



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

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

Año 2020 / Boletín No. 17
Noviembre 27 de 2020



Recomendaciones para la temporada de lluvias en Bogotá

Entrando en la segunda temporada de lluvias en nuestra capital; les mostraremos una serie de recomendaciones que podrán facilitar nuestra vida y hasta salvar la vida de las personas de nuestro alrededor, con simplemente unas pequeñas acciones que vamos a explicar de buena manera en este boletín.



CUIDADOS PARA TU SALUD

- Procure llevar siempre un paraguas o impermeable, así está preparado por si lo sorprende la lluvia en la calle.
- Disminuya la estancia en espacios cerrados y confinados.
- Evite exponerse por mucho tiempo a las corrientes de aire fresco que se producen debido a la lluvia.
- Si fue inevitable no mojarse con la lluvia, intente llegar lo más pronto a casa y bañarse.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Aumentar el consumo de vitamina C, de preferencia de fuentes naturales, como los cítricos. Incluya en la dieta alimentos ricos en zinc, como los mariscos y los cereales integrales, este mineral ayuda a que el organismo produzca más células T (combaten las infecciones).
- Abríguese adecuadamente.
- Consuma abundantes líquidos, principalmente agua.
- Evite salir con el cabello mojado por las mañanas.
- Procure ventilar periódicamente los ambientes de su casa, para evitar acumular humedad.



SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANA

Información correo institucional

PARTICIPA EN NUESTRA PROGRAMACIÓN SEMANAL DE CAPACITACIONES Y TALLERES PROGRAMADOS POR LA ARL Y/O EL SG SST

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

ENCUESTA DE SINTOMATOLOGÍA ASOCIADA A DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS

ACTIVA DEL 3 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE.

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

1- Observa y reporta tu alrededor

- Si observa arboles inclinados o con afectación repórtelo a la línea 123.
- Revise los arboles que representan amenaza y realice la solicitud de corte si es necesario.
- Si vive en zona de ladera y ve agrietamiento o filtración de agua en la tierra avise al 123.



2- Revisa tu hogar y las precauciones

- En caso de tormenta eléctrica evite estar en zonas despejadas. busque un lugar seguro para resguardarte.
- En tormentas eléctricas o lluvias fuertes desconecte los aparatos electrónicos.
- Revise y ajuste la infraestructura de su vivienda, techos y postes que representen un riesgo inminente.

3- Recomendaciones cuando salgas de tu casa

- Evite correr y/o caminar en zonas donde se evidencia laminas de agua o encharcamientos.
- En caso de fuertes lluvias o granizados baje la velocidad.
- Evite transitar de noche y menos con lluvia.



4- Cuidémonos como comunidad



- Evite arrojar basuras (desperdicios, escombros) a la calle, canales, desagües, cuando llueve estos pueden producir taponamiento y ocasionar encharcamientos en las vías y afectaciones en viviendas.
- Evite protegerse, refugiarse o acercarse a todo aquello que actúe como pararrayo (un árbol, una torre de tensión eléctrica, alambres de un tendedero, rieles de ferrocarril, maquinaria agrícola, vallas metálicas, postes de luz, etc).