



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

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



Año 2020 / Boletín No. 18
Diciembre 24 de 2020



UN AÑO DE REFLEXIÓN, SOLIDARIDAD Y ACEPTACIÓN AL CAMBIO

Balance General 2020 SG-SST

En un abrir y cerrar de ojos, la pandemia del coronavirus Covid-19 cambio nuestra rutina del día a día y nos puso a pensar en lo que realmente importa: el sentido de la vida y nuestro futuro. El instinto de supervivencia y el miedo se apoderaron de nuestra conciencia y de repente todo cambió.

Nuestra casa se convirtió en el lugar de trabajo y las dinámicas diarias cambiaron haciendo que las personas que son padres implementaran nuevas dinámicas en casa para poder apoyar a los hijos y cumplir con las responsabilidades laborales. La comunicación se torno virtual y el acercamiento con nuestros seres queridos solo lo pudríamos hacer mediante herramientas tecnológicas o con una simple llamada , pero el contacto físico paso a un segundo plano.

Por esta razón el Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo de nuestra universidad, también se reinvento y busco las mejores estrategias para acercarse a los trabajadores y apoyarlos de la mejor manera llevando a cabo actividades que mejoraran su calidad de vida y sus hábitos saludables ayudando con el proceso de adaptación a esta nueva realidad.

BALANCE GENERAL ACTIVIDADES 2020



Las siguientes actividades del SG-SST han sido desarrolladas y gestionadas en el marco de la pandemia y la modalidad de trabajo que ha asumido la Universidad, como trabajo remoto, el cual vienen adelantando todos los trabajadores. Resaltando que el objetivo principal ha sido el diseñar y generar herramientas de comunicación, divulgación, acompañamiento y documentación necesarias para la prevención y control del agente biológico COVID-19, como el desarrollo adecuado del trabajo en casa y la prevención general de peligros y riesgos, realizando las siguientes actividades y procesos:





JORNADAS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo generó unas sesiones de hábitos y estilos de vida saludable para la comunidad universitaria con la colaboración de la ARL Positiva llevando a los trabajadores de forma virtual entrenamientos para ejercitar su cuerpo y mejorar su calidad de vida en el trabajo en casa.

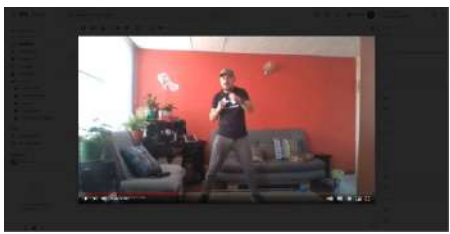
27 Julio - 4 pm
 meet.google.com/cdr-fgg-gmsa
 Únase por teléfono:
 (US) +1 786-674-4354
 PIN: 770 452 1017
RUMBA
 Terapia en casa
 SG-SST

meet.google.com/jj-kyt-yax
 Únase por teléfono:
 (US) +1 732-630-8195
 PIN: 835 730 2454
SEPTIEMBRE 18
ZUMBA
 9 AM
 SG-SST

4 AGOSTO 9:00 AM **SG-SST**
CROSSFIT
 meet.google.com/cep-zta-xp
 Únase por teléfono:
 (US) +1 702 857 1549
 PIN: 792 167 530F

2 JULIO
9:00 AM
 meet.google.com/jk-gia-iba
 Únase por teléfono:
 (US) +1 550 384 2659
 PIN: 354 377 452F
KICKBOXING SG-SST

23 septiembre **SG-SST**
3:00 PM
 meet.google.com/gme-hot-est
 Únase por teléfono:
 (US) +1 478-485 3126
 PIN: 24 718 5874
TABATÁ
 40 minutos



SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La semana de la seguridad y salud en el trabajo se realizó en el mes de agosto con el fin de recordarles a todos los trabajadores la importancia del cuidado de su salud, del autocuidado y de como mantener un cuerpo sano, un estado físico óptimo y una mente liviana de pensamientos, estados o actitudes que muchas veces limitan el buen funcionamiento del organismo. Se desarrollaron actividades virtuales que buscaron la reflexión y el desarrollo del mejoramiento mental y psicológico de nuestros colaboradores.

MANTENER UNA ACTIVIDAD O ACTITUD ESPERANZADORA FRENTE A LA VIDA
9-11 AM
 Coaching
 ARL Positiva
<https://meet.google.com/vcg-zpye-mth>

Stand up Comedy
<https://meet.google.com/sze-rxdp-dwi>
MANEJO DEL ESTRÉS
 11:00 - 11:30 AM
 ARL Positiva

ARL Positiva
 11:30-12:00 M
30'
CONCENTRESE MANEJO DEL TIEMPO
<https://meet.google.com/npg-vkka-vni>

ARL Positiva
TIPS DE AFRONTAMIENTO
 JUEGO DE ROLES
2:00-4:00 PM
<https://meet.google.com/tns-cegs-eex>

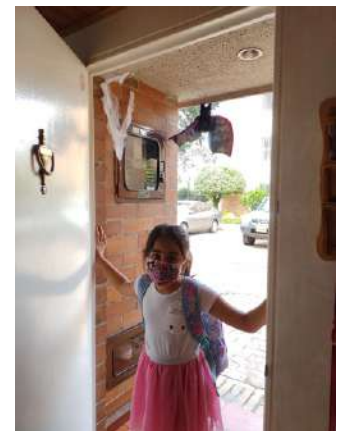
PREVENCIÓN HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DIABETES
4-5 PM
<https://meet.google.com/zbh-bebo-cqw>
 EPS Famisanar



SIMULACRO DE AUTOPROTECCIÓN



El SG-SST declaró octubre como el mes de la AUTOPROTECCIÓN; puesto que el 22 de octubre se llevo a cabo el simulacro distrital, que este año no fue de evacuación sino de autoprotección. Se logro realizar una campaña de prevención y protección al interior del hogar revisando y completando el botiquín para emergencias, el kit de emergencias y el plan de emergencias familiar. se identificaron dentro de sus casas o apartamentos los lugares más seguros para protegerse ante un sismo en Bogotá, sin olvidar que la autoprotección incluye mantener siempre activos los protocolos de bioseguridad como son: el uso del tapabocas permanente, lavado de manos y el distanciamiento social en esta época de pandemia por el coronavirus Covid 19.



HIGIENE Y SEGURIDAD INDUSTRIAL



A la fecha el SG-SST de la Universidad Distrital se ha venido documentando, desarrollando e implementado según los lineamientos de la normatividad legal vigente en materia de riesgos laborales y así mismo, actos administrativos y normatividad tanto interna de la universidad creados por el Subsistema como por el gobierno nacional. En este orden de ideas el SG-SST realizó una serie de matrices y protocolos en el marco de la pandemia y en el trabajo en casa como fueron:

- Actualización de la matriz de peligro, incluyendo COVID-19.
- Diseño de protocolos en el marco de la pandemia y en el trabajo en casa.
- Diseño de protocolos de seguridad según riesgos de los laboratorios y talleres en las diferentes facultades.
- Informes de aforos de las sedes.
- Señalización y demarcación de las áreas.
- Programa de capacitación para brigadas.
- Reporte e investigación de Accidentes de Trabajo (AT).
- Se realiza acompañamiento y formación a los comités del SG-SST.



CAMPAÑAS INFORMATIVAS Y DE PREVENCIÓN



Se diseña y divulga un total de 18 boletines.



Se diseña y divulgan 16 Folletos Informativos.



Actividades y talleres semanales por parte de la ARL Positiva y afiches conmemorativos.



Protocolos y recomendaciones para mitigar el riesgo por la Covid-19



PLAN DE CAPACITACIONES

Se llevarán a cabo una serie de capacitaciones por parte de los asesores de la ARL Positiva, con el fin adaptarse y mejorar constantemente ante la nueva realidad y trabajo en casa seguro de manera virtual:

- Higiene postural.
- Programa de estrés laboral.
- Trabajo en Equipo para trabajadores de Biblioteca.
- Trabajo en Equipo.
- Primeros Auxilios Psicológicos para brigadistas.
- Manejo de emociones: biblioteca, artes y ciencias.
- Que son las Pausas activas?
- Riesgos físicos asociados al uso de videoterminales.
- Capacitación virtual MIS EMOCIONES, TUS EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID-19.
- Capacitación virtual SÍNDROME DEL BOURNOUT.
- Cuidado de la voz.
- Cuidado de la audición.
- Prevención y control del fuego a los conductores.
- Capacitaciones permanentes a los brigadistas.
- Riesgo eléctrico en época de navidad.
- Cuidado de la voz y la audición.



PLAN DE COMUNICACIONES



- Diseño y publicación de piezas comunicacionales según requerimientos y necesidades del SG-SST.
- Actualización de subpágina de recomendaciones para trabajo en casa, actualizada constantemente con las campañas de prevención desarrolladas por el subsistema y la ARL Positiva para la época de cuarentena generada por el COVID-19.
- Seguimiento a los formularios en Drive para brindar orientación virtual de asesorías y acompañamiento por parte de los profesionales en salud del SG-SST, para los trabajadores que lo requieran en época de cuarentena al desarrollar trabajo en casa.
- Campañas de promoción y prevención para los trabajadores de la Universidad según los lineamientos que adopto el gobierno nacional y distrital durante la emergencia sanitaria por la pandemia del coronavirus Covid-19.
- Emisión programa radial "Lupa Laboral UD", espacio en el cual se tratan los aspectos laborales de actualidad, tales como nuevas formas de empleo, nuevas tecnologías, avances de la seguridad social y la seguridad y salud en el trabajo. Domingos 11 am por LAUD 90.4 FM.

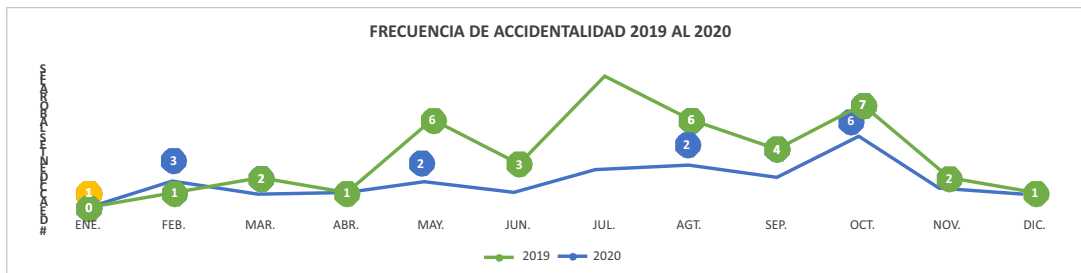


Finalmente se realiza la actualización de las matrices de identificación, priorización y controles de peligros de las sedes y facultades, incluyendo el peligro biológico por la propagación de COVID19, se realiza la señalización y demarcación como medidas de prevención frente al COVID-19, se ubican los planos de evacuación en las facultades de Ingeniería, Medio Ambiente y recursos naturales, Tecnológica, artes ASAB y Sede Bosa Porvenir.

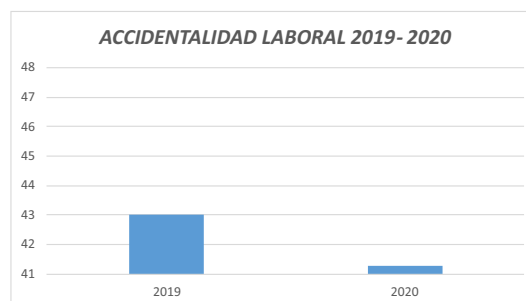
Y se realiza un consolidado del personal de la universidad tanto funcionarios administrativos, oficiales, docentes de planta y CPS según variables como la edad, síntomas presentes con relación al COVID-19 o gripe y enfermedades preexistentes clasificadas por la CDC para controlar el ingreso del personal y reducir la exposición del mismo al agente biológico. Todo esto a través de un formato de autorización y una encuesta de sintomatología divulgada a todo el personal de la Universidad.



COMPARATIVO ACCIDENTALIDAD LABORAL 2019-2020



AÑO	# ACCIDENTES
2019	43
2020	13



El Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo recomienda no bajar la guardia y continuar con el autocuidado y medidas de bioseguridad para pasar esta época en paz, tranquilidad y mucha salud.
Y les desea una



FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO 2021



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