

**VICTORIA**  
ART



# **GUIA DE CAPACITACION**

## **EN TECNICAS DE PREVENCION DE RIESGOS**

### **INSTRUCTIVO**



---

# CONCIENCIA DE SEGURIDAD

---

## ALCANCE - TODA LA EMPRESA

---

Se define como: "Pensar habitualmente, en como eliminar y/o controlar los riesgos en las tareas que normalmente realizamos".

- Es detenerse un instante a pensar como voy a realizar el trabajo, para hacerlo de manera eficaz y en condiciones seguras.
- Es saber corregir a tiempo una **ACCIÓN INSEGURA**, antes que ocurra un accidente.
- Es pensar en los posibles daños que pueden sufrir otras personas, así como daños en las instalaciones y/o la propiedad.

**CONCIENCIA DE SEGURIDAD, SE DEBE TENER NO SOLO EN NUESTRO TRABAJO, SINO EN NUESTRO HOGAR y EN LA VÍA PÚBLICA.**

---



### RECUERDE:

- \* Es importante "VER – PENSAR – ACTUAR" es decir identificar el problema y avisar del mismo a personal capacitado para solucionarlo.
- \* Actuar en consecuencia – Avisar a personal capacitado para resolver el problema.
- \* Ser ejemplo para sus compañeros, es importante.

---

# NORMAS BÁSICAS PARA PREVENIR ACCIDENTES

---

ALCANCE - TODA LA EMPRESA

---



- \* Mantener el orden y la limpieza en su sector de trabajo.
- \* No accione máquinas y/o equipos que no conozca su funcionamiento.
- \* No efectué reparaciones en máquinas y/o equipos que no conozca.
- \* No efectué reparaciones eléctricas sin desconectar la fuente de energía.
- \* Al trabajar con máquinas, equipos en movimiento NO utilice ropa suelta, anillo.
- \* Las tareas de mantenimiento debe realizarla personal técnico autorizado.
- \* Por su seguridad, utilice los elementos de protección personal provistos.
- \* Si el elemento de protección personal, se rompe, solicite su cambio al responsable del sector.
- \* La empresa debe llevar control de los elementos de protección entregados a cada trabajador de acuerdo a la Resolución SRT 299/2011.
- \* Avise a su superior toda **CONDICIÓN INSEGURA** o riesgo de **ACCIDENTE**.
- \* Respete y haga respetar las **NORMAS** y **DISPOSICIONES DE SEGURIDAD**.
- \* Respete las señalizaciones que pueden disponer las máquinas y equipos.
- \* No corra – Transite a paso normal, respete las señalizaciones.

## RECUERDE:

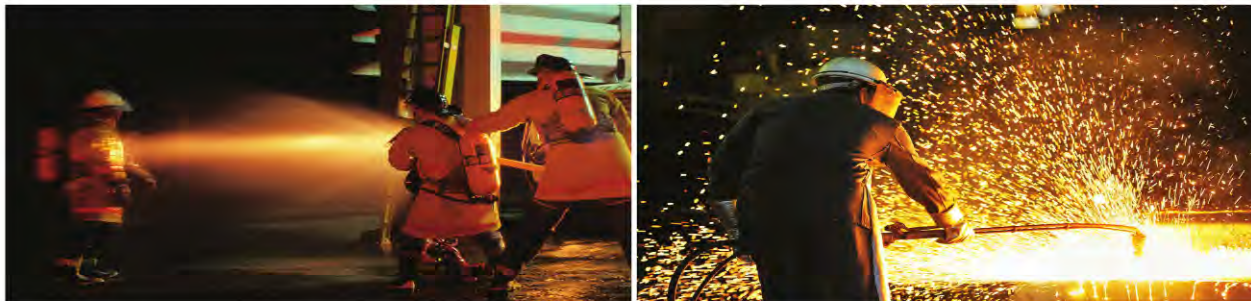
- \* Actuar con prudencia disminuye la posibilidad de accidentes.
- \* Verificar a diario los equipos y el buen estado de las herramientas.
- \* Solicite el cambio de los E.P.P. que se encuentren deteriorados.



---

# 10 NORMAS BÁSICAS PARA PREVENIR INCENDIOS

---



---

## El personal en relación de dependencia debe conocerlas y respetarlas

- \* Mantener el orden y la limpieza en el sector de trabajo.
- \* Elimine diariamente el contenido de los recipientes de los residuos.
- \* No arroje líquidos inflamables a los desagües, aún en pequeñas cantidades. Si por accidente esto sucediera, avisar de inmediato a personal de seguridad.
- \* Respete la "Prohibición de fumar" en las instalaciones del establecimiento que incluyen las áreas de producción, depósitos, archivos y afines. Por su seguridad y en defensa y cuidado de su fuente de trabajo.
- \* No encienda fuegos abiertos dentro del establecimiento o zonas peligrosas, no realice trabajos de corte y soldadura sin solicitar previamente el "PERMISO DE TRABAJO EN CALIENTE". La autorización para estos trabajos debe estar autorizada en forma escrita por el "Servicio de Seguridad" y en su ausencia por "Jefe de Mantenimiento" o "Responsable del Sector" en que se ejecutará la tarea.
- \* Mantenga libre de obstáculos el acceso a los equipos contra incendios, verificar el estado de los mismos y su condición de uso. Fecha de Vencimiento.
- \* Recuerde la ubicación de los elementos y sistemas contra incendios – Ver planos de evacuación – Ley 1346/04 - Legislatura G.C.B.A.
- \* Conocer su funcionamiento. Si debe usarlo en un incendio, hacerlo sin vacilaciones. Comunique esta novedad al departamento de seguridad y mantenimiento, a efectos de realizar su recarga. Dejarlo en el suelo (no se coloca en el soporte) de ser posible señalizado.
- \* Los equipos contra incendio están destinados únicamente para ese fin. NO deben ser utilizados para otro tipo de tarea, sin autorización de Seguridad.

## RECUERDE:

- \* Un principio de incendio puede ser extinguido si se actúa rápidamente.
- \* Es importante conocer su uso, mantener libre la zona de salida.
- \* En caso de incendio NO use los ascensores o montacargas, utilice las escaleras para trasladarse hacia el sector de salida.

# 10 NORMAS BÁSICAS PARA RIESGO ELÉCTRICO

## El personal en relación de dependencia debe conocerlas y respetarlas

- \* Toda instalación eléctrica debe contar con un disyuntor diferencial como elemento de protección ante una fuga eléctrica, para cada sector en que se encuentra dividida la misma, así mismo contar con conexión de puesta a tierra.
- \* El interruptor diferencial protege a las personas de accidentes de electrocución, quemaduras y otros efectos que puede causar la corriente eléctrica.
- \* La llave termomagnética, protege la instalación contra cortocircuitos y sobre cargas en el consumo eléctrico.
- \* Se debe verificar el buen estado de la instalación eléctrica en general, los toma corriente no deben estar deteriorados o con defectos, se debe evitar conectar más artefactos de los que permite el toma corriente.
- \* Para desconectar un aparato eléctrico, se debe tomar desde la ficha, nunca tirar del cable de alimentación.
- \* No se deben tocar equipos o instalaciones eléctricas que se encuentren mojados o cuando se tienen las manos y/o pies mojados.
- \* No intentar reparar equipos o instalaciones en caso de desperfectos. Solicitar la asistencia de un técnico especializado.
- \* Recordar que antes de realizar una reparación en la instalación eléctrica se debe cortar la corriente del sector, a partir del tablero general y/o del tablero seccional, así como proceder a su consignación. Colocar un cartel de advertencia **“Corte de energía por trabajos sobre la instalación”** así como un candado de cierre al tablero. Contar además con aparatos de intercomunicación entre los técnicos. El cartel **“Corte de Energía por trabajos en instalación eléctrica”** será retirado luego de las pruebas de control realizado por personal autorizado.
- \* Si alguna persona se electrocuta, se debe cortar inmediatamente la corriente o utilizar algún elemento aislante (por ejemplo un palo de madera u otro elemento aislante, para auxiliarlo).
- \* Se deben evitar los cables sueltos a nivel de piso en zonas de tránsito. De no existir otra alternativa, se los debe cubrir con una media caña.



## RECUERDE:

- \* Las herramientas deben contar con protección aislante adecuada en las vainas.
- \* No aislar los mangos de las herramientas con cintas aisladora.
- \* Nunca trabaje en equipos o instalaciones eléctricas con tensión.

# USO DE EXTINTORES PORTATILES

- \* Las estadísticas sobre incendios, indican que una de las causas más importantes de muerte, es el humo producto de la combustión, es un agente de intoxicación muy importante, por su composición y temperatura.
- \* Ante una situación de riesgo (inicio de incendio) es necesario hacer uso del y/o los matafuegos que puedan estar en el sector del incendio, siempre la acción combinada de los matafuegos aumenta las posibilidades de extinción en el menor tiempo posible.
- \* Para ello la empresa debe capacitar a un grupo de trabajadores, que acepten cumplir el rol de brigadistas, para dirigir las tareas de extinción, mientras el resto del personal es evacuado cumpliendo con el “Plan de Emergencias y Evacuación” Ley 1346/04.
- \* La empresa a través del servicio de seguridad debe capacitar al personal sobre el uso del matafuego, ante un caso de emergencia. En caso de no contar con esa capacitación, el presente instructivo, explica la forma de poder utilizar un matafuego en una emergencia.



## COMO UTILIZAR UN MATAFUEGO

1. Llevar el matafuego al costado del cuerpo, hasta la zona del siniestro.
2. Apoyarlo en el suelo, separar de sus retenes, la manguera y la tobera de seguridad.
3. Retirar el precinto plástico y la traba de seguridad que libera la “Manija de accionamiento”.
4. Dirigir la manguera del matafuego hacia la base de las llamas, con un movimiento de barrido lento, atacando la base frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado por atrás.
5. Puede accionarse en una sola descarga y/o en varias descargas sucesivas, recordar que el matafuego se descarga de acuerdo a las descargas realizadas entre 30” y 50”.
6. El operador del matafuego, para lograr una mayor efectividad, debe colocarse a la distancia de alcance que tiene cada equipo de extinción:
  - \* Sistemas con utilización de espuma ..... 6 a 8 metros
  - \* Matafuegos de CO2 ..... 3 metros
  - \* Matafuegos de polvo químico BC, ABC ..... 3 metros

---

### IMPORTANTE:

- Si el tipo de extintor parece no dar resultado.
- Si se acaba el agente extintor y no puede continuar combatiendo el fuego.
- Si su ruta de escape se ve amenazada.

### ABANDONE EL ÁREA INMEDIATAMENTE

Los matafuegos tienen un manómetro de control de presión, lo ideal es que el mismo se encuentre en sector de sobrecarga y/o **SECTOR VERDE**. Si se encuentra en el **SECTOR ROJO** nos indica que el mismo sufrió una pérdida de presión y en consecuencia no esta en condiciones de ser usado.



---

### CLASES DE FUEGO - IDENTIFICACIÓN DEL EXTINTOR ADECUADO

Las clases de fuego se identifican con las letras A, B, C y D, correspondiendo a cada una la extinción de los siguientes elementos:

- A) CLASE A.** Combustibles sólidos tales como madera, papel, telas, gomas, plásticos.
- B) CLASE B.** Combustibles líquidos, como ser, naftas. Aceites, solventes, grasas, pinturas.
- C) CLASE C.** Son de origen eléctrico, se desarrollan en equipos e instalaciones sometidas a la acción de la corriente eléctrica.
- D) CLASE D.** Se producen sobre metales combustibles, tales como el magnesio, el aluminio, el titanio y el sodio.

La identificación de estas clases de fuego, se realiza con letra de cada clase, con una clara visualización y sobre una figura geométrica de distinta forma y color.

Fuegos clase "A" – Sólidos – Letra "A" de color blanco sobre **TRIANGULO VERDE**

Fuegos clase "B" – Líquidos – Letra "B" de color blanco sobre **CUADRADO ROJO**

Fuegos clase "C" – Eléctricos – Letra "C" de color blanco sobre **CIRCULO AZUL**

Fuegos clase "D" – Metales – Letra "D" de color blanco sobre **Estrella Amarilla 5 Puntas**

---

A continuación se detallan algunas de las causas de incendio más comunes.

- |                                          |                              |
|------------------------------------------|------------------------------|
| ** Instalaciones eléctricas defectuosas  | ** Falta de orden y limpieza |
| ** Acumulación de materiales inflamables | ** Equipos en mal estado     |
| ** Falta de señalización adecuada        | ** Negligencia de fumadores  |

#### **CUANDO NO SE DEBE COMBATIR UN FUEGO:**

- Si el fuego se esta esparciendo más allá del lugar donde empezó.
- Si no se tiene el equipo adecuado para combatir el fuego.
- Si no puede combatirlo y comienza a peligrar su acceso a la SALIDA.

#### **EN CUALQUIERA DE ESTAS SITUACIONES, PIDA AYUDA EN FORMA INMEDIATA A PERSONAL ESPECIALIZADO**

#### **TELEFONOS ÚTILES PARA EMERGENCIAS:**

**Bomberos – 100**

**Defensa Civil – 103**

**Policía – 911**

**SAME Emergencias Médicas – 107**



# SEGURIDAD GENERAL EN OFICINAS Y COMERCIOS



- \* Mantener ordenado y libre de obstáculos el sector de trabajo, sin cables a nivel de piso en los lugares de tránsito.
- \* Contar con disyuntor diferencial en tablero general y seccionales identificando las llaves termo magnéticas por sectores de corte.
- \* Los cables deben estar contenidos en zócalos a nivel de piso para evitar estar en las zonas de tránsito pudiendo ocasionar tropiezos y caídas así como el corte del cable y el consiguiente riesgo eléctrico.
- \* Los equipamientos que se utilizan en las oficinas, deben tener obligatoriamente enchufes de 3 patas planas con descarga a tierra Norma 92/98. Las zapatillas con ficha y tomas planas de tres patas deben indicar la carga máxima simultanea, hasta 10 Amperes (2000 W).
- \* En los depósitos de oficina que utilizan escaleras de doble hoja, deben tener zapatas de goma antideslizante para evitar posibles caídas. No intentar alcanzar objetos elevados utilizando sillas, mesas, que pueden romperse o desestabilizarse.
- \* Para mover o trasladar objetos, cajas pesadas, leer la norma de levantamiento de pesos de esta guía. Utilice los medios de transporte de cargas existentes en su empresa o solicite ayuda a un compañero, verifique la zona a recorrer.
- \* Si se utilizan las escaleras internas del edificio, circular con precaución, no correr, transitar a paso normal, utilizar el pasamanos para mayor seguridad si se encuentra deteriorada, húmeda, mal iluminada, resbaladiza. Verificar el funcionamiento del sistemas de luces de emergencia, por cortes de luz.
- \* Mantener los matafuegos con libre acceso y conocer su forma de uso, contar con "Planos de evacuación" con señalización de **SALIDAS y PUNTO de REUNION**. Si la dotación de personal lo permite asignar grupos encargados para la evacuación del establecimiento – Ley 1346/04 -
- \* En los sectores de trabajo, mantener buenas condiciones ergonómicas en los puestos de trabajo en referencia a las tareas que se realizan, mantener una adecuada ventilación, iluminación (Dto. 351/79 Capítulo XII – Iluminación y Color).
- \* Cuando utilice su PC considerar el tipo de silla a utilizar, debe ser giratoria y de altura regulable, el respaldo debe ser ajustable. Colocar el monitor a nivel de los ojos (distancia 60 cm) es conveniente usar luz indirecta sobre la pantalla, lo más aconsejable es que sea parte del medio de trabajo, el teclado debe estar a la altura de los codos a 90° de forma ligeramente inclinado.
- \* Si hay que hacer alguna reparación, solicitar al departamento de RR.HH o mantenimiento su asistencia técnica. No realice tareas para las que no esta capacitado y/o autorizado.

---

# SEGURIDAD GENERAL EN DEPOSITOS Y ALMACENES

---



Dentro de los depósitos podemos tener numerosos riesgos que pueden evitarse siguiendo las prácticas de la seguridad en el trabajo.

Estas prácticas de seguridad se refieren especialmente al orden y buen mantenimiento de las instalaciones, señalizaciones, estado y uso de los elementos que se utilizan a diario para realizar el transporte de mercadería, autoelevadores, carretillas, zorras automáticas, montacargas, etc.

## **ORDEN Y LIMPIEZA**

- \* Recuerde mantener el sector de trabajo, libre de objetos ajenos al mismo, estos pueden llegar a ocasionar situaciones de riesgo como ser resbalones, tropiezos y/o caídas.
- \* Los pasillos de tránsito deben estar libre de obstáculos, de manera que el recorrido entre las estibas, en los depósitos no presente inconvenientes para los trabajadores y los autoelevadores.
- \* Mantener una adecuada señalización de los pasillos para traslado de las cargas y las zonas de tránsito de los trabajadores (islas) para evitar cualquier tipo de accidente por atropellamiento. Así también señalar las puertas de salida con carteles y contar con barra antipánico, con apertura hacia el exterior.
- \* Si en los sectores de trabajo se produce algún tipo de derrame, debe señalizarse el lugar evitando el tránsito y limpiar la zona a la mayor brevedad.

## **ESTIBAS y SECTORIZACIÓN**

- \* Guardar los objetos pesados debajo de los livianos.
- \* Mantener las estibas ordenadas.
- \* Las estibas no tendrán un ancho mayor a dos tarimas, entre estas se dejará un espacio para permitir libre acceso en caso de emergencia, incendio y/o derrame y así poder controlarlo.
- \* No deben obstruir por ningún motivo los elementos de protección contra incendio, extintores, alarmas manuales, tablero eléctricos, obstaculizar zonas de salida.
- \* Las estibas deberán mantener su estabilidad de acuerdo a los materiales que las componen, madera, plásticos, material empaquetado.

---

## SEGURIDAD EN LOS ANDENES DE CARGA

- \* La zona con más actividad en los depósitos de los almacenes, supermercados, se realiza en los ándenes de carga y descarga de mercadería.
- \* Este aumento en la actividad, hace que este sector deba tener más controles preventivos, señalizaciones, obligatoriedad de uso de E.P.P., capacitación del personal. En estos sectores tienen actividad los montacargas o autoelevadores, y la probabilidad de sufrir accidentes aumenta considerablemente, en trabajos alrededor de los mismos, nunca asuma hacia donde se dirige el montacargas, observe la señalización y si Ud. va a cambiar de dirección, indique al conductor su próximo movimiento.

- A.** Darle espacio a los conductores para poder maniobrar, guardando la distancia adecuada.
- B.** Recordar que las vueltas de un montacargas son muy cerradas.
- C.** Nunca "viajar" en el montacargas.
- D.** Si tienen dificultad para ver los espacios de circulación (curvas, esquinas, vértices) coloque espejos para facilitar la visión de estos sectores.

Se facilita la visión lateral de cruces y pasillos, previniendo posibles accidentes.

En base a las recomendaciones realizadas podemos citar algunos de los accidentes que suelen ocurrir en la zona de carga y descarga, para que usted conozca estos riesgos.

- \* La zona del andén puede estar congestionada, dependiendo del tipo de playa de maniobras que disponga el establecimiento. Esta situación puede generar confusión sino hay personal capacitado en manejo de cargas en movimiento.
- \* Distracción del conductor del montacargas.
- \* Retroceso o salida inesperada de un camión, sin previo aviso.
- \* Posibilidad de "rodaje" de un camión por falla de freno de mano o cuñas en los neumáticos.

Cuando llega un camión a la zona de descarga, tener precaución al abrir las puertas traseras, ya que la carga podría haberse embalado mal y caer al abrirse las mismas.

Debe haber comunicación entre el personal de playa y los conductores para evitar que estos retrocedan en forma imprevista. Para este tipo de maniobras suelen usarse señales luminosas a fin de establecer una mejor comunicación.





### FACTORES A TENER EN CUENTA EN EL ALMACENAMIENTO

1. Identificar los productos y sectorizarlos por rubro.
2. Considerar el grado de conservación, calidad y cantidad, de ser necesario contar con las instalaciones adecuadas.
3. Tener facilidad de transporte y maniobra de carga y descarga.
4. Precaución en el levantamiento de pesos, realizar estos esfuerzos siguiendo las técnicas que se indican al respecto.
5. La mercadería no debe sobresalir de la línea de almacenamiento.
6. Poseer buena ventilación e iluminación en general, respetar el alto de las estibas.
7. Considerar los riesgos de inflamabilidad, toxicidad y riesgo de contaminación.
8. Alejar los productos inflamables de lugares calientes, sol directo.
9. Salidas de emergencia señalizadas – Carteles - y demarcadas en los pasillos.

Contar con plan de evacuación de edificio con planos de ubicación de elementos de extinción y rutas de salidas para el personal. Realizar 2 ejercicios anuales de simulacro de evacuación. Ley 1346/04.

10. Cantidad de matafuegos acorde la carga de fuego, contar con central de alarma de incendio conectada a detectores de humo. En zonas de depósito, almacenes producción y demás sectores considerar la importancia de instalara una red de incendio, la cual deberá ser controlada por personal especializado en este tipo de sistemas, para asegurar las vidas y los bienes de la empresa.

### RECUERDE:

- \* Mantenga el orden y la limpieza en su sector de trabajo.
- \* Durante el traslado de pesos el cansancio potencia los riesgos de accidente.
- \* Usar siempre los elemento de protección personal que correspondan a cada tarea. En el caso de levantamiento de pesos se suele utilizar la faja lumbar, su función es atenuar y contener los efectos ante determinados esfuerzos. La faja reguladora ofrece protección y sensación de seguridad para quién lo usa por los elementos que lo constituyen dando apoyo a la espalda, denominado ballenas. Llevar registro de entrega de los elementos de protección Res. SRT 299/2011.

---

# SEGURIDAD AL LEVANTAR OBJETOS Y PROTECCIÓN DE ESPALDA

---

De acuerdo a las estadísticas las heridas producidas en la espalda por esfuerzos mal realizados, constituyen uno de los principales problema de accidente de trabajo.

Algunas heridas pueden ser sumamente dolorosas y pueden causar una incapacidad prolongada.

Afortunadamente muchas de las heridas en la columna pueden ser evitadas.

Los operarios que realizan trabajos de traslado de materiales debe ser capacitados por la empresa a través de su responsable de seguridad laboral, sobre la forma segura de levantar, trasladar y/o mover objetos, manejo de equipos de transporte.



---

## A) MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL MOVIMIENTO DE MATERIALES

Antes de levantar el objeto a trasladar es conveniente recorrer el camino por el que se ha de transitar para evitar encontrar obstáculos y asegurar que nuestras pisadas sean seguras. Los zapatos deben tener buen balance, apoyo y tracción.

1. Es necesario eliminar todo obstáculo de su camino y recordar donde se encuentran los obstáculos que no se pueden mover.
2. Con mucho cuidado, levantar solo un poco el objeto, lo que nos dará idea del peso y determinar su centro de gravedad.

## B) EL LEVANTAMIENTO

Este es el paso que produce las mayoría de las heridas a la espalda en el trabajo.

Siga estas reglas para un levantamiento fácil y seguro.

1. Colóquese frente al objeto, lo más cerca posible del mismo.
2. Establezca un buen balance y separe las piernas levemente.
3. Póngase en cuclillas, doblando las rodillas, mantenga la espalda lo más recta y firme que le sea posible.
4. Tome el objeto firmemente, contraiga su abdomen.
5. Use sus piernas para volver a levantarse. Mantenga su espalda erguida.
6. Realice el levantamiento en forma segura y controlada.



### **C) CARGA Y DESCARGA**

Al cargar un objeto tomarlo con firmeza y mantenerlo lo más cerca del cuerpo.

1. Mantener la espalda erguida.
2. Contraiga su abdomen.
3. Doblé únicamente las rodillas.
4. Siempre que sea posible colocar las cargas más pesadas a un nivel superior al del piso.

### **D) ALTERNATIVAS**

Para trabajos difíciles que requieren levantar cargas, tener estas opciones en la mente:

1. Busque la ayuda de un compañero.
2. Utilice cargadores u otros equipos diseñados para el manejo de materiales.

Empujar una carga, es más fácil para la espalda, que tirar de ella. Al empujar una carga:

1. Manténgase cerca de la carga.
2. No se incline hacia delante.
3. Use ambos brazos.
4. Mantenga contraídos los músculos del abdomen.

Si tiene necesidad de tirar de algún objeto:

1. Colóquese frente al objeto con un pie al menos a 30 cm delante del otro.
2. Mantenga su espalda erguida.
3. Doble sus rodillas levemente.
4. Tire con un movimiento uniforme.

---

## CONSEJOS DE SEGURIDAD AL LEVANTAR OBJETOS.

1. No levante objetos por encima de su cabeza.
2. No gire el cuerpo al levantar o descargar objetos.
3. No pase por encima de ningún obstáculo para levantar una carga, quite primero lo que este en su camino.
4. Mantenga un ritmo de trabajo calmado para evitar fatigas al realizar tareas difíciles por períodos de tiempo prolongados.
5. Siga las reglas de seguridad realizadas por su supervisor y/o responsable de seguridad.
6. Utilice los elementos de protección personal. En el caso de levantamiento de pesos se suele utilizar la faja lumbar, su función es atenuar y contener los efectos ante determinados esfuerzos. La faja reguladora ofrece protección y sensación de seguridad para quién lo usa por los elementos que lo constituyen dando apoyo a la espalda, denominado ballenas.
7. Llevar registro de entrega de los elementos de protección Res. SRT 299/2011.

## TENER EN CUENTA EL GIRO DEL CUERPO

Una situación peligrosa para su espalda mientras esta levantando o cuando ya haya levantado un peso o carga es el girar el cuerpo. En vez que gira el cuerpo, use sus piernas para efectuar la rotación. Esto hará que todo su cuerpo gire y no su espalda únicamente.

## RECUERDE:

- \* La mayoría de las heridas en la espalda ocurridas durante el trabajo se producen al levantar cargas.
- \* Colóquese lo más cerca posible de la carga.
- \* Póngase en cuclillas flexionando sus piernas y no su espalda.
- \* Use sus piernas para regresar a la posición de pie.
- \* Utilizar los elementos de protección personal provistos para realizar la tarea.



---

# BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

---

Todo establecimiento debe contar con un botiquín de 1º auxilios – Res 38/96 – con elementos de venta libre para uso del personal.

De acuerdo a la cantidad de trabajadores la empresa puede contar con servicio médico permanente.

Res 38/96 de la Superintendencia de Seguros de Riesgos del Trabajo.

“Las empresas deben poseer con botiquines de 1º auxilios acorde a los riesgos existentes, los cuales solo podrán contar con productos de venta libre”.

Es conveniente asignar personal para la entrega de estos productos y controlar y reponer faltantes.

Fundamentalmente debe contener:

- |                      |                                            |
|----------------------|--------------------------------------------|
| 1. Alcohol           | 7. Gasa en sobres individuales (estériles) |
| 2. Agua oxigenada    | 8. Guantes de látex                        |
| 3. Algodón           | 9. Jabón neutro / desinfectante            |
| 4. Apósito protector | 10. Polvo cicatrizante                     |
| 5. Curitas           | 11. Solución Pervinox                      |
| 6. Furacín gasas     | 12. Tela adhesiva (antialérgica)           |



## RECUERDE:

- \* Lo indicado es lo mínimo imprescindible.
- \* Se pueden agregar productos de acuerdo a los riesgos existentes.
- \* El personal que lo entrega debe estar autorizado.
- \* Revisar periódicamente la fecha de vencimiento, faltantes, limpieza.

---

# PROTECCIÓN AUDITIVA

---



Dentro de las actividades que podemos desarrollar social o laboralmente, podemos estar expuestos a situaciones donde este presente el agente físico llamado ruido.

## **Cual es la diferencia entre sonido y ruido:**

El sonido es una vibración de ondas percibidas por el oído y dependiendo de su intensidad tienen un efecto agradable.

El ruido es cualquier sonido desagradable que dependiendo de la intensidad y la frecuencia, pueden llegar a ocasionar por el tiempo de exposición un riesgo perjudicial a la salud.

## **Distintos tipos de ruido:**

Continuo – Permanente.

Intermitente.

Impacto – Súbito.

Si el nivel de ruido, de exposición diaria, si es igual o superior a 85 dB(A) el trabajador está obligado a utilizar los **elementos de protección auditiva**.

En los sectores de trabajo donde se encuentre presente este agente y pueda ocasionar algún tipo de lesión auditiva, colocar señalización de "Obligación de uso de Protección Auditiva".

Capacitar al personal sobre la necesidad del uso de la protección auditiva.

Llevar registro de las capacitaciones realizadas y sobre la entrega de estos elementos de protección auditiva, por trabajador expuesto, de acuerdo a **Res. SRT 299/2011**.

Los elementos de protección deben ser evaluados por el responsable del "Área de Seguridad" de la empresa.

Las protecciones auditivas son de distinto tipo:

\* De inserción (siliconados y/o expandibles).

\* De copa y/o banda.

---

### Estas protecciones deben poseer:

Buen ajuste: Para bloquear la entrada del ruido.

Ser eficiente: Nivel de atenuación necesario para evitar lesiones auditivas.

Ser cómodo: No dañar el oído, ser liviano, simple de usar.

Compatible: Poder utilizar otros elementos de protección necesarios para la tarea, que NO interfieran con el protector auditivo: Casco, protección ocular, máscaras.

---



---

Los protectores expandibles pueden ser descartables o reutilizables.

Para ambos casos es importante tener una buena higiene de manos, debido a que deben ser comprimidos manualmente para introducirlos en el canal auditivo.

En el caso de protectores expandibles reutilizables, se recomienda lavarlos periódicamente con agua y jabón neutro y guardarlos en un lugar seguro.

En el caso de los expandibles comunes no se recomienda su reutilización, no deben ser lavados, **es conveniente desecharlos.**

Los protectores auditivos de copa, deben ser de uso personal, mantenerlos en buenas condiciones de uso, en caso de deterioro solicitar su reemplazo, limpiarlos con un paño húmedo y jabón neutro, es recomendable guardarlos en una caja o bolsa de plástico.

Los protectores de copa deben ser ajustados al tamaño de la cabeza del usuario, para que cubran adecuadamente el oído, verificar que el ajuste sea el adecuado y que no interfiera con otros elementos de protección, finalmente ambas copas deben quedar alineadas para lograr un buen ajuste.

En caso de deterioro solicitar al responsable del sector y/o servicio de seguridad su cambio en manera prioritaria. **Res SRT 299/2011.**

---

---

# PROTECCIÓN RESPIRATORIA

---



En los ambientes de trabajo podemos encontrar de acuerdo a las actividades laborales que se desarrollen distintos tipos de agentes de riesgo (físicos, biológicos, químicos).

## **Tipos de agentes que hacen necesaria la protección respiratoria:**

Polvo: Minerales, aserrín, polvos de granos, amianto, sílice.

Humo: Fundición, plásticos fundidos, papel, caucho, soldadura.

Neblina: Líquidos nebulizados, efecto rociador, trabajos con pinturas.

Gases: Sustancias no líquidas, ni sólidas en condiciones normales de presión y temperatura.

Vapores: Evaporación de líquidos o sólidos, generalmente poseen olor, considerar los productos que pueden ser inhalados y considerados cancerígenos Res SRT 415/02. Estas sustancias se denunciarán antes del 15/04 (Anual) por Anexo II Res SRT 415/02.

## **Para controlar estas exposiciones, es necesario implementar medidas de prevención**

Ambiente de trabajo con ventilación adecuada, señalizar el uso de protección respiratoria - Identificar los riesgos respiratorios – Tipo de agente, estado, efectos, valores CMP.

Conocer los distintos tipos de máscaras de protección de acuerdo al agente presente.

La protección respiratoria deberá ser seleccionada por el responsable del “Área de Seguridad” de la empresa, en base al agente que se utiliza, con “Hoja de Seguridad” del producto, en lugar visible, para información del personal, medidas de seguridad, Teléfono de urgencias.

---

Capacitar a los trabajadores sobre el agente que utilizan, uso seguro del respirador y formas seguras de trabajo, manipulación y transporte de las sustancias, almacenamiento, distribución.

Contar con registro de capacitaciones y de entrega de los elementos de protección respiratoria de acuerdo a la Res. SRT 299/2011, por cada trabajador expuesto.

---



Los respiradores no se utilizan para la protección de todo tipo de contaminantes.

Según el agente, se debe utilizar el protector adecuado y hasta cierto niveles de concentración.

**Clases de protectores:** Respiradores para filtrar partículas del ambiente.

Barbijos: Protección semifacial o pieza facial completa.

Los equipos autónomos.

Si el protector respiratorio presenta defectos o comienza a percibir olor a contaminante, no utilizarlo en esa condición y solicite a su supervisor el cambio del mismo.

## **MANTENIMIENTO DE LOS RESPIRADORES**

Para tener una protección respiratorio adecuado es necesario verificar su estado.

En el caso de respiradores con filtro recambiables, quitar los elementos filtrantes, lavar el respirador con agua y productos neutros, siga las instrucciones de mantenimiento.

---

---

Si los filtros y cartuchos están saturados, tapados, deben ser cambiados por filtros nuevos.

Mantener limpia la parte interna del respirador, que quedará en contacto con la región de la boca y la nariz.

Para no ensuciar el respirador con sus manos, si están sucias, tomarlo siempre por la parte externa, evitar dejarlo en lugares con polvo o contaminantes.

Si percibe dificultades en la respiración, como ser olor o gusto “extraño” como ser del producto con el que esta trabajando, será necesario cambiar el respirador, por uno nuevo y/o cambiar los filtros.

Considerar que la barba impide el ajuste adecuado del respirador, lo que facilita la entrada de los contaminantes, en ese caso las personas con barba no deben usar respiradores que necesiten ajuste facial. Ante cualquier duda consultar con el responsable del sector.

---

---

**VICTORIA**  
ART



---

[WWW.VICTORIA.COM.AR](http://WWW.VICTORIA.COM.AR)

---

Florida 556 - (C1005 AAL) C.A.B.A..  
Tel.: (54-11) 4322-1100. Fax int. 109.  
E-mail [art@victoria.com.ar](mailto:art@victoria.com.ar)

---

**Grupo Bagó**

---

