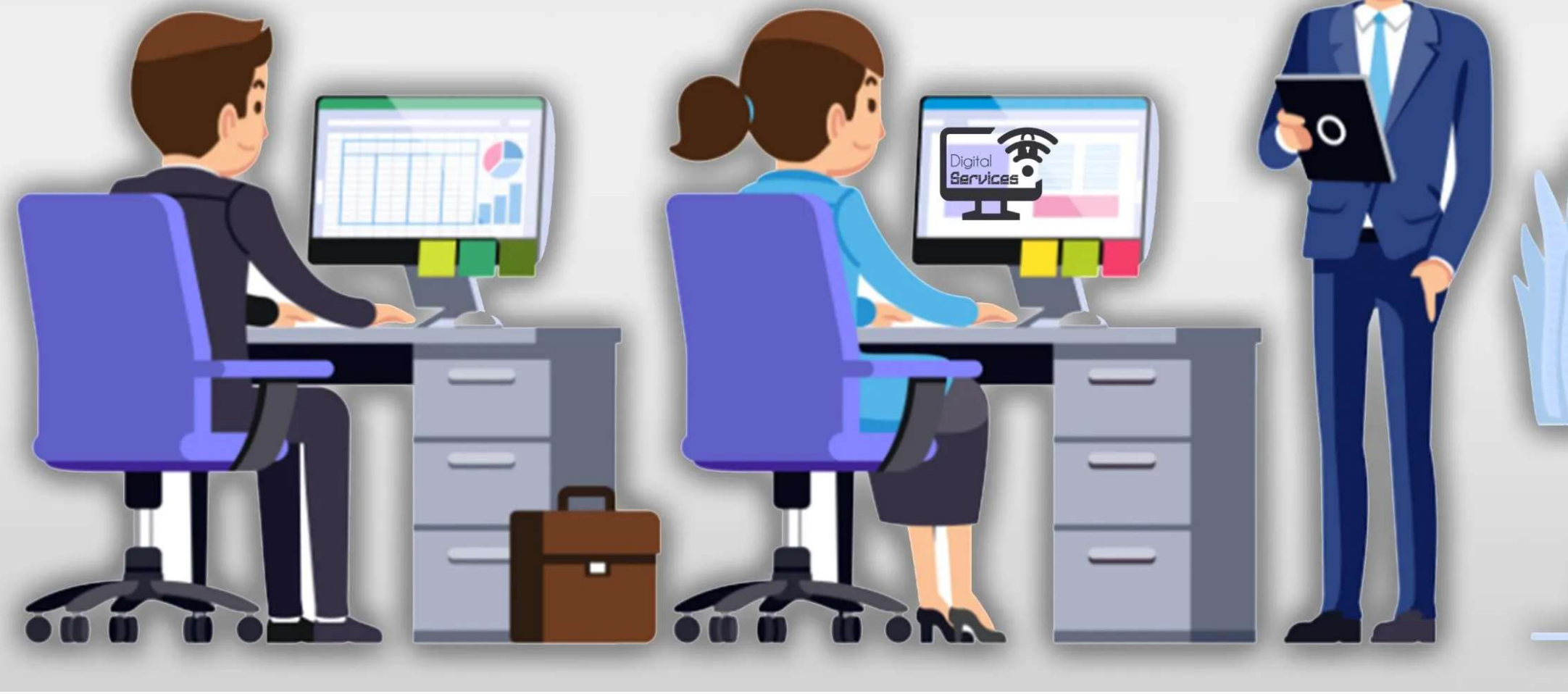
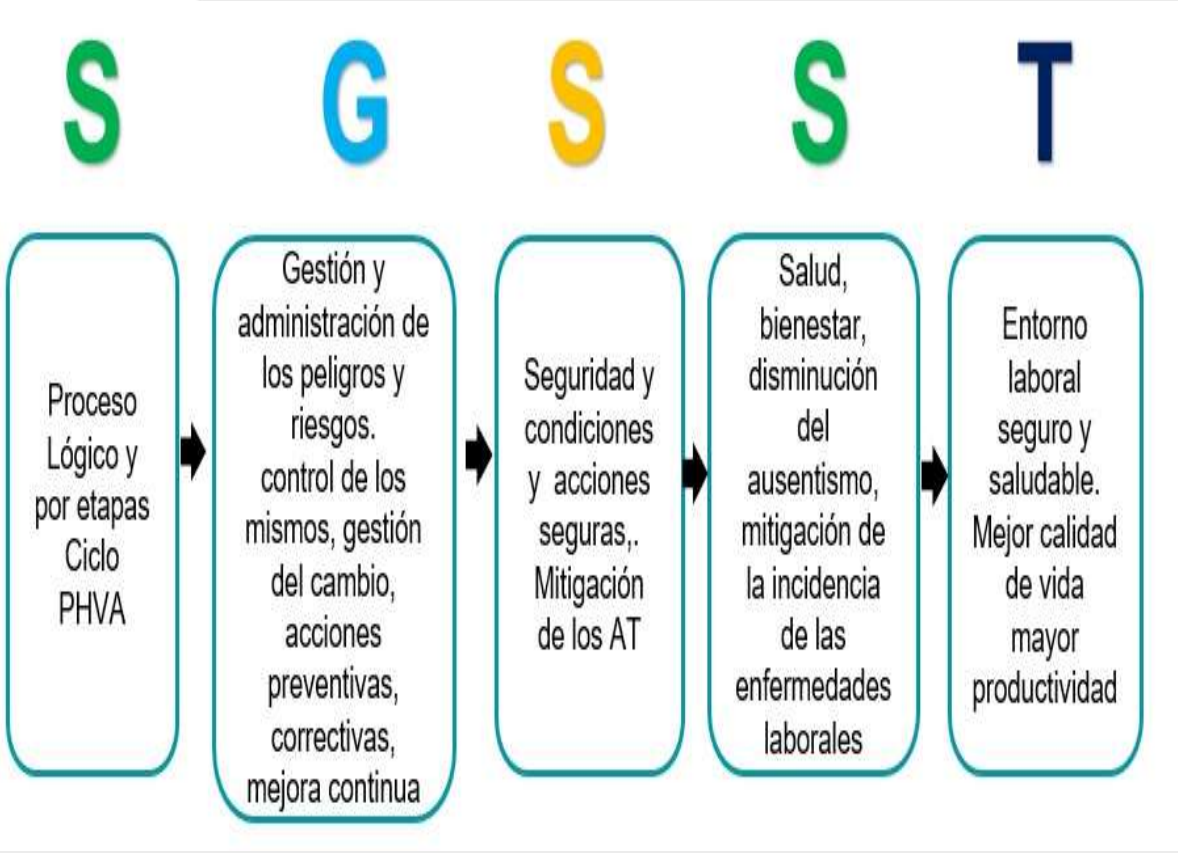
CARTILLA DE ENERO/25



SGSST
Sistema Gestión Seguridad y Salud en el Trabajo.



Sistema de Gestión de Seguridad y salud en el Trabajo

Importancia del SGSST en el entorno laboral colombiano



POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS

El SGSST incluye un conjunto de políticas y procedimientos claros para gestionar la seguridad laboral.

OBJETIVO PRINCIPAL

Su objetivo es garantizar la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores en el entorno laboral.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Se enfoca en la prevención de accidentes y enfermedades laborales, protegiendo la salud del personal.

AMBIENTE SALUDABLE

Promueve un ambiente de trabajo seguro y saludable, donde los empleados puedan desempei°iarse sin riesgos.

CUMPLIMIENTO LEGAL

Asegura el cumplimiento de las normativas legales vigentes que rigen la seguridad y salud laboral.

Normativas Clave del SGSST en Colombia



Ley1562 de 2O12

Modificó el Sistema General de Riesgos Laborales, fortaleciendo la protección de los trabajadores.

Decreto 1072 de 2O15

Establece el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, regulando las obligaciones de los empleadores.

Resolución O312 de 2O19

Define lineamientos para la implementación del SGSST, asegurando un ambiente laboral seguro.

OBJETIVOS DEL SGSST

PREVENIR ACCIDENTES Y ENFERMEDADES

- Reducir la incidencia de accidentes laborales y enfermedades profesionales.

PROMOVER EL BIENESTAR

- Fomentar condiciones de trabajo que aseguren la salud y el bienestar de los trabajadores.
- Asegurar que la empresa cumpla con todas las regulaciones y normativas vigentes en materia de seguridad y salud.

MEJORA CONTINUA

- Establecer un proceso de mejora continua en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo.



ACCIONES CLAVE PARA UN AMBIENTE LABORAL SEGURO



CUMPLIMIENTO NORMATIVO

Las empresas deben cumplir con el marco normativo y establecer un SGSST eficaz para garantizar la seguridad laboral.



MONITOREO CONSTANTE

Realizar un monitoreo constante asegura la mejora continua del sistema de gestión de seguridad y salud laboral.



CAPACITACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN

Fomentar la capacitación y concientización entre los trabajadores es crucial para mejorar la cultura de seguridad en el trabajo.



ENFOQUE PROACTIVO

Adoptar un enfoque proactivo en seguridad y salud protege a los empleados y contribuye al éxito organizacional.

Ciclo PHVA

Procedimiento lógico y por etapas que permite el mejoramiento continuo a través de los siguientes pasos

Planificar – Planificación



- Mejorar SST
- Que se está haciendo mal o se puede mejora
- Ideas para solucionar esos problemas

Hacer – Aplicación



Implementación de las medidas planificadas

Verificar – Auditoria y revisión de la alta Dirección



Revisar que los procedimientos y acciones estén consiguiendo los resultados deseados

Actuar – Mejoramiento



Acciones de mejora – Corrección de desviaciones para mayor beneficio seguridad y salud trabajadores





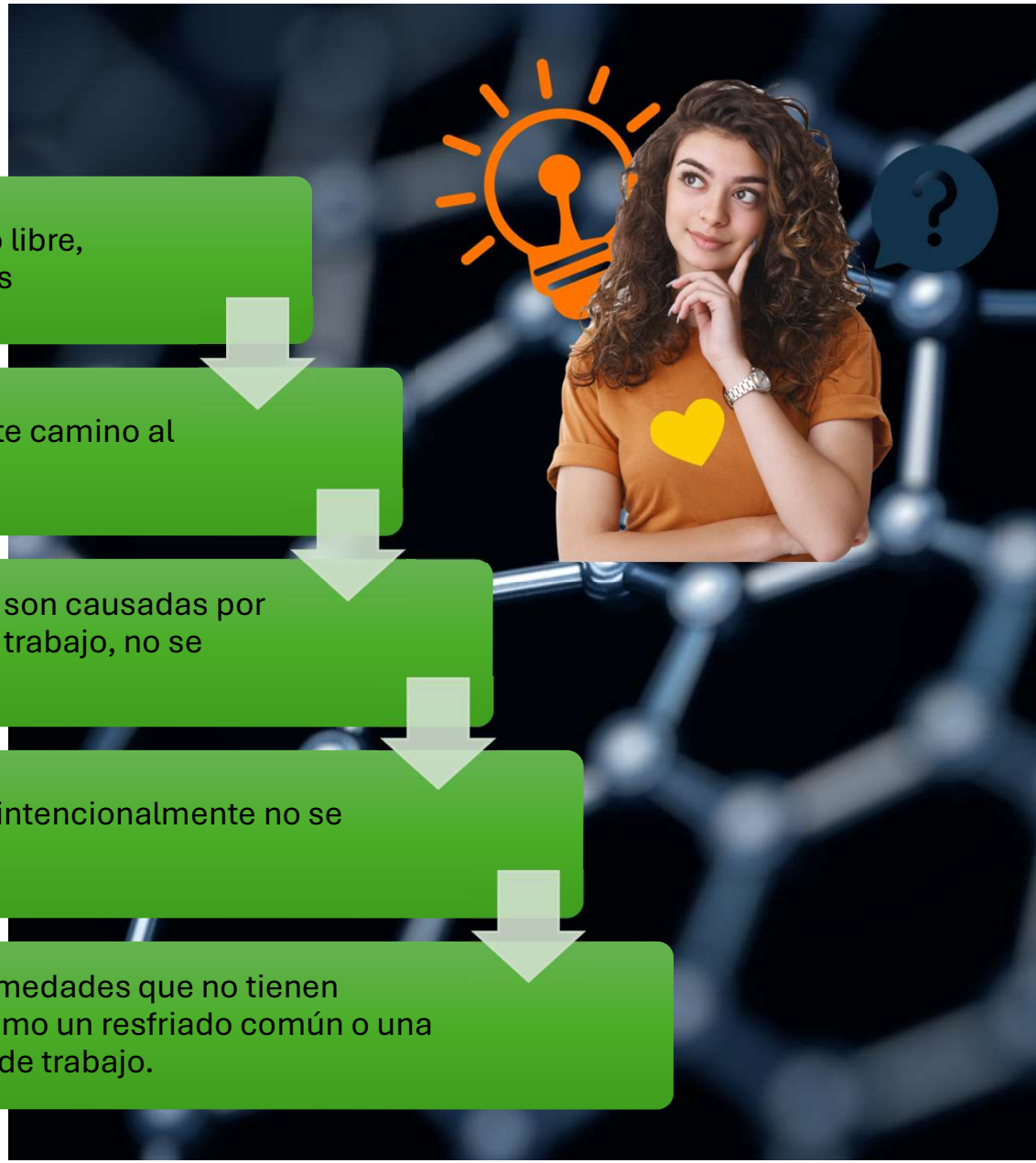
Define en Colombia, un **ACCIDENTE DE TRABAJO** se define como cualquier **SUCESO REPENTINO** que ocurra por **CAUSA O CON OCASIÓN** del trabajo, y que produzca en el trabajador **UNA LESIÓN ORGÁNICA, UNA PERTURBACIÓN FUNCIONAL O PSIQUIÁTRICA, UNA INVALIDEZ O LA MUERTE.**



ARL significa Administradora de Riesgos Laborales

SI sufres un accidente de trabajo, la ARL a la que estás afiliado se encargará de brindarte la **ATENCIÓN MÉDICA Y LAS PRESTACIONES ECONÓMICAS QUE NECESITES**.

QUE NO ES ACCIDENTE DE TRABAJO?



Accidentes ocurridos durante el tiempo libre: Si te lesionas practicando un deporte o en una reunión social en tu tiempo libre, no se considera accidente de trabajo, incluso si ocurre en las instalaciones de la empresa fuera del horario laboral.

Accidentes en trayectos de casa Si sufres un accidente camino al trabajo o de regreso a casa,



.Lesiones por riñas o agresiones: Si las lesiones son causadas por riñas o agresiones que no tienen relación con el trabajo, no se consideran accidente de trabajo.



Autolesiones: Las lesiones autoinfligidas intencionalmente no se consideran accidentes de trabajo.

Enfermedades comunes: Las enfermedades que no tienen relación con la actividad laboral, como un resfriado común o una gripe, no se consideran accidentes de trabajo.

RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES ANTE UN ACCIDENTE DE TRABAJO



REPORTAR EL ACCIDENTE: Informar inmediatamente a su jefe inmediato o al responsable de seguridad y salud en el trabajo sobre cualquier accidente, por leve que parezca.

SEGUIR LAS INSTRUCCIONES: Seguir las indicaciones del personal de primeros auxilios y del personal médico.

COLABORAR CON LA INVESTIGACIÓN: Brindar información completa y veraz sobre las circunstancias del accidente a la ARL y a las autoridades competentes.

CUMPLIR CON EL TRATAMIENTO MÉDICO: Asistir a las citas médicas, seguir las indicaciones del médico y tomar los medicamentos formulados.

RESPONSABILIDADES DE LOS EMPLEADORES ANTE UN ACCIDENTE DE TRABAJO

Afiliar a los trabajadores al Sistema General de Riesgos Laborales (SGRL): Afiliar a todos los trabajadores a una ARL y pagar las cotizaciones correspondientes.

Reportar los accidentes de trabajo a la ARL: Informar a la ARL sobre cualquier accidente de trabajo que ocurra, dentro de los dos días hábiles siguientes.

Brindar los primeros auxilios: Prestar los primeros auxilios a los trabajadores que sufran un accidente de trabajo y facilitar su traslado a un centro asistencial.

Colaborar con la investigación del accidente: Facilitar la investigación del accidente de trabajo por parte de la ARL y de las autoridades competente.

Implementar las recomendaciones de la arl: implementar las recomendaciones que haga la arl para prevenir la recurrencia de accidentes similares.f

Facilitar la reubicación laboral: Facilitar la reubicación laboral del trabajador que ha sufrido un accidente de trabajo, si no puede desempeñar las mismas funciones que antes.

Pagar la cotización al SGRL durante la incapacidad: Continuar pagando la cotización al SGRL durante el tiempo que el trabajador esté incapacitado por accidente de trabajo o enfermedad laboral.

RESPONSABILIDADES DE LAS ARL ANTE UN ACCIDENTE DE TRABAJO





- **ATENCIÓN MÉDICA OPORTUNA Y DE CALIDAD**

- **PAGO DE PRESTACIONES ECONÓMICAS:**
- Pagar el subsidio por incapacidad temporal
- Pagar la indemnización por incapacidad permanente parcial
- Pagar la pensión de invalidez:
- Pagar la pensión de sobrevivientes

- **REINTEGRO LABORAL:**
- Facilitar la reincorporación laboral: Brindar apoyo al trabajador para que se reincorpore a su trabajo habitual o a un nuevo trabajo, según sus capacidades.
- Realizar seguimiento a la reubicación laboral: Hacer seguimiento al proceso de reubicación laboral del trabajador para asegurar su éxito.

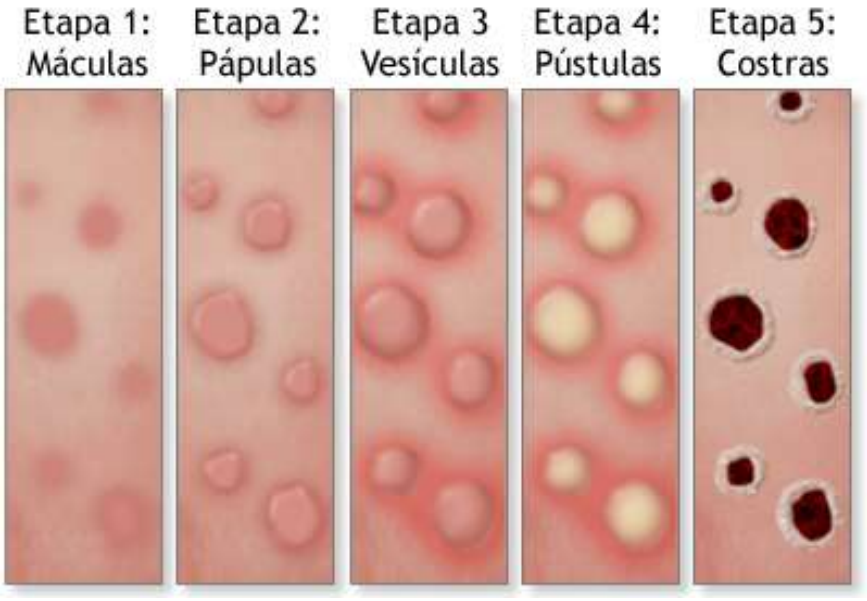


MPOX, antes conocida como viruela del mono, es una enfermedad zoonótica viral causada por el virus de la viruela del simio.

Esto significa que puede transmitirse de animales a humanos, pero también se propaga entre personas.

LA MPOX SE PROPAGA A TRAVÉS DEL CONTACTO CERCANO CON UNA PERSONA O ANIMAL INFECTADO





SINTOMAS MPOX

ERUPCIÓN CUTÁNEA
FIEBRE
DOLOR DE CABEZA
DOLORES MUSCULARES
ESCALOFRÍOS
AGOTAMIENTO
GANGLIOS LINFÁTICOS INFLAMADOs

TRATAMIENTO: no existe un tratamiento específico para la mpox, pero la mayoría de las personas se recuperan por sí solas en unas pocas semanas. sin embargo, algunas personas pueden desarrollar complicaciones graves, como neumonía, sepsis o encefalitis.

Prevención:

VACUNACIÓN: Hay vacunas disponibles que pueden ayudar a prevenir la mpox.

EVITAR EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS O ANIMALES INFECTADOS

LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA CON AGUA Y JABÓN

LIMPIAR Y DESINFECTAR SUPERFICIES CONTAMINADAS







CIRCULAR CONJUNTA 00019/24



6. A LAS TRABAJADORAS Y LOS TRABAJADORES.

6.1. Cumplir con las medidas de prevención adoptadas en los centros de trabajo por el empleador y/o contratante.

6.2. Asistir a las capacitaciones realizadas por el empleador y/o contratante o la entidad Administradora de Riesgos Laborales, para lo cual deberán realizar el trámite de los permisos o licencias ante el respectivo empleador, cooperativa, agremiación, asociación según el caso.

6.3. Poner en práctica las técnicas de higiene, hábitos saludables, y lavado de manos.

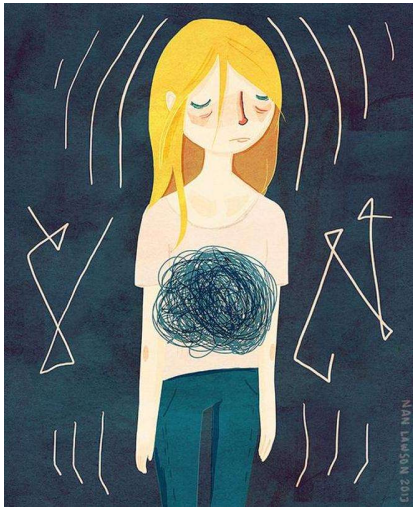
6.4. Atender e implementar las orientaciones de uso y adecuada disposición final de los elementos de protección personal definidos en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad en el Trabajo.

6.5. Cuidar su salud (autocuidado) y suministrar información clara, veraz y completa de su estado de salud.

- Casos en 2024 EN COLOMBIA
- 131 casos confirmados hasta noviembre de 2024.C
- Grado circulante: Grado II.
- No se han reportado muertes por mpox en 2024.
- Entidades territoriales con mayor número de casos: BOGOTÁ, CALI, BARRANQUILLA, MEDELLÍN Y ATLÁNTICO.

La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que aparecen cuando se perciben peligros reales o percibidos, y que nos predispone a reaccionar rápidamente a la menor señal de que hay que hacerlo.
Hace que el sistema nervioso permanezca en un estado de alta activación, de manera que se vuelve más sensible a los estímulos imprevistos.







MANIFESTACIONES DE LA ANSIEDAD



Preocupación excesiva e incontrolable: Pensamientos negativos recurrentes sobre situaciones futuras, que generan inquietud y tensión.



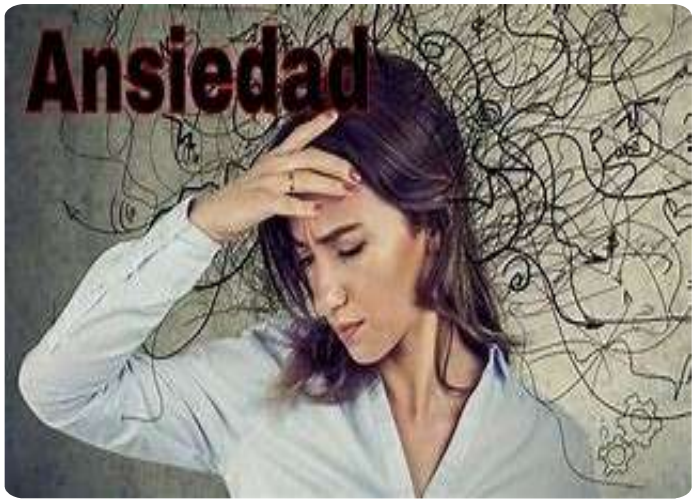
Miedo o temor intenso: Sensación de pánico o terror ante situaciones específicas (fobias) o ante la posibilidad de sufrir un ataque de pánico.



Síntomas físicos: Tensión muscular, palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, náuseas, mareos, insomnio, fatiga.



Cambios en el comportamiento: Evitación de situaciones que generan ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas en las relaciones sociales.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ANTE LA ANSIEDAD

- **RESPIRACIÓN PROFUNDA**: CUANDO SIENTAS ANSIEDAD, CONCÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN. INHALA LENTA Y PROFUNDAMENTE POR LA NARIZ, LLENANDO TU ABDOMEN DE AIRE, Y EXHALA LENTAMENTE POR LA BOCA. REPITE VARIAS VECES HASTA QUE TE SIENTAS MÁS TRANQUILO/A.

- **MEDITACIÓN**: DEDICA UNOS MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN. PUEDES USAR APLICACIONES O VIDEOS GUIADOS PARA PRINCIPIANTES. LA MEDITACIÓN TE AYUDA A CONECTAR CON EL PRESENTE Y A CALMAR LA MENTE.

- **IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**: PRESTA ATENCIÓN A LOS PENSAMIENTOS QUE TE GENERAN ANSIEDAD. ¿SON REALISTAS? ¿HAY OTRAS FORMAS DE INTERPRETAR LA SITUACIÓN?

- **EJERCICIO FÍSICO**: EL EJERCICIO REGULAR LIBERA ENDORFINAS, QUE MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO Y REDUCEN LA ANSIEDAD.

- **TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO:** APRENDE ESTRATEGIAS PARA MANEJAR SITUACIONES ESTRESANTES, COMO LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS O LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL.

SI LA ANSIEDAD ES INTENSA O INTERFIERE CON TU VIDA DIARIA, BUSCA AYUDA PROFESIONAL. UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA PUEDE OFRECERTE UN TRATAMIENTO ADECUADO A TUS NECESIDADES.



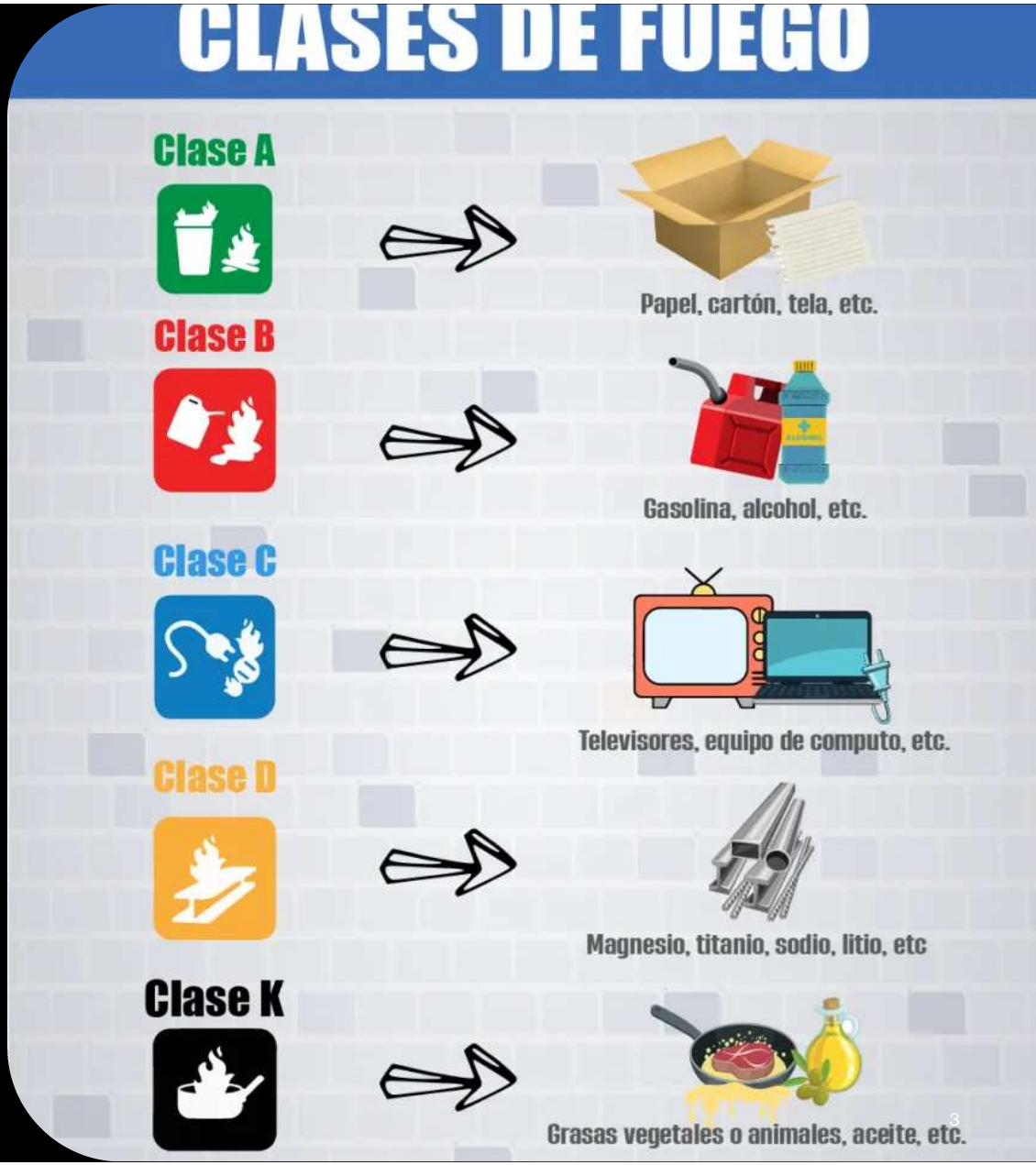
Un extintor es un dispositivo portátil diseñado para apagar pequeños incendios. Funciona expulsando un agente extintor que interrumpe el proceso de combustión, ya sea enfriando el fuego, eliminando el oxígeno o interrumpiendo la reacción química del fuego.

En Colombia, la principal norma que rige los extintores es la NTC 2885, "Extintores de fuego portátiles". Esta norma establece los requisitos mínimos para la fabricación, diseño, mantenimiento, recarga y pruebas de los extintores de incendio ; NFPA 10, Es la norma de la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA, por sus siglas en inglés) que trata sobre los extintores portátiles contra incendios. Esta norma es ampliamente reconocida y utilizada a nivel internacional, incluyendo Colombia, como guía para la selección, instalación, inspección, mantenimiento y uso de extintores.

PARTES DE UN EXTINTOR



CLASES DE FUEGO



AGENTES EXTINTORES

CLASES DE FUEGOS		AGUA	AFFF	CO2	POLVO ABC	POLVO BC	HCFC 123	POLVO D	AGUA VAPORIZADA	ACETATO DE POTASIO
A	Materiales que producen brasas (madera, papel, cartón y otros).	**SI** Acción de enfriamiento	**SI** Enfría y sofoca	**NO** No apaga fuegos profundos	**SI** Se funde sobre los elementos	**NO** No es específico para este uso	**SI** Absorbe el calor	**NO** No es específico para este uso	**SI** Absorbe el calor	**SI** Absorbe el calor
B	Líquidos inflamables (naftas, alcoholes, y otros).	**NO** Esparce el combustible	**SI** Sofoca por medio de película de espumígeno	**SI** Sofoca por desplazar el ox[igeno	**SI** Rompe la cadena de combustión	**SI** Rompe la cadena de combustión	**SI** Rompe la cadena de combustión	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso
C	Equipos energizados eléctricamente.	**NO** Conduce la electricidad	**NO** Conduce la electricidad	**SI** No es conductor de la electricidad	**SI** No es conductor de la electricidad	**SI** No es conductor de la electricidad	**SI** No es conductor de la electricidad	**NO** No es específico para este uso	**SI** No es conductor de la electricidad	**NO** Conduce la electricidad
D	Metales cobustibles (aluminio, magnesio y otros).	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**SI** Es necesario utilizar el polvo adecuado para cada riesgo	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso
K	Elementos que involucran aceites y grasas de origen vegetal y mineral.	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**NO** No es específico para este uso	**SI** Actúa por saponificación

AGENTES EXTINTORES: SI | NO ES RECOMENDABLE | NO - PELIGRO


COMO USAR UN EXTINTOR
4 pasos básicos
DESCOLGAR
1
QUITAR ANILLA SEGURIDAD
2
PRESIONAR PALANCA
3
DIRIGIR LA DESCARGA
a la base de la llama
4


EXTINTOR DE INCENDIOS
INSTRUCCIONES DE USO
1 SAQUE EL PASADOR
2 COLOQUESE ATRAS A 1,5 METROS
3 APUNTE A LA BASE DEL FUEGO, APRIETE Y ABANIQUE LA BOQUILLA
A
PAPELES, TEXTILES Y PLASTICOS
B
LIQUIDOS INFLAMABLES
C
EQUIPOS ELECTRICOS

LA IMPORTANCIA DEL ORDEN Y EL ASEO

MENOS ACCIDENTES: Un espacio ordenado reduce el riesgo de tropiezos, caídas y golpes con objetos fuera de lugar.

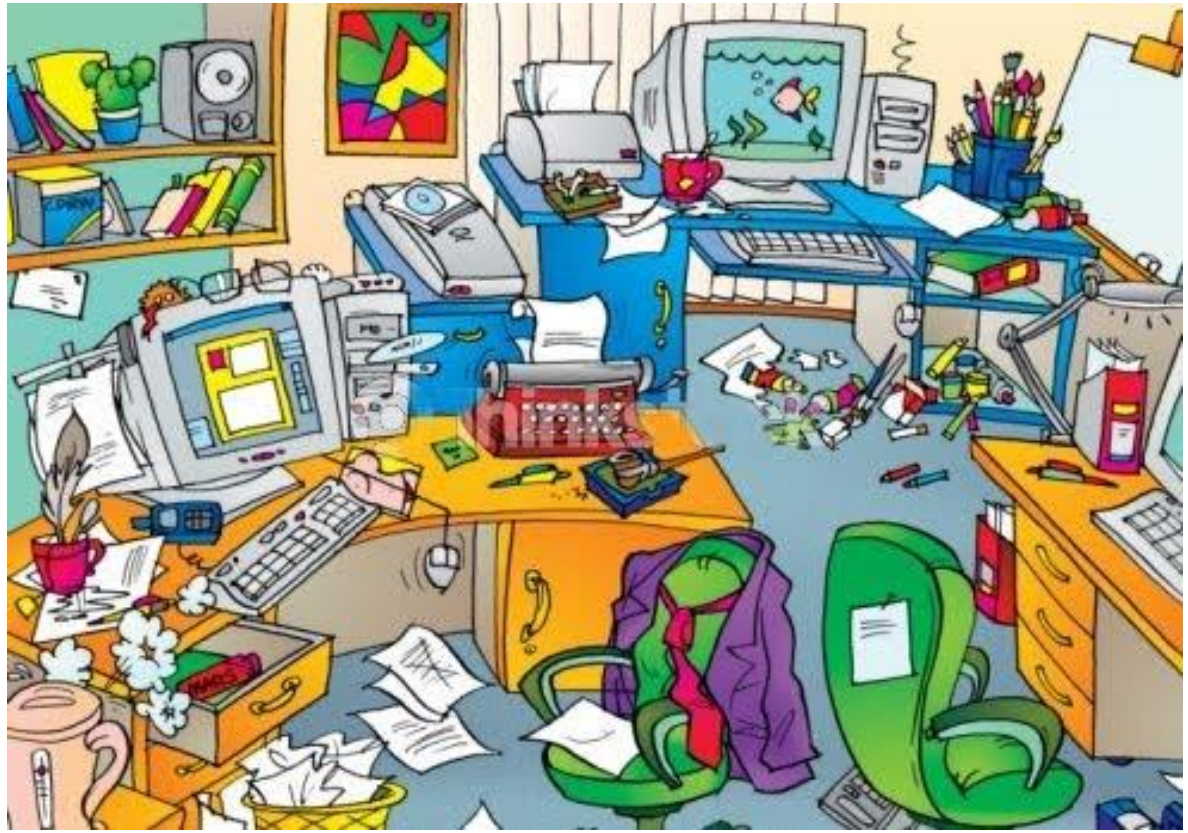
MENOS ENFERMEDADES: La limpieza regular elimina gérmenes, virus y bacterias, lo que previene contagios y enfermedades.

MEJOR CALIDAD DEL AIRE: Un ambiente limpio y ventilado reduce la cantidad de polvo y alérgenos en el aire, mejorando la respiración.

MENOS ESTRÉS: Un espacio de trabajo ordenado y agradable reduce la sensación de caos y promueve la calma.

MAYOR CONCENTRACIÓN: El orden facilita la concentración al eliminar distracciones visuales y mentales.

MAYOR CREATIVIDAD: Un ambiente limpio y despejado favorece la creatividad y la generación de nuevas ideas.





LAS 5 S

SEIRI (Clasificación):Objetivo: Separar lo necesario de lo innecesario y eliminar lo que no se usa del espacio.

SEITON (Organización):Objetivo: Organizar los elementos necesarios de forma eficiente para que sean fáciles de encontrar y usar.

SEISO (Limpieza):Objetivo: Limpiar el espacio de trabajo y mantenerlo impecable.

SEIKETSU (Estandarización):Objetivo: Crear estándares para mantener el orden y la limpieza

SHITSUKE (Disciplina):Objetivo: Convertir el orden y la limpieza en un hábito.

CUIDADO DE AGUA

Repara fugas: Revisa regularmente las tuberías y grifos para detectar y reparar cualquier fuga. Una gotera constante puede desperdiciar una gran cantidad de agua con el tiempo.

Riega inteligentemente: Si tienes jardín, riégalo temprano en la mañana o al final de la tarde para evitar la evaporación del agua.

Cierra la llave: Cierra la llave mientras te lavas los dientes, te enjabonas las manos o afeitas. ¡No necesitas que el agua corra continuamente

Utiliza un sistema de riego por goteo o aspersores que dirijan el agua directamente a las plantas.

Duchas cortas: Reduce el tiempo de tus duchas. Opta por duchas más cortas en lugar de baños largos.

