

	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 1 de 7

La **EPS SEDALORETO S.A.**, considera de su entera responsabilidad la prevención de accidentes, la seguridad y salud laboral de su personal.

En este documento se describen las recomendaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo con los riesgos que están expuestos los trabajadores en los sitios de trabajo, en cumplimiento a la Ley N° 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo Art. 35 Inciso C. y su Reglamento, aprobado por el Decreto Supremo N° 005-2012-TR. Art. 30 se informa lo siguiente:

a. PELIGROS FISICOS:

- Ruido
- ✓ Uso de protección auditiva: Utiliza tapones o auriculares industriales cuando los niveles de ruido superen los límites permitidos.
- ✓ Mantenimiento de equipos: Asegúrate de que las máquinas y equipos estén bien mantenidos y lubricados para reducir el ruido.
- ✓ Distanciamiento: Aléjate de las fuentes de ruido cuando sea posible.

- Temperaturas extremas
- ✓ Ventilación: Asegúrate de que el lugar de trabajo esté bien ventilado.
- ✓ Ropa adecuada: Utiliza ropa adecuada para la temperatura ambiente, como ropa ligera en ambientes cálidos.
- ✓ Hidratación: Bebe abundante agua para evitar la deshidratación.

- Iluminación inadecuada
- ✓ Iluminación suficiente: Asegúrate de que el área de trabajo esté bien iluminada.
- ✓ Evita el deslumbramiento: Coloca las fuentes de luz de manera que eviten el deslumbramiento.

b. PELIGROS QUIMICOS:

- ✓ Capacitación: Asegúrate de haber recibido una capacitación adecuada sobre los peligros de las sustancias químicas con las que trabajas, sus propiedades, los riesgos asociados y las medidas de control.
- ✓ Identificación de peligros: Familiarízate con las etiquetas de los productos químicos, las hojas de datos de seguridad (FDS) y los pictogramas de peligro.
- ✓ Equipo de protección personal (EPP): Utiliza el EPP adecuado para cada tarea, como guantes, gafas de seguridad, mascarillas, delantales y botas de seguridad.
- ✓ Ventilación: Asegúrate de que el área de trabajo esté bien ventilada, especialmente cuando se manipulen sustancias químicas volátiles.
- ✓ Manipulación segura: Sigue las instrucciones de las Hojas de Seguridad al manipular sustancias químicas. Evita el contacto directo con la piel, los ojos y las vías respiratorias.
- ✓ Almacenamiento adecuado: Almacena los productos químicos en lugares seguros, lejos de fuentes de calor y en recipientes correctamente etiquetados.
- ✓ Derrames y fugas: Informa inmediatamente de cualquier derrame o fuga y sigue los procedimientos de limpieza establecidos.
- ✓ Higiene personal: Lávate las manos con frecuencia y antes de comer, beber o fumar.
- ✓ No comer, beber ni fumar en el área de trabajo: Evita la ingestión accidental de sustancias químicas.

	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 2 de 7

- ✓ Comunicación: Informa a tu supervisor sobre cualquier inquietud o problema relacionado con la seguridad química.
- ✓ Emergencias: Conoce los procedimientos de emergencia en caso de accidentes o incidentes químicos.
- ✓ Inspecciones: Participa en las inspecciones de seguridad para identificar y corregir cualquier condición insegura.

c. PELIGROS BIOLÓGICOS:

- ✓ Lávese las manos con frecuencia, utilice agua y jabón.
- ✓ Utilice los guantes adecuados cuando manipule aguas residuales.
- ✓ No coma ni beba en las áreas de trabajo.
- ✓ Asista a los Exámenes Médicos Ocupacionales (EMO) obligatorios y campañas médicas organizadas por la empresa.
- ✓ Respete la disposición de residuos y clasificación en peligrosos y no peligrosos.
- ✓ Si está agripado, utilice mascarillas descartables, solicítelo al área de SST.

d. RIESGO PSICOSOCIAL:

- ✓ Participar activamente en las pausas activas.
- ✓ Exprésate: No dudes en compartir tus inquietudes, ideas y sugerencias con tus superiores y compañeros.
- ✓ Escucha activamente: Presta atención a lo que dicen los demás y trata de entender su punto de vista.
- ✓ Aprende a decir no: Establece límites claros y saludables en tu trabajo.
- ✓ Resuelve conflictos de manera constructiva: Busca soluciones pacíficas y evita la confrontación directa.
- ✓ Organiza tu tiempo: Establece prioridades y crea un horario realista.
- ✓ Delega tareas: No intentes hacerlo todo tú solo.
- ✓ Realiza pausas activas: Levántate de tu asiento, estira y camina durante el día.
- ✓ Practica técnicas de relajación: La meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ayudarte a reducir el estrés.
- ✓ Desconecta: Establece límites claros entre el trabajo y el tiempo libre.
- ✓ Dedicar tiempo a tus hobbies y pasatiempos: Realiza actividades que te gusten y te permitan relajarte.
- ✓ Cuida tus relaciones sociales: Mantén el contacto con familiares y amigos.
- ✓ Busca ayuda profesional: Si sientes que no puedes manejar la situación, no dudes en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.
- ✓ Fomenta un ambiente de trabajo positivo: Contribuye a crear un clima laboral agradable y respetuoso.
- ✓ Denuncia situaciones de acoso o maltrato: No toleres comportamientos inapropiados.

e. RIESGO DISERGONÓMICO:

- ✓ Postura correcta: Mantén una postura erguida y evita posturas forzadas o repetitivas durante largos períodos.
- ✓ Pausas activas: Realiza pausas cortas y frecuentes para estirar los músculos y cambiar de posición.
- ✓ Movimiento: Intenta mantener el cuerpo en movimiento y evita permanecer en la misma posición durante mucho tiempo.
- ✓ Organización del puesto de trabajo: Asegúrate de que tu puesto de trabajo esté bien organizado y adaptado a tus necesidades.
- ✓ Herramientas adecuadas: Utiliza herramientas y equipos que sean ergonómicos y faciliten tu trabajo.

	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 3 de 7

- ✓ Comunicación: Informa a tu supervisor si experimentas alguna molestia o dolor relacionado con tu trabajo.
- ✓ Ejercicio físico: Realiza ejercicio regularmente para fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad.
- ✓ Alimentación saludable: Una dieta equilibrada te proporcionará la energía necesaria para realizar tus tareas.
- ✓ Descanso adecuado: Duermes lo suficiente para que tu cuerpo se recupere.
- ✓ Gestión del estrés: Practica técnicas de relajación para reducir la tensión muscular y mental.

Trabajo en computadora:

- ✓ Realiza pausas cada 30 minutos y mira a lo lejos.
- ✓ Ajuste la altura de la silla, el monitor y el teclado para evitar posturas forzadas.
- ✓ Utiliza un reposapiés si es necesario.

Trabajo manual:

- ✓ Utiliza la técnica de levantamiento adecuada para evitar lesiones en la espalda.
- ✓ Realiza rotaciones de tareas para evitar la monotonía.
- ✓ Utiliza herramientas asistidas para reducir la fuerza requerida.

Trabajo repetitivo:

- ✓ Varía las tareas para evitar realizar movimientos repetitivos durante largos períodos.
- ✓ Utiliza herramientas que reduzcan la fuerza y la repetición de movimientos.

f. **PELIGROS LOCATIVOS:**

- ✓ Mantén tu área de trabajo limpia y ordenada: Evita acumular objetos que puedan obstruir el paso o causar tropiezos.
- ✓ Utiliza correctamente los pasillos y escaleras: No corras, no empujes y evita distracciones al transitar por estas áreas.
- ✓ Respeta la señalización: Obedece las señales de seguridad y las indicaciones de las rutas de evacuación.
- ✓ Informa cualquier condición insegura: Si observas algún riesgo (cables sueltos, pisos resbaladizos, etc.), repórtalo inmediatamente a tu supervisor.
- ✓ Utiliza los equipos de protección personal adecuados: Emplea los EPP necesarios para cada tarea, como cascos, guantes, calzado de seguridad, etc.
- ✓ Realiza inspecciones visuales frecuentes: Revisa tu entorno de trabajo para identificar posibles peligros.
- ✓ Iluminación: Asegúrate de que el área de trabajo esté bien iluminada para evitar accidentes.
- ✓ Pisos: Verifica que los pisos estén en buen estado, libres de resbalones y con las alfombras bien fijadas.
- ✓ Escaleras: Utiliza las escaleras de manera segura, asegurando que estén en buen estado y que tengas un buen agarre.
- ✓ Puertas y ventanas: Verifica que las puertas y ventanas funcionen correctamente y que no estén bloqueadas.
- ✓ Equipos y herramientas: Utiliza los equipos y herramientas de manera segura y según las instrucciones del fabricante.
- ✓ Materiales almacenados: Almacena los materiales de manera segura, evitando apilarlos en exceso o en lugares que puedan obstruir el paso.



	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 4 de 7

g. **PELIGROS ELÉCTRICOS:**

- ✓ Conocimiento de los riesgos: Identifica los posibles peligros eléctricos en tu área de trabajo y cómo evitarlos.
- ✓ Informar sobre peligros: Si encuentras algún cable dañado, equipo defectuoso o situación peligrosa, repórtalo inmediatamente a tu supervisor.
- ✓ No improvisar: No realices conexiones improvisadas ni modifiques los equipos eléctricos.
- ✓ Mantener el área de trabajo limpia y ordenada: Evita que los cables se enreden o se dañen.
- ✓ Respetar las normas de seguridad: Cumple con todas las normas y procedimientos de seguridad establecidos.
- ✓ Capacitación: Asegúrate de haber recibido la capacitación adecuada sobre seguridad eléctrica.
- ✓ Inspección de equipos: Verifica que todas las herramientas y equipos estén en buen estado y que sus cables no estén dañados.
- ✓ Permisos de trabajo: Siempre solicita los permisos necesarios antes de realizar cualquier trabajo eléctrico.
- ✓ Aislamiento: Utiliza herramientas aisladas y mantén una distancia segura de las partes energizadas.
- ✓ Uso de EPP: Emplea los equipos de protección personal adecuados, como guantes aislantes, calzado de seguridad con suela de goma, cascos y gafas de seguridad.
- ✓ Señalización: Asegúrate de que el área de trabajo esté debidamente señalizada para advertir sobre los peligros eléctricos.
- ✓ Bloqueo y etiquetado: Antes de trabajar en equipos eléctricos, realiza el procedimiento de bloqueo y etiquetado para garantizar que no se restablezca la energía accidentalmente.
- ✓ Una sola persona: Evita que más de una persona trabaje en un mismo punto de un circuito.
- ✓ Tierra y cortocircuito: Siempre conecta a tierra y cortocircuita los equipos antes de trabajar en ellos.

h. **PELIGROS MECÁNICOS:**

- ✓ Capacitación: Asegúrate de haber recibido la capacitación adecuada sobre el funcionamiento y los riesgos de las máquinas y equipos que utilizas.
- ✓ Inspección: Verifica que las máquinas y herramientas estén en buen estado, que no tengan piezas sueltas o dañadas y que los dispositivos de seguridad funcionen correctamente.
- ✓ Permisos de trabajo: Solicita los permisos necesarios antes de realizar cualquier trabajo en máquinas o equipos.
- ✓ Aislamiento: Aísla la energía de las máquinas antes de realizar tareas de mantenimiento o reparación.
- ✓ Uso de EPP: Utiliza los equipos de protección personal adecuados, como guantes, gafas de seguridad, calzado de seguridad, etc.
- ✓ Concentración: Mantén la concentración en tu trabajo y evita distracciones.
- ✓ Procedimientos de seguridad: Sigue los procedimientos de seguridad establecidos para cada tarea.
- ✓ Señalización: Respeta la señalización de seguridad y las áreas restringidas.
- ✓ Mantenimiento: Realiza el mantenimiento preventivo de las máquinas y equipos según las indicaciones del fabricante.
- ✓ Protección de las partes móviles: Utiliza protectores para las partes móviles de las máquinas, como engranajes, poleas y ejes.

	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 5 de 7

- ✓ Evita el atrapamiento: No introduzcas las manos ni otras partes del cuerpo en zonas de peligro.
- ✓ Manejo seguro de herramientas: Utiliza las herramientas adecuadas para cada tarea y mantenlas en buen estado.
- ✓ Levantamiento de cargas: Utiliza las técnicas correctas para levantar cargas pesadas y evitar lesiones.
- ✓ Emergencias: Conoce los procedimientos de emergencia y cómo utilizar los equipos de primeros auxilios.
- ✓ No utilices ropa suelta: La ropa suelta puede engancharse en partes móviles.
- ✓ Mantén el cabello recogido: El cabello largo puede quedar atrapado en maquinaria.
- ✓ No trabajes bajo los efectos del alcohol o drogas: Estas sustancias disminuyen tus reflejos y capacidad de reacción.
- ✓ Informa cualquier anomalía: Si detectas alguna anomalía en una máquina o herramienta, repórtala inmediatamente.

I. TRABAJOS EN ALTURA:

- ✓ Capacitación: Asegúrate de haber recibido una capacitación completa sobre los riesgos asociados a los trabajos en altura y las medidas de prevención.
- ✓ Evaluación de riesgos: Realiza una evaluación detallada de los riesgos específicos del lugar de trabajo antes de iniciar las tareas.
- ✓ Permisos: Obtiene los permisos necesarios para realizar trabajos en altura.
- ✓ Inspección de equipos: Verifica que todos los equipos de protección personal (EPP) y los equipos de acceso estén en buen estado y sean adecuados para el trabajo.
- ✓ Uso correcto del EPP: Utiliza siempre el EPP adecuado, como arnés de seguridad, línea de vida, casco, guantes y calzado de seguridad.
- ✓ Puntos de anclaje seguros: Asegúrate de que los puntos de anclaje sean seguros y capaces de soportar el peso de un trabajador.
- ✓ Inspección regular: Realiza inspecciones regulares de los equipos y puntos de anclaje.
- ✓ Comunicación: Mantén una comunicación clara y constante con tus compañeros de trabajo.
- ✓ Prohibiciones: Evita distracciones como el uso de teléfonos móviles y no trabajes bajo los efectos de alcohol o drogas.
- ✓ Escaleras: Utiliza escaleras estables y seguras, y asegúrate de que estén correctamente apoyadas.
- ✓ Andamios: Inspecciona cuidadosamente los andamios antes de usarlos y asegúrate de que estén nivelados y asegurados.
- ✓ Plataformas elevadoras: Opera las plataformas elevadoras de acuerdo con las instrucciones del fabricante y utiliza los sistemas de seguridad.
- ✓ Trabajos en techos: Utiliza líneas de vida y sistemas de anclaje adecuados al trabajar en techos.
- ✓ Condiciones climáticas: No trabajes en altura en condiciones climáticas adversas, como viento fuerte, lluvia o nieve.
- ✓ Carga máxima: No excedas la carga máxima permitida en las plataformas o estructuras.
- ✓ Descanso: Toma descansos regulares para evitar la fatiga.
- ✓ Emergencias: Conoce los procedimientos de emergencia y cómo utilizar los equipos de rescate.



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]



	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 6 de 7

j. TRABAJOS EN ZANJAS Y EXCAVACIONES:

- ✓ Permisos: Asegúrate de contar con los permisos necesarios para realizar la excavación.
- ✓ Evaluación del terreno: Realiza una evaluación detallada del terreno para identificar posibles riesgos como la presencia de servicios subterráneos (agua, gas, electricidad), suelos inestables o condiciones climáticas adversas.
- ✓ Plan de seguridad: Desarrolla un plan de seguridad específico para la excavación, incluyendo medidas de control para los riesgos identificados.
- ✓ Equipo: Verifica que todo el equipo necesario, como sistemas de protección contra caídas, escaleras, apuntalamientos y señales de advertencia, esté en buen estado y sea adecuado para el trabajo.
- ✓ Inspección constante: Realiza inspecciones frecuentes de la excavación para detectar cualquier señal de inestabilidad del terreno.
- ✓ Sistema de protección: Implementa un sistema de protección adecuado, como escudos, apuntalamientos o cajas de seguridad, para prevenir derrumbes.
- ✓ Escaleras y rampas: Coloca escaleras o rampas seguras para entrar y salir de la excavación, y asegúrate de que estén bien ancladas.
- ✓ Distancia de seguridad: Mantén una distancia segura de los bordes de la excavación.
- ✓ Comunicación: Establece una comunicación clara y efectiva con tus compañeros de trabajo.
- ✓ Prohibiciones: Prohíbe el almacenamiento de materiales peligrosos cerca de la excavación.
- ✓ Atmósfera: Antes de iniciar los trabajos, verifica la calidad del aire en la excavación, especialmente en áreas confinadas.
- ✓ Agua subterránea: Si hay presencia de agua subterránea, implementa medidas de drenaje adecuadas.
- ✓ Condiciones climáticas: Suspende los trabajos en caso de condiciones climáticas adversas, como lluvias intensas o vientos fuertes.

k. SITUACIONES DE EMERGENCIA:

- ✓ Mantener la calma: Es fundamental mantener la calma y seguir las instrucciones del personal de seguridad o los responsables de la emergencia.
- ✓ Evacuación: En caso de evacuación, seguir las rutas establecidas y dirigirse al punto de encuentro designado.
- ✓ Ayuda a los demás: Si es posible, ayudar a los compañeros que lo necesiten, siempre y cuando no se ponga en riesgo la propia seguridad.
- ✓ No regresar: Una vez que se ha evacuado el área, no regresar hasta que se indique que es seguro hacerlo.
- ✓ Informar: Informar a su supervisor o al responsable de seguridad sobre cualquier incidente o lesión.
- ✓ Alertar: Avisar inmediatamente a un compañero o supervisor sobre el accidente o la enfermedad.
- ✓ Primeros auxilios: Si alguien está herido, brindar los primeros auxilios necesarios hasta que llegue el personal médico.
- ✓ No mover a la víctima: A menos que sea estrictamente necesario para evitar un peligro mayor, no mover a una persona lesionada.
- ✓ Llamar a emergencias: Contactar a los servicios de emergencia lo antes posible.

	RECOMEDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 7 de 7

**COMPROBANTE DE RECEPCIÓN DE LAS RECOMENDACIONES DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Yo

.....
identificado con D.N.I. N°:, declaro
haber recibido una copia de las Recomendaciones de Seguridad y Salud en el
Trabajo en la **EPS SEDALORETO S.A.**; de acuerdo con lo regulado por **La Ley
N° 29783 "Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo", Art. 35, Inciso C y su
Reglamento, aprobado por el Decreto Supremo N°005- 012-TR. Art. 30**



Asumo que es mi responsabilidad leer y comprender su contenido para conocer
los peligros y riesgos a los que me encuentro expuesto en el centro de trabajo y
sobre todo a los relacionados en función a mi puesto, para dar cumplimiento a
las recomendaciones mencionadas.

Fecha:...../...../.....

Firma: _____

	RECOMEDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	EPS SEDALORETO SA
		VERSION: 01
		FECHA: 16/10/2024
		Pág. 7 de 7

**COMPROBANTE DE RECEPCIÓN DE LAS RECOMENDACIONES DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Yo

.....
identificado con D.N.I. N°:, declaro
haber recibido una copia de las Recomendaciones de Seguridad y Salud en el
Trabajo en la **EPS SEDALORETO S.A.**; de acuerdo con lo regulado por **La Ley
N° 29783 "Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo", Art. 35, Inciso C y su
Reglamento, aprobado por el Decreto Supremo N°005- 012-TR. Art. 30**



Asumo que es mi responsabilidad leer y comprender su contenido para conocer
los peligros y riesgos a los que me encuentro expuesto en el centro de trabajo y
sobre todo a los relacionados en función a mi puesto, para dar cumplimiento a
las recomendaciones mencionadas.

Fecha:...../...../.....

Firma: _____