

Prevención de resbalones y caídas

Las causas más comunes de tropiezos y caídas son:

- Las superficies mojadas.
- Las suelas húmedas de los calzados.
- Los derrames de líquidos.
- Los objetos obstaculizando el tránsito normal en pasillos y corredores.

Para evitar resbalones y caídas deberá tener en cuenta las siguientes medidas de prevención:

- Si observa un derrame de líquido en el piso, límpielo.
- Si los pisos están mojados o encerados, transite con mayor precaución y de ser posible señalice dicha condición a fin de evitar resbalones o caídas de terceros.
- No cargue objetos que obstaculicen su visión.
- No corra; recuerde que entre paso y paso, nuestro cuerpo debe mantener el equilibrio.
- No suba ni baje escaleras corriendo; hágalo despacio, sujetándose del pasamanos, para lo cual deberá tener por lo menos una mano libre.
- Mantenga los pasillos y corredores limpios y en orden. Practique el principio de "un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar".
- No deje mangueras ni cables eléctricos tirados.
- No deje cosas tiradas por cualquier lado, sobre todo en zonas de circulación o escaleras, no cree obstáculos innecesarios.

Mantenimiento preventivo de las instalaciones

Para evitar accidentes y daños materiales de los bienes en uso, es necesario que se realice un mantenimiento preventivo, periódicamente. De esta forma será posible detectar y reparar cualquier problema antes de que éste genere algún daño.

ATENCIÓN

- No opere equipos complejos y peligrosos como calderas sin estar debidamente capacitado y autorizado.
- Compruebe que los equipos complejos funcionen correctamente.
- Realice un control frecuente de las instalaciones de servicio como agua, luz y gas.
- La sala donde se encuentren los medidores de gas debe estar bien ventilada.
- En caso de detectar alguna condición irregular en las instalaciones, no la repare usted mismo, avise inmediatamente a un técnico o a un profesional habilitado para que efectúe las reparaciones correspondientes.

Seguridad en edificios



www.artmutualrural.org.ar
San Martín 588 | CABA
0800 333 6888



Prevención de incendios

Usted puede prevenir un incendio, si sigue estos consejos:

- Mantenga en buenas condiciones de orden y limpieza: la sala de máquinas, depósitos, bauleras, etc. Deposite residuos tales como: papeles, telas, botellas, etc. en recipientes destinados a los mismos.
- Si tuviera que utilizar líquidos inflamables como kerosén, nafta u otros, almacénelos en contenedores herméticos.
- No fume ni permita que otros fumen en el sótano, cocheras, depósitos o bauleras. Los cigarrillos deberán ser apagados por completo, únicamente, en ceniceros.
- Mantenga en óptimas condiciones las instalaciones eléctricas, controle su estado periódicamente con personal idóneo. No recargue los tomacorrientes.

Cómo usar un extintor

Verifique que el extintor sea el adecuado para el tipo de fuego

- 1 Tire del seguro.
- 2 Colóquese a una distancia de 3 m, en la misma dirección en que sopla el viento. Apunte la boquilla del extintor hacia la base de la llama.
- 3 Presione el gatillo, pulse el mismo sucesivamente; no todo de una vez. Mantenga el matafuegos en posición vertical.
- 4 Mueva la boquilla de lado a lado, lentamente, siempre cubriendo el área de fuego por la base y no las llamas con el agente extintor

Uso de las escaleras manuales

Si fuese necesario realizar una tarea que requiera de mayor altura que la de sus brazos utilice siempre una escalera de mano. Nunca utilice otros medios como sillas, bancos, latas, etc, para realizar estos trabajos.

- Verifique que la escalera posea limitadores de abertura y que estos se encuentren en buenas condiciones.
- No se monte "a caballo" sobre la parte superior de la escalera. Párese sobre el escalón más adecuado para alcanzar el lugar deseado, previniendo esfuerzos peligrosos y caídas.
- Si ésta tuviera plataforma superior, no la use como escalón, está prevista para apoyo de baldes, herramientas, etc.
- Nunca se pare sobre el escalón más alto: recuerde que usted deberá trabajar lo más cómodo y firme posible, y no hacer equilibrio.
- Cuando suba o baje de una escalera manual, hágalo siempre de frente a la misma, nunca de espalda.

Cristales

- Las puertas de cristal transparente deben estar bien señalizadas para advertir sobre su existencia y así evitar lesiones por golpes o por la rotura del cristal.
- La reposición de cristales debe estar a cargo de profesionales o empresas especializadas. Nunca lo haga usted mismo.
- Realice periódicamente una inspección de puertas y ventanas de cristal para verificar que se encuentren en perfectas condiciones. Si detectase que alguna de éstas no funciona correctamente avise a quien corresponda para su reparación.

Ascensores

- Verifique periódicamente que este visible la identificación de la carga máxima del ascensor.
- No realice tareas de mantenimiento en huecos de ascensores, sala de máquinas o en dispositivos de seguridad, llame al profesional habilitado para la misma.
- Si detecta alguna anomalía notifíquelo inmediatamente al profesional responsable del control y mantenimiento del ascensor. Verifique que un profesional habilitado realice la inspección periódica de las instalaciones, y que estén de acuerdo con la normativa vigente en el orden municipal (GCBA, etc.).
- No intente auxiliar a alguien que se encuentre atrapado en un ascensor detenido entre dos pisos. Llame al teléfono de emergencias del profesional responsable del control y mantenimiento del mismo.

Riesgo eléctrico

Cada vez que usted manipula equipos eléctricos, durante sus tareas habituales, esta expuesto al riesgo de una descarga eléctrica, por lo que le recomendamos tenga en cuenta las siguientes precauciones:

- Los equipos eléctricos deben contar con su correspondiente puesta a tierra; no la elimine ni desconecte por ningún motivo.
- No toque equipos eléctricos energizados con las manos mojadas ni descalzo.
- Evite el uso de prolongadores; si fuese necesario, utilice cables de extensión del tipo y sección adecuados, sin fallas de aislación y conectores de tres patas en buenas condiciones.

- Para desconectar una ficha de enchufe, tire siempre de ella, nunca del cable de alimentación.
- Si ocurre un desperfecto eléctrico, no intente repararlo usted mismo, avise inmediatamente a personal capacitado.
- No sobrecargue los tomacorrientes utilizando "triples" conectados en serie y nunca enchufe cables pelados directamente al toma corrientes.
- La instalación debe contar con disyuntores diferenciales mantenidos en buen estado.

Utilización de elementos de protección personal

Deberán ser utilizados cuando existan posibilidades de daños que puedan ser evitados mediante el uso de dichos elementos. La selección de los elementos debe hacerse en función del tipo y grado de riesgo al que se esté expuesto.

Ropa de trabajo

La adecuada a la tarea que realicen en cantidad y calidad.

Guantes

Los materiales utilizados comúnmente para realizar tareas con productos de limpieza (lavandina, detergentes, limpiadores líquidos, etc.) son: látex, neopreno y PVC. Deben ser largos y tener puño elástico para prevenir salpicaduras.

Calzado

Botas de goma. Zapatos de seguridad.

Protector Ocular

Para preparaciones de mezclas y para cuando va a trabajar con líquidos en posiciones que superen la altura de sus hombros.