



# SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Juntos cuidamos tu bienestar y seguridad.



ACREDITACIÓN  
INSTITUCIONAL  
DE ALTA CALIDAD  
Vigilada MinEduación.  
Res. No. 16743, 2017-2021.



# Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Sgsst

Es la herramienta por medio de la cual se hace seguimiento a la gestión de la seguridad y salud de los trabajadores por los efectos de los riesgos según la labor que realizan. Este sistema está basado en la mejora continua y tiene dos propósitos principales:

- Promover y proteger la salud y la seguridad de los trabajadores
- Prevenir lesiones y enfermedades laborales

## Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo, Copasst

El Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo, Copasst, es el organismo encargado de vigilar y promocionar las normas, reglamentos y demás disposiciones que tengan que ver con la salud ocupacional y seguridad dentro de la empresa.

Su principal finalidad es buscar la reducción de los riesgos que se puedan presentar durante las actividades realizadas dentro de la empresa.

# Funciones del Copasst:

- Vigilar el Sgsst.
- Promover, divulgar e informar de las actividades de medicina, higiene y seguridad industrial.
- Participar en las investigaciones de accidentes de trabajo.
- Visitar periódicamente los lugares de trabajo e inspeccionar.



## Comité de Convivencia

El Comité de Convivencia Laboral, es una herramienta fundamental dentro de la Universidad Autónoma de Occidente, pues permite mejorar la calidad de las relaciones laborales, a través de estrategias de comunicación entre los distintos niveles, potenciando la creatividad y capacidades de los colaboradores, fortaleciendo así, el autocuidado y bienestar de los mismos.

### Funciones del Comité de Convivencia:

- Recibir, dar trámite y examinar, de manera confidencial, los casos específicos o puntuales en los que se formulen quejas o reclamos, que pudieran tipificar conductas o circunstancias de acoso laboral, al interior de la Institución.
- Escuchar a las partes involucradas de manera individual y adelantar reuniones con las partes, con el fin de crear un espacio de diálogo promoviendo compromisos mutuos para llegar a una solución efectiva de las controversias.
- Formular un plan de mejora concertado entre las partes, para construir, renovar y promover la convivencia laboral, garantizando en todos los casos el principio de la confidencialidad.
- Hacer seguimiento a los compromisos adquiridos por las partes involucradas en las quejas, verificando su cumplimiento, de acuerdo con lo pactado.

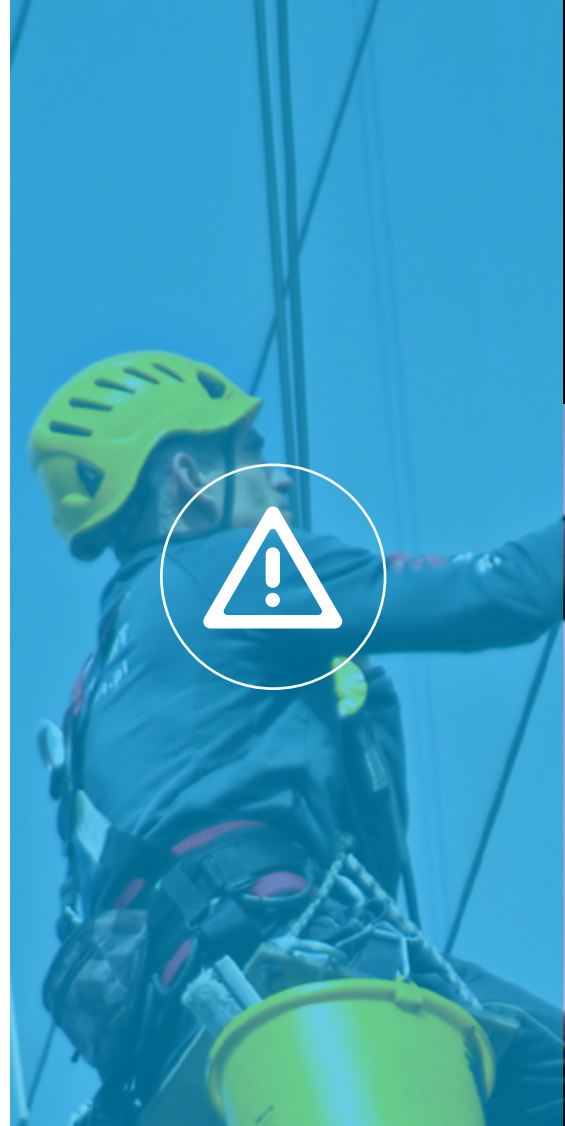
# Normas internas de seguridad para tareas rutinarias y no rutinarias

## Tareas comunes:

- Funciones rutinarias normales que no representan riesgos altos en cuestión de seguridad (aseo en general, trabajos en oficina, laboratorios, bodega, etc.).

## Tareas de alto riesgo:

- Tareas que como su nombre lo indica, tienen una alta probabilidad de que ocurran eventos fatales y para las cuales se debe cumplir con unos protocolos de seguridad y permisos por escrito. Entre estas funciones se encuentran:
  - Trabajos en caliente (generan chispa)
  - Trabajos en altura (+ - 1.50 metros)
  - Espacios confinados (espacios cerrados con una sola salida)
  - Trabajos con energías peligrosas (líneas vivas)



# Reporte de accidentes e incidentes laborales

## ¿Qué es un accidente de trabajo o laboral?

Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. (Ley 1562 11 de Julio de 2012)

## Procedimiento para el reporte de un accidente laboral:

- Llamar inmediatamente a la Enfermería, a la extensión 13020.
- Si requiere atención de primeros auxilios, comuníquese al 4 o la extensión 15555.
- Enfermería atenderá su caso y lo reportará a la ARL.
- El paramédico de la enfermería lo direccionará al centro de atención correspondiente.
- Recuerde informar todo trámite derivado del evento a enfermería para su respectivo seguimiento.





# ¿Qué hacer en caso de emergencia?

La universidad autónoma de Occidente ha diseñado un plan en el que se establecen los pasos a seguir en el momento que se presente una Emergencia: Comunique la situación al # 4 o la extensión 15555 y/o levantando el teléfono de cualquier salón de clases. En caso de escuchar una alarma debes evacuar las instalaciones donde te encuentras siguiendo el procedimiento de evacuación:

## En caso de sismo:

- Conserva la calma.
- Aléjate de objetos que puedan caer, deslizarse o quebrarse.
- No te apresures en salir, el sismo dura solo unos segundos (dependiendo).
- No uses los ascensores.
- Adopta una posición segura: Acuéstate en el suelo y ubícate al lado de un mueble fuerte y sólido.
- Abstente de pararte debajo de los marcos de las puertas.
- Si estás en un espacio libre aléjate de redes eléctricas como postes y cables.
- Espera a que el evento pase y verifica visualmente que el sitio no tenga riesgos de objetos o partes que caigan.
- Continúa con tus labores después de verificar el contexto, de acuerdo a las instrucciones de los miembros de la brigada.

## En caso de incendio:

- Conserva la calma.
- Utiliza el extintor dependiendo del tipo de fuego, si no sabes maniobrar el extintor NO lo uses.
- Cierra puertas y ventanas para evitar que el fuego se extienda a otros sitios.
- Sal del sitio y dirígete hacia el punto de encuentro o zonas de refugio más cercanas
- Si hay humo desplázate gateando hacia la salida tapándose la nariz y la boca con un paño.
- Si se incendia tu ropa NO corras rueda lentamente sobre el piso y tápate con una manta.

# Señalética de seguridad en caso de evacuación:



# Dispositivos de seguridad en caso de emergencia:



# Elementos de Protección Personal, EPP

Son un conjunto de elementos y dispositivos diseñados para proteger las partes del cuerpo que se encuentran expuestos a riesgos durante el ejercicio de una labor.

## Mantenimiento de los EPP:

- Al terminar la labor debe limpiarse cualquier sustancia, polvo u otra partícula que pueda contener y realizar una revisión rigurosa.
- Almacene en una parte seca y aireada para evitar malos olores a causa del sudor.
- Los EPP de protección visual y facial se deben proteger para evitar ralladuras que impidan la correcta visibilidad.
- Los EPP de protección visual y facial se deben proteger para evitar ralladuras que impidan la correcta visibilidad.



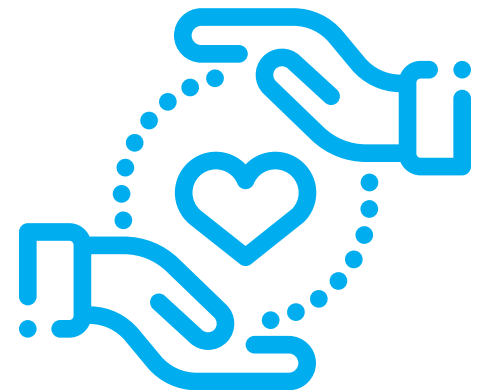
# Autoestima y autocuidado

## Autocuidado laboral:

- Conjunto de competencias laborales que permiten a un trabajador tomar buenas decisiones al enfrentar riesgos, sobre la base de valores internalizados y desarrollar prácticas y hábitos que le permitan mantener e incluso mejorar proactivamente su propia seguridad y salud.

## Importancia del autocuidado:

- El autocuidado busca reducir el nivel de exposición a riesgos de accidentes (lesiones y enfermedades laborales) que deriva de variables que están bajo el control del trabajador.





# Ergonomía y manejo de cargas

## Recomendaciones ergonómicas

Adopte una postura adecuada al tipo de tarea que realice.

- Realice pausa y descansos periódicos.
- Mantenga la espalda recta.
- Disminuya el peso de los objetos manipulados. (con ayudas mecánicas o de compañeros)
- Evite inclinar mucho el tronco hacia delante.
- Mantenga ordenado el puesto de trabajo.
- Revisar diariamente el orden y la limpieza del área de trabajo.
- Planifique antes de ejecutar una tarea.



## Desplazamiento a nivel

- Conserve el área de tránsito y de trabajo despejado y limpia, eliminando objetos u obstáculos que puedan generar una caída (cajas, cables, gabinetes abiertos y residuos de alimentos).
- Evite a nivel del suelo: cables eléctricos, teléfonos o cualquier material colgante que pueda generar una caída.
- Preste atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad) y de ser posible repórtelo oportunamente.
- Respete las señales de advertencia y/o precaución, durante una actividad de mantenimiento o aseo.
- En el transporte manual de materiales, la visibilidad del recorrido debe ser completa, sin obstáculos; debe ver siempre por dónde camina.
- Utilice calzado de seguridad de acuerdo con el tipo de labores que va a realizar.
- No corras mientras te desplazas de un lugar a otro o utilizas las escaleras.
- Permanece atento mientras caminas. Evita el uso del celular y chat mientras te desplazas.
- Utiliza siempre los pasamanos de las escaleras como medida de prevención.

**EN LA UAO NOS  
PREOCUPAMOS POR  
SU SEGURIDAD.**

