EVALUACIÓN SIGA ABRIL

Puntos: 90%

1. Nombre y apellidos *

SANDRA HENAO BELTRAN

2. Número de identificación *

68293783

3. Sede en la que labora *

- (●) Principal
- ( ) Arauquita
- ( ) Saravena
- ( ) Tame
- ( ) APE
- ( ) Tecnoacademia/Tecnoparque

✓ **Correcto**

4. De la siguiente definición, complemente: “La Seguridad y salud en el trabajo SST, es la disciplina que trata la prevención de las lesiones y enfermedades, causadas por las condiciones de trabajo y de la…” *

- ( ) Promoción de los valores
- ( ) Prevención de los accidentes
- (•) Protección y promoción de la salud de los trabajadores
- ( ) Protección de los aprendices

✓ **Correcto**

5. Para cuidar mi salud mental se recomienda descansar bien, durmiendo por lo menos: *

- ( ) Las horas que cada persona considere
- (•) Entre 7 y 8 horas diarias
- ( ) 10 horas
- ( ) 4 horas son suficientes

✓ **Correcto**

6. El SG-SST (Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo), buscar garantizar: *

- ( ) Que, en el lugar de trabajo, todos tengan el conocimiento necesario para la realización de la labor
- ( ) Cuenten con el equipo adecuado para que exista, una práctica segura

- ○ En caso de accidente se cuente con lo mínimo para su atención oportunamente
- ◉ Todas las anteriores

✓ **Correcto**

7. Las siguientes acciones nos permiten aumentar la segregación de hormonas que nos generan bienestar tales como la serotonina y endorfinas: *

- ○ Comer sabroso
- ○ Ver televisión
- ◉ Actividad física (bailar, correr, hacer ejercicio)
- ○ Hacer aseo

✓ **Correcto**

8. 1. Un trabajador del área de construcción, recibe la orden de taladrar un área específica, pero este decide hacerlo rápidamente sin usar la protección auditiva correcta, presentando al día siguiente súbitamente perdida auditiva. ¿El riesgo al que se expuso este trabajador y por el que presenta hipoacusia inducida por ruido es? *

- ○ Riesgo biomecánico
- ◉ Riesgo Físico
- ○ Riesgo Químico
- ○ Riesgo Vibratorio

✓ **Correcto**

9. El evitar el aislamiento y tener una red de apoyo social influye de manera positiva en mi bienestar, especialmente cuando tengo dificultades. *

- [x] Verdadero
- [ ] Falso

✓ **Correcto**

10. Un instructor del área de agronomía, durante una demostración en campo, encuentra una serpiente en un árbol, se percata de la situación y les indica a sus aprendices que se retiren rápidamente, ¿el riesgo al que se encuentra expuesto este trabajador es? *

- [ ] Riesgo físico
- [ ] Riesgo biomecánico
- [ ] Riesgo sanitario
- [x] Riesgo biológico

✓ **Correcto**

11. Una de las claves para manejar el estrés es: *

- [ ] Respirar aire fresco de manera profunda
- [ ] Tener contacto con la naturaleza
- [ ] Evitar los pensamientos distorsionados
- [x] Todas las anteriores

✗ **Incorrecto**

12. Luis, el conductor del autobús de la institución, traslado un grupo de instructores y aprendices en un trayecto que tuvo 04 horas de duración en tiempo, al bajarse del autobús, tuvo que descargar material de más de 25 kg para las actividades propuestas, presentando en el momento de levantar la carga, dolor en la región lumbar que se irradiaba a la pierna derecha, motivo por el que se reportó al coordinador de SST y se trasladó al servicio de urgencias. ¿Cuál fue el motivo del dolor lumbar? *

- ○ Riesgo biomecánico
- ◉ Exceso de peso y posturas prolongadas
- ○ Riesgo biológico
- ○ Riesgo Físico

✓ **Correcto**

13. Llevar un diario de gratitud, tener un propósito de vida, evitar el consumo de sustancias nocivas, pedir ayuda, y realizar técnicas de relajación, son otras acciones que podemos poner en práctica para cuidar nuestra salud mental. *

- ○ Falso
- ◉ Verdadero

14. Para cuidar mi salud física y mental me comprometo a: *

Tomar mas horas de descanso y compartir con mis amistades.

Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.

Con tecnología de Microsoft Forms | Privacidad y cookies | Términos de uso