

## **PROGRAMA DE GESTION DE PREVENCION DE RIESGOS OCUPACIONALES DEL NUEVO CONACYT**

### **OBJETIVOS**

Prevenir y controlar todo riesgo en que puede incurrir el personal, mediante procedimientos eficaces y, medios técnicos, a fin de adecuar el lugar de trabajo, los equipos y métodos a la persona, para generar un clima organizacional favorable a la salud tanto física como emocional.

Establecer las guías y mecanismos de participación en los organismos que se crean para la aplicación de Ley General de Prevención de Riesgos en los Lugares de trabajo.

Las políticas y programas de protección de la salud y seguridad ocupacional serán incluyentes, garantizando el respeto a la dignidad a todos los empleados.

### **COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL**

Está integrado por empleados(as) nombradas por el personal y por el patrono, en su representación.

Los integrantes del comité son los encargados de participar en la capacitación, evaluación, supervisión, promoción, difusión y asesoría para la prevención de riesgos ocupacionales que dicte el Ministerio de Trabajo.

### **MIEMBROS PARA EL PERIODO 2013 - 2018**

#### **Delegados del Empleador:**

Licda. Ana Delmy Garay

Licda. Ana E. Canelo de Guerra ( Delegado de Prevención)

#### **Representantes de los Trabajadores:**

Licda. Maritza Guerra

Lic. Ángel Iraheta

## **MEDIDAS DE SEGURIDAD**

## INCENDIOS



Es de suma importancia el saber qué hacer en el momento en que ocurra un incendio así como saber prevenirlos.

### Medidas de Seguridad

#### Antes de un incendio

1. Esté alerta si percibe paredes o pisos calientes, especialmente en lugares donde existen instalaciones eléctricas, puede estar produciéndose un corto circuito. Tome sus precauciones y comuníquese los que conocen en la materia.
2. Disponga de un extinguidor en cada planta del edificio, a fin de tener siempre a la mano un extinguidor para prevenir el fuego.
3. No use cordones eléctricos defectuosos, viejos o desgastados.
4. Evite que se acumule basura en área de trabajo.
5. No coloque velas encendidas en repisas o bordes de la mesa o escritorio.

#### Durante un incendio

1. No permanezca en lugares cerrados
2. No se enfrente a un incendio desproporcionado, avise a los bomberos. No trate de apagar el fuego con una manta o escoba.
3. Corte el fluido eléctrico.
4. Si existe un extintor de fuego cerca de usted y sabe manejarlo, úselo.

5. La persona atrapada por el humo, debe permanecer lo más cerca del suelo, donde el aire es mejor. La respiración debe ser corta y por la nariz.
6. Evite saltar de pisos altos, espere el rescate
7. Si trata de escapar del fuego, palpe las puertas antes de abrirlas, si siente que están calientes y si se filtra el humo no la abra, busque otra salida.
8. Nunca trate de llegar al interior de la edificación para empezar a combatir el fuego.
9. Abra completamente las ventanas que dan al exterior.
10. Si está atrapado por el fuego y no existe vía de escape, cierre la puerta y selle los bordes para evitar el ingreso del humo.
11. Es recomendable sacar algún objeto por la ventana para dar señales de auxilio o bien hablar por teléfono, si es posible, a solicitar ayuda a los bomberos o al 911.

#### Después de un incendio

1. No regrese al área afectada mientras la autoridad competente no lo autorice.
2. Los pisos o entresuelos pueden estar vencidos, tome sus precauciones.
3. Evalúe daños a través del Cuerpo General de Bomberos.
4. Preste colaboración a las autoridades en la vigilancia y seguridad del área afectada.

#### Uso de extintores

Identifique los lugares en los que están ubicados los extintores, cada nivel tiene su extintor.

Si usted es uno de los que han sido capacitados en el uso de extintores se le recuerda aplicar, en caso sea necesario, los conocimientos adquiridos sobre uso de los mismos e, informar al Gerente Administrativo cada vez que se utilice para recargar el extintor o cuando llegue a la fecha de vencimiento.

## SISMOS

Debido a la frecuente actividad sísmica que se vive en nuestro país es indispensable tener las siguientes consideraciones o medidas.

### Medidas de Seguridad

#### Antes de un sismo

1. Procurar el mantenimiento periódico de centro de trabajo. Revisar e inspeccionar que no existan escapes, filtraciones o cables sueltos en las instalaciones de agua o luz.
4. Eliminar adornos innecesarios.
5. No coloque objetos pesados o frágiles en lugares altos.
6. Evitar colocar cuadros con vidrios, repisas con adornos, libros, objetos pesados o ampox sobre la cabeza de los empleados para evitar golpes.
7. Localizar en su centro de trabajo las áreas de seguridad internas como dinteles de las puertas cercanas a pilares estructurales, lejos de ventanales, muebles fuertes que ofrezcan seguridad, (mesas, escritorios).
8. Localizar la ruta de evacuación

#### Durante un sismo

1. No corra desesperadamente, puede desatar pánico. Trate de calmar a los demás.
2. Ubíquese en zonas de seguridad
3. Permanezca en centro de trabajo si ofrecen seguridad. En caso contrario proceda evacuar, colocando las manos sobre la cabeza, como protección.
4. Cuando lo crea necesario, debe evacuar, hágalo a lugares abiertos y seguros.

5. Si se encuentra en áreas cerradas y colmadas de gente al ocurrir el sismo, trate de salir ordenadamente sin empujar, sin gritar, mantenimiento la calma y una vez fuera ocupe un espacio totalmente descubierto.
6. Si permanece dentro del edificio, protéjase debajo de los marcos de las puertas, bajo una mesa firme, escritorio o sujétese bajo las columnas de la estructura del edificio, aléjese de las ventanas, muebles altos, etc.
7. No se precipite a los balcones, salidas o escaleras. Manténgase en el interior del edificio.
8. En caso de encontrarse en la calle aléjese de muros, edificios altos, postes de luz, árboles y letreros.

#### Después de un sismo

1. Recuerde que después de un sismo fuerte debemos estar preparados para las réplicas que pueden presentarse, por ello no es conveniente retornar a su vivienda.
2. Utilice la radio a pilas y escuche los boletines de emergencia.
3. Si se encuentra capacitado apoye con primeros auxilios a los más lesionados. Si es posible, llame al médico
4. No camine descalzo, podría pisar vidrios u objetos cortantes en el suelo.
5. Dependiendo de la intensidad procederá el retiro del personal para sus hogares.

#### Rutas de Evacuación

Utilice como salida de evacuación la salida principal con la debida precaución del caso, sin empujarse, perder el control o gritar desesperadamente porque ocasiona que otros se preocupen más y pierdan el control.

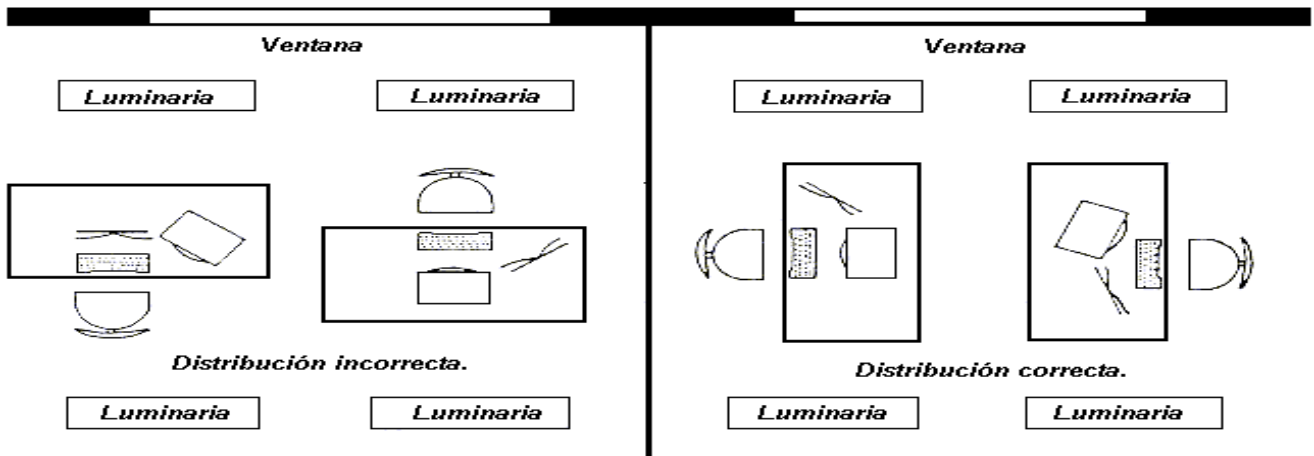
### **MEDIDAS DE PREVENION**

### **PUESTOS QUE MANEJAN PANTLLAS DE VISUALIZACION DE DATOS**

- Micro traumatismos en dedos y/o muñecas, por incorrecta colocación de la mano combinado con la frecuencia de pulsación.
- Fatiga visual: reflejos, deslumbramientos, poco nivel de iluminación, mala configuración del escritorio, tarjetas de video en mal estado, etc.
- Fatiga muscular: malas posturas, estatismo, movimientos repetitivos, mala configuración del escritorio, silla etc.

## NORMAS GENERALES

- Las sillas deben tener base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la P.V.D. es continuada, también en altura.
- No es aconsejable utilizar el ala de los escritorios, como mesa de ordenador.
- **Distancia visual:** La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm), para evitar fatiga visual.
- **Ángulo Visual:** Para trabajos sentados, la pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador.
- **Colocación del porta copias:** En caso de utilizar porta copias, éste no debe ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación a la altura de la pantalla evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.
- **Deslumbramientos:** El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas). La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.



En la figura 1 se dan orientaciones sobre la ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.

## NORMAS ESPECÍFICAS

### A. Al Iniciar el Trabajo

- Adecuar el lugar o punto de trabajo a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.).
- Ajustar el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a  $115^\circ$ .
- Ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla.
- Desviar las pantallas de las entradas de luz.
- Evitar que las ventanas incidan sobre el campo visual.
- Eliminar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla.
- Situar el borde superior de la pantalla por debajo de la línea horizontal de visión.
- Reportar oscilaciones de letras, caracteres y/o fondo de pantalla.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla.

## B. Durante el Trabajo

- Distribuir racionalmente los medios a emplear: Disponer de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
- Evitar giros bruscos de tronco y cabeza.
- Evitar giros mantenidos y forzados de tronco y cabeza.
- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados.
- Se recomienda que el espacio libre para apoyar el antebrazo, delante de los teclados, sea de 10 CMS. como mínimo.
- Mantenga el ángulo de brazo y antebrazo por encima de 90°.
- No copie documentos introducidos en fundas de plástico.
- Limpiar periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
- De mantener una actividad permanente sobre la pantalla y para prevenir la fatiga antes de que aparezca, se recomienda alternar las tareas delante de la pantalla con otras de distinta naturaleza. Si esto no fuera posible, realizar pausas de 10 minutos cada hora de trabajo, o 15 min. cada noventa minutos.
- En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad ejercicios de relajación.
- Se recomienda descansar momentáneamente antes de notar los ojos secos o irritados y parpadear frecuentemente. Como ejercicios visuales, fijar la vista en sitios lejanos, en los descansos.

## ORDEN Y LIMPIEZA





Para conseguir un grado de seguridad aceptable tiene una importancia fundamental el asegurar y mantener el orden y limpieza.

### RIESGOS

- Caídas al mismo nivel.
- Golpes contra objetos.
- Caída de objetos en manipulación.
- Incendios.
- Contaminación e intoxicaciones.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y en especial las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas en todo momento

- Las zonas de paso y las salidas deberán mantenerse siempre debidamente despejados y convenientemente señalizados para facilitar y conducir los movimientos de las personas incluso en caso de emergencia, y para prevenir los golpes y las caídas por tropiezos. No se deberán acumular materiales, ni objetos de ningún tipo que obstaculicen el paso y salida de las personas, así como el acceso a los equipos de emergencia. Respete la señalización existente.
- Los almacenamientos de materiales deben ser apropiados, estables y seguros para evitar su deslizamiento y caída. Los materiales que no son convenientemente almacenados constituyen un peligro.

Es imprescindible mantener un adecuado acondicionamiento de los medios para guardar y localizar el material fácilmente, habituándose a guardar cada cosa en su lugar y a eliminar, lo que no sirve de forma inmediata.

- Las herramientas manuales deberán ordenarse y almacenarse adecuadamente. Las herramientas que no sean utilizadas se colocarán en su sitio y en condiciones adecuadas para su próximo uso, evitando dejarlas en el suelo, las máquinas o cualquier otro lugar diferente al que le corresponde.
- Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias *peligrosas* y *demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo*
- Debe evitarse la acumulación de desechos en el suelo o sobre los equipos informáticos. Los desechos y residuos contaminantes deberán permanecer en depósitos adecuados hasta su retirada. El mantenimiento de las máquinas limpias y despejadas redonda en una mayor seguridad del usuario.
- Las salpicaduras o derrames de café y otros líquidos en el suelo deberán limpiarse con rapidez. Estas actuaciones contribuirán a prevenir deslizamientos y caídas.
- Los residuos inflamables como trapos con aceite se meterán en recipientes de basura metálicos y tapados, para prevenir el riesgo de incendio.
- Adicionalmente, es necesario recordar la necesidad de comer únicamente en los lugares designados para ello, colocando los desperdicios en los depósitos apropiados.
- La limpieza y el orden en el área de trabajo es un factor importante para la eficacia del trabajo y la prevención de accidentes laborales, siendo necesaria la colaboración de todos para su conservación y mantenimiento.



### LIMITACIONES EN EL USO DE TABACO

"Las Autoridades Sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente la salud."

La Ley del "Tabaco" prohíbe fumar en espacios cerrados y oficinas públicas

### CRITERIOS GENERALES

Se deberán respetar las siguientes normas:

No se permitirá fumar en cualquier área laboral del N-CONACYT.

En caso de conflicto **prevalecerá siempre el derecho a la salud de los no fumadores sobre el de los fumadores** a consumir tabaco en todos aquellos lugares o circunstancias en que pueda afectarse al derecho a la salud de los primeros.

### PROHIBICIÓN DE FUMAR

Queda prohibido fumar:

- En las salas de reuniones, oficinas, baños y pasillos de la institución
- Especial atención se dará en aquellos espacios destinados a la atención directa a las visitantes, como la entrada principal del edificio, salas, etc

### ZONAS FUMADORES

Dentro de las instalaciones de N-CONACYT no existen zonas de fumadores

### RECOMENDACIONES ESPECIALES EN CASO DE TORMENTAS



- Si no es estrictamente necesario, no salir de las oficinas durante la tormenta.
- Si conduce al momento de una tormenta y se encuentra con calles inundadas, evite cruzarlas y busque vías alternas o estacionese en un lugar seguro mientras pasa la lluvia.
- A los automovilistas tener precaución en las carreteras por inundaciones y charcos que podrían hacerle perder el control.
- Tener precaución al ingresar a los pasos a desnivel debido a que los mismos podrían estar inundados.
- Alejarse de los paredones en caminos vecinales.
- En caso de una tormenta eléctrica, protéjase en un lugar bajo techo.
- Mantenerse pendiente de la información que emita Protección Civil, sobre la evolución de los fenómenos naturales.
- En los lugares donde siempre se dan ocurrencias de desbordamientos de ríos o en carreteras que durante la tormenta siempre se presentan anegaciones, tener precaución y evitar transitarlas.

**VELAR POR LA SEGURIDAD DEL PERSONAL ES EL COMPROMISO DEL  
N-CONACYT**