SG-SST



BOLETÍN INFORMATIVO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Nº. 03

AGOSTO

ALCALDIA DE FUNZA

GENERAL

Powered by CamScanner





Sección 2:

Seguridad Vial

Consejos para peatones

Para evitar accidentes como peatón, sigue estas recomendaciones:

- No uses el celular, ni audífonos mientras caminas.
- Cruza por los pasos peatonales y puentes.
- Observa el tráfico en ambas direcciones antes de cruzar.
- No cruces en rojo y sigue las señales.

"Cuida tu vida:

sé un peatón responsable."

Powered by CamScanner





Sección 1:

Vida Saludable

Ejercicio y abandono del tabaco

Dejar de fumar puede ser complicado; sin embargo, el ejercicio resulta ser un gran apoyo. A continuación, te explicamos cómo puede ayudarte:

- El ejercicio disminuye el estrés y la ansiedad, factores que pueden aumentar el deseo de fumar.

- Practicar deporte te ayuda a mantener ocupado el tiempo que podrías dedicar a fumar.

- La actividad física favorece la salud cardiovascular y pulmonar, crucial para quienes han dejado de fumar.

Ejercicios recomendados:

- Ejercicio aeróbico: correr, nadar, andar en bicicleta y bailar.

- Entrenamiento de fuerza: levantar pesas y hacer ejercicios con peso corporal.

Powered by CamScanner





Sección 3:

Gestión del Riesgo

¿Qué es el análisis del riesgo?

Es una herramienta clave para identificar, evaluar y controlar peligros en tu entorno laboral:

- Reconoce todos los posibles peligros.
- Implementa medidas y estrategias para reducir la probabilidad y el impacto de los riesgos identificados.
- Evita futuros riesgos.
- Remueve las causas de riesgos directos o indirectos.

Powered by CamScanner





Sección 4:

Gestión de Amenazas

Preparación y respuesta ante sismos

Antes del sismo:

- Elabora un plan familiar de emergencia.
- Prepara un kit de emergencia.
- Define rutas de evacuación.
- Ubica los registros de agua, gas y electricidad.
- Retira objetos pesados de lugares altos.

Durante el sismo:

- Agáchate y cúbrete con una mesa o superficie sólida
- No corras durante el temblor.
- Aléjate de ventanas y objetos que puedan caer.
- Mantente alejado de árboles y cables eléctricos.

Después del sismo:

- Aplica el plan familiar de emergencia.
- Infórmate a través de medios oficiales y autoridades locales.

Powered by CamScanner





Sección 5:

Riesgo osteomuscular

El síndrome de túnel del carpo

Es una enfermedad que se produce por la compresión del nervio mediano en su recorrido hacia la mano por el túnel carpiano y que provoca adormecimiento de los dedos de la mano y dolor en la muñeca.

Síntomas:

- Dolor en la muñeca y antebrazo.
- Sensación de adormecimiento en los dedos.
- Calambres y hormigueos en muñeca y manos.

Prevención:

- Usa elementos ergonómicos.
- Realiza ejercicios de muñeca y pausas activas.
- Consulta a tu médico y evita la automedicación.

Ante los primeros síntomas, acude a tu médico para que realice un diagnóstico adecuado.

Powered by CamScanner





Sección 6:

Resolución de conflictos

¿Cómo manejar conflictos en el trabajo?

Los conflictos laborales pueden afectar la productividad y el ambiente.

Aquí tienes algunos consejos para manejarlos:

- Reconoce el problema y busca soluciones.
- Comunica claramente: habla con todas las partes involucradas.
- Sé constructivo y evita ataques personales.
- Escucha activamente.
- Propón soluciones innovadoras.
- Llega a acuerdos.

Powered by CamScanner