

CARTILLA DE IMPACTO SALUD OCUPACIONAL

UN PACTO CON EL CORAZÓN ¡CUIDEMONOS!



**HOSPITAL DE USME
I NIVEL E.S.E.**

Un Compromiso Social con la Salud

**Responsable: Liliana E. Ramírez López
Coordinadora salud ocupacional**

**Colaborador: Luis German Gómez B.
Director Grupo II**

Usme, Julio de 2009

DE NUESTRA GERENTE:

Apreciados Colaboradores:

La Organización Internacional del Trabajo, OIT nos señala que los accidentes de trabajo son continuos y constantes en el ámbito laboral, de acuerdo al Consejo Colombiano de Seguridad más de 200 mil accidentes laborales ocurren al año en Colombia, es decir alrededor de 556 diarios.

Considerando que los trabajadores son el motor de nuestra misión, las instalaciones, los equipos, los procesos científicos y técnicos no tendrían razón de ser sin la persona que aplica sus conocimientos, su motivación y su esfuerzo para desarrollar su tarea diaria de acuerdo a su cargo cumpliendo con los objetivos y políticas de nuestra plataforma estratégica.

Para ello el Hospital a iniciado una campaña de Cultura con el lema: “Un pacto con el Corazón ¡cuidémonos!”.

El objetivo de este lema es tomar conciencia de la importancia del autocuidado, de identificar, disminuir y controlar conductas inseguras que atenten contra nuestra integridad física no solo de cada uno de nosotros sino de nuestros compañeros, usuarios, familia y comunidad en general.

Para lograr lo anterior es de mi agrado presentar a ustedes la Carpeta de Impacto de Salud Ocupacional, la cual contiene las medidas de seguridad individual e Institucional que nos permitirán prevenir y controlar los riesgos en nuestro Hospital.



Liliana Patricia Paternina Macea
Gerente

INTRODUCCIÓN

Los accidentes de trabajo al igual que la parte visible de un volcán, son el resultado de una cadena de comportamientos riesgosos que permanecen ocultos y que debemos aprender a identificar.

Con el fin de empezar a mejorar nuestra cultura de **Seguridad**, basada en el conocimiento de los riesgos a los que estamos expuestos y la modificación de comportamientos inseguros, el Hospital de Usme a iniciado una campaña que consiste en un **Pacto** de autocuidado y protección con nuestra salud en los diferentes puestos de trabajo.

Cambiar hábitos de conductas muchas veces inseguras para nuestra vida regularmente no es fácil, no obstante lo anterior podemos modificarlo con compromiso y dedicación.

Un compromiso es el **Autocontrol** que debemos tener sobre nuestro comportamiento en el trabajo y en la exposición de los riesgos en general; esto nos permitirá evitar incidentes y accidentes que podrían tener consecuencias para nuestra salud.

Para obtener una mejor calidad de vida se requiere de **Autodisciplina** y de la claridad que tengamos en el desarrollo continuo para alcanzar nuestras metas.

De esta manera el Hospital de Usme nos proporciona esta carpeta una herramienta valiosa para velar por nuestro bienestar y el de quienes nos rodean.

CONTENIDO

1. Definiciones de Seguridad
- 2 Programa de Salud Ocupacional
 - a. Concepto
 - b. Objetivo
 - Objetivos Estratégicos
 - c. Política de Salud Ocupacional
 - d. Legislación de Salud Ocupacional
 - e. Subprogramas
 - f. Política Corporativa de Alcohol y drogas
- 3 Hablemos de cultura de Seguridad
- 4 Qué hacer ante un accidente laboral
- 5 Manejo de Emergencias
 - a. ¿Qué es una emergencia?
 - b. ¿Cuáles son las emergencias que se pueden presentar?
 - c. ¿Qué hacer antes de las emergencias?
 - d. ¿Qué hacer durante la emergencia?
 - e. ¿Cómo evacuar?
 1. Sistema de alarma para evacuación
 2. Cuando activar la alarma
 3. Como accionar la alarma
 4. Código empleado
 5. Líderes de evacuación
 6. Sistema opcional de alarma.
 - f. ¿Qué hacer en caso de....?
 - Incendio
 - Sismo o terremoto
 - Bombas, paquetes extraños
 - Amenazas
 - Alteraciones de orden público
- 6 Uso de Extintores
- 7 Plan de Gestión Integral de Residuos Hospitalarios
- 8 Normas de Bioseguridad
- 9 Riesgos Generales

- a. Biológico (alto riesgo)
- b. Locativos y eléctricos
- c. Ruido

- d. Iluminación
- e. Ergonómico

⑩ Riesgos por Áreas

- 1. Área Administrativa
- 2. Área Asistencial

- Recomendaciones.

-Riesgos en el Hogar y en la calle

Definiciones de Seguridad:

✓ **Incidente:**

Es un acontecimiento no deseado, que bajo circunstancias diferentes podría haber ocasionado lesiones a las personas o daños a las instalaciones locativas, maquinas o equipos.

✓ **Riesgos Profesionales:**

✓ **Accidente de trabajo:**

Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en nosotros los trabajadores una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte.

Incluye de igual manera situaciones que se producen durante la ejecución de órdenes del Hospital o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aun fuera del lugar y hora de trabajo.

Así mismo eventos durante nuestro traslado, cuando el transporte es suministrado por el Hospital.

✓ **Enfermedad Profesional:**

Es todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia de la clase de trabajo que desempeñamos, en el medio que se nos asigna y que ha sido determinado por el Gobierno Nacional.

✓ **Peligro:**

Es cualquier objeto o situación que en determinada circunstancia puede causarnos una lesión o una enfermedad. También puede causarnos daño a la propiedad, al ambiente de trabajo o, en algunos casos, puede afectar todas las condiciones anteriores.

Ejemplo: Una sustancia gaseosa o química.

✓ **Riesgo:**

Es la combinación de probabilidades frente a la ocurrencia de un evento peligroso o un accidente, con las consecuencias que este puede traer para las personas. Riesgos que se pueden medir y cuantificar.

Ejemplo: Una sustancia química mal almacenada.

✓ **Condición peligrosa:**

Situación que se presenta en el lugar de trabajo y que se caracteriza por la presencia de riesgos no controlados que pueden generar accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

Ejemplo: Derrame de una sustancia química en el piso.

✓ **Acto o conducta insegura:**

Todo acto o conducta que realizamos de manera insegura o inapropiada y que facilita la ocurrencia de un accidente de trabajo.

Ejemplo: Realizar un procedimiento sin utilizar los elementos de protección personal.

Programa de Salud Ocupacional:

a. Concepto:

Es el conjunto de actividades multidisciplinarias que buscan proteger a la población trabajadora de los diferentes riesgos potenciales presentes en su organización laboral.

b. Objetivo:

- ✓ Procurar la mejora de las condiciones de vida y salud del trabajador protegiéndolo de los riesgos ocupacionales por medio de medidas de control.

Objetivos Estratégicos:

- ✓ Crear estándares de Seguridad y vigilancia que ayuden a evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- ✓ Generar cultura de auto cuidado y autoprotección.
- ✓ Identificar, evaluar y controlar los riesgos a nuestro alrededor.
- ✓ Fomentar el trabajo del Comité Paritario de Salud Ocupacional en todo el Hospital.
- ✓ Mejorar continuamente en función del cumplimiento de los objetivos.
- ✓ Dar cumplimiento a la normatividad legal.

c. Política de Salud Ocupacional:

LA GERENCIA DEL HOSPITAL DE USME I NIVEL E.S.E establece dentro de sus prioridades la implementación y desarrollo de un programa de Salud Ocupacional apoyado a nivel gerencial encaminado a velar por el bienestar de los trabajadores

procurando lugares de trabajo seguros; minimizando la ocurrencia de accidentes de trabajo y de Enfermedades profesionales para el bien de El y de sus colaboradores.

d. Legislación Salud Ocupacional:

- **Ley 9/79**; por la cual se dictan medidas sanitarias. El título III habla de las disposiciones de la Salud Ocupacional y estas son aplicables a todo lugar y clase de trabajo.
- **Resolución 2400/79**; Ministerio de trabajo, que establece el reglamento general de Seguridad e Higiene Industrial.
- **Decreto 614/84**; por el que se determinan las bases para la organización y administración de la Salud Ocupacional.
- **Resolución 2013/86**; reglamenta la organización y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial.

Resolución 1016/89; determina la obligatoriedad legal y ejecución permanente de los programas, reglamenta la organización funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos.

Ley 100/93, Decretos 1295/94, 1771/94, 1772/94; organizan el Sistema General de Riesgos Profesionales, a fin de fortalecer y promover las condiciones de trabajo y de salud de los trabajadores en los sitios donde laboran. El sistema aplica a todas las empresas y empleadores.

Decretos 1831 y 1832/94; determinan las tablas de clasificación de actividades económicas y de enfermedades profesionales.

- **Resolución 1401 de 2007**, por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo.
- **Resolución 2346 de 2007**, por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.

e. Subprogramas:

- ✓ Subprograma de medicina preventiva y del trabajo
- ✓ Subprograma de higiene industrial
- ✓ Subprograma de seguridad industrial

f. Política corporativa de alcohol, drogas y cigarrillo:

El HOSPITAL DE USME I NIVEL E.S.E ha establecido que dentro de sus prioridades, se debe asegurar un ambiente de trabajo exento del consumo de alcohol, drogas y cigarrillo, para que se refleje en bienestar, salud, y protección de sus trabajadores.

Para que se obtenga el éxito y cumplimiento de esta política, la Gerencia establece lo siguiente:

Está prohibido para todos los empleados (directos, en misión y contratistas): el uso, posesión transporte y/o comercialización de drogas ilícitas, bebidas embriagantes, al igual que el uso inapropiado de sustancias psicotrópicas o químicas controladas, igualmente fumar en todas las instalaciones del HOSPITAL DE USME I NIVEL E.S.E.

Así mismo aplica la prohibición a terceros, agentes o representantes que ejecutan trabajos para el HOSPITAL DE USME I NIVEL E.S.E.

Queda prohibido a todos los trabajadores del Hospital, presentarse en las instalaciones durante la jornada de trabajo bajo la influencia de alcohol, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, fumar en los sitios de trabajo o invitar o incitar a otros.

El no acatamiento de esta política, así como oponerse a una inspección o toma de muestra se considera falta grave y en consecuencia EL HOSPITAL DE USME I NIVEL E.S.E puede adoptar medidas disciplinarias de acuerdo con lo establecido en el Reglamento Interno de Trabajo y la Legislación Nacional Vigente. y demás normas que aplican a nuestra empresa.

Hablemos de Cultura de Seguridad:

La cultura de Seguridad depende de una serie de medidas que interiorizadas y entendidas podemos reforzar y aplicar en nuestros sitios de trabajo; para ello existen dos tipos de medidas de auto cuidado y protección:

- a. Medidas Individuales
- b. Medidas Institucionales

a. Medidas Individuales:

Se relacionan con nuestros hábitos de conducta los cuales hemos aprendido desde la infancia y que por lo general moderadamente mantenemos en nuestra vida adulta con algunas variaciones dadas por los eventos que nos suceden y que nos hacen cambiar en mayor o menor grado nuestro estilo de vida. Estas medidas son:

- ✓ Reconozca que usted único y especial: Tiene características, cualidades y habilidades que son únicas, su autoestima depende de la valoración y respeto que siente por usted mismo, esto significa cuidarse y protegerse.

- ✓ Crean en sí mismo: tiene los conocimientos y las habilidades necesarias para actuar en su trabajo y diario vivir con confianza, cuidado y protección.
- ✓ Vuélvase excelente en lo que realiza: Significa hacer las cosas bien desde el principio manteniendo el dominio en el actuar, siguiendo las guías y protocolos necesarios para el buen funcionamiento de su cargo.
- ✓ Programe su mente positivamente: Lo que usted piensa afecta como se siente y actual, por lo cual escoger los pensamientos acordes a nuestro bienestar y desechar los que no sirven es tarea diaria en nuestra vida. Esto en nuestro trabajo nos sirve para organizar y efectuar de manera ágil y eficaz nuestras labores diarias.
- ✓ Concéntrese en la actividad que realiza: Muchas veces por la experiencia en lo que hacemos diariamente nos confiamos y permitimos los distractores; al distraernos corremos el riesgo de incurrir en comportamientos inseguros que nos lleven a un accidente de trabajo.
- ✓ Tenga hábitos saludables: Aliméntese, ejercítese y realice actividades agradables en su tiempo libre.
- ✓ Sea Proactivo, trabaje en equipo, actúe, resuelva, busque las soluciones activamente y en pro del equipo de trabajo.
- ✓ Responsabilícese de su propio auto cuidado y protección, lea e interiorice los **Manuales de Bioseguridad** de su cargo.
- ✓ Desarrolle sentido de Pertenencia a su cargo dentro del Hospital.

b. Medidas Institucionales:

Estas medidas corresponden a la labor que desarrolla el equipo humano del Hospital responsable de nuestra seguridad en los puestos de trabajo:

- ✓ Instalaciones y equipos más seguros (Mantenimiento preventivo y resolutivo)
- ✓ Elementos de Protección Personal de acuerdo a los procesos asistenciales.
- ✓ Manuales de Bioseguridad generales y específicos para cada cargo.
- ✓ Protocolos y guías de manejo.
- ✓ Capacitaciones en riesgos, prevención y trabajos saludables.

Con la aplicación de estas medidas en su puesto de trabajo podrá protegerse de los riesgos inherentes a las actividades de su cargo cumpliendo con las medidas de Bioseguridad y Seguridad específicas como trabajador del Hospital.

Qué hacer ante un accidente laboral:

En el Manual de Bioseguridad general encontrarán que acciones de tipo asistencial se deben ejecutar mientras sea atendido en la IPS autorizada por la ARP.

Llamar a la **Línea Salvavidas** de la ARP correspondiente a su tipo de vinculación:

- Personal de Planta: **ARP LIBERTY línea: 6445410**
En esta línea será remitido a una de las IPS autorizadas para su atención inmediata.
Para el reporte del accidente de trabajo debe avisar a la oficina de Salud Ocupacional al teléfono: 7673296, telefax: 7673350 (Upa Betania), o el correo: saludocupacional94@hotmail.com.
- Personal de Contrato: **ARP SURATEP línea: 4055911**
En esta línea será remitido a una de las IPS autorizadas para su atención inmediata.
Para el reporte del accidente de trabajo debe avisar a la Temporal SET, al teléfono 2711007, fax: 6176087 o el correo: grupo.laboral@hotmail.com.
- Persona de Cooperativa: **ARP COLMENA línea:**

Para el reporte del accidente de trabajo se requiere la siguiente información:

- Nombres, Apellidos, identificación, teléfono
- Cargo, Jefe inmediato, Horario de trabajo.
- Descripción detallada del accidente.
- Parte del cuerpo afectada.
- Fecha, lugar, hora.

Estos datos deben ser reportados inmediatamente o en un plazo menor a 48 horas.

Una vez reciba la atención medica debe entregar la incapacidad en original a Talento Humano del Hospital.

De acuerdo a la valoración medica todas las citas de control y exámenes que de esta se deriven se realizaran a través de la ARP.

Si se realiza el proceso anteriormente mencionado, la incapacidad será pagada al 100% por parte de la ARP desde el primer día de la misma.

Manejo de Emergencias:

a. ¿Qué es una emergencia?

Es un fenómeno o suceso que causa daños o alteraciones en las personas, los bienes, los servicios o el medio ambiente, sin exceder la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.

A nivel hospitalario implica que hay un precario equilibrio entre los recursos disponibles y la demanda de servicios.

b. ¿Cuáles son las emergencias que se pueden presentar?

- ✓ Incendio
- ✓ Explosión por almacenamiento de gases
- ✓ Movimientos sísmicos
- ✓ Inundación y anegación de las instalaciones
- ✓ Riesgo público-Actos terroristas (Atentados), asaltos
- ✓ Accidentes de trabajo.

c. ¿Qué hacer antes de una emergencia?

-Prevención:

Impedir que los riesgos generen emergencias.

-Preparación:

- ✓ Organización del comité de emergencias
- ✓ Coordinadores de emergencias
- ✓ Brigadas de Emergencia y grupo de apoyo, planificación y coordinación de actividades.
- ✓ Practicas de simulacro.
- ✓ Implementación de recursos como detectores de incendios, alarmas, sistemas contra incendios, kit de primeros auxilios, sistema de red con entidades de socorro.

d. ¿Qué hacer durante la emergencia?

Ejecutar los procedimientos establecidos según el tipo de emergencia.

- ✓ Mantengamos la calma.
- ✓ Suspendamos el trabajo.
- ✓ Preparemos el puesto de trabajo para abandonarlo: Apagar computadores, guardar documentos y alistarnos para obedecer a la alarma o a la orden de los brigadistas.
- ✓ Una vez la alarma o los brigadistas lo indiquen desplazémonos rápidamente al punto de encuentro sin correr y sin gritar.
- ✓ Evitemos regresar al sitio de trabajo.
- ✓ Esperemos en el punto de encuentro.

e. ¿Cómo evacuar?

1. Sistema de alarma para evacuación:

La alarma de evacuación es la señal que permite dar a conocer a todo el personal, en forma simultánea, la necesidad de evacuar un lugar ante una amenaza determinada.

2. Cuando activar la alarma:

- ✓ Cuando detecte una situación anormal tal como un incendio en el lugar donde se encuentre.

- ✓ Cuando observe la presencia de humo en grandes proporciones dentro de las instalaciones y no se conozca su origen.
- ✓ Cuando se presenten daños graves en la estructura que pongan en peligro a sus ocupantes en forma inmediata.
- ✓ Cuando se descubra o sospeche la presencia de artefactos explosivos en las instalaciones o en cercanías de la misma.

3. Como accionar la alarma:

La activación de la alarma se hará mediante la utilización de un **silbato**. Se designa en cada Centro y/o Sede la persona responsable de esta actividad (brigadista) de acuerdo con lo dispuesto y a órdenes del Director de emergencias o su delegado en caso de no encontrarse presente este.

4. Código empleado:

La Señal de alarma establecida corresponderá al sonido producido por el sistema de **silbato** el cual será accionado de la siguiente manera:

- ⑥ **un silbato continuo: alerta** indicara a los trabajadores que se está presentando una posible situación de emergencia, debe alistar su puesto de trabajo para salir.
- ⑥ **dos silbatos:** alistarse para evacuar
- ⑥ **tres silbatos:** indica que se deben evacuar las instalaciones y dirigirse a su punto de encuentro.

4. Líderes de evacuación:

Son todas aquellas personas a las cuales se les han asignado las labores de coordinar la ejecución del procedimiento de evacuación. En cada Centro de atención se cuenta con mínimo un brigadista los cuales están capacitados para dar la orden de evacuación, así mismo se tendrá un responsable por cada área de cada sede para liderar la evacuación y estos estarán debidamente capacitados, se contara con un suplente para garantizar la ejecución del plan de evacuación en todo momento.

5. Sistema opcional de alarma:

En caso de que el sistema de alarma establecido presente inconvenientes o este inoperante, la brigada (jefe de Brigada) o Director de Emergencias debe comunicar la decisión de evacuar a los respectivos brigadistas y/o Coordinadores de evacuación, empleando para ello el medio disponible que tenga.

f. ¿Qué hacer en caso de?

- **Incendio:**

- Mantengamos la calma.
- Localicemos el origen del fuego
- Avisemos al Director del Centro o al jefe de Centro o a los brigadistas del Centro.
- Use los extintores si está capacitado para hacerlo.
- Desconectar todos los equipos eléctricos que no interfieran con las comunicaciones.
- Cubramos nuestra nariz y boca con un paño húmedo.
- Dirijámonos al grupo de encuentro.
- Evitemos regresar al sitio de trabajo.

- Sismo o terremoto:

- Mantengamos la calma.
- Alejémonos de las ventanas y puertas de vidrio.
- Mantengamos las puertas abiertas.
- Sigamos las instrucciones de los brigadistas.
- Esperemos a que pase el movimiento.
- Desconectemos todos los equipos eléctricos que no interfieran con las comunicaciones.
- Dirijámonos al grupo de encuentro sin correr y sin gritar.
- Evitemos regresar al sitio de trabajo.

- En caso de amenazas:

- Si la amenaza es telefónica prolonguemos lo más posible la llamada, preguntemos: ¿Porqué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, y ¿Dónde?.
- Pongamos atención a todos los detalles en el fondo de la conversación (ruidos, acentos, modismos).
- Informemos al Director
- No comentemos con otros, ni hagamos bromas.

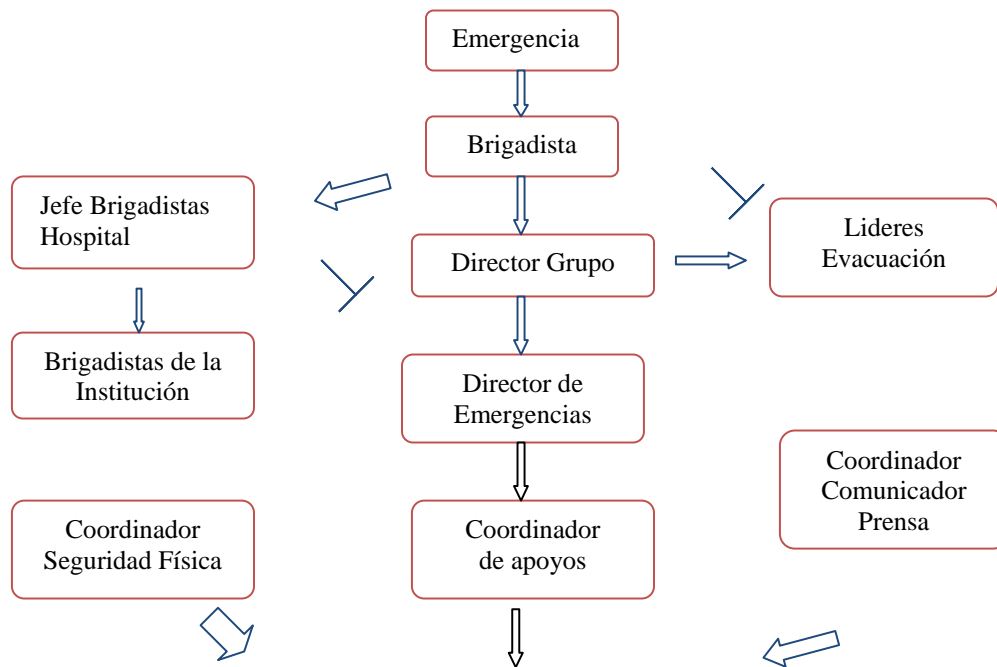
- En caso de bombas o paquetes extraños:

- Avisemos a la Dirección y los brigadistas.
- No generemos pánico.
- No toquemos, ni arrojemos nada sobre el paquete.
- No activemos radios, ni celulares cerca del objeto.
- Si sospechamos de una explosión, tendámonos boca abajo con las manos en la nuca.

- Alteraciones del orden público:

- Alejémonos de las ventanas, cerremos las cortinas y puertas que dan a la calle.
- Suspendamos las actividades y alistémonos para salir.
- Portemos nuestro carné.
- En caso de disparos, tendámonos en el piso y cubramos la cabeza.
- Evitemos actitudes desafiantes.
- No nos expongamos, ni a los demás.

g. Cadena de Llamadas:



-123 -CRU -DEFENSA CIVIL -BOMBEROS -POLICIA

Uso de Extintores:

Para manejar adecuadamente los extintores y apagar un conato de incendio eficazmente debemos conocer las clases de fuego y como accionar los diferentes tipos de extintores.

✓ Fuego clase "A":

Producido por papel, madera, plástico y telas. Se combate enfriando el material por debajo de la temperatura de ignición y remojando las fibras para evitar la re-ignición. Se sofoca con extintores de agua a presión.

✓ Fuego clase "B":

Generado por líquidos inflamables, grasas o gases. Se apaga removiendo el Oxígeno, elemento indispensable para la combustión. Para apagarlo, se deben utilizar extintores de Solkaflam y de Bióxido de Carbono. No se debe utilizar agua.

✓ Fuego clase "C":

Es el que se genera en equipos eléctricos. Para combatirlo se utiliza un sistema extintor que no conduzca corriente eléctrica. Nunca se hace uso del agua. Los tipos de

extintores mas recomendados para estos casos son los de Bióxido de Carbono y Solkaflam.

✓ Fuego clase “D”:

Producido por metales combustibles como magnesio, titanio, potasio y sodio. Debe ser apagado con agentes extinguidores de polvo seco específicos para estas sustancias.

✓ Extintores multipropósito (ABC):

Son extintores de polvo químico sirven para fuegos tipo BC o ABC. Para su uso debe leerse con atención la etiqueta del extintor.

✓ Extintores de solkaflam:

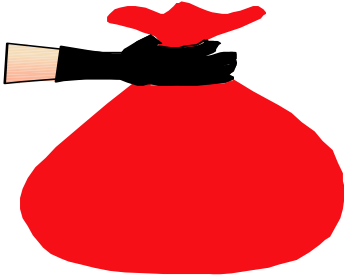
Son extintores útiles para apagar incendios en computadores y evitar el daño interno de estos.

✓ Como usar un extintor:

- Haremos el seguro.
- Apuntemos la boquilla del extintor hacia la base de las llamas, sosteniendo firmemente el equipo de la manija de transporte.
- Presionemos la palanca de descarga manteniendo el extintor en posición vertical.
- Dirijamos la boquilla de lado a lado, cubriendo con el agente extintor el origen del fuego.

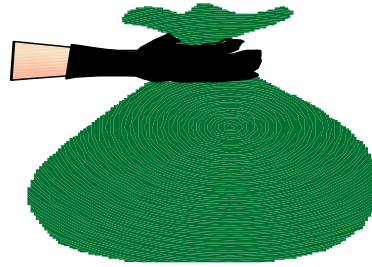
Como clasificar los de residuos Hospitalarios:

- Resumen general de clasificación y separación de residuos:

RESIDUO	REGRESADO EN:
DESECHOS BIOSANITARIOS: <ul style="list-style-type: none">✓ Vendajes✓ Equipos de venoclisis✓ Gasas✓ Apósitos✓ Guantes✓ Algodón✓ Jeringas sin agujas✓ Toallas higiénicas✓ Prendas desechables de protección personal✓ Equipos desechables de terapia respiratoria✓ Bolsas de líquidos endovenosos contaminados con sangre	

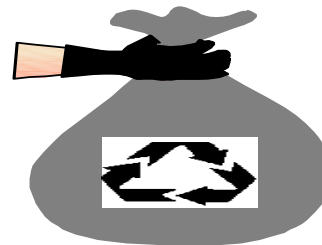
DESECHO COMUN O INERTE:

- ✓ Envoltura de gasas
- ✓ Botellas y frascos no reciclables
- ✓ Basura corriente de oficina y pasillos
- ✓ Residuos de cafetería
- ✓ Empaque de icopor
- ✓ Alimentos no contaminados
- ✓ Placas radiográficas en papel
- ✓ Papel carbón o papel químico
- ✓ Empaques plastificados



RESIDUOS RECICLABLES:

- ✓ Papel, carpetas cajas, revistas, sobres, papel reciclable, cartón y periódico
- ✓ Plásticos en general: bolsas internas y externas de líquidos endovenosos sin contacto de fluidos corporales del paciente.
- ✓ Envases de vidrio.






CORTOPUNZANTES:

- ✓ Agujas sin capuchón
- ✓ Hojas de bisturí
- ✓ Jeringas pre llenadas
- ✓ Aplicadores partidos
- ✓ Laminas de vidrio
- ✓ Ganchos de vendajes
- ✓ Lancetas.



Normas de Bioseguridad:

- ✓ Mantener el lugar de trabajo en óptimas condiciones de higiene y aseo
- ✓ No es permitido fumar en el sitio de trabajo.
- ✓ Deberán ser utilizadas las cocinetas designadas por el hospital para la preparación y el consumo de alimentos, no es permitido la preparación y consumo de alimentos en las áreas asistenciales y administrativas.
- ✓ No guardar alimentos en las neveras ni en los equipos de refrigeración de sustancias contaminantes o químicos.

- ✓ Las condiciones de temperatura, iluminación y ventilación de los sitios de trabajo deben ser confortables.
- ✓ Maneje todo paciente como potencialmente infectado. Las normas universales deben aplicarse con todos los pacientes independientemente del diagnóstico, por lo que se hace innecesario la clasificación específica de sangre y otros líquidos corporales como “infectada o no infectada”.
- ✓ Lávese cuidadosamente las manos antes y después de cada procedimiento e igualmente si se tiene contacto con material patógeno.
- ✓ Utilice en forma sistemática guantes plásticos o de látex en procedimientos que conlleven manipulación de elementos biológicos y cuando maneje instrumental o equipo contaminado en la atención de pacientes. Hacer lavado previo antes de quitárselos y al terminar el procedimiento.
- ✓ Utilice un par de guantes crudos por paciente.
- ✓ Absténgase de tocar con las manos enguantadas alguna parte de su cuerpo y de manipular objetos diferentes a los requeridos durante el procedimiento.
- ✓ Emplee mascarilla y protectores oculares durante procedimientos que puedan generar salpicaduras o gotitas aerosoles de sangre u otros líquidos corporales.
- ✓ Use delantal plástico en aquellos procedimientos en que se esperen salpicaduras, aerosoles o derrames importantes de sangre u otros líquidos orgánicos.
- ✓ Evite deambular con los elementos de protección personal fuera de su área de trabajo.
- ✓ Mantenga sus elementos de protección personal en óptimas condiciones, en un lugar seguro y de fácil acceso. 
- ✓ Utilice equipos de reanimación mecánica, para evitar el procedimiento bocaboca.
- ✓ Evite la atención directa de pacientes si usted presenta lesiones exudativas o dermatitis serosas, hasta tanto éstas hayan desaparecido.
- ✓ Si presenta alguna herida, por  sea, cúbrala con esparadrapo o curitas.
- ✓ Mantenga actualizado su esquema de vacunación contra Hepatitis B.
- ✓ Las mujeres embarazadas que trabajan en ambientes hospitalarios expuestas a factor de Riesgo Biológico de transmisión parenteral deberán ser muy estrictas en el cumplimiento de las precauciones universales y, cuando el caso lo amerite, se deben reubicar en áreas de menor riesgo.
- ✓ Aplique en todo momento asistencial las normas de asepsia necesarias. Utilice las técnicas correctas en la realización de todo procedimiento. 

- ✓ Maneje con estricta precaución los elementos cortopunzantes y deséchelos en los guardianes ubicados en cada servicio. Los guardianes deberán estar firmemente sujetos de tal manera que pueda desechar las agujas halando la jeringa para que caigan entre el recipiente, sin necesidad de utilizar para nada la otra mano.
- ✓ Cuando no sea posible la recomendación anterior, evite desenfundar manualmente la aguja de la jeringa. Deseche completo.
- ✓ No cambie elementos corto punzantes de un recipiente a otro.
- ✓ Absténgase de doblar o partir manualmente la hoja de bisturí, cuchillas, agujas o cualquier otro material corto punzante.
- ✓ Evite reutilizar el material contaminado como agujas, jeringas y hojas de bisturí.
- ✓ Todo equipo que requiera reparación técnica debe ser llevado a mantenimiento, previa desinfección y limpieza por parte del personal encargado del mismo. El personal del área de mantenimiento debe cumplir las normas universales de prevención y control del factor de riesgo Biológico
- ✓ Realice desinfección y limpieza a las superficies, elementos, equipos de trabajo, al final de cada procedimiento y al finalizar la jornada de acuerdo a el proceso descrito en el manual de limpieza y desinfección.
- ✓ En caso de derrame o contaminación accidental de sangre u otros líquidos corporales sobre superficies de trabajo. Cubra con papel u otro material absorbente; luego vierta hipoclorito de sodio a 5000 partes por millón sobre el mismo y sobre la superficie circundante, dejando actuar durante 30 minutos; después limpie nuevamente la superficie con desinfectante a la misma concentración y realice limpieza con agua y jabón. El personal encargado de realizar dicho procedimiento debe utilizar guantes, mascarilla y bata.
- ✓ En caso de ruptura del material de vidrio contaminado con sangre u otro líquido corporal los vidrios se deben recoger con escoba y recogedor; nunca con las manos
- ✓ Los recipientes para transporte de muestras debe ser de material irrompible y cierre hermético. Debe tener preferiblemente el tapón de rosca
- ✓ Manipule, transporte y envíe las muestras disponiéndolas en recipientes seguros, con tapa y debidamente rotuladas, empleando gradillas limpias para su transporte. Las gradillas a su vez se transportarán en recipientes herméticos de plástico o acrílicos que detengan fugas o derrames accidentales. Además deben ser fácilmente lavables.
- ✓ En caso de contaminación externa accidental del recipiente, éste debe lavarse con hipoclorito de sodio a 1000 partes por millón y secarse.
- ✓ En las áreas de alto riesgo biológico el lavamos debe permitir accionamiento con el pié, la rodilla o el codo.
- ✓ **Restrinja el ingreso a las áreas de alto riesgo biológico al personal no autorizado, al que no utilice los elementos de protección personal necesarios y a los niños.**

- ✓ La ropa contaminada con sangre, líquidos corporales u otro material orgánico debe ser enviado a la lavandería en bolsa plástica roja.
- ✓ Disponga el material patógeno en las bolsas de color rojo, rotulándolas con el símbolo de riesgo biológico
- ✓ En caso de accidente de trabajo con material corto punzante haga el auto reporte inmediato del presunto accidente de trabajo.
- ✓ Los trabajadores sometidos a tratamiento con inmunosupresores no deben trabajar en áreas de alto riesgo biológico.

Riesgos generales:

a. Biológicos: (Alto riesgo):

Son aquellos generados por organismos vivos que pueden causar enfermedades o lesiones por el contacto con agentes infecciosos como bacterias, virus y hongos se pueden causar por pinchazos, heridas con objetos cortopunzantes. Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Utilizar siempre los Elementos de Protección Personal.
- ✓ Aplicar el protocolo de Lavado de manos: lavar las manos antes y después de la exposición.
- ✓ Las agujas y objetos cortopunzantes requieren precauciones especiales (no doblar, romper ni manipular).

b. Locativos y eléctricos:

En las edificaciones corremos el riesgo de una caída sobre todo por superficies lisas o con obstáculos, para evitar lesiones por caídas tengamos en cuenta:

- ✓ Fomentar el orden y la limpieza (aplicar las cinco eses).
- ✓ Mantener las zonas de tránsito (pasillos) libres de obstáculos (extensiones eléctricas, cajas, papeleras, cables).
- ✓ Guardar o desechar los objetos corto punzante al terminar de utilizarlos.
- ✓ Mantener cajones cerrados
- ✓ Evitar almacenar objetos, especialmente pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.

En los riesgos eléctricos deben tener en cuenta:

- ✓ Tener mucha precaución con las tomas eléctricas y cables expuestos.
- ✓ Antes de inspeccionar un equipo eléctrico se debe desconectar.
- ✓ Acatemos las señalizaciones “peligro alto voltaje”.

- ✓ Mantengamos los espacios secos
- ✓ No toquemos cables o tomacorrientes con las manos húmedas.
- ✓ Verifiquemos que los circuitos estén en buen estado y no estén sobrecargados.
- ✓ Vigilemos que se haga mantenimiento periódico a los equipos.
- ✓ Informemos inmediatamente cualquier anomalía que encontremos.

c. Ruido:

Estamos expuestos al ruido en cualquier lugar. De allí que los efectos que este tiene sobre nosotros, depende de la duración de la exposición y de la intensidad del mismo. Fomentemos entre nosotros y los usuarios:

- ✓ Hablar sin gritar.
- ✓ Solicitar a los usuarios que se encuentran en la sala de espera guardar silencio, ya sea verbalmente o mediante señalizaciones de “silencio”.
- ✓ En el caso de los trabajadores que laboran en el Col Center, realizar cambios de oído cada hora y tener pausas activas cada dos horas, manejar un nivel de volumen en término medio.

d. Iluminación:

Este tipo de riesgo genera en el trabajador fatiga visual, para que exista un riesgo moderado se debe estar expuesto durante largo tiempo a condiciones mínimas de iluminación, se recomienda:

- ✓ Mantener las luminarias en buen estado.
- ✓ Avisar cuando haya daños en la iluminación.
- ✓ Evitar objetos que obstaculicen el cubrimiento de luz en todo el espacio.

e. Almacenamiento y transporte de materiales:

Existe riesgo en el almacenamiento cuando existen arrumes y cargas no colocadas correctamente, cargas no aseguradas o apoyadas contra muros, cuando en los depósitos existen incompatibilidad fisicoquímica de materias primas o productos almacenados, empaques no rotulados o deficientes en su estado o empaque.

Carencia de almacenamiento especial para la movilización y transporte de materiales. Recomendaciones:

- ✓ Tener manuales de operación o procedimiento de trabajo para el almacenamiento y transporte.
- ✓ Clasificar los materiales que sean compatibles en su contenido y diferenciándolos por colores.
- ✓ Tener estanterías que garanticen la inmovilización de los materiales con barreras que eviten caídas.
- ✓ Todos los materiales e insumos deben estar debidamente rotulados.
- ✓ Para su movilización y transporte contar con recipientes resistentes de material plástico y clasificado correctamente.

f. Saneamiento básico:

Está relacionado con:

- Adecuado suministro de agua potable
- Servicios sanitarios suficientes y adecuados.
- Adecuada disposición de desechos industriales y basuras.
- Fumigaciones periódicas de vectores.

Riesgos por Áreas:

1. Área Administrativa:

- **Riesgo Ergonómico**

La posición que adoptemos en los sitios de trabajo es clave para tener dificultades en las posturas mantenidas por largo tiempo. Tengamos en cuenta:

- ✓ La silla en la que nos sentemos debe estar en buenas condiciones.
- ✓ Mantengamos la espalda y las piernas haciendo un ángulo de 90 grados.
- ✓ Apoyemos los pies en el piso, sino alcanzamos, utilicemos un apoyapié.
- ✓ No permanezcamos más de treinta minutos en la misma posición.
- ✓ Utilicemos luz indirecta.
- ✓ Hagamos pausas activas para ejercitarnos con estiramientos.
- ✓ No nos sentemos con las piernas cruzadas.
- ✓ Si utilizamos tacón que sea máximo de cuatro centímetros.
- ✓ Coloquemos las tareas cerca a nosotros.
- ✓ No usemos ropa muy ajustada.
- ✓ No leamos mientras estamos caminando, estemos atentos.

- **En Computadores:**

- ✓ Mantengamos las muñecas en posición neutral.
- ✓ Coloquemos el teclado a la altura de los codos, ligeramente inclinados.
- ✓ Revisemos la calidad de la imagen de nuestro monitor y reportemos cualquier falla técnica.
- ✓ Ejercitemos la cabeza, ojos, brazos, manos, piernas y pies periódicamente.

Por nuestra salud, hagamos estos ejercicios 3 veces al día:

- Mover la cabeza como diciendo no, hacia un hombro y el otro, y hacia adelante y hacia atrás con las muñecas y los pies en círculo.
- Levantarse y estirar brazos y piernas.
- Caminar en las puntas de los pies.

Posición correcta ante un monitor de computador:

- El borde superior del monitor debe estar al nivel de los ojos o un poco por debajo.
- El teclado debe estar un poco inclinado.
- Las piernas y muslos en posición más o menos a 90 grados.
- Pies pegados al suelo o sobre un apoyapié.
- Cabeza y cuello en posición recta.
- Hombros relajados.
- Codos pegados al cuerpo.
- Antebrazos, muñecas y manos en línea recta.
- Muslos y espalda a 90 grados o un poco más.
- Holgura entre el asiento y las rodillas.

2. Área Asistencial:

a. Biológico:

Entre el personal de Enfermería se presenta una alta incidencia de Accidentes de Trabajo por pinchazo, debido a falta de auto cuidado en manejo inadecuado de guardianes, de las jeringas, de los elementos corto punzantes que constituyen sus herramientas de trabajo. Por lo cual se han realizado capacitaciones en Bioseguridad, en Manejo adecuado de residuos, uso de los guardianes hasta la capacidad establecida (llenado solo hasta el 1.5 mm). Utilizar elementos de Protección Personal, se están realizando visitas de vigilancia en Bioseguridad.

Para este año 2009 se reactivara el programa de vacunación contra Hepatitis B, una vez terminado el esquema de vacunación se deberán evaluar los niveles de anticuerpos.

Los trabajadores deben seguir las precauciones universales para manipulación de sangre y fluidos biológicos:

- ✓ Evitar contacto de piel o mucosas con sangre y otros líquidos de precaución universal.
- ✓ Lavado de manos
- ✓ Uso de guantes
- ✓ Uso de mascarillas y de otros elementos de protección personal de acuerdo con el procedimiento
- ✓ Uso cuidadoso de elementos corto punzantes.
- ✓ Uso de boquillas o bolsa de resucitación.

Principios Universales:

Todos los pacientes y fluidos corporales independientemente del diagnóstico de ingreso o motivo por el cual ingreso al Hospital, deberán ser considerados como potencialmente infectantes y se deben tomar las precauciones necesarias para prevenir la transmisión.

Cuando debemos lavarnos las manos:

- ✓ Al llegar a nuestro sitio de trabajo.
- ✓ Antes de iniciar labores.
- ✓ Antes y después de atender pacientes.
- ✓ Antes y después de realizar procedimientos invasivos.
- ✓ Después de manipular objetos contaminados.
- ✓ Antes y después de realizar procedimientos asépticos, (punciones y cateterismos).
- ✓ Antes y después de manipular heridas.
- ✓ Al ingresar y salir de salas de cirugía.
- ✓ Después de hacer uso del sanitario.
- ✓ Al finalizar labores.

-Riesgos en el hogar:

Riesgos de accidentes:

Los tipos de accidentes más frecuentes a los que nos vemos expuestos en el hogar son:

- Caídas, principalmente en el baño y escaleras.
- Golpes contra hojas de ventanas y puertas abiertas.
- Heridas producto de objetos cortantes y punzantes.
- Intoxicaciones por alimentos en mal estado o ingestión equivocada de medicamentos.
- Quemaduras por volcamiento de objetos con líquidos calientes o fuego.
- Introducción de cuerpos extraños al organismo como bolitas, semillas y otros, en oídos y nariz.
- Shock eléctrico por instalaciones en mal estado, trabajo sobre pisos húmedos y similares.
- Incendio por inflamación de la caja de fósforos o el paño de cocina.

Evitemos todo tipo de accidentes en el hogar siguiendo las siguientes recomendaciones:

Instalaciones de gas:

- Cortemos el suministro en caso de desperfecto o si dejamos la casa sola.
- Mantengamos limpios los quemadores: su mantenimiento solo debe ser realizado por personal especializado.
- Informemos a la empresa de gas cualquier anomalía.

Electricidad:

- Mantengamos en buen estado las instalaciones.
- No las manipulemos con las manos mojadas.
- Verifiquemos que los cables no queden presionados.
- Evitemos recargar los enchufes.
- No dejemos vasos que contengan líquidos sobre artefactos eléctricos.
- Desconectemos los equipos antes de limpiarlos.
- No utilicemos artefactos eléctricos cerca de agua.
- Para proteger a los pequeños pongamos tapones de **seguridad** en los enchufes-

Fuego:

- Nunca dejemos materiales combustibles cerca de la estufa. (trapos, delantales plásticos, fósforos).
- Las estufas deben estar lejos de cortinas o prendas de ropa que puedan inflamarse.

Resbalones y caídas:

- Mantengamos los objetos en orden y en el lugar que les corresponde.
- Iluminemos las Áreas de tránsito.
- No transitemos en la oscuridad ni descalzos.
- Mantengamos el piso limpio y seco.
- Utilicemos pasamanos en las escaleras e instalemos superficies antideslizantes.
- Peguemos las alfombras levantadas.
- En la ducha, instalemos un tapete antideslizantes para evitar resbalones, y una agarradera para reafirmarse.
- Hagamos uso de escaleras seguras y estables.
- Nunca ubiquemos las camas cerca de las ventanas.
- Instalemos mallas o rejas de protección.

Almacenamiento:

- Guardemos los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Nunca pasemos a envases de vidrio sustancias peligrosas inflamables o insecticidas. Así evitamos confusiones.
- Almacenemos estas sustancias en lugares ventilados y bajo llave.

Objetos cortopunzantes:

- Utilicemos guantes para recoger vidrio roto o botémoslo envuelto en cartones.
- Barramos bien el sector.
- Coloquemos una cinta adhesiva en los ventanales.
- Guardemos las tijeras, alfileres, botones, monedas y cuchillos lejos del alcance de los niños.
- No dejemos paquetes atractivos a los niños o pesados en las repisas.

Riesgos en la calle:

La calle, lugar habitual de paso de personas, tiene sus propios riesgos, siendo el mayor de ellos, los accidentes de tránsito. Si los conocemos y nos preparamos para evitarlos, asumimos un compromiso con nuestra integridad personal.

Al conducir un auto:

- No consumamos bebidas alcohólicas ni drogas.
- El riesgo de sufrir un accidente de tránsito se multiplica con la ingesta de bebidas alcohólicas.
- Dado que no se recomienda conducir más de dos horas seguidas. Efectuemos paradas para eliminar la fatiga.
- Cuando circulemos, mantengamos siempre la distancia de **seguridad** con el vehículo adelante. Esa “distancia de **seguridad**” debe aumentar en relación con el incremento de velocidad y en caso de lluvia. Una regla sencilla para saber que mantenemos la distancia es dividir por dos la velocidad que llevamos: el resultado será el número de metros que debe haber entre los vehículos.

- Evitemos el exceso de velocidad.

Precauciones referidas a los ocupantes:

- Los niños deben viajar siempre en el asiento posterior, y si son pequeños, en sillas para infantes.
- Nunca debemos llevar un niño en brazos en el interior de un vehículo.
- Procuremos que todos los ocupantes del vehículo haga uso del cinturón de seguridad, así reducimos el riesgo de muerte y lesiones graves en más de un 40%.

Precauciones referidas al vehículo:

- Revisemos el vehículo periódicamente.
- Coloquemos y sujetemos convenientemente los artículos, de forma que no dificulte la visibilidad ni moleste a los pasajeros.
- Si se transita con animales, recordemos que deben ir en compartimientos separados y, en ningún caso, deben poder acceder al puesto del conductor.

Precauciones del peatón:

- Cruzemos las calles por los puentes peatonales y si es de noche preferiblemente por los semáforos.
- No permitamos que los niños crucen la calle cuando no están en compañía de un adulto.
- Miremos bien a los lados cuando vamos a cruzar una calle.
- Cuando caminemos por una calle que no tiene acera, caminemos observando los automóviles que van en dirección contraria. Ubiquémonos a la izquierda y alejados de estos.
- En lo posible si nos vamos a transportar en taxi, solicitemos el servicio a una empresa.
- Si somos asaltados, nunca intentemos pelear con el o los asaltantes, tratemos de mantener la calma y no retarlos.