

Capacitación Básica

Temas Principales

Industrias, servicios, comercios



Elementos de protección personal

Protección de ojos

Una significativa cantidad de accidentes ocurre por no usar protección ocular. Los principales peligros son: sustancias químicas o calientes que salpican, herramientas de potencia que se rompen, partículas metálicas que vuelan, partículas de escombros que salen proyectadas. La protección puede ser por anteojos, antiparras o pantallas faciales. Estos se deben mantener limpios, sin ralladuras y disponibles para el uso inmediato.

Protección de manos

Cuando existan riesgos para las manos, previo análisis, se deben usar guantes. Los guantes de algodón son suficientes para tareas generales. Pueden tener partes de algún producto antideslizante adheridos para mayor seguridad según la tarea. Para el caso de trabajar con sustancias químicas los guantes deben ser especiales y sugeridos por el profesional de higiene y seguridad del trabajo de la empresa, según las sustancias con las que se trabaje. Cuando se trabaja con metales o chapas de metal los guantes de cuero son una protección adecuada y superior.

Protección auditiva

La pérdida de audición es una enfermedad que tarda en presentarse, por lo que en general se la subestima y no se previene con la necesaria anticipación. En prevención se trata primero de eliminar el ruido en su fuente y, en caso de no poder, se procede a aislar la fuente; si esto falla entonces el personal debe usar protección personal auditiva.

Los protectores son de uso individual y personal, deben mantenerse limpios y su uso debe ser correcto para que sean eficaces. El profesional de higiene y seguridad en el trabajo determinará el tipo de protector a usar y los procedimientos a seguir para que el programa de prevención resulte eficaz. La legislación vigente marca que deben usarse protectores cuando el nivel de presión acústica supere los 85 dBA en una jornada de 8 horas, de 88 dBA en las jornadas de 4 horas y cuando existan ruidos de impacto entre 80 y 140 dBA.

Levantamiento manual de carga

Para prevenir un trastorno músculo-esquelético al levantar una carga, Usted debe:

- 1 Calcular el peso aproximado de la carga. Esto puede hacerlo levantando desde un vértice el objeto. Si piensa que es mayor a 25 kilos pida ayuda a otro trabajador o utilice un elemento mecánico de ayuda.
- 2 Verificar que la carga no se desarmará al levantarla, ni tiene algún objeto o forma punzante que lo pueda dañar.
- 3 Asegurarse que el trayecto por donde llevará la carga no tenga obstáculos y que el paso esté libre.
- 4 Ubicarse entonces frente a la carga y flexione las rodillas, nunca la espalda y levante la carga haciendo fuerza con las piernas.
- 5 Mantener la carga estable junto al cuerpo durante el trayecto.
- 6 Si debe cambiar de dirección, hágalo con los pies, nunca con la cintura.

Para bajar la carga flexione las rodillas de la misma manera que hizo al levantarla y deposítela sobre el piso. Si debe trasladar carga sobre una superficie es preferible empujar que tirar de ella. Utilice en lo posible carretillas, carros de mano o montacargas.

Riesgo eléctrico

El contacto con equipos o partes de circuitos energizados es un riesgo que puede existir si no se toman las medidas adecuadas. Toda instalación debe estar "puesta a tierra". Este método de protección, si bien no garantiza que el trabajador pueda recibir una descarga, reduce la posibilidad de accidentes.

Si usa en combinación con un disyuntor (interruptor de corriente diferencial):

Usted debe saber que los fusibles e interruptores comúnmente llamados "llaves térmicas" protegen equipos e instalaciones pero no al trabajador. Por eso, la instalación debe tener un sistema probado de "puesta a tierra" y disyuntor, el que deberá probarse con regularidad desde su botón de prueba para verificar su correcto funcionamiento.

Toda parte energizada de un equipo eléctrico debe estar protegido con una superficie aislante que proteja al trabajador de contacto con las partes energizadas. No la retire si no está capacitado ni autorizado para ello.

Cuando va a desconectar un equipo no tire, ni lo haga de su conexión o toma, corte primero la energía desde la llave correspondiente y proceda luego a la desconexión.

Incendio

La mejor defensa contra un incendio es prevenir que este comience. Usted debe saber qué hacer para evitar que se inicie un incendio, además de cómo enfrentar una emergencia de incendio. Para ello conozca la ubicación de las alarmas y de los extintores, así como las vías de escape más cercanas a su puesto de trabajo.

Las clases de fuegos se designarán con las letras A-B-C y D y son los siguientes:

- 1 Clase A: fuegos que se desarrollan sobre combustible sólidos; como ser maderas, papel, telas, gomas, plásticos y otros.
- 2 Clase B: fuegos sobre líquidos inflamables, grasas, pinturas, ceras, gases y otros.
- 3 Clase C: fuegos sobre materiales, instalaciones o equipos sometidos a la acción de la corriente eléctrica.
- 4 Clase D: fuegos sobre metales combustibles; como ser magnesio, titanio y otros.

Uso del Extintor (Matafuegos)

- 1 Tome el extintor, fíjese el tipo de Clase y si es el adecuado para el tipo de fuego que hay, sáquele el seguro y aléjese unos dos metros del fuego.
- 2 Apunte a la base del fuego. Recuerde, el extintor se vacía en unos 10 segundos aproximadamente por lo que es importante que le apunte a la base del fuego y no al humo ni a las llamas.
- 3 Apriete el gatillo en forma continua hasta vaciar el extintor. Sostenga el extintor verticalmente mientras rocía la base del fuego.
- 4 Una vez usado el extintor no lo vuelva a colgar. Déjelo en el suelo para su recambio.

Evacuación

- En un incendio, Usted debe tratar de cerrar las puertas, verificando que no quede nadie adentro.
- Como el humo y el calor suben, para evacuar en caso de humo, póngase en posición de gateo y avance hacia la salida de emergencia lo más cercano al piso posible, tratando de alejarse cuanto antes de las llamas y del humo. Diríjase al punto de reunión que se le asignó y dé aviso al supervisor o si nota la ausencia de alguna persona.

Recorrido al trabajo (in itinere)

- En el recorrido al trabajo respete las normas de tránsito, ya sea como peatón o conductor.
- Cruce siempre por las sendas peatonales y respetando la luz de los semáforos.
- No salga entre vehículos, ni circule por rutas o calles en la proximidad de los vehículos tratando siempre de ser visto por los conductores.
- En el transporte público tómese fuerte del pasamanos por si el vehículo frena o arranca bruscamente. Espérelo en la vereda, sin bajar a la calle.
- No baje ni suba de los vehículos en movimiento, espere que se detengan.

Bicicletas y motos

- Antes de conducir utilice los elementos de protección, casco, antiparras, guantes, chalecos reflectantes. No utilice elementos como celulares o audífonos al conducir.
- Maneje siempre en línea, por la derecha tratando de que el resto sepa su ruta, no conduzca haciendo zig-zag. La distancia con el vehículo de adelante debe ser la suficiente como para poder frenar de improvisto.
- No olvide que Usted es un vehículo más en la calzada y por lo tanto debe respetar las reglas de tránsito, anticipando sus maniobras y siendo siempre prioridad el peatón.

Serena
ART



Centro Coordinador de Emergencias:

0800 888 6060

Asistencia las 24 hs.

Deberá llevar consigo en forma permanente la credencial identificatoria.

www.serenaart.com.ar

Gerencia de Prevención y Salud Ocupacional
Centro de Atención al Cliente: 0800 888 6060