



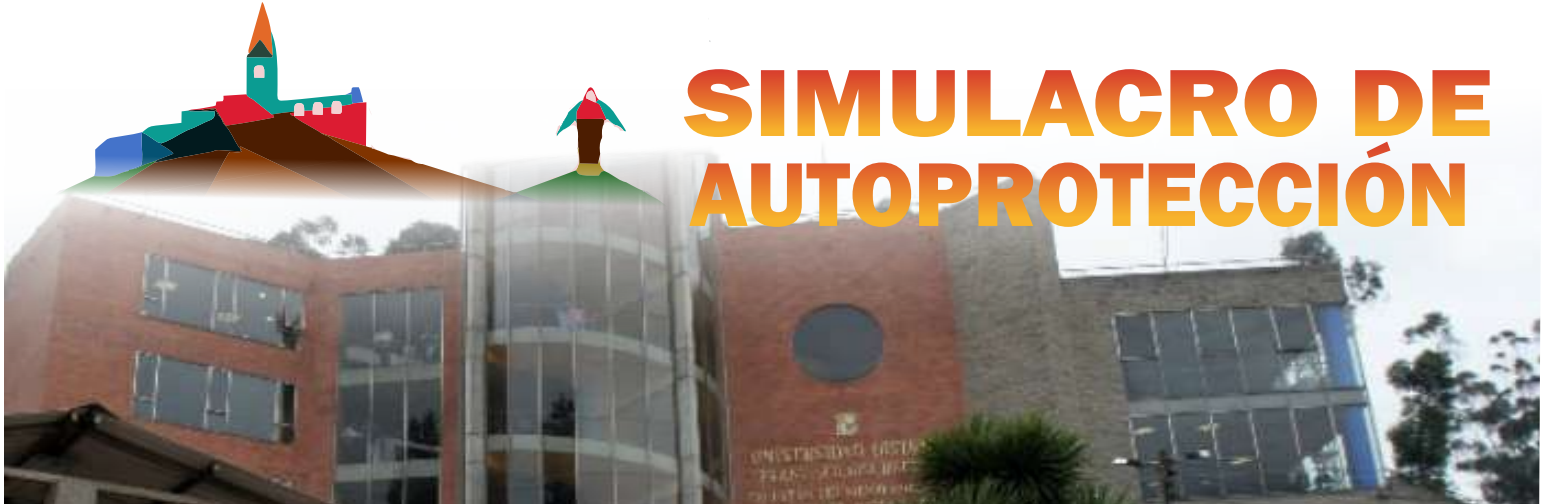
UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

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

Año 2020 / Boletín No. 14
Octubre 9 de 2020



SIMULACRO DE AUTOPROTECCIÓN

¡Antes era evacuación, ahora es autoprotección.
Bogotá te cuida, tú te proteges!

EN TIEMPOS DE COVID-19 COMO SERÍA?

Usualmente estábamos acostumbrados a realizar simulacros de evacuación en nuestras Empresas, a raíz de la emergencia sanitaria por covid19, el 2020 es un año para no olvidar, el cual nos ha llevado a enfrentar nuevas realidades y adoptar nuevos hábitos, ajustar metodologías de trabajo y por su puesto reevaluar acciones que nos permitan estar preparados para cualquier contingencia en los espacios, en los que habitemos con mayor tiempo “in situ” que en gran parte son los hogares, es decir que es relevante identificar nuestro entorno.

A través del Gobierno Nacional y Distrital se está invitando hacer este ejercicio cuyo objetivo es: “promover prácticas de autoprotección que contribuyan a fortalecer las capacidades de preparación y respuesta de los habitantes de Bogotá ante cualquier emergencia. De este modo, apostamos por reducir la afectación, daño o pérdida de vidas, el ambiente, los bienes, infraestructura y patrimonio en general en nuestra ciudad”

EL CORONAVIRUS SIGUE ENTRE NOSOTROS

Cuatro Reglas de Oro que no puedes olvidar:



Usar Tapabocas
(Cubriendo Boca y Nariz)



Lavado constante de manos



Guardar distancia social



Evite estar en zonas de
aglomeración

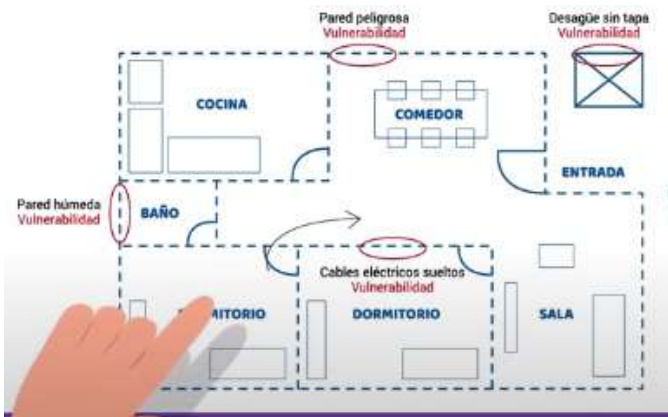
La Covid-19 está presente en el medio, un descuido puede ser letal

PLANIFICACIÓN ¿QUE HACER Y SABER? EN CASO DE SISMO, INUNDACIÓN, VENDAVAL

“Simulacro de autoprotección”, actividad que busca fortalecer la capacidad de respuesta de los ciudadanos ante una situación de emergencia”

ENTORNO

Garantizar condiciones seguras de trabajo:

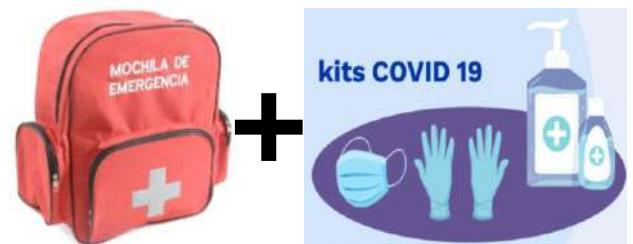


En familia identificar peligros en casa: registros de agua, gas y cajas eléctricas.

Verificar todas las condiciones locativas.

KIT DE EMERGENCIA

Elementos de primeros auxilios, elementos esenciales (agua y alimentos) y elementos de bioseguridad.



Las mascotas hacen parte del plan de evacuación.

AUTO PROTECCIÓN EN CASO DE EVACUAR



Distanciamiento entre 1.5 y 2.0 metros , usar elementos de Bioseguridad y guardar la calma.

Evacuar en fila en un solo sentido (Circulación derecha e izquierda).

PUNTO DE ENCUENTRO

Distanciamiento



Evite aglomeraciones en puntos de encuentro.

En el caso de personas con covid-19 y asintomáticos deben cumplir con el distanciamiento y elementos de bioseguridad.

¿QUE DEBEMOS REVISAR EN NUESTRO ENTORNO?

- La ubicación de muebles, bibliotecas, repisas cuadros, etc., estén bien asegurados.
- Identificar la ubicación de los registros e instalaciones domiciliarias.
- Mantenimiento de los electrodomésticos, que no tengan escapes y/o generen cortos circuitos.

RECOMENDACIONES PARA EL KIT DE EMERGENCIAS

EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS:

Es un recurso para la atención oportuna y adecuada de las víctimas de emergencias, el cual en general está compuesto por los siguientes elementos: Sustancias antisépticas, material de curación, instrumental y medicamentos:

- Sustancias antisépticas: son sustancias que previenen la infección, evitando la presencia de gérmenes que por lo general se encuentran presentes en lesiones como consecuencia de accidentes: solución salina, suero fisiológico o agua estéril.
- El material de curación: Entre los más utilizados están la gasa, las vendas, apósitos, compresas, vendajes elásticos, vendajes fijos, vendajes oculares, esparadrapo, micropore, bajalenguas, copitos, curitas, y los guantes de látex.
- El material instrumental: Como recipientes, pinzas, tijeras, kit de succión para mordeduras de serpientes, mascarilla para maniobra de resucitación, entre otros.
- Los medicamentos: son de restricción y orden médica, por lo que solo se deben llevar las dosis solo para los familiares que presentan enfermedades de base.



KIT DE BIOSERVIDAD: (mascarillas, alcohol y/o gel, guantes, gafas o visores).

KIT DE SUPERVIVENCIA: el cual contiene elementos como (alimentos no perecederos, linterna con pilas, radio .



PROGRAMA DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS Y CONTINGENCIAS: MES DE LA AUTOPROTECCIÓN Y SIMULACRO DE AUTOPROTECCIÓN (EN CASA)

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

22 OCTUBRE DEL 2020

Información correo institucional

TALLER PROGRAMA DEL PVE AUDITIVO Y VOCAL:

“Cómo cuidar la audición y la voz en el trabajo virtual”

Sede Vivero: 14 de octubre/2020
27 de octubre/2020

Sede Bosa P.: 20 de octubre/2020
28 de octubre/2020

Docentes

PROGRAMA MÚSCULO ESQUELÉTICO PME:
Aplicación de la encuesta de sintomatología asociada a desórdenes músculo esqueléticos

PROGRAMA RIESGO PSICOSOCIAL:
Mis Emociones tus Emociones

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

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