

**MEDIDAS DE SEGURIDAD
Y
SALUD EN EL TRABAJO**

Contenido

Introducción	3
Trabajar con productos de limpieza	4
Equipo de protección personal:	4
Evitar riesgos	7
Evitar caídas y resbalones	7
Precauciones al limpiar zonas altas	7
Evitar lesiones.....	8
Manejo de herramientas punzocortantes	9
Tijeras.....	9
Cúter.....	9
Normatividad en Protección Civil	10
Señales informativas de emergencia.....	11
Señales de precaución.	11
Protocolos de Atención a Emergencias.....	11
Filtro sanitario.....	12
Bibliografía.....	13
Tabla de Revisiones y/o Modificaciones	13

Introducción

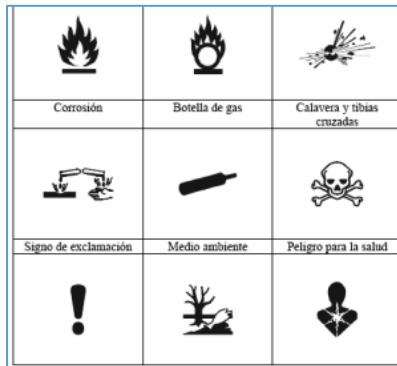
Todos los trabajadores tienen el derecho y el deber de estar bien informados sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

Un trabajador informado es un trabajador seguro.

Este 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, **agregando** primero el agua y después el producto.
- Nunca mezclar productos de limpieza.
- Contar con las hojas de seguridad de los productos a la vista de todo el personal.
- De acuerdo con la NORMA Oficial Mexicana NOM-018-STPS-2015, Sistema armonizado para la identificación y comunicación de peligros y riesgos por sustancias químicas peligrosas en los centros de

trabajo, se cuenta con los siguientes pictogramas que indican el peligro que representa el uso indebido de los productos utilizados.

Pictograma peligros físicos y para la salud.



1



2

Equipo de protección personal:

- Guantes de hule:** Para limpieza general, pisos y sanitarios.
- Guantes de corte:** Cuando se realicen 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.

- **Guantes de latex:** Cuando exista mucho polvo, manipulación de material documental y/o limpieza de estanterías.
- **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 con suela antideslizante, de preferencia no utilizar **tacón mayor de 7 cms.**
- **Lentes protectores:** En todas las actividades de limpieza, mantenimiento e inventario de material documental.

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

Puede consultar el documento completo en el siguiente enlace:

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

Como colocar y retirar los guantes

Colocarlos con las manos secas, de preferencia empolvadas con talco, sin argollas que puedan rasgar o perforarlos.

Para retirarlos:

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



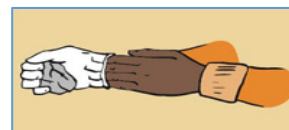
2. Retire este primer guante, alejándolo de su cuerpo, desde la muñeca hasta las puntas de los dedos y dándole vuelta.



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.



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 material para protección durante las labores de limpieza:

De instalaciones

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



Para manipulación de material documental

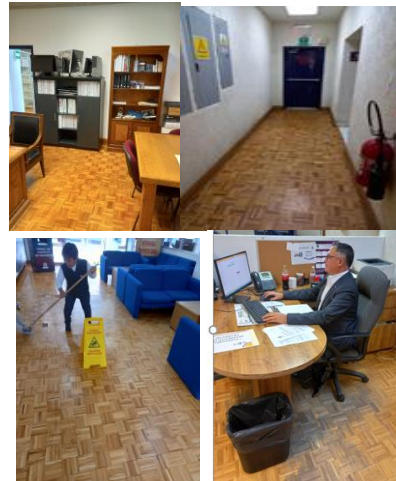


Se deben tomar medidas preventivas cuando se trate de material documental para limpieza, descarte o cuando existe un posible riesgo en su manejo.

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 **objeto** en su sitio.
- d) No dejar **objetos** 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



Evitar caídas y resbalones

Hay situaciones que nos ponen en riesgo, por lo cual es importante estar alerta y evitar los actos inseguros.



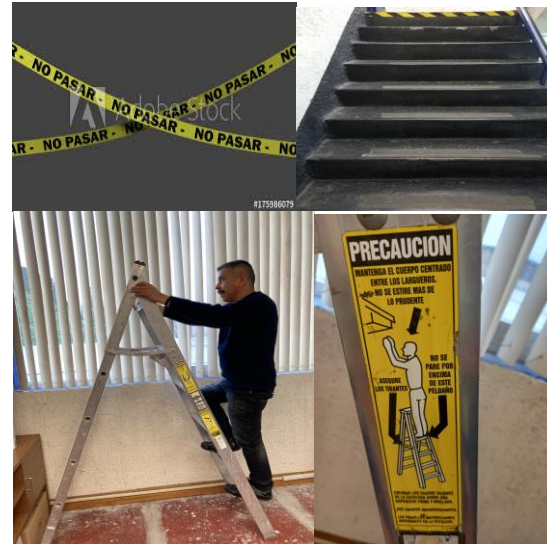
Precauciones al limpiar zonas altas

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) **Deberá subir solo** 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, puede resbalarse. (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 accidente.
- k) Señalizar la zona en la que se trabaja.



Evitar lesiones

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-036-1-STPS-2018, factores de riesgo ergonómico en el trabajo-Identificación, análisis, prevención y control.

PARTE 1: Manejo Manual De Cargas.

Tabla 1: 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	
15	Femenino	Mayores de 45*
20	Femenino	Entre 18 y 45
	Masculino	Mayores de 45*
25	Masculino	Entre 18 a 45

Ejemplo:



Manejo de herramientas punzocortantes

- Se prohíbe **lanzar** las herramientas, **éstas** deben entregarse en mano **por el asa** 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.



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.

Normatividad en Protección Civil

La siguiente normatividad aplica para la señalización en las Bibliotecas:

NORMA Oficial Mexicana NOM-026-STPS-2008, Colores y señales de seguridad e higiene, e identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías.

NORMA Oficial Mexicana NOM-003-SEGOB-2011, Señales y avisos para protección civil. - Colores, formas y símbolos a utilizar.

Existen varios tipos de señales, como las que se presentan a continuación:

Señales informativas

Se identifican porque tienen el fondo color verde y letras blancas.

Ejemplos:



Señales informativas de emergencia

Se identifican porque tienen el fondo color rojo y letras blancas.

Ejemplos:



Señales de precaución.

Se identifican porque tienen el fondo color amarillo y letras negras.

Ejemplo:



Para los aspectos relacionados con instalaciones eléctricas, se deben tomar las siguientes medidas de precaución:

- 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

Señales prohibitivas o restrictivas

Se identifican porque tienen un círculo color rojo, fondo color blanco y siluetas o letras negras.

Ejemplo:



Protocolos de Atención a Emergencias

Nota. En cada caso se activarán las brigadas de Protección Civil del área.

Recomendaciones *generales* de seguridad

- 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.
- Avisar a Departamento de Seguridad y Protección Civil.

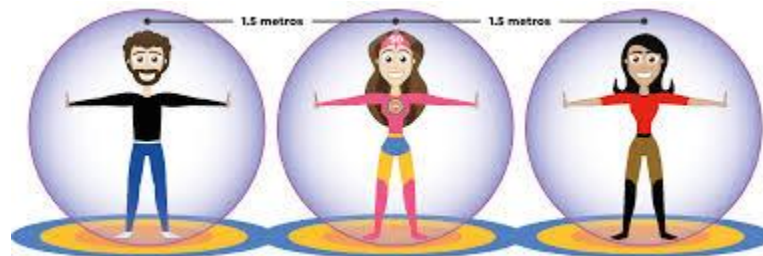
Filtro sanitario

Se seguirán estas medidas preventivas en cada biblioteca adscrita al SUBA para lo cual es necesario contar con despachador de gel antibacterial

Aplicación de gel antibacterial



Registro



Mantener distancia entre personas de 1.5 m



Lavado de manos constante

Bibliografía

EQ AUIESgB&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>

Norma Oficial Mexicana NOM-003-SEGOB-2011, Señales y Avisos para Protección Civil. - Colores, Formas y Símbolos a Utilizar, Descargado 02/02/2023.

Norma Oficial Mexicana Nom-026-Stps-2008, Colores y Señales de Seguridad e Higiene, e Identificación de Riesgos por Fluidos conducidos en Tuberías, Descargado 02/02/2023

Norma Oficial Mexicana Nom-036-1-Stps-2018, Factores de Riesgo Ergonómico en el Trabajo-Identificación, Análisis, Prevención y Control. Parte 1: Manejo Manual de Cargas. Descargado 02/02/2023.

https://www.google.com/search?q=nom+PARA+EVITAR+CAIDAS+Y+RESBALONES&tbm=isch&chips=q:nom+para+evitar+caidas+y+resbalones,online_chips:trabajo:52tkbHyoDBc%3D&rlz=1C1UUXU_esMX997MX997&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwierRvrf8AhVZzMKDHYDYDq0Q4IYoBHoECAEQLQ&biw=1730&bih=881#imgsrc=U08RXQY-INBI_M,

02/02/2023.

[Reglamento Interior de Trabajo STSUACH 2018](http://transparencia.uach.mx/informacion_publica_de_oficio/fraccion_xxv/REGLAMENTO%20INTERIOR%20DE%20TRABAJO%20STSUACH.pdf).(2018).Descargado07/31/2019 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/>

<https://compratuled.es/blog/que-hacer-si-se-rompe-un-tubo-fluorescente>, Descargado 03/02/2023.

Tabla de Revisiones y/o Modificaciones

	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	1. 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 2. Se modifica texto de equipo de protección personal pág. 4 - Guantes: Para limpieza general, pisos y sanitarios.	01/10/2019

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

	• 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 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 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 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	
--	---	--

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

	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 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
6	Se cambian fechas en portada, índice por tabla de contenido, Pictogramas de peligros para sustancia químicas Riesgos eléctricos se cambian con todo lo de simbología Se modifica imagen de uso de guantes. Se modifica imagen de Evitar caídas y resbalones y Evitar lesiones En Recomendaciones se cambian tablas de simbología Se agrega Protocolos de atención a emergencias Se elimina Protocolo por contingencia sanitaria Se modifica filtro sanitario Se actualiza fecha de descarga en bibliografía. Se eliminan carteles de medidas sanitarias y protocolos de seguridad.	20/04/2023