

## HABLEMOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

¡Nada es tan importante ni tan urgente, que no pueda ser hecho con seguridad!

### ¿Qué es higiene y seguridad en el trabajo?

Es un conjunto de medidas y normas tendientes a inculcar en los colaboradores hábitos y costumbres libres de riesgos, cuyo objetivo principal es evitar los accidentes. Es una actividad que requiere trabajar en equipo a toda hora y todos los días del año y el éxito en la prevención de accidentes sólo será posible con:

**"La amplia colaboración y compromiso de todos"**



### Accidente laboral

Es todo acontecimiento no programado que interrumpe o interfiere el proceso de una actividad. No todo accidente implica una lesión, pero sí podemos decir en cambio que la lesión es la peor consecuencia de un accidente.

### Accidentes In-itinere

Es el que se produce en el trayecto directo y habitual entre la casa del trabajador y el lugar de trabajo y viceversa.

### Enfermedad profesional

Es la alteración de la salud (física y/o psíquica) de una persona, provocada por su trabajo o debido a alteraciones en el medio ambiente de trabajo.

### En caso de accidente, recuerda:

- Avisar al encargado, supervisor o jefe del sector en el centro de trabajo.
- En caso de sufrir un "Accidente In-Itinere", es obligatorio realizar la denuncia en la policía del lugar donde ocurrió el mismo.
- Notificar al Centro de Atención al Personal (CAP) al 0810-220-0210.

### Empezando con seguridad

Los nuevos colaboradores son susceptibles a sufrir accidentes laborales, así que es importante:

- Familiarizarse con la tarea.
- Conocer los riesgos a los que estás expuesto.
- Adoptar posiciones seguras.
- Adoptar conductas seguras.
- Respetar las normas de seguridad.



### Conductas seguras de trabajo

Son aquellas que nos ayudan a mantener los lugares de trabajo libres de accidentes.

Por ejemplo:

- Respetar las indicaciones de prohibición de fumar.
- Conocer la ubicación y el uso de los extintores.
- No obstruir pasillos de salida o circulación.
- No anular los sistemas de seguridad de las máquinas.
- No usar ropa suelta o accesorios cerca de máquinas giratorias.
- Participar de los simulacros de evacuación.



### Riesgo eléctrico

La electricidad presenta importantes riesgos que es preciso conocer y prevenir. El paso de la corriente eléctrica por el cuerpo humano puede producir quemaduras graves y muerte por asfixia o paro cardíaco.

#### ⚡ Existen dos tipos de contacto eléctrico:

- **Directo:**  
Contacto con las partes activas de los materiales y equipos.
- **Indirecto:**  
Contacto con partes puestas accidentalmente bajo tensión.



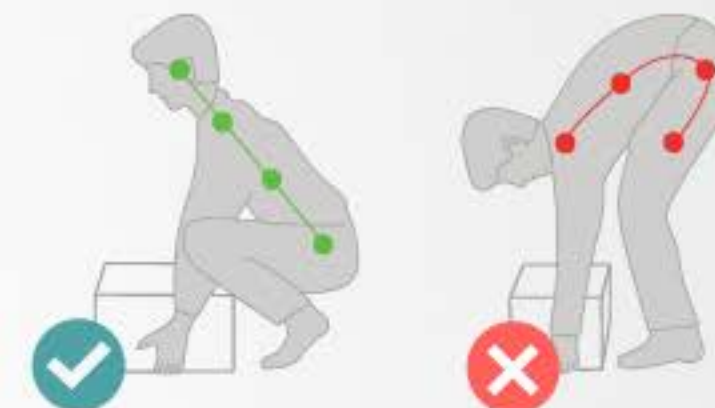
### Medidas preventivas:

- Alejar las partes activas, para evitar contactos fortuitos.
- Saber que la corriente y el agua son una mala combinación.
- Desconectar el artefacto que estás usando cuando sientes olor a quemado o está caliente el cable.
- Instalar elementos de seguridad en las instalaciones eléctricas.
- No utilizar triples ni adaptadores en los enchufes.
- No tirar de los cables para desenchufar un artefacto.

### Cuidado de la espalda

Las malas posturas pueden producir múltiples lesiones, procure adoptar la posición correcta.

Manténgase vertical para que el peso caiga sobre los fuertes músculos de las piernas y sea menos el efecto de la palanca.



### Riesgos químicos

Identificar los riesgos de los productos químicos que utilizamos, es una acción prioritaria e imprescindible para realizar un trabajo seguro con ellos.



Corrosivo



Oxidante



Explosiva



Nociva



Inflamable



Tóxico



Irritante



Peligroso para el medio ambiente

### Elementos de protección personal

Son aquellos utilizados para proteger a las personas de los riesgos físicos a los que se exponen en las tareas durante la jornada de trabajo. Son provistos individualmente, previo análisis del riesgo. Su uso es obligatorio, así como el buen trato y cuidado

#### Casco de seguridad:

protege la cabeza contra agresores químicos, térmicos y la corriente eléctrica.

#### Guantes de seguridad

protegen las manos de riesgos tales como: exposición a bordes cortantes, calor, frío, humedad, agresores químicos, golpes, electricidad.

#### Calzado de seguridad:

protegen los pies de caídas de objetos pesados, punzantes o resbalones.



#SomosPAE



## Manejo de autoelevadores

Los autoelevadores son carretillas elevadoras de gran utilidad en la industria. Antes de empezar a manejarla, algunos consejos de seguridad son:

- Conocer el uso de los medios.
- Mantener el equilibrio de peso como si fuera un sube y baja.
- Conocer lo que dice cada uno de los controles que posee.
- Las medidas de seguridad a tomar.
- Conocer la carga máxima y no superarla.
- Saber por dónde puedo circular en el autoelevador.

## Consideraciones importantes en el manejo de un autoelevador

- Conocer sus características funcionales.
- Mantener la estabilidad del vehículo (nivelar la carga).
- Mantener la estabilidad de la carga.
- Verificar las características del suelo.
- Inclínación del suelo (por el peligro de vuelco).
- Mantener distancias de frenado.
- Las limitaciones para uso.
- Las revisiones periódicas de mantenimiento que debemos hacer antes de comenzar a trabajar.
- Conocer los riesgos propios y de los peatones.
- Los riesgos en la carga de combustible, sustitución del tubo de gas o recarga de la batería.

## Respetar las normas de seguridad por vos y por los demás.

### Extintores portátiles

#### Clases de fuego

Para poder apagar un principio de incendio, es necesario que sepamos cómo se clasifican los fuegos, teniendo en cuenta los materiales que participan en el mismo:

- A** Madera, papel, cartón, tela, plástico, etc.
- B** Pintura, nafta, petróleo, etc.
- C** Equipos o instalaciones eléctricas
- D** Sodio, potasio, magnesio, aluminio, titanio, etc.
- K** Grasas y aceites de cocina.

## Uso de los extintores

- 1 Quite el seguro rompiendo el precinto.
- 2 Colóquese a tres metros del fuego.
- 3 Accione la palanca y dirija el chorro hacia la base del fuego.



## Reglas de seguridad en oficinas

Los riesgos más comunes a los que se expone un colaborador en las oficinas son:

- Contactos eléctricos.
- Caídas a nivel.
- Caídas a desnivel.
- Golpes y contusiones.

Las situaciones más comunes en las oficinas son el desorden y el no respetar el espacio de circulación. Otra, es no respetar las indicaciones que están expresamente indicadas.

## En caso de emergencias:

Debe llamar al personal de seguridad a quien le deberá comunicar:

- Quién habla.
- De qué tipo de emergencia se trata.
- Lugar de la emergencia.

## Primeros auxilios

- Piense y luego actúe.
- Evite los movimientos bruscos.
- Aíse a los espectadores.
- Comuníquese con los teléfonos de emergencia.

## Evacuación

- Conserve la calma, no corra.
- Identifique las vías de escape.
- Respete y cumpla las órdenes de los guías de la evacuación.
- Si hay humo trasládese gateando.
- Diríjase directamente al punto de reunión.

## Para tener en cuenta

### En la vía pública

- No viajes colgado en el colectivo o tren.
- No saques los brazos o a la cabeza por las ventanillas.
- Al bajar del tren o colectivo, no lo hagas cuando están en movimiento.
- Al cruzar la calle mirá a ambos lados y hazelo por lugares permitidos.
- No cruces entre autos.

### En el hogar

- Mantén el orden y la limpieza.
- No abras la heladera descalzo.
- Protege los enchufes que puedan estar al alcance de los niños.
- Evite fumar, sobre todo en la cama.
- Para desenchufar algo, nunca tires del cable.
- No permitas que los niños jueguen con el fuego.
- Ten bien guardado los productos de limpieza, tóxicos y los medicamentos, especialmente fuera del alcance de los niños.

## ¡De paso tenga cuidado!

Cuando salga del trabajo, en el camino, en su casa.

# ¡Queremos verlo otra vez mañana!

