

• Higiene

Conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los **riesgos de salud** inherentes a las tareas y al ambiente donde se ejecutan. Está relacionada con el diagnóstico y la prevención de enfermedades ocupacionales a partir del estudio y control de dos variables: **el hombre – y su ambiente de trabajo**, es decir que posee un carácter eminentemente preventivo, ya que se dirige a la salud y a la comodidad del empleado, evitando que éste enferme o se ausente de manera provisional o definitiva del trabajo.

Objetivos: *Eliminar las causas de las enfermedades profesionales - Reducir los efectos perjudiciales provocados por el trabajo en personas - Prevenir el empeoramiento de enfermedades y lesiones - Mantener la salud de los trabajadores.*

• Seguridad

Conjunto de medidas técnicas, educacionales, médicas y psicológicas empleados para prevenir accidentes, tendientes a eliminar las condiciones inseguras del ambiente.

ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES

• ¿Qué es un Accidente de Trabajo?

Es un acontecimiento **súbito** y **violento** ocurrido por el hecho o en ocasión del trabajo, o en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo. En un accidente generalmente intervienen dos factores:

1. **Una condición peligrosa:** Falla, defecto u omisión, relacionada con el lugar de trabajo o con una maquina, ejemplo de esto podría ser una caja eléctrica sin tapa.
2. **Un acto inseguro:** El «factor humano», es decir el aporte que por desconocimiento, distracción, desafío o exceso de confianza del trabajador origina el accidente.

Existen 2 formas de accidentes de trabajo

- A. **En el lugar de trabajo** B. **Initinere:** En el trayecto desde o hacia el trabajo.

• ¿Qué es una Enfermedad Profesional?

Una enfermedad profesional se considera como deterioro de la salud derivado de la acción continuada de una causa que tenga origen en el trabajo o en el medio en el que el trabajador se desempeñe. Esta se muestra en el tiempo.

Las enfermedades profesionales más comunes son las que resultan de la exposición a:

- ✓ **Malas posturas y esfuerzo repetitivo** = Lumbalgia (La lumbalgia es un término para el dolor de espalda baja, en la zona lumbar) y síndrome del Túnel Carpiano (Se denomina síndrome del túnel carpiano cuando el nervio mediano, que abarca desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano (contiene el nervio y los tendones que mueven los dedos)

CONCLUSIONES

La prevención nos brinda ventajas invaluable:

Mejora la calidad de vida - Mejora las relaciones interpersonales en el trabajo - Disminuye conflictos sociales.(Huelgas, etc.) - Fomenta igualdad entre trabajadores. (Sin sentimiento de discriminación) - Contribuye al cumplimiento de los plazos establecidos - Preserva instalaciones y maquinarias - Menor ausentismo.

Higiene y Seguridad Laboral

MOVIMIENTO MANUAL DE CARGA

No deben depositarse materiales en las zonas de tránsito, obstruyendo pasillos, salidas de emergencia, matafuegos u otros elementos de emergencia o de primeros auxilios. Al estibar se pondrá especial cuidado en trabar los objetos entre sí para evitar el derrumbe de las pilas. Si no pueden ir trabados, deben quedar zunchados adecuadamente.

Para levantar objetos deben flexionarse las rodillas y mantener la espalda derecha y lo más vertical posible, sujetar el objeto y mantenerlo lo más cerca posible del cuerpo. Recuerde que el esfuerzo debe realizarlo con las piernas y no con la espalda.

NO FLEXIONAR LA COLUMNA SI FLEXIONE LAS RODRILLAS



No realice trabajos de rotación de la cintura transportando objetos pesados, gire desplazando los pies.

Si no está familiarizado con las actividades de levantamiento y desplazamiento de cargas y va a desarrollar tareas de este tipo durante su labor diaria, es conveniente realizar algunos ejercicios de piernas, brazos y cintura para **“calentar”** los músculos antes de iniciar.

Normas Generales de Levantamiento de Cargas



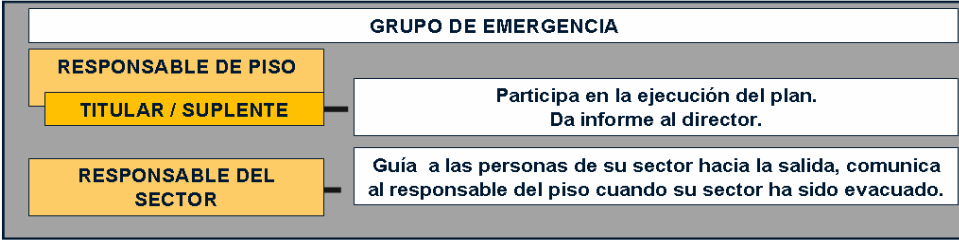
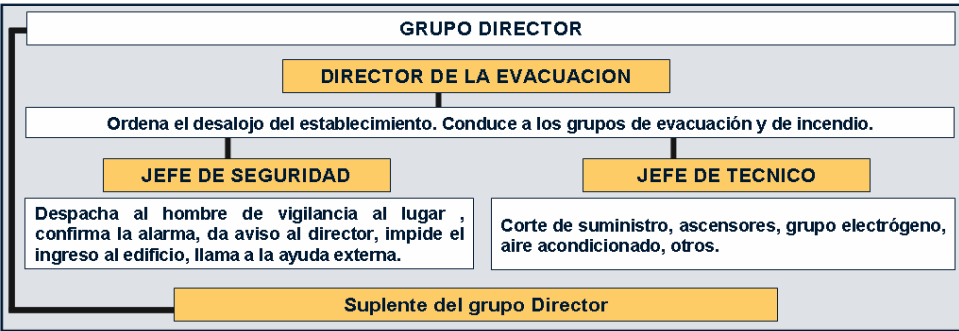
1. Separar los pies, uno al lado del objeto y otro detrás.
2. A partir de la posición de agachados (posición de sentados), mantener la espalda derecha.
3. Una espalda derecha hace que la espina dorsal, los músculos y los órganos abdominales estén en alineamiento correcto.
4. Cuello y cabeza deben seguir la alineación de la espalda.
5. Dedos y manos han de extenderse por el objeto para ser levantados con la palma. Los dedos solos, tienen poca potencia.
6. Acercarse al objeto, brazos y codos al lado del cuerpo. Si los brazos están extendidos, pierden mucha de su fuerza. El peso del cuerpo está concentrado sobre los pies. Comenzar el levantamiento con un empuje del pie trasero.
7. Para evitar la torsión del cuerpo, pues es la causa más común de lesión de la espalda, se ha de cambiar el pie delantero en la dirección del movimiento.
8. Si el objeto es demasiado pesado para una persona, deben coordinarse entre ellos contando, uno, dos, tres, arriba.

EXTINTORES – SIMULACRO DE EVACUACION

TRIÁNGULO DE FUEGO Tetraedro de Fuego



ROLES DE EVACUACION



CUIDADOS INDIVIDUALES QUE NOS AYUDAN A LLEVAR A CABO NUESTRA GESTION DE PREVENIR ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL / ROPA DE TRABAJO

Estos elementos de protección personal son provistos individualmente, previa evaluación de la tarea y los riesgos presentes en la misma, para proteger al trabajador.

La falta de uso, por lo tanto, expone al trabajador a accidentes o enfermedades. Por este motivo, los elementos de protección personal son de **USO OBLIGATORIO**.

ALGUNAS ESPECIFICACIONES DE LA VESTIMENTA DE SEGURIDAD

- Será de tela flexible, que permita una fácil limpieza y desinfección y adecuada a las condiciones del puesto de trabajo.
- Ajustará bien al cuerpo del trabajador, sin perjuicio de su comodidad y facilidad de movimientos.
- Siempre que las circunstancias lo permitan, las mangas serán cortas y cuando sean largas, ajustarán adecuadamente.
- Se eliminarán o reducirán en lo posible, elementos adicionales como bolsillos, bocamangas, botones, partes vueltas hacia arriba, cordones y otros, por razones higiénicas y para evitar enganches.
- Se prohibirá el uso de elementos que puedan originar un riesgo adicional de accidente como ser: corbatas, bufandas, tirantes, pulseras, cadenas, collares, anillos y otros.
- En casos especiales la ropa de trabajo será de tela impermeable, incombustible, de abrigo resistente a sustancias agresivas, y siempre que sea necesario, se dotará al trabajador de delantales, mandiles, petos, chalecos, fajas, cinturones anchos y otros elementos que puedan ser necesarios

ZAPATOS DE SEGURIDAD

Son zapatos que cumplen con normas especiales de resistencia a agentes de riesgo externos, contando además con puntera reforzada (acero o plástico) para proteger los dedos. Deben usarlos los trabajadores que realicen tareas donde existe riesgo de golpes o aprisionamiento en los dedos.

ANTIPARRAS O PROTECTOR FACIAL

Su función es la de proteger los ojos y la vista de agentes agresores, pudiendo ser agentes físicos como partículas o agentes químicos como alguna sustancia ácida.

PROTECTORES AUDITIVOS

Protegen al trabajador contra los ruidos elevados durante la jornada de trabajo. Para que resulten efectivos se deben usar en forma permanente mientras el trabajador se encuentre en ambientes con elevado nivel sonoro.

Existen, básicamente, dos tipos: Los de COPA, que se colocan cubriendo las orejas; y los ENDOAURALES que se introducen dentro del canal auditivo.

PROTECTORES DE MANOS (Guantes)

Su función es la de proteger las manos del trabajador de agentes agresores, tanto físicos como químicos.

IMPORTANTE

Lea atentamente los carteles indicadores dónde resulte necesaria la utilización de elementos de protección personal, además recuerde que dichos elementos son de uso personal y que se los debe mantener en buenas condiciones de uso y limpieza, y que ante su deterioro se debe dar aviso a la supervisión para el reemplazo del mismo con firma de acuse de recibo.

