

CARTILLA MARZO /25







ACTOS INSEGUROS

Los actos inseguros son acciones o comportamientos realizados por las personas que pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente o lesión

FACTORES HUMANOS QUE GENERAN LA OCURRENCIA DE ACTOS INSEGUROS



Falta de atención: Las distracciones, la fatiga y el estrés pueden disminuir nuestra capacidad de concentración, aumentando la probabilidad de cometer errores.



Actitudes y percepciones: Una actitud negativa hacia la seguridad, la percepción de que "a mí no me va a pasar" o la minimización de los riesgos



La presión por cumplir con plazos ajustados o la necesidad de demostrar eficiencia pueden llevarnos a tomar atajos peligrosos.



Falta de conocimiento y capacitación:

FACTORES HUMANOS QUE GENERAN LA OCURRENCIA DE ACTOS INSEGUROS

Normas culturales: En algunos entornos laborales, existe una cultura de tolerancia hacia los actos inseguros, lo que los normaliza y los perpetúa.

Condiciones de salud: Problemas de visión, audición o movilidad pueden dificultar la realización segura de ciertas tareas.

Influencia de sustancias: El consumo de alcohol o drogas puede afectar el juicio y la capacidad de reacción, aumentando el riesgo de accidentes.

COMO PREVENIR LA OCURRENCIA DE ACTOS INSEGUROS



Capacitación y Educación Continuas



Desarrollar procedimientos de trabajo claros y concisos



Evaluación de los riesgos con la participación de los colaboradores



Análisis de incidentes

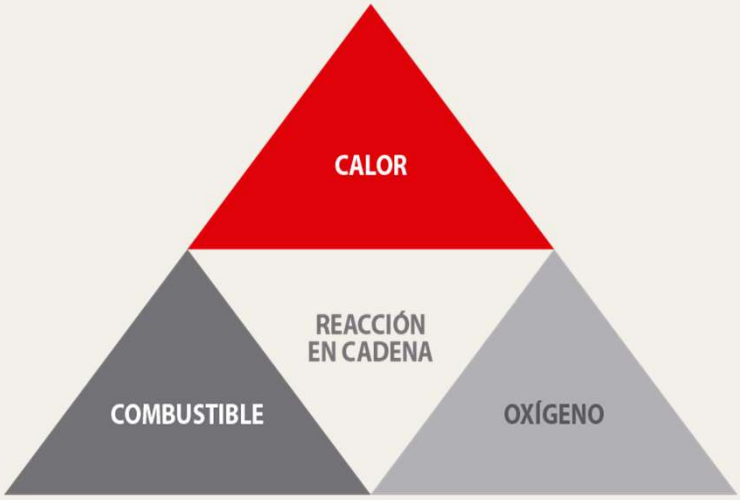


INCENDIO

Un incendio es una combustión incontrolada de materiales inflamables, que se caracteriza por la emisión de calor, luz, humo y gases.

TETRAEDRO DEL FUEGO

Combustible: Es el material que se quema (sólido, líquido o gaseoso).
Oxígeno: Es el comburente, generalmente el aire, que permite la combustión.
Calor: Es la energía de activación que inicia la combustión.
Reacción química en cadena: Una vez iniciado el fuego, se produce una serie de reacciones químicas que liberan más calor, manteniendo y propagando la combustión



COMO EVITAR LOS INCENDIOS

MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS: Realizar inspecciones y mantenimiento regulares de instalaciones eléctricas, evitar sobrecargas de enchufes y asegurar que los cables estén en buenas condiciones.

ALMACENAMIENTO SEGURO DE MATERIALES INFLAMABLES

ORDEN Y LIMPIEZA Mantener los espacios de trabajo libres de acumulación de materiales combustibles y eliminar regularmente los desechos inflamables.

NO FUMAR EN LAS INSTALACIONES



Cómo actuar en caso de incendio



- Al escuchar la alarma, ver humo o fuego dejar todo lo que estemos haciendo
- Conservar la calma
- Retirarse de la zona de riesgo
- Taparse la nariz y la boca con un pañuelo húmedo
- Dirigirse a las zonas externas de menor riesgo. No correr, no empujar…
- Llamar al servicio de bomberos

¿QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO?

COMO BRIGADISTA

Verificar la magnitud del incendio

1. Conato (Fuego en Etapa Inicial)
2. Usar extintor previsto para una emergencia.
3. Aplicar los parámetros de atención
4. Fin de la emergencia por fuego



1. Incendio de Gran Magnitud
2. Aviso a autoridades especializadas en emergencias (bomberos)
3. Aplicar los parámetros de atención - evacuación inmediata
4. Punto de encuentro



CONCENTRACION EN EL TRABAJO





La concentración en el trabajo es la capacidad mental de enfocar la atención y el esfuerzo exclusivamente en una tarea o meta específica durante un período de tiempo determinado, ignorando las distracciones externas e internas. Implica un estado de alerta y claridad mental que permite procesar la información de manera eficiente y realizar las actividades con precisión y eficacia.

CUALES SON LOS DISTRACTORES DE LA CONCENTRACION EN LA TAREA?

DISTRATORES EXTERNOS	DISTRACTORES INTERNOS
RUIDO	PREOCUPACION Y ESTRES
DESORDEN EN EL LUGAR DE TRABAJO	REALIZAR VARIAS TAREAS A LA VEZ
INTERRUPCION DE LOS COMPAÑEROS	HAMBRE - SED
LLAMADAS TELEFONICAS –NO DE TRABAJO	INSUFICIENCIA DE SUEÑO
NOTIFICACION DE MENSAJES DE REDES SOCIALES – REVISION DE CORREOS	MALESTAR FISICO



QUE OCACIONA LA NO CONCENTRACION EN EL TRABAJO ?

La falta de concentración en el trabajo puede acarrear una serie de consecuencias negativas, tanto para el individuo como para la organización



Disminución de la productividad : Se tarda más tiempo en completar las tareas y se reduce la cantidad de trabajo realizado.



Deterioro de la calidad del trabajo : Aumento de errores y omisiones y trabajo poco preciso.



Aumento del estrés y la ansiedad



Accidentes laborales



Aumento de los costos : Necesidad de corregir errores y rehacer trabajo.



Deterioro del clima laboral: Aumento de la tensión y el conflicto entre los empleados.



COMO MEJORAR LA CONCENTRACION EN EL TRABAJO



MINIMIZA LAS DISTRACCIONES: Busca un espacio tranquilo y libre de ruidos; Organiza tu espacio de trabajo para reducir el desorden; Silencia las notificaciones del teléfono y del correo electrónico.

PRIORIZA LAS TAREAS

TOMA DESCANSOS REGULARES- REALIZA PAUSAS ACTIVAS

CUIDA TU SALUD: Duerme lo suficiente;Mantén una dieta equilibrada; Haz ejercicio regularmente.

LA MULTITAREA ES CONTRAPRODUCENTE YA QUE DISPERSA LA ATENCIÓN. ENFÓCATE EN UNA SOLA TAREA A LA VEZ.

DEFINE CLARAMENTE LOS LÍMITES ENTRE EL TIEMPO PERSONAL Y EL TIEMPO LABORAL;Reserva un tiempo específico fuera del horario laboral para abordar los problemas familiares o de otro indole

OBTENER APOYO EMOCIONAL PUEDE AYUDARTE A REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.







TIPOS DE DISTRACCIONES AL CONDUCIR

Distracción visual

Desviar la mirada hacia otra tarea diferente de la conducción, por ejemplo publicidad, paisaje,etc.

Distracciones Cognitivas

Desviar el pensamiento hacia una conversación.

Distracciones Auditivas

Responder una llamada telefónica.

Distracciones físicas

Manipular objetos que impidan mantener las manos en el volante.











RIESGO PUBLICO

El riesgo público se refiere a todas aquellas situaciones o factores que pueden poner en peligro la vida, la integridad física o el patrimonio de las personas en espacios públicos o privados. Estos riesgos suelen estar asociados a circunstancias sociales y actos intencionales de agresión.



Un atraco es un delito que implica la sustracción de bienes o dinero a una persona o entidad mediante el uso de violencia o intimidación

CARACTERISTICAS

VIOLENCIA O INTIMIDACIÓN: el atraco se caracteriza por el uso de fuerza física o amenazas para someter a la víctima.

SUSTRACCIÓN: El objetivo principal es apoderarse de objetos de valor, dinero o cualquier otro bien que posea la víctima.

FACTOR SORPRESA: los atracos se realizan de forma repentina, aprovechando el factor sorpresa para reducir la capacidad de reacción de la víctima.

COMO EVITAR UN ATRACO EN LA CALLE



OBSERVA A TU ALREDEDOR: Presta atención a las personas y situaciones que te rodean, especialmente en áreas desconocidas o poco iluminadas.

EVITA DISTRACCIONES: No te distraigas con tu teléfono móvil o auriculares mientras caminas.

CONFÍA EN TU INSTINTO: Si algo o alguien te hace sentir incómodo, aléjate de la situación.

NO OSTENTES OBJETOS DE VALOR: Evita mostrar joyas, relojes u otros artículos costosos.

LLEVA TU BOLSO O MOCHILA DE FORMA SEGURA: Cruza la correa sobre tu cuerpo y mantenlo cerca de ti.

CAMINA POR ÁREAS BIEN ILUMINADAS Y TRANSITADAS: Evita callejones oscuros o solitarios.

VARÍA TUS RUTAS Y HORARIOS: No sigas patrones predecibles.

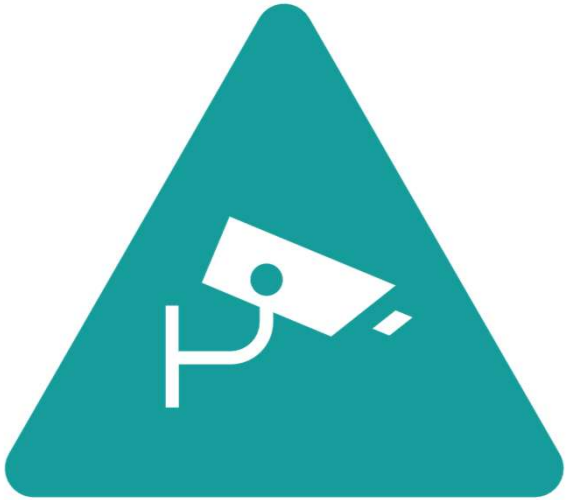
SI ES POSIBLE, CAMINA ACOMPAÑADO: La presencia de otra persona disuade a los delincuentes.



CÓMO REACCIONAR SI TE ENFRENTAS A UN ATRACO

- **PRIORIZA TU SEGURIDAD**: Tu vida y bienestar son lo más importante.
- **NO TE RESISTAS**: Entregar tus pertenencias reduce el riesgo de violencia.
- **MANTÉN LA CALMA:** Intenta no entrar en pánico y sigue las instrucciones del atracador.
- **OBSERVA DETALLES**: Si es posible, recuerda la apariencia del atracador para ayudar a la policía.
- **DENUNCIA EL INCIDENTE:** Llama a la policía lo antes posible para reportar el atraco.

COMO EVITAR ROBOS EN LA PROPIEDAD O EMPRESAS



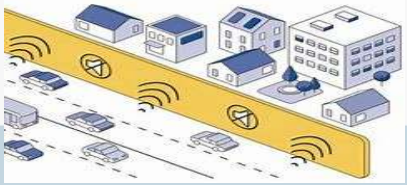
- **SISTEMAS DE VIGILANCIA**: Instalación de cámaras de seguridad en puntos estratégicos, monitoreo constante de las instalaciones y sistemas de alarma conectados a centrales de seguridad.
- **CONTROL DE ACCESO**
- **ILUMINACION**

- **REVISAR CONSTANTEMENTE LAS INSTALACIONES PERIMETRALES, COMO LO SON PUERTAS Y VENTANAS, Y ASEGURARSE DE SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO.**

- **LIMITAR LA CANTIDAD DE EFECTIVO EN LAS INSTALACIONES.**

- **REALIZAR EVALUACIONES DE RIESGO PERIÓDICAS PARA IDENTIFICAR VULNERABILIDADES.**





La **Ley 2450 de 2025,** en Colombia, se enfoca en la regulación y el control de la contaminación acústica.;
Busca prevenir y controlar las fuentes de ruido, con especial atención a sectores como el transporte, la industria y las actividades de ocio.





CALIDAD ACÚSTICA. El grado de adecuación de las características sonoras de un espacio a las actividades que en él se desarrollan, de manera que el entorno sonoro sea agradable, confortable y no tenga efectos negativos para la tranquilidad, la convivencia, el ambiente, la salud humana, de los animales y los ecosistemas.

CONFORT ACÚSTICO. Se refiere a los niveles de exposición óptimos de presión sonora que garanticen el disfrute de los derechos a la salud, la integridad personal, la vida digna de las personas, y que sean congruentes con los procesos ecológicos de la flora y la fauna de los que depende la salud de los ecosistemas.

CONTAMINACIÓN ACÚSTICA. Alteración del ambiente con ruidos o vibraciones nocivas, molestas o no deseadas, que impactan en la salud, la calidad de vida y que implican un riesgo para la salud pública o degradan la calidad del ambiente en sus diferentes medios.

EMISIÓN DE RUIDO. Es el sonido que genera todo tipo de actividad humana o un artefacto para su desarrollo; sonidos que al propagarse por un medio sólido. liquido o gaseoso pueden generar perturbación y afectación a la salud, al ambiente, a la convivencia, entre otros.

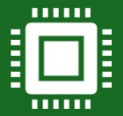
Aquí hay algunos puntos clave sobre los niveles de ruido permitidos en Colombia:

Zonas respectivas	Nivel de presión sonora dB(A)	
	Periodo diurno	Periodo nocturno
Zona residencial	65	45
Zona comercial	70	60
Zona industrial	75	75
Zona de tranquilidad	45	45

En el vecindario o lugar de habitación urbana o rural: Perturbar o permitir que se afecte el sosiego con:



Sonidos o ruidos en actividades, fiestas, reuniones o eventos similares que afecten la convivencia del vecindario, cuando generen molestia por su impacto auditivo, en cuyo caso podrán las autoridades de Policía desactivar temporalmente la fuente del ruido, en caso de que el residente se niegue a desactivarlo.



b. Cualquier medio de producción de sonidos o dispositivos o accesorios o maquinaria que produzcan emisión sonora o vibraciones, desde bienes muebles o inmuebles, en cuyo caso podrán las autoridades identificar, registrar y desactivar temporalmente la fuente de emisión, salvo que sean originados en construcciones o reparaciones en horas permitidas.



c. Actividades diferentes a las aquí señaladas en vía pública o en privado, cuando trascienda a lo público, y perturben o afecten la tranquilidad de las personas



Generalmente, es una señal circular con un borde rojo.En el centro, presenta el dibujo de una bocina o claxon.Una línea roja diagonal cruza el dibujo de la bocina, indicando la prohibición.

Esta señal indica que está prohibido el uso de la bocina o cualquier otra señal acústica en esa área, a menos que sea para prevenir un accidente inminente.La finalidad de esta señal es mantener un ambiente tranquilo, especialmente en zonas sensibles como hospitales, escuelas o áreas residenciales.

Comparendo B09:Se impone a vehículos de servicio público que utilizan equipos de sonido con volúmenes excesivos, molestando a los pasajeros.

Comparendo C28:Sanciona el uso o instalación de dispositivos que generan ruido excesivo, como modificaciones en el sistema de escape de los vehículos.

INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS (IRA):Son una de las principales causas de morbilidad y mortalidad, especialmente en niños menores de 5 años y adultos mayores.

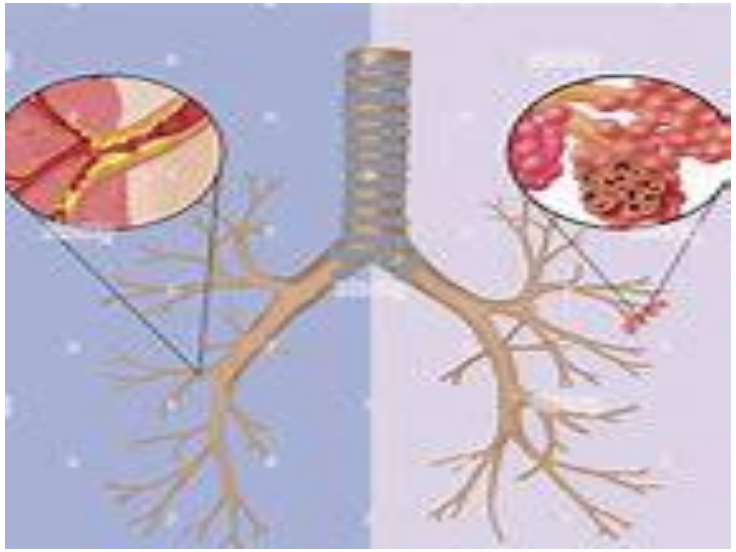
Los virus respiratorios, como el sincitial respiratorio (VSR), la influenza y los adenovirus, son agentes causales comunes.Factores como las condiciones climáticas y la contaminación ambiental contribuyen a su propagación.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS (ERC):Incluyen afecciones como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma.

El tabaquismo, la exposición a contaminantes y factores genéticos son factores de riesgo significativos.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS







La prevención de enfermedades respiratorias es fundamental para mantener una buena salud, especialmente en tiempos donde los virus respiratorios están muy presentes:

- **LAVADO DE MANOS FRECUENTE:** Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de estar en lugares públicos, toser o estornudar.

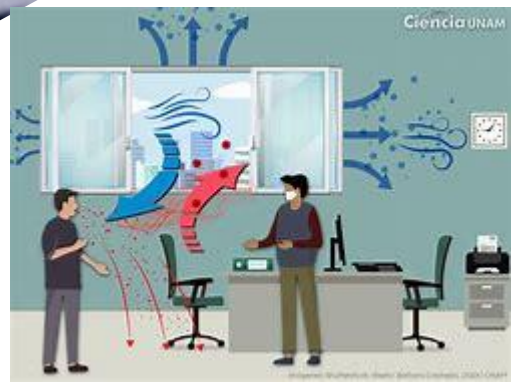
- **HIGIENE RESPIRATORIA:**Cubrete la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Desecha los pañuelos usados inmediatamente.Evita tocarte la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.

- **EVITAR LA EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES**:Evita el humo del tabaco y otros contaminantes del aire. Mantén los ambientes interiores bien ventilados. Si es posible, evita los lugares concurridos, especialmente durante las temporadas de alta incidencia de enfermedades respiratorias.

- **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

El ambiente laboral puede ser un foco de contagio de enfermedades respiratorias debido a la cercanía entre compañeros y el uso compartido de espacios y objetos. Implementar medidas preventivas es crucial para proteger la salud de todos. Enunciamos algunas medidas:





- **LAVADO DE MANOS**
- **HIGIENE RESPIRATORIA**:Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.Desechar los pañuelos usados inmediatamente en contenedores adecuados.
- **VENTILACIÓN ADECUADA**
- **LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN:**Limpiar y desinfectar regularmente superficies de contacto frecuente (escritorios, teclados, pomos de puertas, teléfonos, etc.).
- **DETECCIÓN TEMPRANA** Ante síntomas acuda a la EPS y use tapabocas