

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

Casa de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres Rafael Uribe Uribe

PELIGROS		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	FÍSICO (iluminación, radiaciones no ionizantes, ruido y temperatura)	Cansancio visual y dolor de cabeza.	Iluminación: - Efectuar mantenimiento luminarias. - Realizar promoción y prevención de salud visual y verificar el mantenimiento de equipos. - Realizar exámenes médicos periódicos con énfasis en visimetrías. - Capacitar en conservación visual, manejo de video terminales y pausas activas visuales. Ruido: - En caso de requerirse, identificar los niveles de ruido generados en el ambiente laboral. - Realizar exámenes médicos periódicos con énfasis en audiometrías. - Capacitar al personal en prevención del riesgo físico generado por el ruido. - Fomentar auto cuidado y conservación auditiva (evitar uso de audífonos con música, manos libres, entre otros). Temperatura: - Realizar seguimiento a las jornadas de capacitación al personal expuesto al riesgo, en especial la prevención y primeros auxilios de quemaduras.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGROS		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	CONDICIONES DE SEGURIDAD (público, mecánico, locativo, eléctrico y tecnológico)	• Golpes, heridas y , fracturas.	• Capacitar al personal en autocuidado y normas de transito para peatones, pasajeros - Actividades indicadas en el PESV. • Realizar inspecciones de seguridad y sensibilizar a las y los vinculados en riesgo eléctrico. • Dar cumplimiento al programa de riesgo público. • Promover el monitoreo continuo a las áreas de atención al publico por parte del personal de seguridad. • Capacitar al personal en la importancia de reportar acciones de riesgo publico y la actuación ante situaciones de emergencia. • Estimular a las servidoras, servidores y contratistas en la ejecución de prácticas seguras y demás medidas de control

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGROS		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	BIOLÓGICO (virus “Covid-19” y bacterias)	Infecciones, alergias y gripe.	- Dar cumplimiento a lo establecido en el protocolo de bioseguridad para mitigar el contagio por Covid-19. - Continuar con el seguimiento a casos sospechosos o confirmados Covid-19. - Realizar la identificación de comorbilidades asociadas al Covid-19. - Definir capacidad máxima de personas por área de trabajo. - Mantener señalización y demarcación de prevención COVID 19. - Seguimiento activo a las medidas emitidas por los entes de control Minsalud, INS, OMS. - Procurar los canales virtuales para brindar atención al ciudadano. - Dispositivos de barrera para atención a ciudadanos (pantallas protectoras o caretas). - Continuar entrega de EPP para prevención de COVID 19. - Mantener actualizada Matriz de Requisitos Legales COVID 19 de acuerdo con la normatividad emitida por el Gobierno Nacional.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGROS	EFECTOS POSIBLES	CONTROLES
 PSICOSOCIAL (condiciones de la tarea)	Irritabilidad y dolor de cabeza.	• Mantener y actualizar Programa atención de salud mental por COVID 19. • Continuar Seguimiento a condiciones de Salud mental • Mantener y actualizar Vigilancia epidemiológico pasivo de salud mental COVID 19. • Mantener y actualizar Protocolos de Bioseguridad requeridos en el entorno laboral, transporte y en vivienda por COVID 19 • Mantener y actualizar protocolo de atención en crisis. • Generar actividades de capacitación y acompañamiento encaminadas al cuidado de la salud mental durante la pandemia, . • Disponer de las barreras y elementos necesarios para prevención de contagio y propagación de COVID 19, para disminuir el impacto psicosocial por estar expuestos a COVID 19 • Realizar las actividades propuestas de acuerdo con los resultados de la batería de factores de riesgo psicosocial

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGROS		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	BIOMECANICO (postura y movimiento repetitivo)	Lesiones de espalda y miembros inferiores.	• Realizar las inspecciones a los puestos de trabajo requeridos o priorizados de acuerdo con la matriz de peligros y valoración de riesgos. • Realizar actividades relacionadas con el PVE para la prevención de desórdenes musculoesqueléticos. • Promover la utilización de zapatos con suela antideslizante y tacón bajo. • Estimular práctica de ejercicios físicos fuera de la jornada laboral (p.ej. pausas activas y deporte). • Realizar capacitación en ergonomía y prevención de desordenes musculoesqueléticos • Implementación de apoya pies(cuando se requiera) y ajuste y revisión de sillas.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGROS		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	QUIMICOS (gases, vapores y líquidos)	Alergias y cefaleas.	• Mantener rotulación de productos y disponibilidad de fichas técnicas y hojas de seguridad en el lugar de almacenamiento. • Realizar seguimiento a las jornadas de capacitación relacionadas con el riesgo químico y el autocuidado a las operarias de la empresa de aseo . • Realizar seguimiento al suministro y reposición de los elementos de protección al personal expuesto al riesgo.
	NATURALES (sismos)	Heridas, Golpes, muerte.	• Mantener los elementos para atención de emergencias. • Divulgar el plan de emergencias. • Realizar capacitaciones relacionadas con el manejo de situaciones de emergencia. • Promover y fortalecer los conocimientos de la brigada de emergencia de la SDMujer. • Realizar simulacros de emergencias. • Diseñar y publicar planos de evacuación.

Plan de preparación y respuesta ante emergencias y contingencias

En la entidad se pueden presentar situaciones que afecten de manera repentina el diario proceder:

- De origen natural (lluvias, terremotos, remoción en masa, inundaciones y tormentas eléctricas).
- De origen tecnológico (incendios, derrames de combustibles, fallas eléctricas, fallas estructurales).
- De origen social (atentados, vandalismo, terrorismo, sabotaje) y otras amenazas (emergencias médicas).

Elementos para la ejecución del plan:

- Señalización de seguridad, informativa y de emergencias.
- Chalecos para los brigadistas.
- Dotación de emergencias (sistemas de alarma, camillas, botiquines fijos y portátiles, extintores, entre otros).
- El punto de encuentro en caso de emergencia (ver en el siguiente Slide)

Además, la entidad cuenta con:

- Zonas que permiten aislar a la(s) personas y evaluar su estado de salud cumpliendo con las medidas de bioseguridad establecidas.
- Brigadista de emergencia
- Plan de evacuación.
- Controles para mitigar los riesgos identificados en la matriz de peligros, evaluación y valoración de riesgos.

Plan de
preparación y
respuesta ante
emergencias y
contingencias
punto de
encuentro



Plan de preparación y respuesta ante emergencias y contingencias

Recursos

- Cámaras de seguridad.
- Personal de vigilancia.
- Radios punto a punto.
- Contacto frecuente con la comunidad

Organismos de Apoyo

- Línea 123, emergencias médicas, bomberos o riesgo público
- Policía Nacional
Dirección: Carrera 24 sur # 27 - 65, Barrio Centenario
Cuadrante: CAI VALVANERA CUAD. 011
Teléfono: 3017571060
- Atención médica por accidentes de trabajo, previo reporte a Talento Humano o a la línea de oro Positiva:
- **Teléfono línea de oro: 3307000**
- Descargar aplicación App Conexión Positiva, para consultar la red de urgencias de acuerdo a su ubicación.

Pausas activas visuales

- **Prepara tus ojos con masajes suaves:** frota tus manos, la una con la otra, hasta que estén calientes. Luego pon las palmas sobre tus ojos y aprieta para liberar tensión. Masajea toda tu cara, incluye mejillas, cuello y ojos. Así estarán listos para comenzar con la rutina de ejercicios.
- **Parpadea:** durante 1 minuto con mucha frecuencia. Haz movimientos rápidos o lentos y deja los ojos cerrados por algunos segundos, este ejercicio normaliza la circulación sanguínea intraocular.
- **Dirige tu mirada hacia diferentes direcciones:** mueve los ojos de abajo hacia arriba (repite 6 veces). Mueve los ojos de izquierda a derecha (repite 6 veces)
- **Realiza círculos con los ojos:** primero de derecha a izquierda y viceversa, repite 6 veces, esto permite fortalecer los músculos oculares.
- **Acerca y aleja el segundo dedo:** no pierdas de vista el dedo mientras realizas el movimiento, repite 6 veces.
- Desvía tu atención por un momento para mirar por la ventana y apreciar un paisaje diferente.
- Usa lentes antirreflejo, incluso si tu visión es 20/20. Así disminuirás los reflejos de luz.
- Realiza 5 minutos de pausas activas visuales por cada hora frente a tu computador.
- Si las molestias persisten, no dudes en consultar; esta es la alerta que te puede poner al tanto de que algo más puede estar sucediendo.



Yoga Visual.

Fuente: <https://www.unipiloto.edu.co/pausas-activas-visuales/>