UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÒN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2019 / Boletín No. 9
junio 7 de 2019

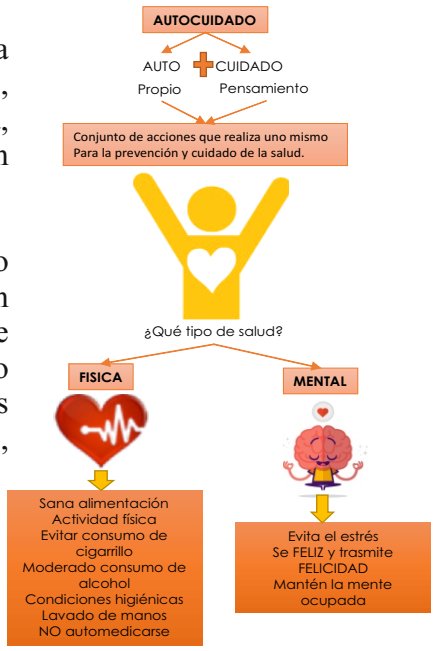
EL AUTOCUIDADO

¿Realmente aplico el AUTOCUIDADO? Sabemos que es el AUTOCUIDADO?

El "Autocuidado" se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución. Constituye el primer escalón en el mantenimiento de la calidad de vida de cada persona.[1]

El autocuidado constituye un hábito en la vida de todos. desde que te levantas, te bañas, caminas, manejas tu carro, escoges tu pareja, todo se considera un autocuidado, una actitud en pro de tu bienestar fisico y mental.

Cuando hablamos de la practica de autocuidado en las empresas e instituciones, se requiere de un acogimiento por parte de la institución. Que quiere decir esto? Que la institución ha asumido la seguridad y bienestar de los trabajadores dentro de sus indicadores de gestión, encaminados a la reducción de peligros, riesgos,tasas de accidentalidad y enfermedad laboral, así mismo los trabajadores han adoptado dicho termino, tornándose en una actitud poderosa y confiable para los mismos.



No olvides:

¿Cómo informar un accidente de trabajo?

1. Llama al SG-SST a la extensión 1612 o 1634.
2. Ten clara la información a reportar: datos del accidentado, descripción del accidente, lugar del accidente.
3. Asiste a la IPS más cercana.

RECUERDA:

Es obligación del trabador reportar o informar los accidentes de trabajo.

TEN EN CUENTA:

REPORTAR, se refiere al llamado a la ARL para el reporte del accidente.

INFORMAR, se refiere al llamado que realiza el asegurado o acompañante al área responsable de reportar el accidente de trabajo.

"De tu reporte o informe, depende una atención oportuna"

1 MESAS DE TRABAJO

El SG-SST continua en mesas de trabajo con las diferentes sedes y facultades, con el fin de lograr la implementación de medidas correctivas y prevención del riesgo

¡PARTICIPA!

2 RUMBATERAPIA

Prepárate ya vuelve la RUMBATERAPIA. Iniciamos en junio 11 de 2019. Participa, es por tu salud y bienestar.

¡PARTICIPA!

3 CAPACITACIONES

Para el mes de junio tenemos programado capacitaciones en: Manejo de químicos, uso y manejo de extintores; y COPASST.

¡NO FALTES!

Diseño: Johanna Ruiz Gordillo

1- www.portalfarma.com/ciudadanos/destacados_ciudadanos/paginas/autocuidado-de-la-salud.aspx

¿PORQUE EL AUTOCUIDADO EN NUESTRO TRABAJO?

Una vez explicada y analizada la definición e importancia del autocuidado, es necesario reflexionar de por que es importante en el ámbito laboral.

Sabías que la falta de autocuidado en nuestro lugar de trabajo es una de las causas de mayor accidentalidad en la Universidad. ¡Causado principalmente por una falta de atención al lugar y áreas comunes; así como del reporte a tiempo de situaciones a las cuales estamos expuestos a diario!

Uno de los principales mecanismos de accidentalidad en la Universidad se presenta por caídas al mismo nivel. En el año 2016 se presentaron 16 accidentes de trabajo a causa de caídas, para el año 2017 se presentaron 14, para el 2018, se presentaron 20; y para lo que llevamos del 2019, ya tenemos 5 por el mismo mecanismo. Según las investigaciones realizadas a los accidentes, estos han ocurrido por:

Por lo anterior, es necesario resaltar que el autocuidado constituye un factor principal para el cuidado de nuestra salud y bienestar en el lugar de trabajo, siendo una de las fuentes principales para la prevención de accidentes y enfermedades laborales. Ten en cuenta,

ESTEMOS ALERTA DE:

COMO PREVENGO LAS CAÍDAS:

PREVENGAMOS CAIDAS¡¡

Por mi seguridad, cuido de mí y cuido a los demás¡¡

Y AHORA PREGUNTATE: ¿QUE ES EL COCUIDADO?

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co