PLAN DE EMERGENCIAS

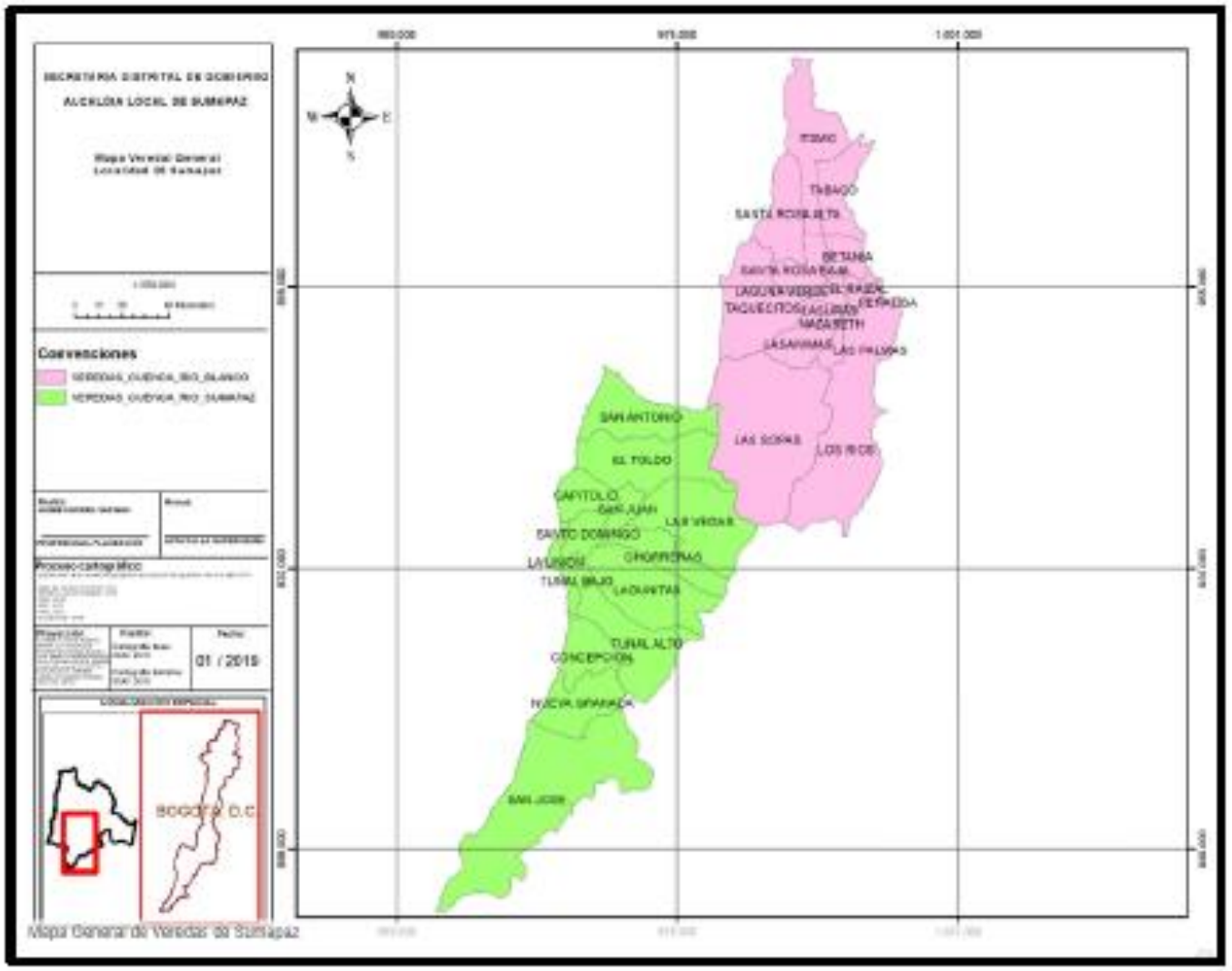
Predios Sumapaz

2026

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

PROYECTO



AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

PARAMETROS AMBIENTALES

Es responsabilidad del personal que labora en INCIGE S.A.S cumplir con todos los lineamientos ambientales de la compañía, la protección del medio ambiente es un compromiso permanente en nuestras operaciones, por tanto mientras labore con en campo tenga en cuenta:

- No pescar.
- No cazar.
- No comercializar ningún tipo de fauna.
- No dañar ninguna clase de cultivo.
- Se deben cerrar broches y puertas.
- No se deben dañar las cercas.
- Está prohibido fumar.
- No se debe realizar ningún tipo de quemas.











PRINCIPALES PELIGROS Y CONTROLES

Líquidos (nieblas y rocíos)
Incendio Forestal
Precipitaciones - Tormentas
Sismo - Terremoto
Derrumbe - Deslizamientos
Microorganismos tipo hongos, bacterias y/o virus
Derivados de origen vegetal
Macroorganismos (Mordeduras, golpes, pisadas de animales, picadura de insectos, etc.)
Sólidos (polvos orgánicos, polvos inorgánicos, fibras, humos metálicos y no metálicos)
Transporte de personas
Movilización peatonal
Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia
Factores intralaborales, Factores extralaborales, Factores individuales
Vías, caminos, senderos
Disconfort térmico por frío
Radiaciones no ionizantes (microondas, infrarroja, radiofrecuencias, etc.)
Energía Electrica muy baja tensión
Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)
Carga estática de pie
Carga dinámica por movimientos repetitivos
Carga dinámica por esfuerzos
Manejo de equipos, máquinas y herramientas manuales

Autocuidado
Uso de Ropa adecuada a la labor
Uso de EPP
Inspecciones de vehículos
Inspecciones de herramientas
Pausas activas
Primeros auxilios
Exámenes ocupacionales
Señalización
Lavado de manos

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

COMO PREVENIR POSIBLES INCIDENTES O ACCIDENTES

DESHIDRATACION:

- Consumir líquidos antes, durante y después de la actividad física (incluye la jornada laboral).
- Detectar los síntomas a tiempo.
- Ante síntomas leves reposo e ingesta de suero oral.
- Ante síntomas graves evacuación del paciente.

INTOXICACION POR PLANTAS:

- Evite acercarse y entrar en contacto con las plantas
- Siempre use guantes al manipular plantas
- No corte ni doble las plantas, solo apártelas de su paso.
- Evite introducir en la boca cualquier tipo de material vegetal.

USO SEGURO DE HERRAMIENTAS

MANEJO ADECUADO DE LAS CARGAS



EVITAR CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS

ALIMENTACION SALUDABLE, BALANCEADA Y ADECUADA



CALESTENIA – GIMNASIA PREOPERACIONAL

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

USO SEGURO DEL MACHETE

El machete es una herramienta básica para la adecuación de la zona. Por lo cual debemos cumplir con las siguientes normas básicas para evitar que esta herramienta, nos pueda generar una herida cortante por una actitud inadecuada en su manejo:

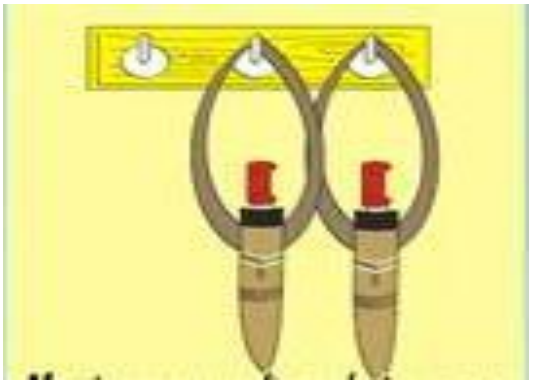


Cuando saque el machete hágalo sujetando la funda del machete y teniendo cuidado con sus compañeros de comisión.



Dirija el machete hacia la parte externa de su cuerpo cuando va a dar el golpe.

La pierna de apoyo delantera debe ser la misma del brazo que lleva el machete. Observe que no halla un compañero cerca.



EL MACHETE debe permanecer en la cubierta cuando no esté en uso. La cubierta debe estar siempre cerca del machete. No deje las cubiertas en el sitio de trabajo o en los carros.

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

MANEJO DE CARGAS

Realizar esfuerzos en forma incorrecta o levantar pesos excesivos pueden causar daño en la espalda (lumbago, desgarros musculares, hernias discales) que pueden perjudicar y generar dolor de por vida.



- Planee antes el levantamiento de la carga e identifique los posibles obstáculos en el recorrido.
- Si la carga es muy pesada, PIDA AYUDA.
- Colóquese de frente a la carga, alineado, con los pies ligeramente separados.
- No incline la espalda, MANTENGALA SIEMPRE RECTA, doble las piernas y acerque el peso a su cuerpo.
- Sujételo bien con ambas manos.
- Camine siempre mirando al frente, verifique que el terreno este despejado.
- Descargue correctamente, sin doblar la espalda, SI ES NECESARIO PIDA AYUDA PARA DESCARGAR

EFECTOS DE ALCOHOL EN EL TRABAJO

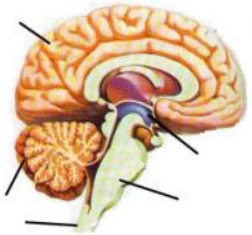
DOLOR DE CABEZA, PÉRDIDA DE LA MEMORIA, COMPORTAMIENTO AGRESIVO, NERVIOSISMO, TEMBLOR EN MANOS, POR AFECCIÓN NERVIOSA. DISMINUYE EL TIEMPO DE RESPUESTA Y ATENCIÓN.

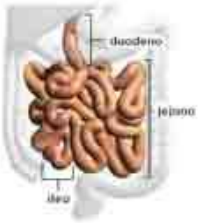
PRODUCE CIRROSIS HEPÁTICA, CÁNCER HEPÁTICO, CÁNCER DE PANCREAS Y DE ESÓFAGO PORQUE ESTOS ORGANOS FILTRAN EL ALCOHOL Y SE INTOXICAN.

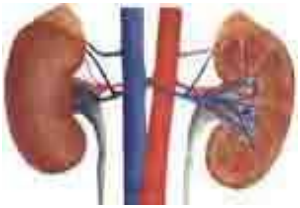
DAÑO RENAL DEFINITIVO, INFECCIONES, CALCULOS RENALES, IMPOTENCIA SEXUAL.

DIARREA, NAUSEAS, VOMITO, DESHIDRATACIÓN GRAVE, INFLAMACIÓN DEL ESTOMAGO, ANEMIA.

ACCIDENTE











ALIMENTOS SALUDABLES

Comer es uno de los placeres cotidianos que disfrutamos con toda naturalidad. Además de ser una fuente de placer, nuestra alimentación tiene importantes efectos en nuestra salud. Lo que comemos hoy, determina en gran medida nuestro bienestar mañana.

Proteínas: asegura el crecimiento y permite la reparación de los tejidos dañados, ya que forman parte de la estructura de las células. También participan acelerando las reacciones bioquímicas y los anticuerpos defienden nuestro organismo frente a microorganismos invasores. la hemoglobina, realiza una función de transporte.
Los hidratos de carbono: son usados por nuestro organismo como fuente principal de energía rápida, energía que obtiene de su combustión en el metabolismo.

Grasas: imprescindibles como moléculas estructurales para la formación de las membranas celulares o para la absorción de vitaminas, su función principal es constituir las reservas energéticas del organismo y se almacenan para ser utilizados en caso de que se reduzca el aporte de hidratos de carbono.

Minerales: son elementos inorgánicos naturales necesarios para la actividad celular.

Las vitaminas son sustancias orgánicas que, aunque se requieren en pequeñas cantidades, son imprescindibles para mantener el crecimiento y el metabolismo.



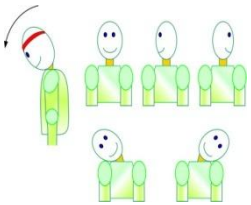
INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

CALESTENIA

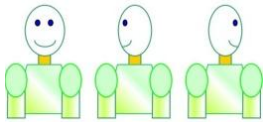
Antes de iniciar una rutina de ejercicios, es preciso realizar previamente calentamiento y estiramiento de los músculos y tendones para evitar accidentes. Tenga en cuenta la respiración, mantenga la espalda recta y los pies un poco separados. No haga sobreesfuerzos, vaya a su propio ritmo …

CALENTAMIENTO

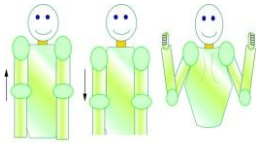
Flexión, rotación e inclinación del cuello



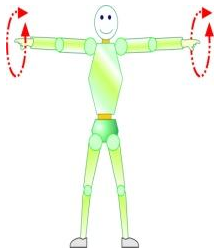
Rotación de cuello



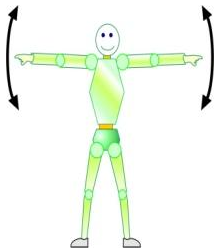
Elevación de hombros



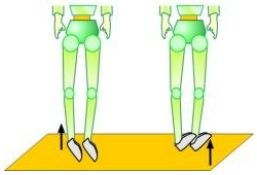
Rotación de brazos



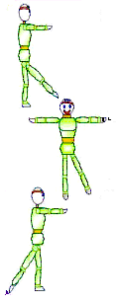
Elevación de brazos y puntas de pies



Elevación de talones



Elevación de piernas



ESTIRAMIENTO

Tracción lateral de la cabeza



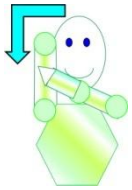
Flexión con tracción de cuello



Extensión lateral de hombro



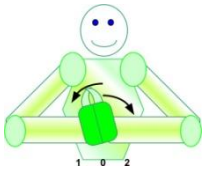
Elevación de hombro con tracción



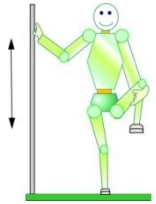
Rotación de manos



Movimiento de muñecas



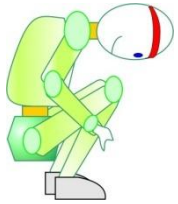
Flexión de rodillas hacia atrás con tracción



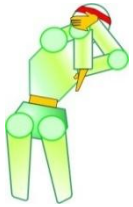
Flexión de rodillas



Posición de cuclillas



Estiramiento de brazo con tracción de codo



Flexión y extensión de manos



INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

NOTIFICACIÓN DE ACCIDENTES, INCIDENTES

1. Comuníquese con nuestra **Línea Médica**
   Desde Bogotá: **423 57 57 - Opción 1**
   Fuera de Bogotá: **01 8000 514 045/6**
   01 8000 914 045/6
   01 8000 512 620 - #247
   Celular: **315 335 63 33**
2. Comuníquese con Servicio al Cliente
   Desde Bogotá: **423 57 57**
   A nivel nacional: **01 8000 512 620 - #247**
3. Diríjase en lo posible al centro hospitalario (I.P.S.) adscrito a la entidad promotora de salud (E.P.S.) a la cual está usted afiliado.

REPORTAR A:
- **Responsable de la Comisión**
- **Coordinador Gestión Humana - Yenny León - 301 4039479**
- **Coordiandor HSE : Dary Fajardo - 313 2342808**
- **Asistente Gestión Humana**

AXA COLPATRIA

PRINCIPALES TIPOS DE EMERGENCIAS

- DESHIDRATACION
- INTOXICACION POR PLANTAS
- LESIONES OSTEOMUSCULARES
- HERIDAS
- PICADURAS DE ANIMALES PONZOÑOSOS
- MORDEDURAS DE ANIMALES
- ACCIDENTE DE TRANSITO
- INCENDIO
- INUNDACIÓN, DERRUMBES, DESLIZAMIENTOS, MOVIMIENTO DE MASAS
- SISMO - TERREMOTO

DESHIDRATACIÓN



AGUA CORPORAL:

- Entre el 60 % a 70 % del peso corporal corresponde a agua, es decir, para una persona que pesa 70 Kg, aproximadamente 42 Kg son agua.
- El agua y las sales minerales son componentes esenciales para mantener nuestras funciones vitales como respiración, circulación, digestión y desintoxicación.
- Sin agua no es posible la vida.

COMO SE PUEDEN PERDER AGUA Y SALES MINERALES:

- Actividad física
- Sudoración
- Vomito y Diarrea
- Orina



SINTOMAS:

- Debilidad general
- Dolor de cabeza
- Sed
- Vomito



SINTOMAS DE DESHIDRATACION GRAVE:

- Boca seca
- Sensación de desvanecimiento (desmayo)
- Sudoración excesiva
- Disminución o ausencia de la orina
- Alucinaciones (oír o ver cosas que no existen)



QUE HACER:

- Consumir líquidos antes, durante y después de la actividad física (incluye la jornada laboral).
- Detectar los síntomas a tiempo.
- Ante síntomas leves reposo e ingesta de suero oral o bebidas hidratantes de inmediato.
- Ante síntomas graves evacuación del paciente.

sura

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

PLANTAS TOXICAS

La mayoría de las plantas presentan toxinas que pueden ocasionar trastornos en la salud del ser humano, los cuales pueden ir desde irritaciones, quemaduras en la piel, vomito, deshidratación e incluso la muerte.

La gravedad de la acción toxica depende del tipo de contacto



Envenenamiento: Ingesta de alguna de sus partes (hojas, tallos y frutos).



Reacciones cutáneas alérgicas: Contacto con exudados (resinas, gomas, aceites, entre otros.)



Heridas y cortadas por espinas: Injuria mecánica.

PLANTAS TOXICAS

La gravedad de la acción toxica depende del tipo de contacto



Intoxicación: Acción por aromas – plantas en floración.

Medidas de prevención:

Evite acercarce y entrar en contacto directo con la planta.

Manipule la planta con guantes.

No corte ni doble la planta.

Evite introducir en la boca cualquier tipo de material vegetal (palitos, pedazos de plantas, pasto, flores, frutos desconocidos).

En caso de contacto con exudados:

lave con abundante agua y jabon el área afectada.

Aplique hielo y compresas de agua fría.

Ante enrojecimento o sarpullido, proteja de la luz solar.

lave con abundante agua los objetos contaminados con el exudado.

En caso de ingesta administre abundante agua y brinde atención medica inmediata.

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

LESIONES OSTEOMUSCULARES



DEFINICIONES:

Fractura: Es la ruptura de un hueso, generalmente causado por grandes fuerzas externas.

Esguince: Es la ruptura o debilitamiento de los ligamentos que sostienen los huesos de una articulación.

Luxación: Desplazamiento de un extremo del hueso fuera de la articulación.

CÓMO OCURREN?:

✓ Trauma directo (caídas, accidentes de tránsito, deporte)

✓ Por stress o fatiga (por uso excesivo o fuerzas repetitivas).

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE SOSPECHA:

"La única manera de saber si se trata de una fractura es mediante una radiografía"

Principales:

✓ Dolor intenso.

✓ Limitación funcional (para el movimiento).

✓ Deformidad.

Secundarios:

✓ Hinchazón y/o moretón.

✓ Crepitación (al tocar hay crujido).





TRATAMIENTO:

✓ Si sospecha fractura **NO MUEVA LA VICTIMA.**

✓ No trate de corregir la deformidad.

✓ Inmovilice la extremidad lesionada en la posición que esta

- Use material rígido.
- Bloquear dos articulaciones (una por encima y otra por debajo de la lesión).
- No anudar sobre la fractura o lesión.
- Dejar los dedos visibles de mano o pie de la extremidad lesionada.

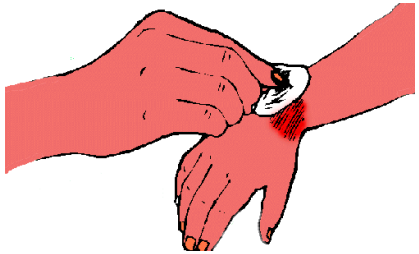
✓ Dar analgésico si **NO** hay contraindicación para darlo (alergias, gastritis, etc.).

✓ Siga las recomendaciones del medico y siempre consulte.



PRIMEROS AUXILIOS: PARA MANEJO DE HERIDAS

Son lesiones que afectan la piel. Pueden ser ocasionadas por elementos cortantes o punzantes como herramientas o implementos de trabajo, o por elementos presentes en el ambiente de trabajo, como ramas, espinas, piedras, etc. Las heridas pueden ser superficiales o profundas, y el tratamiento está dirigido principalmente a evitar infecciones.





- Lávese las manos con agua y jabón.
- Colóquese guantes de látex.
- Lave la herida con abundante agua e isodine espuma o con jabón, para retirar impurezas y suciedades.
- Aplicar isodine solución o un desinfectante.
- Juagar la herida nuevamente con abundante agua limpia.
- Cubrir la herida con una gasa, aposito o con una tela limpia.
- Fijar la gasa con esparadrapo.
- En caso de ser necesario, remita al Médico.
- Realizar curación todos los días.
- Recuerde que si no se ha aplicado la vacuna antitetánica, debe informarle al Médico.

QUE NO HACER:
No aplicar café, tierra, telarañas u otras sustancias, ya que se puede infectar la herida y complicar el tratamiento adecuado.

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

PICADURA DE ANIMALES PONZOÑOSOS

ALACRANES Y ESCORPIONES



HEMOPTEROS: AVISPAS O ABEJAS



ARAÑAS VENENOSAS

Acudir a Urgencias en caso de uno o más de los siguientes síntomas:

- **Inflamación del tobillo o muñeca, si la picadura es en una extremidad**
- **Dificultad para tragar y/o respirar**
- **Vómitos, náuseas, diarrea**
- **Mareo y malestar general**

Si la persona está teniendo una reacción severa como:

- **Dificultad para respirar, respiración entrecortada o sibilante**
- **Hinchazón en cualquier parte de la cara o en la boca**
- **Opresión en la garganta o dificultad para deglutir**
- **Sensación de debilidad**
- **Tornarse morada**

QUE NO HACER:

- **No apretar ese saquito para no introducir el veneno en la picadura**
- **NO aplique torniquetes.**
- **NO le administre a la persona estimulantes, ácido acetilsalicílico (aspirina) ni cualquier otro medicamento para el dolor, a menos que el médico lo prescriba.**

AXA COLPATRIA

INCIGE Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

Primeros auxilios ante picadura de animales ponzoñosos.

- Remover el aguijón (si lo tiene) con cuidado, sin hacer mas heridas, a veces sirve, si es inmediatamente después de la picadura, Desprender el saco y la lanceta con una aguja.
- Lavar y desinfectar muy bien el área de la picadura con agua limpia y jabón.
- Aplicar frio local (Hielo) que disminuye el dolor, el edema y retrasa la absorción del veneno.
- Retirar anillos, reloj, pulseras otros accesorios que tenga y que se puedan comportar como torniquete.
- En caso de picadura de araña peluda, los pelos pueden ser retirados con cinta pegante. Los pelos normalmente producen mucha urticaria o picazón.

Importante:

- Ante la presencia de un enjambre de avispas o abejas, no molestarlos. Si es necesario retirarlos, tomar las precauciones respectivas para evitar ser picado o buscar ayuda
- Evite usar perfumes y ropa con figuras florales o de color oscuro.
- En sitios de riesgo, no andar ni salir sin zapatos.
- En el lugar donde duerma, revisar la cama y el piso antes de acostarse, al igual que la ropa y el calzado antes de ponérselo.
- No levantar troncos o piedras a ciegas, revise visualmente antes de usar las manos o pies.

EXPOSICIÓN A MORDEDURAS





QUE ES LA RABIA



ES UN VIRUS QUE SE ENCUENTRA GENERALMENTE EN LA SALIVA DE LOS MAMÍFEROS COMO ROEDORES, MURCIÉLAGOS, GATOS, PERROS, MICOS ENTRE OTROS. SE TRASMITE AL HUMANO POR LA MORDEDURA DE ANIMALES CONTAGIADOS O POR EL CONTACTO DE HERIDAS CON LA SALIVA DE ESTOS ANIMALES. SI NO SE TRATA ADECUADAMENTE LA RABIA PUEDE OCASIONAR GRAVES COMPLICACIONES DE SALUD.

¿EN CASO DE SUFRIR UNA MORDEDURA QUE DEBEMOS HACER?

1. Lavar con abundante agua y mucho jabón (en polvo) la zona de la herida, dejando enjabonada la zona por 5 minutos, repitiendo este procedimiento tres veces y tratando de eliminar la saliva del animal mordedor. El virus de la rabia es muy débil frente a estos productos.
2. Informar y reportar el accidente para ser atendido lo mas pronto posible en una Institución de Salud y así evitar complicaciones.
3. NO SE AUTO MEDIQUE, el tomar medicación sin al autorización medica puede complicar la condición del paciente. Siempre siga las indicaciones que le de el medico.
4. Si es posible identifique el animal y observe cualquier característica diferente o particular para informarla a autoridades pertinentes.

QUE NO HACER: No debe utilizarse alcohol o cualquier sustancia que lo contenga para limpiar la herida, porque el alcohol no elimina el virus si no que lo fija a la herida. No cubrir la herida.

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE ACCIDENTE DE TRANSITO



- Mantener la calma todo el tiempo.
- Después de ocurrido el impacto, verifique primero que se encuentre bien, que no tenga ninguna herida de gravedad y luego chequee el estado de las demás personas involucradas en el accidente.
- Revise que no existan fugas de combustible o aceite que puedan ocasionar explosión o incendio.
- Encienda luces de parqueo y ponga conos sobre la vía a 30 mts de ubicación del automóvil siniestrado.
- Llamar inmediatamente a las autoridades. Policía de carreteras (#767) y a la aseguradora en caso de contar con seguro contra todo riesgo.
- Si se presentan heridos graves, no los mueva, verifique sus signos vitales y proceda con garantizar vía aérea permeable y pulsos presentes.
- Si observa heridas sangrantes con un apósito o tela limpia haga presión para disminuir la hemorragia.

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE INCENDIO

ANTES

- Mantener vigilancia permanente en las fuentes generadoras de incendios, tales como plantas y subestaciones eléctricas, bodegas, redes eléctricas, personal que fuma en lugares prohibidos, quemas y otros.
- Efectuar inspección mensual de los extintores y gabinetes para control de fuego disponibles.
- Capacitar a todo el personal y la brigada de emergencias en técnicas de control de fuego, primeros auxilios y manejo de extintores.
- Efectuar simulacros periódicos de acciones en caso de incendio o conato.
- Mantener un listado de teléfonos de emergencia y designar responsables para la notificación externa.
- Mantener un listado actualizado del personal que integra las comisiones.
- Corregir oportunamente situaciones que puedan desencadenar incendios.

Recomendaciones tanto en campo abierto como en los lugares de hospedaje y oficinas

AXA COLPATRIA

INCIGE Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE INCENDIO

DURANTE



- Conservar la calma y evaluar la intensidad del fenómeno.
- Notificar la situación
- Interrumpir la corriente eléctrica de los equipos en el área impactada.
- Evacuar el área afectada, arrastrándose en aquellas áreas donde exista humo.
- Obtener apoyo de los bomberos si es necesario, mediante notificación externa.
- Combatir los focos de fuego utilizando los extintores y equipos existentes.
- Verificar el listado del personal evacuado.

Recomendaciones tanto en campo abierto como en los lugares de hospedaje y oficinas.

AXA COLPATRIA

INCIGE Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE INCENDIO

DESPUES



- Atender los posibles lesionados y remitirlos para atención especializada.
- Evaluar los daños en estructuras y recursos
- Evaluar el desempeño del personal y la brigada de emergencias, para aplicar los mejoramientos que se requieran
- Reponer todos los equipos y recursos utilizados durante la emergencia
- Recuperar la operación de la empresa en cuanto sea posible
- Generar un informe detallado de la situación con destino a la gerencia

AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE INUNDACIÓN, DERRUMBES, DESLIZAMIENTOS, MOVIMIENTO DE MASAS

- Verifique todos los días antes de iniciar el trabajo en campo, el estado de las laderas y terrenos, donde se realizan los desplazamientos.

- Codifique con los pitos entregados a los brigadistas, que hacer en caso de una inundación, derrumbe, deslizamientos o movimiento de masas.



AXA COLPATRIA

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE SISMO - TERREMOTO

ANTES

- Determinar los sitios críticos y sitios seguros en campo abierto
- Capacitar al personal en como actuar antes, durante y después de un evento sísmico.
- Mantener un listado actualizado del personal que se encuentra en las comisiones
- Identificar personas vulnerables o con alto grado de exposición.
- Efectuar simulacros de cómo actuar en caso de sismo.
- Mantener un listado de teléfonos de emergencia.
- Mantener las vías de evacuación y puertas de salida de emergencia despejadas.

Recomendaciones tanto en campo abierto como en los lugares de hospedaje y oficinas

AXA COLPATRIA

INCIGE Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE SISMO - TERREMOTO

DURANTE

- Conservar la calma
- No correr.
- No gritar.
- Protegerse en un sitio seguro alejado de objetos o estructuras que puedan hacer sobre usted y evitar en todo caso correr en busca de las salidas.
- Alejarse de objetos que puedan caer. Como arboles o laderas.
- Evitar el pánico.

Recomendaciones tanto en campo abierto como en los lugares de hospedaje y oficinas.

AXA COLPATRIA

INCIGE Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

EN CASO DE SISMO - TERREMOTO

DESPUES

- Estar preparados para un caso de replica o nuevo sismo.
- Ubicar y atender posibles lesionados.
- Evacuar las instalaciones según lo indiquen los brigadistas
- Verificar los listados del personal.
- Interrumpir los servicios de agua, gas y electricidad.
- Determinar los daños en las estructuras.
- Determinar derrames de sustancias peligrosas y controlarlos mediante barreras o diques.
- Obtener apoyo externo de ser necesario.

Recomendaciones tanto en campo abierto como en los lugares de hospedaje y oficinas.

AXA COLPATRIA

INCIGE Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.

AXA COLPATRIA

Muchas Gracias!!!

INCIGE
Ingenieria Civil y Geodesia S.A.S.