

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Mayo 2021



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	18
Medidas Sanitarias por SARS COV 2	19
Filtro sanitario	21
Bibliografía	24
Tabla de revisiones y/o modificaciones	25



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.



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



Cómo ponerse los guantes

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

Cómo quitarse los guantes



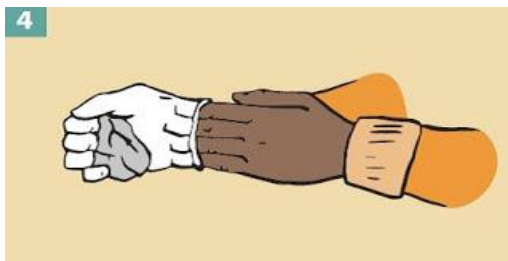
1. Con guantes en ambas manos, estire del exterior de uno de los guantes desde la parte superior de la muñeca, con cuidado de no tocar la piel.



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.



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



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.



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.



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.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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





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 o más, utilizarán un equipo de detención de caídas.

Al subir a una escalera:

- a) Es mejor utilizar escaleras de tijera.
- b) Comprobar que esté 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) 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



- k) Señalizar la zona en la que se trabaja.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

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 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

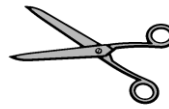
MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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.



Recomendaciones



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Recomendaciones

	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
	Evitar colocar objetos que obstruyan el uso de la manguera contra incendios
	Evitar colocar objetos que impidan la salida
	Indica la dirección de la salida No bloquear las vías de paso
	En caso de emergencia reunirse en la zona señalada.
	El botiquín de primeros auxilios deberá estar accesible y sin llave



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

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.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Protocolos de Atención a Emergencias

Responsable	Protocolo en caso de:	Actividades
Unidad Interna de Protección Civil	Epidemias	Todo el personal que se encuentra integrado en el Programa Interno de Protección Civil, apoyará en los filtros de revisión para detectar personal con sintomatología característica de la epidemia y se derivarán de acuerdo a los procedimientos que marque el sector salud.
	Incendio	Detecta el peligro, controlar si es posible en caso negativo bloquear el área, comunicar la emergencia y comunicar a sus compañeros, esperar al personal especializado y apoyar en las labores de combate y control, en caso de no apoyar deberá salir en orden, sin correr, sin empujar y sin gritar para dirigirse al punto de reunión
	Situaciones de emergencia y/o desastre	a) Identifica el peligro por el que está emitiendo una alerta o una alarma b) Interrumpe tus actividades c) Prepárate para evacuar o replegar según sea el caso d) Si te encuentras cerca de la salida dirígete al punto de reunión más cercano e) Sigue la ruta de evacuación establecida con anterioridad f) Conserva la calma, no grites, no corras, no empujes g) En pasillo, escaleras utiliza tu lado derecho
	Fugas y derrames de sustancias químicas al interior	El personal que se encuentre en el área donde se detecte la fuga o derrame de la sustancia química deberá salir en orden, sin correr, sin empujar y sin gritar para dirigirse al punto de reunión.
	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.
	Vientos fuertes	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 estado. d) Al conducir hacerlo con precaución, Informarse de las condiciones meteorológicas de la zona a la que se dirige.
	Lluvias	a) Identifica las rutas de evacuación hacia zonas menos peligrosas b) Nunca entrar a un lugar inundado hasta estar seguro de que no hay energía eléctrica. c) Evitar refugiarse debajo de puentes o árboles d) Desconectar la energía eléctrica y gas e) 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

Medidas de Seguridad en Contingencia Sanitaria Covid 19

**SISTEMA UNIVERSITARIO DE
BIBLIOTECAS ACADÉMICAS**

CORONAVIRUS

13 consejos importantes para reducir la transmisión.

- Higiene de manos**
 1. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 2. Lávese las manos SIEMPRE:
 - Después de toser o estornudar.
 - Después de tocar la nariz o la boca.
 - Después de cuidar a un enfermo.
 - Antes, durante y después de manipular alimentos.
 - Antes de comer.
 - Después de usar el baño.
 - Después de tocar animales o sus desechos.
 3. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Higiene de superficies**
 4. Lave y desinfecte frecuentemente objetos y superficies que sean "usados" en el hogar o el trabajo.
- Respiratorio**
 5. Tosa o estornude en el antebrazo.
 6. Inmediatamente descarte el pañuelo en un contenedor cerrado.
- Tocar**
 7. No se toque la boca, ojos o nariz sin lavarse antes las manos.
- Auto-aislamiento**
 8. Si tiene síntomas o le aconsejaron por un profesional, quédese en su casa durante 14 días.

**SISTEMA UNIVERSITARIO DE
BIBLIOTECAS ACADÉMICAS**

CORONAVIRUS

13 consejos importantes para reducir la transmisión.

- Distancia social**
 9. Si no debe cuidar de una persona enferma, evite el contacto y la proximidad. Mantenga distancia entre usted y otras personas, en especial respecto de quienes tosan o estornuden o tengan fiebre.
- Asistencia médica**
 10. Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar: busque asistencia médica rápidamente y describa su historia de viajes o contactos al profesional de la salud.
 11. Si llegó recientemente desde países específicos dentro de los últimos 14 días: solicite asistencia telefónica.
- Equipo de protección personal**
 12. Si debe asistir a una persona diagnosticada con enfermedad: use mascarillas, protección ocular y guantes.
- Seguridad alimentaria**
 13. Evite ingerir alimentos crudos o productos animales poco cocidos. Manipule carne cruda, leche o productos de origen animal de tal manera que evite la "contaminación cruzada" con otros alimentos.

<https://twitter.com/ucatolicaggy/status/1233809832416808960>



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

SISTEMA UNIVERSITARIO DE BIBLIOTECAS ACADÉMICAS SUBA

COVID 19 DETENGA LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS

Ayude a prevenir la propagación de virus respiratorios como el nuevo COVID-19.

- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tírelo a la basura.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.
- Quédese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica.
- Lávase las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Para obtener más información: www.cdc.gov/COVID19-es

<http://www.nhcoa.org/esto-es-lo-que-debes-saber-sobre-el-coronavirus-2019-covid-19/>

SISTEMA UNIVERSITARIO DE BIBLIOTECAS ACADÉMICAS SUBA

Entorno laboral

Limpio y seguro para alejar al coronavirus COVID-19

¿Cómo se transmite?

En caso de presentar síntomas de infección leve, se debe buscar atención médica. No se debe ir al trabajo. Si se debe ir, se debe usar mascarilla y evitar el contacto cercano con otras personas. Si se tiene fiebre o dificultad para respirar, se debe quedarse en casa y buscar atención médica.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre (temperatura mayor de 38.3°C)
- Tos seca
- Dificultad para respirar

Para mantener a raya al virus, tanto patrones como trabajadores deben colaborar para realizar las medidas de prevención

Medidas de prevención

- 1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o con alcohol en gel.
- 2. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.
- 3. Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- 4. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- 5. Evitar ir al trabajo si se tiene síntomas de infección leve.
- 6. Evitar ir al trabajo si se tiene fiebre o dificultad para respirar.
- 7. Evitar ir al trabajo si se tiene tos seca.
- 8. Evitar ir al trabajo si se tiene dificultad para respirar.

Medidas de limpieza e higiene respiratoria

- 1. Mantener la disponibilidad de agua y jabón en todos los baños.
- 2. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.
- 3. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.
- 4. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.
- 5. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.
- 6. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.
- 7. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.
- 8. Usar la técnica "Técnica de lavado de manos" correctamente.

¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resaca común hasta la gripe y la COVID-19.

<https://www.chapingo.mx/entorno-laboral-covid-19/>

SISTEMA UNIVERSITARIO DE BIBLIOTECAS ACADÉMICAS SUBA

Aprende a evitar la transmisión de Enfermedades respiratorias

Las infecciones respiratorias van desde una ligera molestia a complicaciones o muerte...

¡Hay que saber prevenirlas!

1. Lávate las manos con frecuencia. Antes de comer, después de estar en la calle, ir al baño, tocar dinero, barandales y manijas.
2. Al estornudar cubrete la boca y la nariz.
3. Con un pañuelo o con el codo flexionado.
4. Y lávate las manos para eliminar los virus.
5. Tira el pañuelo inmediatamente.

Si tienes fiebre, tos o respiras con dificultad, busca atención médica lo antes posible.

Si tienes estos síntomas y debes salir de casa, usa cubrebocas.

Evita los cambios bruscos de clima.

Saluda de lejos con la mano o la cabeza.

¡Con prevención no hay infección!

<https://www.chapingo.mx/entorno-laboral-covid-19/>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Filtro sanitario

Se instalarán estas medidas preventivas en cada biblioteca adscrita al SUBA para lo cual es necesario contar con Termómetro digital , despachador de gel antibacterial, tapete desinfectante, bitácora, cubrebocas.

Entrada a instalaciones con cubrebocas



Inicio de Filtro Sanitario



Tapete desinfectante



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Aplicación de gel antibacterial



Toma de temperatura

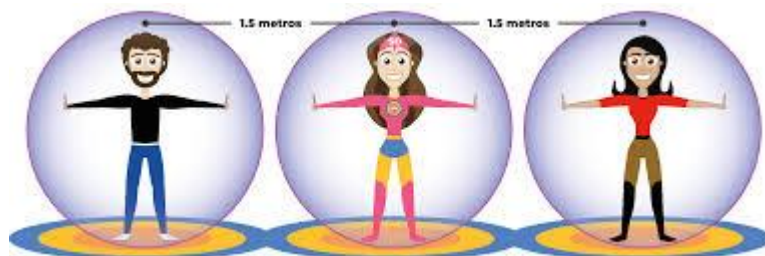


Anotación en bitácora



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Mantener distancia entre personas de 1.5m



Lavado de manos constante



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+la+boraes&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiXvtbsq-zjAhVHLK0KHWGxD-](https://www.google.com/search?q=como+evitar+caidas+la+boraes&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiXvtbsq-zjAhVHLK0KHWGxD-EQ_AUIESqB&biw=1097&bih=554#imgsrc=2iHSQIfNCD-GkM)

[EQ_AUIESqB&biw=1097&bih=554#imgsrc=2iHSQIfNCD-GkM](https://www.google.com/search?q=como+evitar+caidas+la+boraes&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiXvtbsq-zjAhVHLK0KHWGxD-EQ_AUIESqB&biw=1097&bih=554#imgsrc=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/>



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
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	- Se modifica texto de trabajar con productos de limpieza pág.4 - 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 - Se modifica texto de equipo de protección personal pág. 4 - 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. - Se modifica texto de evita riesgos eléctrico pág. 10 - Los cables deben estar protegidos en canaletas o cintillos - No sobrecargar las conexiones - Colocar señalamiento donde se encuentren tomacorrientes - Mantener en buen estado los tomacorrientes. - Mantenimientos periódicos a los centros de carga. - No encender y apagar las luces con las manos mojadas	01/10/2019



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

	4. Se agregan imágenes en evitar riesgos pág. 9 Precauciones al limpiar zonas altas b) Comprobar que esté estable 5. Evitar caídas resbalones se elimina puntos 1-6 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 7. Se modifica manejo de herramientas punzocortantes pág.14 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, envolverlas para evitar accidentes 8. Se cambia almacenamiento de herramientas por cuidado de las herramientas pág. 16 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 Utilízaos 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 10. En protocolo de atención a emergencias pág. 16 Se elimina protocolo en caso de mantenimiento eléctrico Se agrega 1. Portada	
--	---	--



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

	2. 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/REGLAMENTO%20INTERIOR%20DE%20TRABAJO%20STSUACH.pdf 3. Pictogramas pág. 5 se agrega textos a las imágenes 4. Cómo ponerse los guantes pág. 6 5. Como quitarse los guantes pág.6 6. Uso de equipo y material para protección durante las labores pág.7 7. Evitar Riesgos pág.9 organizando la zona de trabajo se agregan imágenes 8. Protocolos en caso de descarga eléctrica, vientos fuertes y lluvias pág. 16 9. Bibliografía pág.18 Se modifica 1. Índice, se reacomodan páginas y títulos, se anexa archivo con los datos comparativos pág.2	
5	Se agrega medidas de seguridad en contingencia sanitaria Covid 19 y filtro sanitario.	11/05//2021