SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL – PROYECTO 7771 FORTALECIMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES DE INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, FAMILIAS Y CUIDADORES-AS EN BOGOTÁ - CONVENIO 7489 de 2024 CENTRO INTEGRARTE ATENCION EXTERNA GRUPO 1 – OPERADOR SOCIAL FUNDACION CENAINCO

PLAN DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y
PLAN DE MANEJO DE LA SEDE OPERATIVA DEL CENTRO INTEGRARTE ATENCION EXTERNO GRUPO 1

OBJETIVO GENERAL: Identificar los riesgos principales identificados al interior de la unidad operativa y establecer las medidas necesarias para evitar que este tipo de eventos se presenten durante la atención de los participantes, realizando las adecuaciones físicas necesarias.

ÁREA DE TRABAJO	POSIBLES RIESGOS IDENTIFICABLES	SITUACIÓN	PLAN DE CONTROL Y MANEJO	RESPONSABLE
TALLER OCUPACIONAL DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS	**CORTES**	Se trata de los principales riesgos de trabajo en cocina debido a la manipulación de utensilios manuales como cuchillos, ralladores, tijeras licuadoras, cristales y demás herramientas del área.	-Cumplir las normas de seguridad y normas de manipulación de los equipos, en algunos casos leer las instrucciones antes de utilizarlos. - Mantener cuchillos perfectamente afilados y con mangos Antideslizantes. -Al terminar de usar el cuchillo, introducirlo y mantenerlo mientras no esté en uso, en su funda, soporte u otro lugar seguro. -Este elemento solo se mantendrá en las jornadas de Prealistamiento y bajo la supervisión del instructor	INSTRUCTOR LABORAL
	CAÍDAS O RESBALONES	Principalmente ocurren por pisos con restos de comida en proceso de fregado o recién lavado.	-proceder a limpiar inmediatamente ante derrames o salpicaduras -Colocar señalización de “suelo mojado” -Los zapatos del personal, deben tener componentes antideslizantes en su planta. -Adecuar espacios para el libre desplazamiento y aquellos elementos pesados mantenerlos fijos o anclados	
	RIESGOS ELÉCTRICOS	En cocina existe varios aparatos eléctricos que se utilizan sin tener en cuenta la seguridad de tener las prendas y partes del cuerpo secos, lo que representa un factor de riesgo ocasionando accidentes por contacto directo o indirecto.	-Realizar mantenimiento periódico de electrodomésticos -No es recomendable mantener electrodomésticos como licuadora, nevera, microondas, etc., en mal estado que estén viejos o posean sus cables dañados. -Todas las conexiones eléctricas deben tener protector adecuado y solo se deben retirar en el momento de utilizar los tomacorrientes. -conectar y desconectar los equipos eléctricos directamente desde la clavija del enchufe y nunca desde el cable. -No verter líquidos cerca de tomas de corriente o cajas de electricidad. -Mantener manos, pies y prendas de vestir secos antes de hacer uso de aparatos eléctricos. -En caso de incendio de un equipo eléctrico evitar apagarlo con agua ya que existe peligro de electrocución. -Dispones señalización de advertencia de riesgo eléctrico.	
		En la cocina se presentan superficies calientes, el contenido de los	-No utilizar uniformes muy anchos y abrochar las mangas de los mismos. -Prestar la máxima atención cuando se enciende y se apaga la llama de la cocina.	

	QUEMADURAS	recipientes (alimentos en cocción) las fuentes de calor (estufa horno) aceites y utensilios en uso; son factores de riesgo que provocan accidentes	-Tener cuidado al salpicar agua dentro de la freidora. -Las asas de sartenes y ollas nunca deben quedar direccionadas hacia el pasillo de la cocina. -Al manipular alimentos calientes, es de suma importancia utilizar manoplas o guantes especialmente diseñados para soportar el calor. -Asegurarse de que los guantes estén secos, antes de retirar cualquier plato del horno o los quemadores. -No verter agua en sartenes calientes -introducir progresivamente los alimentos en recipientes con liquido caliente o aceite listo para freír. Utilizar gafas de seguridad como protección frente a salpicaduras de líquidos.	
	GOLPES Y CAIDA DE OBJETOS	Este riesgo puede estar originado por falta de orden y organización al interior de las cocinas.	-Mantener el puesto de trabajo limpio y organizado -Almacenar correctamente los utensilios de trabajo -Disponer los objetos pesados en la parte inferior del almacenamiento -Mantener las vías de circulación libres de obstáculos. -Mantener puertas, cajones de armarios y hornos cerrados para evitar golpes -Usar calzado de seguridad para proteger de posibles caídas de objetos	
	RIESGO ERGONOMICO	Al interior de la cocina son frecuentes los trabajo que implican manipulación de cargas, movimientos repetitivos o trabajos en posiciones forzadas que pueden ocasionar dolor (de hombros, cuello cintura) o lesiones (síndrome de túnel, tendinitis, hernias, bursitis)	-Ante posturas forzadas y movimientos repetitivos: -Procurar mantener la espalda recta -Doblar las piernas con frecuencia y durante las pausas efectuar movimientos suaves de estiramiento. -Es de vital importancia la formación de los trabajadores para adoptar las posturas correctas en cada tarea. -En manipulación manual de cargas; levantar la carga llevando la fuerza con los músculos de las piernas y no con los de la espalda -Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el levantamiento -Evitar mover una sola persona cargas muy pesadas. -Evitar posturas forzadas o girar el tronco bruscamente; es indicado mover los pies para adoptar la posición requerida.	
	RIESGO POR MANIPULACION DE PRODUCCTOS QUIMICOS	Existen variedad de productos químicos para la limpieza de cocinas que por su composición implican una serie de riesgos para la salud, ocasionando quemaduras por contacto, salpicaduras y proyecciones a los ojos e inhalación de vapores nocivos	-Antes de usar el producto cerciorarse de las indicaciones para su uso. -Siempre que sea posible mantener los productos en sus envases originales y bien cerrados. - Si se realiza algún trasvase de los productos es necesario etiquetarlo con claridad para identificarlos con facilidad. -Almacenas los detergentes y desinfectantes alejados de los alimentos. -Para la manipulación de los productos es necesario hacer uso de elementos de protección como guantes, gafas y tapabocas.	

			-No oler los productos para identificarlo. -Evite mezclas de productos salvo cuando sea indicado	
	RIESGO BIOLOGICO	Debido a la continua manipulación de los alimentos en, las cocinas se presentan riesgos que se pueden considerar contaminantes biológicos tales como hongos, bacterias, parásitos, virus…que pueden generar efectos negativos en la salud. El personal de cocina no sólo debe aplicar las normas de seguridad para evitar la exposición a posibles microorganismos, sino para prevenir que ellos mismos puedan transmitir infecciones.	-Limpia y desinfecta con regularidad las zonas de trabajo. -Eliminar los desechos de los contenedores correspondientes. -Debe extremarse la higiene personal teniendo lavad os provistos de jabón desinfectante. -Es necesario usar dotación completa de trabajo, guantes, gorro o cofia, tapabocas, zapato cerrado con suela de caucho adherente, bata y delantal impermeable -Evitar trabajar con heridas abiertas, cubrir los cortes y heridas con vendajes impermeables. -En caso de ocurrir cortaduras o pinchazos es necesario desinfectar las heridas -Evitar comer y toser encima de los alimentos -Cuando una persona se encuentra con gripa, refriados no podrá participar de las prácticas internas del servicio de alimentos	
TALLER OCUPACIONAL EMBELLECIMIENTO DE ENTORNOS	**CAÍDAS O RESBALONES**	Principalmente ocurren por la no utilización de elementos de protección personal (zapatos antideslizantes) con pisos recién lavados, también por inadecuada ubicación de elementos en las vías de circulación. Se dan por la propia naturaleza del trabajo que implica limpieza de suelos mediante agua y detergentes	-Llevar calzado cerrado y antideslizante -Utilizar señalización Para pisos mojados -Mantener zonas libres de obstáculos -La limpieza debe realizarse progresando desde el fondo del lugar hacia la puerta -Cuando se limpien escaleras, el trabajo se efectuará siempre de cara a los escalones. No colocar el cubo de fregar en un escalón inferior a aquél en que se encuentra el trabajador. -En el centro debe prestarse especial atención a los desniveles, irregularidades del suelo para evitar caídas. -La limpieza de tramos de escalera requiere un máximo cuidado.	INSTRUCTOR LABORAL
	RIESGO ERGONOMICO	Los principales problemas ergonómicos se derivan de los aspectos como posturas y movimientos repetitivos que influyen en el deterioro o cansancio en ciertas zonas del cuerpo, produciendo lumbagos, dolores de la columna vertebral, etc.	-Evitar trabajar siempre en la misma postura. Tratar de alternar la posición de pie-sentado y realizar las pausas activas. -Es de vital importancia la formación de los trabajadores para adoptar las posturas correctas en cada tarea. -En manipulación manual de cargas; levantar la carga llevando la fuerza con los músculos de las piernas y no con los de la espalda -Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el levantamiento -Evitar mover una sola persona cargas muy pesadas. -Al Barrer o trapear, mantenga la herramienta (escoba o trapero) cerca a los pies efectuando el movimiento solo con los brazos sin girar la cintura.	

	RIESGOS ELÉCTRICOS	No son muy frecuentes sin embargo hay que tener en cuenta que de llegar a suceder son considerados graves	-No manipular las instalaciones eléctricas ni realizar “arreglos” provisionales -Para desconectar un equipo de la toma de corriente, se debe tirar de la clavija, nunca del cable. -Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico debe revisarse su estado y también el de las conexiones (cables, alargaderas, toma corriente). -En ningún caso se debe limpiar con trapos húmedos, líquidos o “espray” un equipo o máquina que no se haya desconectado. -Mantener protectores para toma corriente cuando no estén en uso.	
	RIESGO BIOLOGICO	Son Todos aquellos factores de origen animal, vegetal o sustancias derivadas de los mismos que pueden provocar efectos adversos en la salud, en forma de procesos infecciosos, tóxicos y alérgicos. Virus, bacterias y hongos	-La principal medida de protección frente a los riesgos biológicos es cumplir estrictamente las normas de trabajo. Es imprescindible que cualquier persona que se desempeñe en esta área, antes de incorporarse al desarrollo de las tareas, reciba formación sobre los procedimientos -Es necesario el uso obligatorio de los elementos de dotación teniendo en cuenta la tarea que se va a realizar. -Debe evitarse el contacto con los residuos. Para ello, es indispensable utilizar guantes adecuados que protejan contra cortes y pinchazos. Si es posible, en lugar de utilizar las manos, se utilizarán útiles adecuados para recoger los residuos. -En los casos en que los microorganismos presentes supongan un riesgo de infección por inhalación, deberán utilizarse mascarillas de protección adecuadas. -El uso de los guantes en el momento de llevar a cabo tareas con agua y manipulación de productos es absolutamente necesario.	
	RIESGO QUIMICO	Se dan por el contacto o inhalación de los diferentes productos que existen para las labores que pueden provocar alteraciones respiratorias, piel o intoxicaciones por mezclas inadecuadas de productos	-Antes de usar el producto cerciorarse de las indicaciones para su uso. -Siempre que sea posible mantener los productos en sus envases originales y bien cerrados. -Si se realiza algún trasvase de los productos es necesario etiquetarlo con claridad para identificarlos con facilidad. -Almacenas los detergentes y desinfectantes alejados de los alimentos. -Para la manipulación de los productos es necesario hacer uso de elementos de protección como guantes, gafas y tapabocas. -No oler los productos para identificarlo. -Evite mezclas de productos salvo cuando sea indicado	

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL – PROYECTO 7771 FORTALECIMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES DE INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, FAMILIAS Y CUIDADORES-AS EN BOGOTÁ - CONVENIO 7489 de 2024 CENTRO INTEGRARTE
ATENCION EXTERNA GRUPO 1 – OPERADOR SOCIAL FUNDACION CENAINCO

TALLER OCUPACIONAL DE PRODUCCION ARTESANAL	**RIESGOS ERGONÓMICOS**	En el taller de producción artesanal se pueden presentar riesgos que afectarían la salud de las personas con discapacidad teniendo en cuenta posturas inadecuadas, cansancio o dolor articular .	-Ejercicios de fortalecimiento muscular - Pausas activas -Manejo de posturas o posiciones adecuadas - Alternar tareas o variar el tipo de trabajo realizado con frecuencia. -Caliente los músculos antes del trabajo, mover y estirar los músculos durante las pausas -Realizar ejercicios visuales	INSTRUCTOR LABORAL
	ALERGIAS CONTACTO DÉRMICO O POR INHALACION	Teniendo en cuenta las sustancias que se pueden utilizar (pinturas), o las actividades a realizar como lijar madera	-Es necesario utilizar elementos de protección personal; en el taller se debe hacer uso obligatorio de bata, tapabocas, guantes cuando sea necesario, así como gafas de protección. -Es importante garantizar la ventilación al interior del taller -Cuando se requiere aplicar pinturas, a los elementos de trabajo es importante realizarlo en espacios abiertos y de fácil secado.	
	CORTES	Se pueden producir por la manipulación de algunas herramientas propias del taller	- Siempre se deben utilizar tijeras punta roma y evitar el manejo del bisturí por parte de las personas con discapacidad	
ÁREA DE BAÑOS	**CAIDAS**	Por pisos húmedos	-Respetar la señalización que coloca la persona de servicios generales, para lo cual se hace necesario mantener control y vigilancia en el seguimiento de instrucciones por parte la población con discapacidad. -En caso de derrame de agua o cualquier sustancia se debe proceder a secado inmediato - También es necesario colocar cinta de color reflectivo en el piso a la entrada del baño	Personal servicios generales
ÁREA DEL GIMNASIO Y ANTEJARDIN	**ELECTRICO**	En el gimnasio, se encuentra los tacos de la luz y son de fácil manipulación por las personas con discapacidad y podrían ocasionar accidentes.	-Colocar señales de precaución indicando riesgo eléctrico  -Tener en cuenta un sistema de seguridad candado que limite el acceso de las personas con discapacidad a esta caja	Educador Físico Mauricio Hernández

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL – PROYECTO 7771 FORTALECIMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES DE INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, FAMILIAS Y CUIDADORES-AS EN BOGOTÁ - CONVENIO 7489 de 2024 CENTRO INTEGRARTE ATENCION EXTERNA GRUPO 1 – OPERADOR SOCIAL FUNDACION CENAINCO

	GOLPES O LESIONES	Un uso inadecuado de maquinas y/o elementos para hacer ejercicio puede causar lesiones	-Durante la manipulación y uso de maquinas para hacer ejercicio, siempre debe estar el instructor o persona idónea que indique y supervise la utilización de los elementos del gimnasio. -En el caso de pesas tomarlas de su agarre para evitar caídas sobre alguna parte del cuerpo	Profesional educación física
ÁREA DE RAMPA Y ESCALERAS	**CAIDAS O RESBALADAS**	Faltan señales de prevención alusivas que indique que no se puede correr.	-Poner señalizaciones de prevención. -Entrenar a la población en el adecuado desplazamiento en estas áreas, caminado despacio y tomándose de los pasa manos  -Indicar permanentemente a la población con discapacidad sobre la precaución que se debe tener al transitar por esta zona. -En caso de presentarse algún tipo de derrame de líquido, proceder inmediatamente a secar. -Enseñar el nombre y codificación de la señalización con la población atendida en el centro	Terapeuta Ocupacional Personal servicios generales
		La escalera no cuenta con señalización en su inicio y final con textura y color diferenciado	Señalizar el comienzo y final de la escalera con textura y/o color diferente para las personas con discapacidad que presentan baja visión.	
ÁREA DEL COMEDOR Y OFICINAS	**ATRAGANTAMIENTO**	Situación que se podría dar durante alguno de los momentos de ingesta de alimentos	Durante la ingesta de alimentos, por parte de la población, los profesionales deberán estar presto a dar primeros auxilios, en caso de presentarse alguna emergencia.	**Equipo Interdisciplinario**
	CAIDAS	Por inadecuada ubicación de elementos que dificulten la libre movilización o pisos que se encuentren mojados o resbalosos	-Establecer tiempos para la adecuación o limpieza de los espacios al interior del centro integrarte, donde la población no transite, evitando situaciones de riesgo.	
	FALTA ELEMENTOS DE SEÑALIZACIÓN	Es posible generarse confusiones sin suficiente señalización para salir o evacuar	-Colocar señales que indique salida en oficinas y salones de centro -Capacitar a los usuarios sobre salidas de emergencia y rutas de evacuación del centro	Terapia Ocupacional
	EXTRAVIADOS	Cuando se realizan salidas recreativas, culturales y deportivas; es posible que se pierda algún miembro de la población con discapacidad. Por desconocimiento del contexto social al que se visita, evadiendo las zonas	-Realización de visita de reconocimiento del espacio a visitar para establecer rutas de atención ubicadas en el sector, teniendo en cuenta entidades distritales y privadas. -Informar a los administradores, encargados de las instalaciones sobre la realización de la actividad programada para garantizar acciones y reacción ante la ocurrencia de cualquier eventualidad	

SALIDAS A ENTORNOS COMUNITARIOS PARQUES, PLAZAS DE MERCADO, IGLESIAS		seguras, baños y/o salidas de emergencia	-Analizar el entorno físico de los escenarios deportivos, culturales y recreativos; y delegar funciones por parte de los profesionales y talleristas para ubicarse en sitios estratégicos para evitar evasivas por parte de las personas con discapacidad. -Es importante hacer uso de teléfono celular en caso de que algunas personas del centro se dispersen -Los participantes en su totalidad deberán portar el carnet institucional para facilitar su identificación. -Ante la ocurrencia de algún incidente se deberá reportar al equipo técnico de la SDIS -Activar el sistema de alarma con entidades de seguridad (policía, bomberos,)	
	ACCIDENTES	Siempre se debe tener en cuenta las diferentes situaciones que se pueden presentar en una salida con la población con discapacidad, de tal forma que se pueda actuar con la mayor efectividad posible ante una eventualidad.	- Realización de visita de reconocimiento del espacio a visitar para establecer rutas de atención ubicadas en el sector, teniendo en cuenta entidades distritales y privadas -Se deberá adjuntar y transportar los documentos básicos de identificación de las personas con discapacidad (Fotocopia de Cédula de Ciudadanía & Carnet EPS -De acuerdo con los antecedentes, patologías y/o diagnósticos de las personas con discapacidad, los profesionales deberán hacer uso del botiquín de primeros auxilios, el cual deberá ser llevado a todas las salidas extramurales. De igual manera, el equipo interdisciplinario, evaluará los riesgos naturales, ya sea calor o humedad, con el propósito de evitar situaciones que generen alguna emergencia en los participantes, como convulsiones por exposición prolongada al calor, entre otras	
	DESPLAZAMIENTOS	Al realizar movilizaciones y/o traslados cruzando las vías primarias y secundarias sin los elementos de seguridad establecidos	-Enseñar el uso del semáforo y movilización por andenes en los recorridos en espacios públicos -Durante cada movilización, el equipo de profesionales asignará a un grupo de participantes, quienes serán los responsables de llevar los petos y paletas de tránsito, los cuales se emplean al momento de cruzar la población, las diferentes avenidas o calles principales y/o secundarias. -Realizar grupos de máximo 15 personas quienes estarán bajo la responsabilidad de 2 profesionales del equipo, para acompañar y supervisar sus recorridos.	

TABLA DIRECTORIO DE SERVICIOS EXTERNOS DE EMERGENCIA CENTRO INTEGRARTE EXTERNO GRUPO 1

CRA 26 No. 61 f -19

ENTIDAD	NOMBRE INSTITUCIÓN	TELEFONO

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL – PROYECTO 7771 FORTALECIMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES DE INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, FAMILIAS Y CUIDADORES-AS EN BOGOTÁ - CONVENIO 7489 de 2024 CENTRO INTEGRARTE ATENCION EXTERNA GRUPO 1 – OPERADOR SOCIAL FUNDACION CENAINCO

INTEGRARTE EXTERNO GRUPO 1 CAMPIN	**CRA 26 No. 61 f -19**	**3475746 - 3133903313**
SDIS	**Referente técnico**	
CENTROS HOSPITALARIOS	Clínica el Campin Clínica Marly	2178367 3436600
AMBULANCIAS	Línea Única de Emergencias	123
	Cruz Roja Colombiana	132
BOMBEROS	Central de Alarma	123 ó 119
	Bogotá	2175300 - 2355166 -2178334
	Estación de Bomberos Chapinero	3485420
CRUZ ROJA	Central de Alarma (Cundinamarca-Bogotá)	132
	Línea de Atención de Urgencias salud	123 o125
	Audio Servicio Salud Capital	137
	Conmutador	4281111
POLICIA	Central de Alarma	123 o 144
	Fijo Bogotá No. 1	640 00 90
	Fijo Bogotá No. 2	212 69 51
	Seccional Colombiana	6400090
	Seccional Cundinamarca.	4200808
	Policía Metropolitana	123 o112
	CAD (Centro Automático de Despacho)	123 o 112
	Tránsito y Accidentes	123 o 127
POLICIA	Gaula Antisecuestros	165- 3335000
	Cuadrante de policía	3002019189
	Frente seguridad del Campin	3134874141
	Dijín: Dirección de Policía Judicial	157

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL – PROYECTO 7771 FORTALECIMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES DE INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, FAMILIAS Y CUIDADORES-AS EN BOGOTÁ - CONVENIO 7489 de 2024 CENTRO INTEGRARTE ATENCION EXTERNA GRUPO 1 – OPERADOR SOCIAL FUNDACION CENAINCO

REPORTE DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Asistencia A.R.P. POSITIVA	6000811 – 018000111170
EMERGENCIAS QUÍMICAS	CISPROQUIM (emergencias sustancias químicas)	2886012 - 018000-916012
SERVICIOS PÚBLICOS	Acueducto	116 – 3686800
	Alumbrado Publico	115
	Gas Natural	164
RED COMUNITARIA	JUNTA DE ACCION COMUNAL CAMPIN – LIDER MIGUEL ANGEL PEREZ	3153359729
	FRENTE DE SEGURIDAD CAMPIN	3125219109