

## EL AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

Una persona que practica el autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que esta en capacidad de construir su propio proyecto de vida. en su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.

El autocuidado implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades.

Una persona que se caracteriza por tener una gran AUTOESTIMA; sabe que para comportarse con seguridad no necesita de unas normas que se lo estén recordando o de un supervisor que le este vigilando



Baje o suba peldaño por peldaño, despacio y mirando cada uno.



Deje una mano libre al lado del pasamanos.



Utilice zapato cubierto con tacón máximo de 3.5 cms, redondo o cuadrado y antideslizante.



Apoye toda la suela del zapato en cada peldaño.



La bota del pantalón debe ser recta a la altura del talón del zapato; la falda amplia y no muy larga.



Si va a conversar o chatear por celular o debe buscar algo del bolso o maletín ¡PARE!



Conserve despejado y limpio el área de tránsito y de trabajo, eliminando objetos u obstáculos que puedan provocar una caída



Evite a nivel del suelo, cables eléctricos o telefónicos



Preste atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad)



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



En el transporte de materiales, la visibilidad del recorrido debe ser completa sin obstáculos; se debe ver siempre por dónde se camina



Utilice el calzado de seguridad de acuerdo con el tipo de labores que se van a realizar.



No use celular mientras se desplace.

## TIPOS DE CAIDAS

Hay dos tipos de caídas que pueden ocurrir:

Caídas en Un Mismo Nivel y Caídas desde un Nivel Elevado. Este programa tratará principalmente con las caídas de un mismo nivel. Las caídas desde niveles elevados serán discutidas pero su prevención requiere de una capacitación y protección especializada.

### CAIDAS EN UN MISMO NIVEL

- Ocurren con mas frecuencia principalmente causadas por resbalones y tropiezos
- Menos severas que las caídas desde niveles elevados
- Las lesiones incluyen por lo general lesiones de espalda, quebraduras de huesos, esguinces y torceduras

### CAIDAS A NIVEL ELEVADO

- Ocurren con menos frecuencia
- Resultan en lesiones más severas
- Algunas de las causas incluyen caídas de escaleras, edificios, plataformas, vehículos y otras estructuras.
- Pueden ocurrir serias lesiones y aún la muerte.

## PREVENCION

-Una buena limpieza es el paso mas básico de prevención de los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas. Limpie los derrames inmediatamente. Demorar la limpieza expone a más personas al peligro. Use señales para piso mojado o barricadas en las áreas para identificar que el área esta mojada.

-Mantenga las áreas de trabajo bien iluminadas. Reemplace las lamparitas quemadas de inmediato.

-Mantenga las escaleras libres de materiales y escombros. Camine despacio y use los pasamanos cuando sube o baja.

-Superficies de trabajo y para caminar que tienen desniveles deben ser marcadas con señales o cintas de precaución.

-Nunca use sillas, cajas, mesas u otros objetos que no han sido fabricados específicamente para que alguien se pare en ellos para alcanzar niveles elevados. Siempre use una escalera.

-Asegúrese de que usted esta capacitado adecuadamente en el EPP y su uso. Use el EPP correcto. Use el calzado apropiado para el sitio de trabajo. Mire a donde camina.



**FUNDACION EDUCATIVA SANTA  
ISABEL DE HUNGRIA—COLEGIO  
LLANOVERDE-SEDE NARIÑO.**

**SST-ARQUIDIOCESANOS  
COMITÉ PARITARIO COPASST**

**NO A LAS CAIDAS A DISTINTO  
NIVEL.**

