

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

Sede central

PELIGRO	EFECTOS 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 visiometrías. • Capacitar en conservación visual, manejo de video terminales y pausas activas visuales. • Promover uso de gafas con antireflejo 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 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 relacionadas con la prevención y primeros auxilios de quemaduras para cargos expuestos.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

Nivel Central

PELIGRO	EFECTOS POSIBLES	CONTROLES
 CONDICIONES DE SEGURIDAD (público, mecánico, locativo, eléctrico y tecnológico)	• Golpes, heridas y , fracturas.	• Capacitar al personal en autocuidado y normas de tránsito para peatones, pasajeros - Actividades indicadas en el PESV. • Realizar inspecciones de seguridad • Sensibilizar a las y los vinculados en riesgo eléctrico. • Adelantar las actividades relacionadas con la prevención del riesgo público y verificar capacitación del personal de seguridad en reacción ante situaciones adversas. • Promover el monitoreo continuo a las áreas de atención al público por parte del personal de seguridad. • Capacitar al personal en la importancia de reportar acciones de riesgo público y la actuación ante situaciones de emergencia. • Actualizar señalización de advertencia y equipos contra incendios (señalización inclusiva) . • Promover campañas de orden y aseo. • Favorecer actitud de autocuidado basado en el comportamiento.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO		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. • Realizar capacitaciones y envío de piezas gráficas relacionadas con las conductas de autocuidado asociadas a la prevención del 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. • Continuar con el seguimiento de la salud a través de los exámenes ocupacionales periódicos.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO	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, (especialmente para las servidoras que realizan atención al público) para disminuir el impacto psicosocial por estar expuestos a COVID 19 • Fomentar la participación en los talleres lúdicos o actividades de esparcimiento recreativas y familiares • Aplicar recomendaciones derivadas de la Aplicación de baterías de riesgo Psicosocial • Brindar apoyo al Comité de Convivencia Laboral, promover la capacitación en cuanto acoso laboral

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO		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. • Estimular práctica de ejercicios físicos dentro y fuera de la jornada laboral (p.ej. pausas activas y deporte). • Realizar seguimiento a Exámenes médicos ocupacionales. • Promover de hábitos saludables (ejercicio, alimentación balanceada y deporte). Manipulación de Cargas • Programar capacitaciones en higiene postural y prevención de riesgo ergonómico. Movimientos repetitivos • Realizar actividades relacionadas con el PVE para la prevención de desórdenes musculoesqueléticos. • Promover la utilización de zapatos con suela antideslizante y tacón bajo. Postura • Promover la ergonomía del ambiente de trabajo • Solicitar mantenimiento y remplazo de sillas obsoletas.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

	PELIGRO	EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	QUIMICOS (gases, vapores y líquidos)	Alergias y cefaleas.	- Mantener rotulación de productos y disponibilidad de fichas técnicas y hojas de seguridad. - Realizar seguimiento a las jornadas de capacitación al personal expuesto en lo relacionado con prevención del riesgo químico - Realizar seguimiento al suministro y reposición de los elementos de protección personal requeridos. - Realizar capacitación en prácticas de auto cuidado asociado a la labor. - Solicitar a la empresa de aseo un reporte de productos químicos utilizados y evaluar su conveniencia.
	NATURALES (sismos)	Heridas, Golpes, muerte.	- Realizar divulgación de plan de emergencias - Promover la asistencia y participación de los simulacros programados - Realizar capacitaciones relacionadas con el manejo de situaciones de emergencia. a la brigada y a las servidoras , servidores y contratistas - Mantener los elementos para atención de emergencias, incluye EPP. - 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 las y los brigadistas.
- Dotación de emergencias (sistemas de alarma, camillas, botiquines fijos y portátiles, extintores, gabinetes contra incendios, entre otros).
- El punto de encuentro en caso de emergencia se encuentra definida en la siguiente diapositiva

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.
- Plan de evacuación y Brigada de emergencia con el respectivo protocolo de activación.
- Plan de ayuda mutua establecido por el Edificio Elemento, el cual consiste en el fortalecimiento del esquema de atención de emergencias en el sector en el que está ubicada la entidad, por el alto número de personas en el edificio
- 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

RUTAS DE EVACUACION.

Ruta principal torre 1 - AIRE

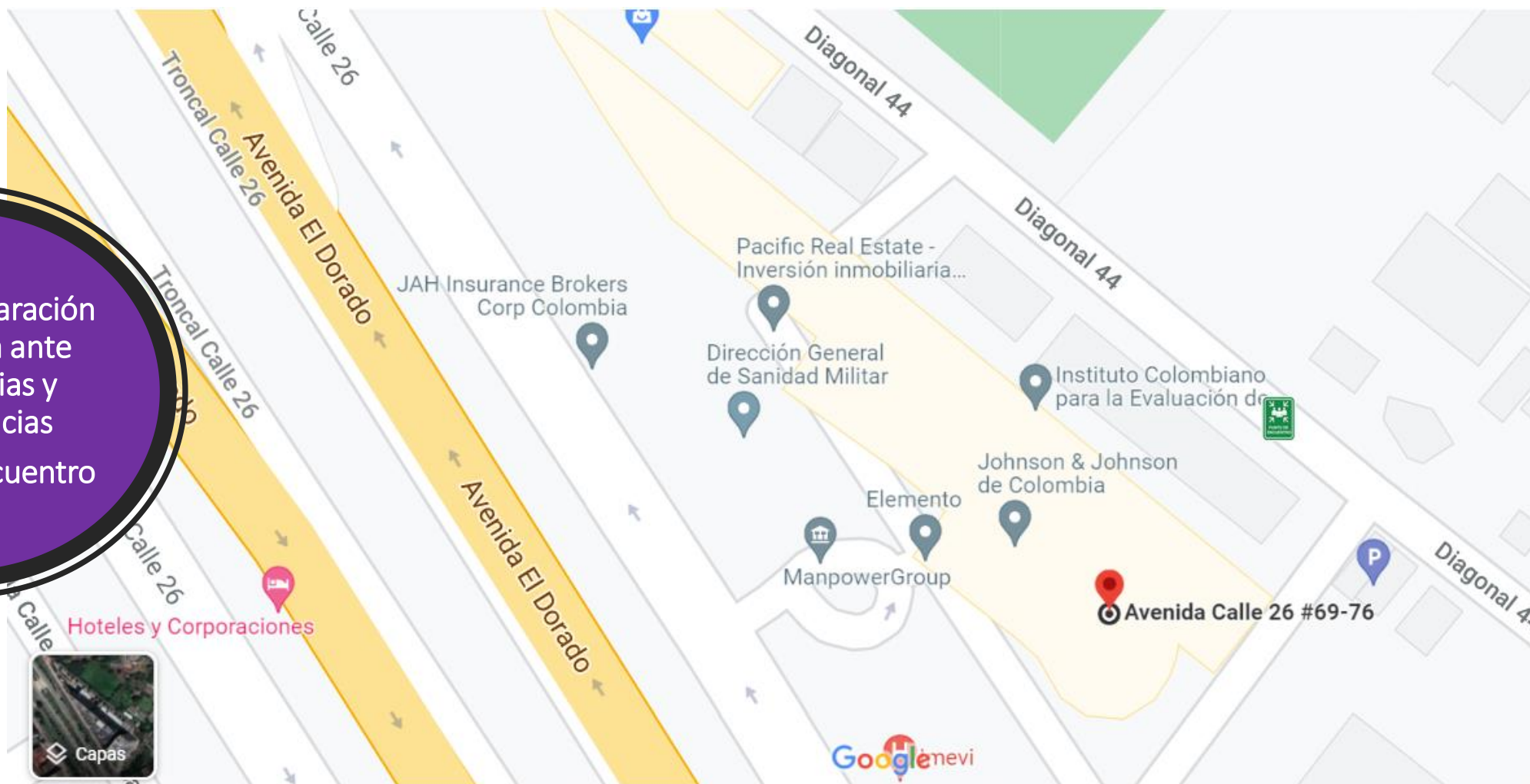
Desde el piso 18 del Edificio tomando las escaleras de emergencia señalizadas en el extremo sur de la torre en cualquiera de sus pisos, hasta llegar al primer piso y salir por la puerta principal de vidrio ubicada en el costado sur (calle 26), hasta llegar al punto de encuentro, alejados de la fachada de los edificios, siempre será la ruta por excelencia a utilizar ya que ofrece más condiciones seguras.

Aunque en esa torre se encuentra localizado el helipuerto, No se contempla la evacuación hacia el mismo a menos que sea indicado por la administración del edificio.

Ruta alterna Torre 1 -AIRE

Desde cualquier piso del Edificio tomando las escaleras de emergencia señalizadas en el extremo occidental de la torre hasta llegar al primer piso en la plazoleta de comidas (diagonal 44) y continuar el avance hasta llegar al punto de encuentro, alejados de la fachada de los edificios. Únicamente utilizada por indicaciones del sistema de alta voz o personal de administración.

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.
- Detectores Garrett.
- Radios punto a punto.
- Contacto frecuente con la comunidad y las personas del edificio

Organismos de Apoyo

Policía Nacional

Línea 123.

Cuadrante: CAI NORMANDIA CUAD. 006

Teléfono: 3002015278

- 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/>