



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

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



Año 2019 / Boletín No. 19
Noviembre 5 de 2019

Buenas prácticas



MIENTRAS CAMINAS

¡Hazlo despacio
y atento paso a paso!

EVITA QUE UNA CAÍDA DAÑE TU DÍA

Muchos resbalones, tropiezos y caídas pueden prevenirse, si actuamos de manera correcta al momento de movernos.

No pongas en riesgo tu salud

Existen dos tipos de caída

1

A nivel:

Son aquellas que ocurren sobre el mismo nivel de la superficie, es decir el piso o áreas de desplazamiento.

2

A distinto nivel:

Son las que se dan entre diferentes niveles de la superficie, piso o áreas de desplazamiento.



Queremos compartir contigo algunas medidas preventivas para evitar caídas.

Y promover acciones sencillas que construyan Ambientes de trabajo más seguros.

AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

¡Hazlo con precaución,
con pasos cortos y despacio!



¿Como ocurren los resbalones, tropiezos y caídas?

Los resbalones, tropiezos y caídas ocurren cuando hay poca fricción o tracción en una superficie para caminar, cuando un pie o pantorrilla golpea un objeto mientras el resto del cuerpo continua en movimiento, o cuando se pierde el centro de balance dando como resultado un descenso al piso.

Estos accidentes son con frecuencia ocasionados por superficies resbalosas o irregulares, por obstáculos en áreas de circulación o por áreas peligrosas sin señalizar.



CAPACITACIÓN HIGIENE POSTURAL

Se están llevando a cabo las capacitaciones de Higiene Postural en las diferentes facultades por parte de la Fisioterapeuta de la ARL.

Miércoles 6 Nov./19 Macarena A
10:00 a 12:00 m
Aduanilla de Paiba
2:00 a 4:00 pm

¡PARTICIPA!

CAPACITACIÓN TRABAJO EN EQUIPO

Se llevará a cabo una capacitación para el personal administrativo en la Facultad del Medio Ambiente sobre el Trabajo en equipo.

Miércoles 6 Nov./19
Ed. Natura Salón 501
Hora 10:00 am

¡No te las puedes perder!

SENSIBILIZACIÓN PREVENCIÓN CAÍDAS

Se estarán llevando a cabo las Jornadas de sensibilización del programas de prevención de caídas en las diferentes sedes de la Universidad.

¡Por Ambientes de trabajo más seguros!

¡No te caigas! Sigue estas recomendaciones:



1 Evita dejar al nivel del suelo cables eléctricos, telefónicos o cualquier material que pueda generar una caída.

Conserva despejada y limpia el área de circulación y de trabajo, eliminando objetos u obstáculos que puedan provocar una caída (cajas, cables, gabinetes abiertos).



2 Presta atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad) y de ser posible, reporta de inmediato alguna condición de riesgo identificada.

3

Respetar la señalización y seguir las rutas de circulación seguras.



4

Respetar las señales de advertencia y/o precaución, durante una actividad de mantenimiento o aseo.



5

En escaleras asciende o desciende peldaño por peldaño con precaución y siempre por la derecha, sosteniéndote de los pasamanos.



*Camina sin prisa al subir o bajar escalones.
*Apoya toda la suela del zapato en cada peldaño.



6

Utiliza calzado cómodo, con suela antideslizante ajustado al contorno del pie.



7

Si necesitas leer algo, o buscar algo en el maletín o bolso, hablar por el celular y te estás desplazando ¡PARA!, termina lo que estás haciendo y comienza de nuevo tu camino.

8

Al bajarte de un vehículo verifica las condiciones del piso antes de iniciar tu desplazamiento.



9

Si tienes que llevar alguna carga, llévala de modo que no bloquee tu visión. Haz uso de ayudas mecánicas para el traslado de objetos pesados.



¿Cómo informar un accidente de trabajo?

1. Llama al SG-SST a la extensión 1612 o 1234.
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 trabajador 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”

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