

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

Casa de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres Tunjuelito

PELIGRO	EFECTOS POSIBLES	CONTROLES
 FÍSICO (iluminación, radiaciones no ionizantes, ruido y temperatura)	Fatiga, efectos anímicos y trastornos visuales.	Iluminación: • Realizar evaluación de los niveles de 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. Radiación no ionizante • Capacitación sobre los riesgos hasta ahora conocidos sobre la Radiación no Ionizante • Estructurar Programa de pausas saludables • Posición confortable de 45-70 centímetros de sus ojos Temperatura: • Realizar seguimiento a la empresa de Aseo con respecto a las jornadas de capacitación relacionadas con la prevención y primeros auxilios de quemaduras, además el suministro de EPP.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	CONDICIONES DE SEGURIDAD (público, mecánico, locativo, eléctrico y tecnológico)	Laceraciones, heridas profundas, quemaduras de primer grado, conmoción cerebral, esguinces graves, fracturas de huesos rotos	- Capacitar al personal en autocuidado y normas de tránsito 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 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.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO	EFECTOS POSIBLES	CONTROLES
 BIOLÓGICO (virus “Covid-19” y bacterias)	• Infecciones, alergias y gripe, Enfermedades que causan incapacidad temporal, Enfermedad COVID-19. Infección Respiratoria Aguda (IRA)	• 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.

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	PSICOSOCIAL (condiciones de la tarea)	• Daño en las personas y en la propiedad, 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

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	BIOMECANICO (postura y movimiento repetitivo)	Enfermedades agudas o crónicas, que generan incapacidad permanente, parcial, invalidez o muerte	Manipulación de Cargas - Programar Capacitación al personal sobre manejo de cargas - Estructurar pausas saludables. 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. - Estimular práctica de ejercicios físicos fuera de la jornada laboral (p.ej. pausas activas y deporte). Postura - Promover la ergonomía del ambiente de trabajo

Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos

PELIGRO		EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES
	QUIMICOS (gases, vapores y líquidos)	Alergias y cefaleas, Enfermedades que causan incapacidad temporal.	- Evaluar condiciones y compatibilidad en el lugar de almacenamiento de los productos químicos - Mantener rotulación de productos y disponibilidad de fichas técnicas y hojas de seguridad. - Realizar seguimiento a las jornadas de capacitación relacionadas con el riesgo químico y el autocuidado. - Realizar seguimiento al suministro y reposición de los elementos de protección personal requeridos.
	NATURALES (sismos)	Laceraciones, heridas profundas, quemaduras de primer grado, conmoción cerebral, esguinces graves, fracturas de huesos rotos.	- Mantener los elementos para atención de emergencias. - Divulgar el plan de emergencias. - Realizar capacitaciones relacionadas con el manejo de situaciones de emergencia. - Conformar, capacitar y dotar a la brigada de emergencia de la SDMujer. - Realizar simulacros de emergencias. - Diseñar y publicar planos de evacuación. - Promover el apoyo de manos en los dos sentidos de uso de la escalera

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).

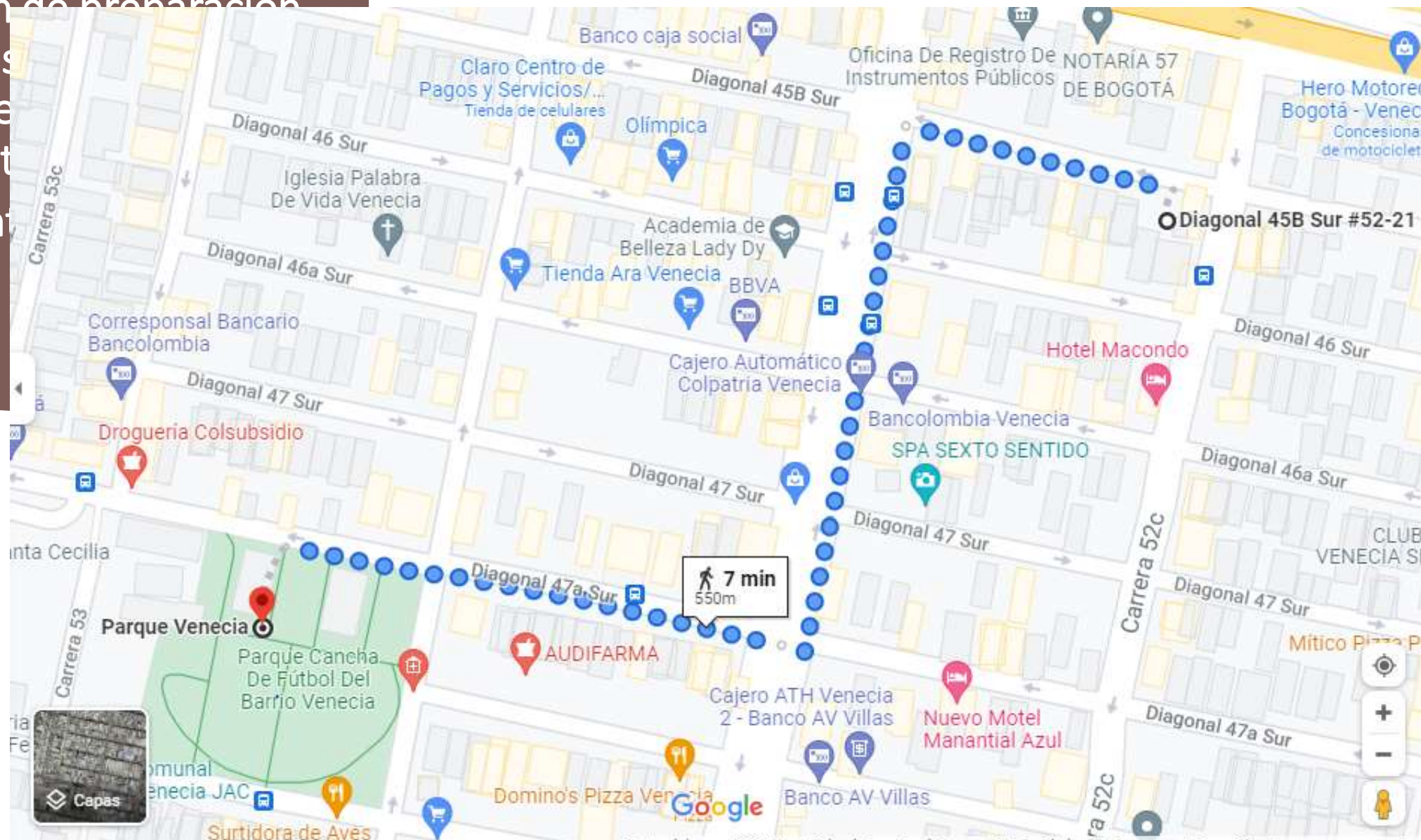
Elementos para la ejecución del plan:

- 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 res eme cont punt



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 CIOM: Diagonal 45B sur # 52A - 82, B. Venecia
Cuadrante: CAI venecia cuad. 011
Telefono: 3002006865

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/>