emergencia Deberán estar a una altura no mayor de 1.50 metros Manguera- Evitar colocar objetos que obstruyan el uso de la manguera contra incendios Ruta de evacuación- Evitar colocar objetos que impidan la salida Salida de emergencia -Indica la dirección de la salida No bloquear las vías de paso Punto de reunión- En caso de emergencia reunirse en zona señalada Botiquín - El botiquín de primeros auxilios deberá estar accesible y sin llave</p> <p>10. En protocolo de atención a emergencias pág. 16 Se elimina protocolo en caso de mantenimiento eléctrico</p> <p>Se agrega</p> <ol style="list-style-type: none">1. Portada2. En el Reglamento interior de trabajo, Capítulo VII, Riesgos de Accidentes de trabajo. Medidas preventivas de riesgos y accidentes de trabajo. Art 56-60, está estipulado que debe proporcionarse información y equipo de protección personal a los trabajadores pág.4 http://transparencia.uach.mx/informacion_publica_de_oficio/fraccion_xxv/REGLA_MENTO%20INTERIOR%20DE%20TRABAJO%20STSUACH.pdf3. Pictogramas pág. 5 se agrega textos a las imágenes	
--	--	--



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

	<ol style="list-style-type: none">4. Cómo ponerse los guantes pág. 65. Como quitarse los guantes pág.66. Uso de equipo y material para protección durante las labores pág.77. Evitar Riesgos pág.9 organizando la zona de trabajo se agregan imágenes8. Protocolos en caso de descarga eléctrica, vientos fuertes y lluvias pág. 169. Bibliografía pág.18 <p>Se modifica</p> <ol style="list-style-type: none">1. Índice, se reacomodan páginas y títulos, se anexa archivo con los datos comparativos pág.2	
--	---	--