

## RECOMENDACIONES PARA CONSTRUIR ESPACIOS DE TRABAJO SANOS Y SEGUROS

### PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO (PRT)

Prevenir es actuar antes de que algo suceda. En el trabajo existen riesgos que pueden provocarnos accidentes o enfermedades profesionales.



#### LOS ACCIDENTES Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES OCASIONAN PÉRDIDAS.



##### Para el trabajador

- > Lesiones incapacitantes: incapacidad temporal, incapacidad permanente, gran invalidez, muerte.
- > Pérdida de ingresos.
- > Trastornos para el grupo familiar.



##### Para la empresa

- Pérdida de materiales, equipos, tiempos y producción.
- > Disminución de la calidad.
- > Ausentismo, necesidad de refuerzo de personal.
- > Malestar en el ambiente de trabajo.

##### Consejos de prevención:

- > Operar equipos con autorización.
- > Operar a velocidades adecuadas.
- > Conservar los dispositivos de seguridad en las máquinas, herramientas y equipos.
- > Usar elementos de protección personal (EPP).
- > Levantar objetos en forma correcta.
- > Mantener una adecuada posición para realizar las tareas.
- > Detener y bloquear máquinas y equipos para realizar trabajos de mantenimiento.
- > Evitar trabajar bajo influencia de alcohol y drogas.
- > Respetar las normas de seguridad.
- > Asegurarse de que los equipos, máquinas y herramientas estén en perfecto estado.

# ORDEN Y LIMPIEZA

## 4 PASOS PARA MEJORAR NUESTRO LUGAR DE TRABAJO

Construyamos en equipo un entorno saludable poniendo en práctica estas 4 acciones básicas.

### 1 CLASIFICAR



**Eliminar del área de trabajo todos los elementos innecesarios.**

**¿Cómo?** Separando lo que sirve de lo que no. Evitando juntar papeles, piezas, materiales que no tengan un fin determinado.

### 2 ORDENAR



**Una vez separado todo, hay que buscar otro lugar para cada cosa y poner cada cosa en su lugar.**

**¿Cómo?** ubicando las cosas para que la localización sea simple. Hay que identificarlas para que cualquier persona pueda encontrarlas.

### 3 LIMPIAR



**Lo siguiente es eliminar las cosas que impiden mantener todo limpio y ordenado.**

**¿Cómo?** no sólo limpiando sino, no ensuciando. Hay que prever donde habrá desperdicios, chatarra, etc. Para que todos los tiren en el mismo lugar.

### 4 MANTENER



**Una vez instalado el orden y la limpieza, mantener estas condiciones.**

**¿Cómo?** aplicando una y otra vez las recomendaciones y acciones anteriores y cumpliendo las reglas que se definan para mantener el orden logrado. El compromiso es individual y grupal.

## RIESGO ELÉCTRICO

El riesgo eléctrico es la posibilidad que tiene toda persona que usa la electricidad, de verse afectado o agredido por ella.

### Los accidentes y lesiones pueden producirse por:

- >Cortocircuito
- >Arco eléctrico
- >Circulación de la corriente por el organismo

## Efectos de la energía eléctrica en el organismo:



### FISIOLÓGICOS DIRECTOS:

- >Percepción.
- >Electrización.
- >Tetanización muscular.
- >Quemaduras internas.
- >Asfixia.
- >Fibrilación ventricular.



### FISIOLÓGICOS INDIRECTOS:

- >Trastornos cardiovasculares.
- >Quemaduras internas y externas.
- >Otros trastornos orgánicos.



### SECUNDARIOS

- >Caídas de alturas.
- >Proyección de objetos.
- >Golpes contra objetos.

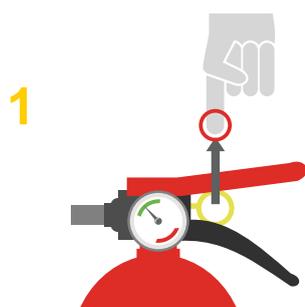
Algunos materiales conducen la electricidad, como el agua y los metales, mientras que otros como el plástico, la goma, la cerámica y la madera son no conductores.

### Consejos de prevención:

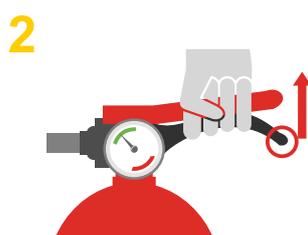
- >Intervenir sobre equipos energizados, únicamente con la correspondiente autorización.
- >Respetar los procedimientos de trabajo.
- >Utilizar adecuadamente los equipos y herramientas de maniobra.
- >Usar los elementos de protección personal adecuados.
- >Evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica, y el uso de triples o enchufes múltiples.
- >Respetar las distancias de seguridad.

## INCENDIOS

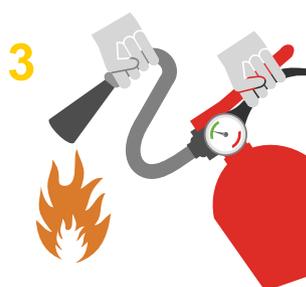
### COMO USAR UN EXTINTOR



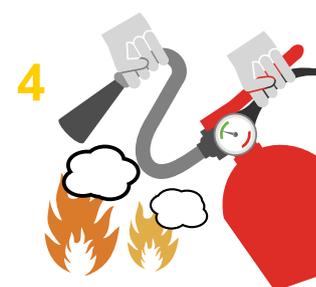
1 Retirá el pasador.



2 Apretá el gatillo manteniendo el extintor en posición vertical.



3 Apuntá la boquilla del extintor hacia la base de las llamas.



4 Mové la boquilla de lado a lado, cubriendo el area del fuego con el agente extintor.

## MANEJO DE MATERIALES



Acercate y flexioná las piernas

Incliná el objeto un poco

Sujetalo firmemente

Utilizá la fuerza de tus piernas

Levantate y transportá la carga con la espalda derecha

## MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS

El principal riesgo derivado de las máquinas y herramienta es el **riesgo mecánico**.

**Riesgo mecánico:** riesgo de **lesión por la acción mecánica** de elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados, sólidos o fluidos.

### RIESGOS COMUNES PARA LAS MANOS



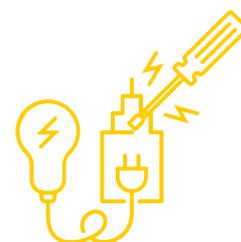
Puntos de rozamiento o atrapamiento



Superficies calientes



Movimientos alternativos de máquinas automáticas



uso inadecuado de herramientas

### Factores que contribuyen a la ocurrencia de lesiones:

- >Hacer trabajo de manera rutinaria, de manera automática.
- >Distraerse durante la tarea.
- >No utilizar los EPP (guantes) o hacerlo de manera incorrecta.
- >No cumplir con los procedimientos de seguridad.

### Recordemos los 5 PRINCIPIOS clave para prevenir accidentes cuando usamos herramientas

- 1) Seleccionar la herramienta adecuada para el trabajo a realizar.
- 2) Mantener las herramientas en buen estado.
- 3) Usar de manera correcta las herramientas.
- 4) Evitar que el entorno dificulte su uso correcto.
- 5) Guardar las herramientas en un lugar seguro.

# ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

## EL TIPO DE TAREA DETERMINA EL EPP A USAR

### CARA Y OJOS

Anteojos, antiparras  
máscaras.

No inflamables.  
Resistentes a las rayaduras.  
Fuertes para soportar  
deformaciones y situaciones de  
temperatura y humedad.  
Sin distorsiones para la vista y que  
permita amplia visibilidad.

### MANOS / BRAZOS

Guantes, dediles,  
manoplas, mitones,  
falsamangas.

Adecuados a cada tarea.  
Impermeables.  
Resistentes a  
materiales químicos y  
riesgos mecánicos.

### PIES / PIERNAS

Zapatos de seguridad,  
polainas, botas.

Resistentes.  
Dieléctrico cuando  
corresponda.  
Adecuados a cada tarea.

### CUERPO EN GENERAL

Ropa de pvc, trajes térmicos, ropa  
térmica contra viento,  
impermeable, delantal de cuero,  
vestimenta aluminizada.

### CABEZA

Casco, capuchón,  
gorra, cofia.

Resistentes al impacto.  
Capaces de amortiguar.  
Aislantes: calor, electricidad.  
Resistentes a la compresión,  
a la penetración, al agua, a  
sustancias corrosivas  
Incombustibles.

### OÍDOS

Protectores  
endoaurales,  
protectores de  
copa.

Buen ajuste.  
Blandos y flexibles.

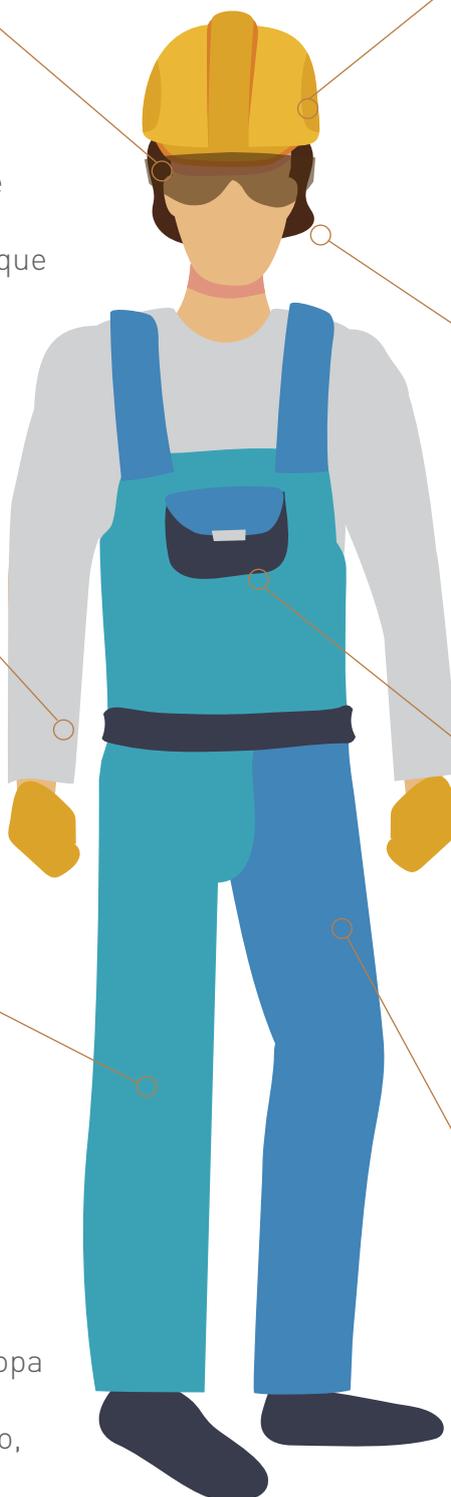
### VÍAS RESPIRATORIAS

Máscarillas con filtros  
purificadores de aire.

Buen ajuste.

### CONTRA CAÍDAS

Cinturón o arnés, cabo de vida o  
amarre, ganchos de seguridad,  
líneas de seguridad,  
dispositivos de desaceleración.



# VÍA PÚBLICA

VAYAMOS SEGUROS



CONOCÉ MÁS EN  
[www.experta.com.ar/capacitacion](http://www.experta.com.ar/capacitacion)

CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE  
0800-777- 7278 / [clientes@experta.com.ar](mailto:clientes@experta.com.ar)