



FOLLETO INTEGRAL DE CONTROLES OPERACIONALES PARA LAS ACTIVIDADES DE LOS PROCESOS EN CUANTO A SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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 QUÍMICOS	4
LOS RIESGOS ELÉCTRICOS.....	5
LEVANTAR Y TRASLADAR OBJETOS PESADOS.....	6
MANEJO DE HERRAMIENTAS PUNZOCORTANTES	8
Tijeras	8
Cutter	8
Para el almacenamiento de las herramientas.....	8
Mantenimiento	8
CONOCE LAS SEÑALES DE EMERGENCIA.....	9
EN CASO DE EMERGENCIA.....	10
CERTIFICADO DE ENTREGA.....	13



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



EVITA RIESGOS ORGANIZANDO LA ZONA DE TRABAJO

- Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Coloca siempre cada cosa en su sitio.
- No dejes cosas en los pasillos y lugares de paso.
- Agrupa 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.
- Al subir y bajar, mira la escalera.
- 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 químicos 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.

SISTEMAS DE RESTRICCIÓN Y DETENCIÓN DE CAÍDAS

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.



[Trabajos en Alturas](#)

5

TRABAJAR CON PRODUCTOS QUÍMICOS

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



LOS RIESGOS ELÉCTRICOS

- Los cables deben estar bien ordenados.
- No sobrecargues los enchufes.
- No enciendas y apagues 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.

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.





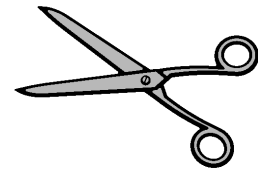
MANEJO DE HERRAMIENTAS PUNZOCORTANTES

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.

CONOCE LAS SEÑALES DE EMERGENCIA



- No pongas cosas delante de los extintores y mangueras para incendios
- Utilízalos sólo en caso de emergencia



- Manguera para incendios.



- No pongas cosas delante de las salidas



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



- En caso de emergencia reunirse en este punto



- Primeros auxilios

EN CASO DE EMERGENCIA.

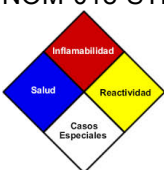
- Haz caso de las personas responsables.
- Utiliza las salidas de emergencia.
- Si hay humo, agáchate. Respirarás mejor.
- Sal rápido, pero no corras.
- No subas al ascensor.
- No debes andar o correr con las manos en los bolsillos.

NORMAS VIGENTES DE LA SECRETARIA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL



NORMA	TÍTULO	CAMPO DE APLICACIÓN
NOM-001-STPS-2008 	Edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo – Condiciones de Seguridad	Todos los centros de trabajo
NOM-002-STPS-2010	Condiciones de seguridad-Prevención y protección contra	Todos los centros de trabajo

	incendios en los centros de trabajo	
NOM-004-STPS-1999	Sistemas de protección y dispositivos de seguridad en la maquinaria y equipo que se utilice en los centros de trabajo	Centros de trabajo donde se emplee maquinaria y equipo (mecanismos y elementos combinados destinados a recibir energía para transformarla en una función determinada)
NOM-005-STPS-1998	Relativa a las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo, para el manejo, transporte y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas	Centros de trabajo donde se manejen, transporten o almacenen sustancias que por sus propiedades físicas y químicas presenten la posibilidad de inflamabilidad, explosividad, toxicidad, reactividad, corrosividad o acción biológica dañina y puedan afectar la salud de las personas expuestas o causar daños a instalaciones y equipos. Ejemplo, El servicio de limpieza.
NOM-006-STPS-2000	Manejo y almacenamiento de materiales-Condiciones y procedimientos de seguridad	Centros de trabajo donde se levanten, muevan o transporten materiales con la sola fuerza física de los trabajadores o usando carretillas, diablos, patines, etc.
NOM-009-STPS-2011	Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura	Centros de trabajo donde se efectúen tareas de altura, usando equipo temporal o definitivo como máquinas de acceso para el mantenimiento de edificios, plataformas o andamios, jaulas individuales y otros similares.
NOM-010-STPS-1999	Condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo, donde se manejen, transporten, procesen o almacenen sustancias químicas capaces de generar contaminación en el medio	Centros de trabajo donde se manejen, transporten, procesen o almacenen sustancias químicas que generen contaminación en el medio ambiente laboral y puedan alterar la salud de los

	ambiente laboral	trabajadores.
NOM-017-STPS-2008 EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL 	Equipo de protección personal-selección, uso y manejo en los centros de trabajo	Centros de trabajo en que se requiera el uso de equipo de protección personal para proteger a los trabajadores contra riesgos derivados de las actividades que desarrollen.
NOM-018-STPS-2000 	Sistema para la identificación y comunicación de peligros y riesgos por sustancias químicas peligrosas en los centros de trabajo	Centros de trabajo en los que se manejen, transporten o almacenen sustancias químicas peligrosas.
NOM-019-STPS-2011 	Constitución, integración y funcionamiento de las Comisiones de Seguridad e Higiene.	Todos los Centros de Trabajo
NOM-021-STPS-1994 	Relativa a los requerimientos y características de los informes de los riesgos de trabajo que ocurran para la integración de estadísticas.	Todos los Centros de Trabajo
NOM-026-STPS-2008 	Colores y señales de seguridad e higiene e identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías.	Todos los Centros de Trabajo
NOM-029-STPS-2005 	Mantenimiento de las instalaciones eléctricas.	Todos los Centros de Trabajo
NOM-030-STPS-2009 	Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo- funciones y actividades	Todos los Centros de Trabajo
NOM-031-STPS-2011	Construcción-Condiciónes de seguridad y salud en el trabajo.	Todos los Centros de Trabajo

Nota: Los riesgos se deberán jerarquizar por su impacto en graves, elevados, medios, bajos y mínimos, los cuales servirán de base para establecer el orden de atención para las medidas de prevención, protección y control por adoptar.

8.3.1 De manera inmediata, se deberán atender los riesgos clasificados como graves, a fin de modificar las condiciones de seguridad; las instrucciones de



seguridad; el equipo de protección personal, o la capacitación. A continuación, se deberán atender, en forma sucesiva, los riesgos elevados, medios, bajos y, por último, los mínimos. (NOM-031-STPS-2011)



CERTIFICADO DE ENTREGA

HE RECIBIDO EL FOLLETO INTEGRAL DE CONTROLES OPERACIONALES
PARA LAS ACTIVIDADES DE LOS PROCESOS PARA EL PUESTO DE
TRABAJO:

CONOZCO LA FORMA DE TRABAJO SEGURA DE MI PUESTO DE TRABAJO.

SEGUIRÉ LOS CONSEJOS DEL MANUAL.

A PARTIR DE LA FECHA_____

NOMBRE Y FIRMA DEL TRABAJADOR_____

NUMERO DE EMPLEADO_____