

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	<b>GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES</b>	Versión 5	Página 1 de 39

## **GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES**



**INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR**

**2023**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	<b>GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES</b>	Versión 5	Página 2 de 39

## 1. OBJETIVO

Definir acciones de control operacional de acuerdo con la identificación de peligros, valoración y evaluación de riesgos y determinación de controles en el ICBF, con el fin de reducir el nivel de riesgo asociado a los peligros significativos en Seguridad y Salud en el Trabajo para la prevención de incidentes, accidentes y enfermedades laborales.

## 2. ALCANCE

Aplica para a nivel de la Sede de la Dirección General, Regionales y Centros Zonales.

## 3. DEFINICIONES

**Accidente de Trabajo:** Es todo suceso repentino que sobrevenga 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. (Ley 1562 de 2012).

Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aun fuera del lugar y horas de trabajo.

Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador.

También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido durante el ejercicio de la función sindical, aunque el trabajador se encuentre en permiso sindical siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función.

De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.

**Accidente de tráfico en la vía:** Colisión u otro impacto en la vía que causa la muerte, cualquier lesión o daño (ISO 39001:2013).

**Campañas de Prevención Vial:** Decididos intentos de informar, persuadir o motivar a las personas en procura de cambiar sus creencias y/o conductas para mejorar la seguridad vial en general o en un público grande específico y bien definido, típicamente en un plazo de tiempo determinado por medio de actividades de

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 3 de 39

comunicación organizadas en las que participen canales específicos de medios de comunicación con el apoyo interpersonal y u otras acciones de apoyo como las actividades de las fuerzas policiales, educación, legislación, aumento del compromiso personal, gratificaciones, entre otros.

**Consecuencias:** Resultado, en términos de lesión o enfermedad, de la materialización de un riesgo, expresado cualitativa o cuantitativamente. (GTC 45:2012).

**Diagnóstico de condiciones de salud:** Resultado del procedimiento sistemático para identificar, localizar y valorar "aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los Colaboradores. Por ejemplo: a) Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo; b) la naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo, y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia; c) los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los Colaboradores; y d) la organización y ordenamiento de las labores incluidas los factores ergonómicos. (GTC 45:2012).

**Efecto:** Cualquier modificación adversa en las condiciones de seguridad y/o salud de las personas causada en su totalidad o en parte por los procesos, productos o servicios que desarrolla la empresa. Un efecto siempre es generado por un peligro (NTC-4116:1997).

**Emergencia:** Es aquella situación de peligro o desastre o la inminencia del mismo, que afecta el funcionamiento normal de la empresa. Requiere de una reacción inmediata y coordinada de los trabajadores, brigadas de emergencias y primeros auxilios y en algunos casos de otros grupos de apoyo dependiendo de su magnitud.

**Enfermedad Laboral:** Es la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales serán reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes. (Ley 1562 de 2012).

**Evaluación del riesgo:** Proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad de que dicho riesgo se concrete y al nivel de severidad de las consecuencias de esa concreción.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 4 de 39

**Evento Catastrófico:** Acontecimiento imprevisto y no deseado que altera significativamente el funcionamiento normal de la empresa, implica daños masivos al personal que labora en instalaciones, parálisis total de las actividades de la empresa o una parte de ella y que afecta a la cadena productiva, o genera destrucción parcial o total de una instalación.

**Exposición:** Frecuencia con que las personas o la estructura entran en contacto con los factores de riesgo (GTC 45:2012).

**Identificación del peligro:** Proceso para establecer si existe un peligro y definir las características de este.

**Incidente:** Suceso que surge del trabajo o en el transcurso del trabajo que podría tener o tiene como resultado lesiones y deterioro de la salud. (ISO 45001:2018).

**Incidente de tráfico en la vía:** Evento que ocurre por una falla de un componente o factores externos que contribuyen al sistema de tráfico vial (ISO 39001:2013).

**Lesión grave:** Lesión que tiene impacto a la salud a largo plazo, lesión considerable causada al cuerpo de una persona o a sus funciones, debido a un accidente de tráfico en la vía (ISO 39001:2013).

**Lugar de trabajo:** Lugar bajo el control de la organización donde una persona necesita estar o ir por razones de trabajo. (ISO 45001:2018).

**Medida(s) de control:** Medida(s) implementada(s) con el fin de minimizar la ocurrencia de incidentes. (GTC 45:2012)

**Muerte:** Perdidas de vida(s) humana(s) como resultado directo de un accidente de tráfico en la vía (ISO 39001:2013).

**Peligro:** Fuente con un potencial para causar lesiones y deterioro de la salud. (ISO 45001:2018).

**Personal expuesto:** Número de personas que están en contacto con peligros. (GTC 45:2012).

**Plan Nacional de Seguridad Vial:** Concreta la política pública que le permitirá al país dar continuidad y fortalecer las acciones contra la siniestralidad vial.

**Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV):** Unidad Administrativa Especial del orden nacional, que forma parte de la Rama Ejecutiva, con personería jurídica, autonomía administrativa, financiera y patrimonio propio, adscrita al Ministerio de

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 5 de 39

Transporte. Como máxima autoridad en la aplicación de la política pública del Gobierno Nacional, busca prevenir, reducir y controlar la siniestralidad vial, a través de las acciones administrativas, educativas y operativas, concientizando a los diversos niveles de la población e integrándola dentro de una cultura vial.

**Riesgo para la seguridad y salud en el trabajo:** Combinación de la probabilidad de que ocurran eventos o exposiciones peligrosos relacionados con el trabajo y la severidad de la lesión y deterioro de la salud que pueden causar los eventos o exposiciones. (ISO 45001:2018).

**Riesgos de Salud Pública:** Son aquellos que afectan la salud de las personas los distintos grupos humanos de una zona, región o área en forma simultánea.

**Seguridad Vial:** Entiéndase por seguridad vial el conjunto de acciones y políticas dirigidas a prevenir, controlar y disminuir el riesgo de muerte o de lesión de las personas en sus desplazamientos ya sea en medios motorizados o no motorizados. Se trata de un enfoque multidisciplinario sobre medidas que intervienen en todos los factores que contribuyen a los accidentes de tráfico en la vía, desde el diseño de la vía y equipamiento vial, el mantenimiento de las infraestructuras viales, la regulación del tráfico, el diseño de vehículos y los elementos de protección activa y pasiva, la inspección vehicular, la formación de conductores y los reglamentos de conductores, la educación e información de los usuarios de las vías, la supervisión policial y las sanciones, la gestión institucional hasta la atención a las víctimas.

**Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo:** Este Sistema consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo. (Ley 1562 de 2012).

**Tarea:** Conjunto de diversas labores realizadas por una persona o grupo de personas en un determinado local, con el objetivo de contribuir al desarrollo de un proceso, a través del logro de determinados resultados

**Valoración del riesgo:** Consiste en emitir un juicio sobre la tolerancia o no del riesgo estimado.

**Vía:** superficie usada por vehículos o personas para desplazarse, incluida un área adyacente (ISO 39001:2013).

**Vigilancia de la salud en el trabajo o vigilancia epidemiológica de la salud en el trabajo:** Comprende la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<p align="center"><b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b></p> <p align="center">GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES</p>	G4.GTH	07/12/2023
		Versión 5	Página 6 de 39

continuada y sistemática de datos a efectos de la prevención. La vigilancia es indispensable para la planificación, ejecución y evaluación de los programas de seguridad y salud en el trabajo, el control de los trastornos y lesiones relaciona

## 4. DESARROLLO

### PELIGRO BIOMECÁNICO

Conjunto de atributos, o elementos que aumentan la posibilidad de que un colaborador desarrolle una lesión o daño por las actividades relacionadas con el puesto de trabajo y el entorno, que no cumplen con las condiciones de seguridad y confort, en aspectos como: postura (prolongada mantenida, forzada, anti gravitacional), esfuerzos, movimientos repetitivos y manipulación de cargas; contempla la identificación, evaluación e intervención de acciones para mejorar las condiciones de salud, adoptando las posturas y movimientos adecuados en nuestras actividades laborales diarias.

Los problemas de la espalda se producen generalmente a causa de nuestras costumbres, por lo que, si no modificamos aquellas que son erróneas, podemos dañar seriamente nuestra columna vertebral. Hay que corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando las posturas y movimientos adecuados en nuestras actividades diarias, hasta que resulten espontáneos y naturales; para ello se diseñó la cartilla de pausas activas, la cual esta publicada en la intranet, con el fin de tener una guía de cómo realizar ejercicios para la movilidad.

Se puede consultar en la siguiente ruta: [www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co) / planeación / modelo de operación por procesos / apoyo / gestión del talento humano / gestión humana / instrumentos / PU1.PG6.GTH Publicación Cartilla Pausas Activas.

- **Controles:**

#### **Posición Sedente:**

- ✓ No girar sobre la silla mediante movimientos bruscos el tronco, en lugar de hacer el giro con ayuda de los pies.
- ✓ No forzar la posición para alcanzar objetos distantes, en lugar de levantarse para cogerlos.
- ✓ Si va a estar sentado con una mesa de trabajo delante, procurar que ésta esté próxima a la silla, de esta forma evitará tener que inclinarse hacia adelante. También es importante que el tamaño sea adecuado a la estatura, evitando especialmente las mesas bajas que obligan a permanecer encorvado.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 7 de 39

- ✓ Mantener la espalda erguida y alineada, repartiendo el peso, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, pudiendo cruzar los pies alternativamente. Si los pies no llegan al suelo, colocar un descanso pies.
- ✓ Mantener una buena postura es la base para evitar la aparición de dolores de espalda.

### De pie o al caminar:

- ✓ Al estar de pie, poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, no estar de pie parado si se puede estar andando.
- ✓ Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos. Se recomienda usar zapatos cómodos de tacón bajo.
- ✓ Para levantar algún objeto del suelo flexionar las rodillas y mantener las curvaturas de la espalda.
- ✓ Para realizar actividades con los brazos, hacerlo a una altura adecuada, evitando tanto los estiramientos si elevamos demasiado los brazos, como encorvamientos si lo hacemos con los brazos demasiado bajos.
- ✓ Evitar las posturas demasiado erguidas o relajadas de la columna.
- ✓ Los puestos de trabajo de los Colaboradores deben contar con los elementos necesarios, que garanticen la prevención del peligro Biomecánico: Silla Ergonómica, Soporte de Monitor, y Apoyapiés (*si aplica*).

**Nota:** Es importante tener en cuenta que los elementos se usan de acuerdo con la necesidad física de los colaboradores.

- ✓ Delegar un líder de pausas activas en cada dependencia responsable de la implementación de un programa de pausas activas.
- ✓ Se recomienda realizar pausas de 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde.

**Nota:** Las ventajas y beneficios de estas prácticas son múltiples, inmediatas y de largo plazo, pues promueven y dinamizan las actividades laborales o áreas de trabajo ya que rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía en las personas por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente, afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.

- ✓ Realizar capacitación y sensibilización con Tips para utilizar adecuadamente cada segmento del cuerpo, previniendo lesiones osteomusculares en los colaboradores del ICBF.
- ✓ Verificar la eficacia de la capacitación (comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos).

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

### Levantamiento de cargas:

Uno de los principales motivos que exista un peligro asociado a la manipulación manual de cargas es la limitación anatómica y fisiológica que presenta el cuerpo humano para realizar esta actividad. Los principales efectos dañinos que se producen si realizamos operaciones de manipulación manual de cargas de forma inadecuada sin tener en cuenta las limitaciones son: Lesiones dorso lumbar y distensiones o roturas musculares o de ligamentos.

Determine de acuerdo con la siguiente tabla si la tarea de levantamiento de cargas que requiere puede hacerla solo, si requiere realizarlas con otro compañero o si necesita ayudas mecánicas.

Tabla 1. Peso permitido para levantamiento de cargas

Situación	Hombres	Mujeres
Situación Levantar un objeto del piso (movimiento vertical, de abajo hacia arriba)	25 kilos	12.5 kilos
Trasladar materiales en los hombros (movimiento horizontal, desplazamiento)	50 kilos	20 kilos

**Fuente: Resolución 2400 de 1979 "Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo"**

- ✓ Probar primero a alzar un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. o Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
- ✓ Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- ✓ Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- ✓ Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. o Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (no utilizar sandalias, zapatillas y similares).
- ✓ Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento.
- ✓ Colocar un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento, doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. o No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- ✓ Agarrar firmemente la carga empleando ambas manos.
- ✓ Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 9 de 39

- ✓ Mantener la carga siempre pegada al cuerpo durante todo el levantamiento hasta depositar la carga.
- ✓ Capacitar en manejo de cargas a las personas que manipulan cargas, referente a las actividades que realiza.
- ✓ Los lugares de trabajo deben ser periódicamente revisados y garantizar que los colaboradores dispongan de los medios adecuados y de la formación para que puedan mantener su ámbito físico de trabajo en correcto estado.
- ✓ Fomentar con su actitud la creación de nuevos hábitos saludables de trabajo, estableciendo junto con los Colaboradores una serie de normas de actuación y desarrollo de la tarea en forma segura.

### **Teletrabajo:**

- ✓ Mantener posturas adecuadas
- ✓ Realizar pausas activas y ejercicios de estiramiento
- ✓ Evitar permanecer sentado durante toda la jornada laboral.
- ✓ Adoptar un puesto de trabajo y silla ergonómica.
- ✓ Evita trabajar sobre la cama, sofás o sillas sin soporte adecuado para la espalda.
- ✓ Evita tener las piernas cruzadas o sentarse sobre una de las piernas.

**Nota:** Ver anexo No. 02 “Criterios mínimos del puesto de trabajo” de la Resolución 06700 del 09 de octubre del 2023 “Por medio de la cual se adopta la modalidad de Teletrabajo Suplementario en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Cecilia de la Fuente de Lleras y se derogan las Resoluciones 7600 del 2016 y 4594 del 2017”

### **PELIGRO LOCATIVO**

Condiciones de la zona geográfica, las instalaciones o áreas de trabajo, que bajo circunstancias no adecuadas pueden ocasionar accidentes de trabajo o pérdidas para la entidad. Se incluye las diferentes condiciones de orden y aseo, la falta de dotación, señalización o ubicación adecuada de extintores, la carencia de señalización de vías de evacuación, estado de vías de tránsito, techos, puertas, paredes.

### **Controles:**

- ✓ Identificación y reporte de las condiciones inseguras relacionadas con pisos, paredes, techos, escaleras, entre otras relacionadas con aspectos locativos.
- ✓ Señalización y demarcación de las áreas. Los colaboradores deben respetar estas señales y hacer uso correcto de las áreas de trabajo.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b> GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	G4.GTH	07/12/2023
		Versión 5	Página 10 de 39

- ✓ En las escaleras, ni pasillos no deben existir elementos que obstaculicen el tránsito (cajas, canecas, plantas, sillas, entre otros).
- ✓ Ordenar cajas y papelería en un lugar adecuado lejos de los lugares de circulación de personas.
- ✓ Mantener los puestos y áreas de trabajo ordenado, evitar acumulación de documentos.
- ✓ Implementación y participación de las jornadas de orden y aseo.
- ✓ Transitar por las escaleras, utilizando los pasamanos, todos los peldaños.
- ✓ Evitar transitar con objetos que limiten la vista, como aparatos móviles, ya que pueden llegar a ocasionar caídas del mismo nivel.
- ✓ Transitar con precaución dentro y fuera de las instalaciones, observando ampliamente el lugar con el fin de evitar caídas.
- ✓ Cerrar los cajones de escritorios o archivadores cuando no se estén usando.
- ✓ Limpiar de inmediato cualquier líquido que se derrame en el piso.
- ✓ Ubicar las conexiones eléctricas de forma organizada y canalizada, no instalar conexiones hechizas.
- ✓ Establecer mantenimientos preventivos y correctivos en las instalaciones.
- ✓ Capacitación y/o socialización frente a las medidas de prevención del peligro locativo.

#### **Almacenamiento y archivo:**

- ✓ Organizar y redistribuir los espacios donde se encuentra el almacenamiento de archivo.
- ✓ La organización de archivo debe quedar libre de riesgo de caída de objetos u obstaculización de áreas de tránsito.
- ✓ Evaluar la posibilidad de destinar espacios ya existentes para el almacenamiento de archivo y de ser así adecuarlos.
- ✓ Realizar transferencias de documentación a los archivos.
- ✓ Eliminar documentación que se considera inservible.
- ✓ Identificar y reportar los archivadores que se encuentran en malas condiciones.
- ✓ Verificar que la estantería o archivadores existentes se encuentren debidamente anclados a la pared o al piso de no ser así solicitar a mantenimiento el anclaje seguro de los mismos.

#### **Teletrabajo:**

- ✓ Mantener el lugar de trabajo en perfectas condiciones de orden y aseo.
- ✓ No poner objetos en el piso que obstaculicen el paso y terminen en tropiezos  
Mantener despejadas las rutas de evacuación y no obstaculizar con mesas, sillas, materas, percheros, etc.
- ✓ Trabajar siempre con el piso limpio y seco.
- ✓ No consumir alimentos en el espacio de trabajo.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 11 de 39

- ✓ Ubicar las conexiones eléctricas de forma organizada y canalizada.
- ✓ Evitar fijar al piso alfombras y tapetes que se deslicen.
- ✓ Hacer uso de zapatos adecuados según el tipo de piso, no usar pantuflas o sandalias.
- ✓ Verificar el estado de las persianas y ventaneria.
- ✓ Evitar apilar documentos, libros, carpetas o elementos de trabajo en las partes superiores del lugar de trabajo, ya que estos podrían caer y lesionarnos.
- ✓ Frecuentemente verifique las condiciones locativas de escaleras y barandas, Áreas de circulación Interna, Servicios (baños, cuartos de cambio y suministros de agua), Estructura de la locación, Distribución de los espacios y Techos o cubiertas.

**Nota:** Ver anexo No. 02 “Criterios mínimos del puesto de trabajo” de la Resolución 06700 del 09 de octubre del 2023 “Por medio de la cual se adopta la modalidad de Teletrabajo Suplementario en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Cecilia de la Fuente de Lleras y se derogan las Resoluciones 7600 del 2016 y 4594 del 2017”

## **PELIGRO ELÉCTRICO**

Es toda posibilidad de contacto entre el cuerpo humano y la corriente eléctrica, ya que esto podría ocasionar serios problemas para la salud y la seguridad de las personas, es susceptible de ser producido por instalaciones eléctricas, partes de estas y cualquier dispositivo eléctrico bajo tensión.

### **Controles :**

- ✓ No sobrecargue los enchufes. Si se utilizan extensiones para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal calificado.
- ✓ Antes de utilizar un aparato o enchufe, asegúrese de su perfecto estado.
- ✓ No utilice cables dañados, clavijas de enchufe rotas ni aparatos cuya carcasa presente desperfectos.
- ✓ Evite en lo posible la utilización de bases múltiples, en especial las que no disponen de toma de tierra. No sobrecargue la línea.
- ✓ No utilice aparatos eléctricos, ni manipule instalaciones eléctricas cuando accidentalmente se encuentren mojadas o húmedas, o si es usted quien tiene las manos o pies mojados ya que se puede presentar electrocutamiento.
- ✓ No trate de reparar los equipos eléctricos. No debe realizar ni siquiera las operaciones más simples si no tiene los conocimientos técnicos suficientes sobre peligros eléctricos. En todo caso, se debe quitar la corriente antes de efectuar cualquier intervención.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 12 de 39

- ✓ Antes de utilizar aparatos o máquinas eléctricas, infórmese sobre las precauciones que hay que adoptar para su empleo y respételas minuciosamente.
- ✓ No abra nunca las guardas o cubiertas de las instalaciones o equipos eléctricos, si no está autorizado y respete la señalización de advertencia o protección.
- ✓ No quitar nunca la puesta a tierra de los equipos e instalaciones, ni retirar nunca los recubrimientos o aislamientos de las partes activas de los sistemas.

### **Teletrabajo:**

- ✓ Verificar las conexiones eléctricas deben estar en buen estado
- ✓ El cableado debe estar debidamente organizado, no atravesar zonas de paso
- ✓ Evitar conectar varios equipos a una sola toma, en caso de utilizar multitomas, tenga polo a tierra.
- ✓ No manipular los equipos con las manos mojadas
- ✓ Mantener siempre un extintor Multipropósito
- ✓ Al finalizar la jornada de trabajo se recomienda apagar los equipos. Nunca desenchufe los aparatos eléctricos tirando del cable.

**Nota:** Ver anexo No. 02 “Criterios mínimos del puesto de trabajo” de la Resolución 06700 del 09 de octubre del 2023 “Por medio de la cual se adopta la modalidad de Teletrabajo Suplementario en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Cecilia de la Fuente de Lleras y se derogan las Resoluciones 7600 del 2016 y 4594 del 2017”

### **PELIGRO FÍSICO**

Son todos aquellos factores ambientales que dependen de las propiedades físicas de los cuerpos tales como: ventilación, iluminación, ruido, temperaturas extremas, presión, radiación, vibración que actúan sobre el colaborador y que pueden producir efectos nocivos, de acuerdo con la intensidad y tiempo de exposición.

#### **Ventilación:**

En todos los lugares de trabajo deberán tener ventilación para garantizar el suministro de aire limpio y fresco, en forma permanente y en cantidad suficiente, La ventilación se asegurará por medio de ventanas distribuidas en las instalaciones, en los climas de más de 18 Grados Centígrados, es importante la existencia de ventanas permanentes para asegurar el flujo de aire y ventilación natural.

Al usarse cualquier sistema de ventilación, deberá proporcionarse una o varias salidas del aire colocadas de preferencia en la parte superior de la edificación; el aire suministrado no deberá contener sustancias nocivas.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>  GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	G4.GTH	07/12/2023
		Versión 5	Página 13 de 39

### **Controles:**

- ✓ Adecuar los sistemas de ventilación, bien sea con la instalación y/o mantenimiento de aires acondicionados, ventanas y/o ventiladores, para espacios que presenten ausencia de ventilación.
- ✓ Verificar las falencias que presenten los sistemas de ventilación y aplicar los correctivos que sean necesarios.
- ✓ Verificar los certificados de mantenimiento de los aires acondicionamiento y extractores.
- ✓ Reportar el daño de los aires acondicionados y solicitar su mantenimiento.

### **Iluminación:**

Todos los lugares de trabajo tendrán iluminación adecuada e indispensable de acuerdo con la clase de labor que se realice; a la vez que deberán satisfacer las condiciones de seguridad para todos los colaboradores. La iluminación puede ser natural o artificial, o de ambos tipos. La iluminación natural debe disponer de una superficie de iluminación (ventanas, claraboyas, lumbreras, tragaluces, techos en diente de serrucho, etc.) proporcionalmente a la del lugar y clase de trabajo que se ejecute, complementándose cuando sea necesario con luz artificial. Cuando no sea factible la iluminación natural, se optará por la artificial en cualquiera de sus formas y deberá instalarse de modo que:

No produzca deslumbramiento, a causa de reflexión del foco luminoso en la superficie de trabajo o foco luminoso en la línea de visión.

No produzca daño de la atmósfera del local, ni ofrezca peligro de incendio o sea perjudicial para la salud de los colaboradores.

**Nota:** El número de focos, su distribución e intensidad estará en relación con la altura, superficie del local y de acuerdo con el trabajo que se realice.

### **Controles:**

- ✓ Identificar condiciones de deficiencia en iluminación de áreas de trabajo, y Ubicar el puesto de trabajo en un lugar que tenga buena iluminación, en lo posible natural.
- ✓ Adecuar los puestos de trabajo ubicados cerca de las ventanas, colocando persianas, cortinas o películas antirreflejo para evitar el reflejo de la luz solar.
- ✓ Identificar si las cortinas o persianas existentes que se encuentran en buen estado y tienen un buen cubrimiento o de lo contrario tramitar el cambio.
- ✓ Todas las ventanas, tragaluces, lumbreras, claraboyas y orificios por donde deba entrar la luz solar, así como las pantallas, lámparas fluorescentes, etc.,

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 14 de 39

deberán conservarse limpios y libres de obstrucciones de acuerdo con las directrices establecidas desde la Dirección Administrativa.

- ✓ Mantenimiento preventivo o correctivo de las luminarias de acuerdo con las falencias encontradas
- ✓ Realizar mediciones higiénicas (Luxometrías), con el fin de implementar controles y mitigar la materialización del peligro
- ✓ Mantener la adecuada iluminación en los puestos de trabajo, garantizando que se encuentren habilitadas y encendidas en cada puesto de trabajo según lo requiera

#### Teletrabajo:

- ✓ Adecuar los puestos de trabajo ubicados cerca de las ventanas, colocando persianas, cortinas o películas antirreflejo para evitar el reflejo de la luz solar.
- ✓ Ubicar el puesto de trabajo en un lugar que tenga buena iluminación, en lo posible natural
- ✓ No ubicar el puesto a contraluz
- ✓ Utilizar luz artificial, en caso de que la natural sea insuficiente.
- ✓ Regular la iluminación del computador.
- ✓ Realizar pausas visuales.

**Nota:** Ver anexo No. 02 “Criterios mínimos del puesto de trabajo” de la Resolución 06700 del 09 de octubre del 2023 “Por medio de la cual se adopta la modalidad de Teletrabajo Suplementario en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Cecilia de la Fuente de Lleras y se derogan las Resoluciones 7600 del 2016 y 4594 del 2017”

#### Ruido:

Las fuentes de ruido más importantes en el ICBF son los sistemas de ventilación, plantas eléctricas, incomodidad por voces altas, entre otros. A continuación, se indican los valores límites permisibles para exposición ocupacional al ruido: Para exposición durante ocho (8) horas: 85 dBA. Para exposición durante cuatro (4) horas: 90 dBA. Para exposición durante dos (2) horas: 95 dBA. Para exposición durante una (1) hora: 100 dBA. Para exposición durante media (1/2) hora: 105 dBA. Para exposición durante un cuarto (1/4) de hora: 110 dBA. Para exposición durante un octavo (1/8) de hora: 115 dBA.

Los anteriores valores límites permisibles de nivel sonoro, son aplicados a ruido continuo e intermitente, sin exceder la jornada máxima laboral vigente, de ocho (8) horas diarias.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 15 de 39

### Controles para implementar:

- ✓ Realizar mediciones higiénicas (sonometría), con el fin de implementar controles y mitigar la materialización del peligro.
- ✓ Control del ruido en su origen: Aislamiento en la fuente por medio de la localización, confinación o amortiguación de las vibraciones mediante muelles metálicos o neumáticos o soportes de elastómeros.
- ✓ Medidas colectivas de control a través de la organización de puestos de trabajo y la distribución del lugar Reducción en la fuente o en la trayectoria, utilizando cercos y barreras o silenciadores en los tubos de escape, o bien reduciendo las velocidades de corte, de los ventiladores o de los impactos.
- ✓ Impartir formación acerca de la necesidad de uso de elementos de protección personal, teniendo en cuenta las actividades de los colaboradores y los niveles de exposición a ruido, así mismo se debe sensibilizar el buen uso de radios y tonos en dispositivos móviles.
- ✓ Utilizar elementos de protección personal y equipos, teniendo en cuenta la actividad para la cual fueron contratados y los niveles de exposición a ruido.
- ✓ Hacer buen uso de radio grabadores y manejar los niveles de voz en las oficinas, al igual que el tono de los dispositivos móviles.
- ✓ Proporcionar señales de advertencia: Proporciona señales de advertencia para alertar a los colaboradores cuando estén ingresando a áreas de alto nivel de ruido. Esto les permitirá tomar medidas de protección auditiva adecuadas antes de exponerse al ruido.

### Confort térmico:

Es la permanencia en un ambiente con calor o frío excesivo, en el puesto de trabajo. Todo lugar de trabajo debe contar con buena temperatura acorde con las tareas que se realicen; deben mantenerse en condiciones apropiadas que no impliquen deterioro en la salud, ni limitaciones en la eficiencia de los colaboradores. Se debe proporcionar la ventilación necesaria para mantener aire limpio y fresco en forma permanente.

En los lugares de trabajo cerrados o semicerrados se generan unas condiciones climáticas que, aunque influidas por el clima externo, difieren normalmente de éste. Los factores que más influyen en el confort ambiental son la temperatura, la humedad y la ventilación. Estos factores interactúan entre sí; por ejemplo, si hay mucha humedad parece que haga más calor de lo que indica la temperatura real, o si hay movimiento del aire, la temperatura parece menor.

Es imposible definir con exactitud los parámetros de un ambiente confortable, entre otras razones, porque las personas se sienten confortables en condiciones diferentes: cuando para una persona hace frío, otra encuentra ideal esa misma temperatura.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 16 de 39

### Controles (altas y bajas temperaturas):

- ✓ Cuando existan en los lugares de trabajo fuentes de calor, como cuerpos incandescentes, hornos de altas temperaturas, deberán adaptarse dispositivos adecuados para la reflexión y aislamiento de calor, y los colaboradores tomar medidas de prevención, también en las ciudades con altas temperaturas deberán instalarse y hacer mantenimiento a aires acondicionados.
- ✓ Toma de medición higiénicas de confort térmico, con el fin de analizar las temperaturas que se exponen los colaboradores, con el fin de implementar controles y mitigar la materialización del peligro.
- ✓ En las instalaciones que no puedan quedar cerrados o en los lugares de trabajo al aire libre se deben tomar medidas para que los Colaboradores puedan protegerse de las inclemencias del tiempo. Se sugieren, entre las medidas a tomar:
  - La habilitación de zonas cubiertas o de sombras.

El uso de prendas de protección que protejan todo el cuerpo, incluida la cabeza, de la radiación solar excesiva: Gafas, Hidratarse adecuadamente, cremas protectoras, etc.

- ✓ Aislar el foco de frío, cuando sea posible.
- ✓ Disminuir el tiempo de exposición continuada al frío, intercalando períodos de descanso, o estableciendo turnos.
- ✓ Siempre que sea posible, se debe mantener puertas y ventanas abiertas para lograr intercambio de aire natural.
- ✓ Propiciar, en lo posible lugares al aire libre, tipo terrazas, patios abiertos o jardines y en lugares cerrados, mantener abiertas las puertas y ventanas.
- ✓ Garantizar la correcta circulación del aire, en caso de requerir sistema de ventilación artificial.
- ✓ Se deben inspeccionar periódicamente, que los filtros utilizados se cambien de acuerdo con las recomendaciones del fabricante y los sistemas de conductos se limpien periódicamente.
- ✓ Se recomienda un flujo mínimo de aire equivalente a 4 veces el volumen del espacio a ventilar cada hora.
- ✓ No se recomienda permanecer por largos periodos de tiempo en espacios cerrados sin adecuada ventilación.
- ✓ Llevar ropa de protección adecuada contra el frío.
- ✓ Proteger las extremidades de los colaboradores para evitar el enfriamiento localizado.
- ✓ Seleccionar la vestimenta adecuada para facilitar la evaporación del sudor.
- ✓ Utilizar calzado cerrado con media con el fin de evitar pérdidas de calor.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 17 de 39

- ✓ Ingerir líquidos calientes, con el fin de ayudar a recuperar pérdidas de energía calorífica.

Limitar el consumo de café como diurético y modificador de la circulación sanguínea para minimizar las pérdidas de agua y, por lo tanto, de calor.

## **PELIGRO PSICOSOCIAL**

Consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del colaborador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo.

**Nota:** Los Factores psicosociales comprenden los aspectos intralaborales, los extralaborales o externos a la organización y las condiciones individuales o características intrínsecas del Colaborador, los cuales, en una interrelación dinámica, mediante percepciones y experiencias, influyen en la salud y el desempeño de las personas.

Las causas que originan el peligro psicosocial son muchas y están mediadas por las percepciones, experiencias y personalidad del Colaborador.

Algunas de las más importantes son:

- Características de la tarea: (monotonía, repetitividad, excesiva o escasa responsabilidad, falta de desarrollo de aptitudes, ritmo excesivo de trabajo).
- Estructura de la organización: (falta de definición o conflicto de competencias, comunicación e información escasa o distorsionada, pocas o conflictivas relaciones personales, estilo de mando autoritario).
- Características del empleo: (mal diseño del puesto, malas condiciones ergonómicas, de seguridad o higiene, salario inadecuado).
- Organización del trabajo: (trabajo a turnos, trabajo nocturno o en fines de semana).
- Factores externos a la empresa: (calidad de vida de la persona, problemas sociales, problemas familiares y todo tipo de problemática de índole social).

Los efectos de la exposición al peligro psicosocial son diversos y se ven modulados por las características personales. Algunos de los efectos más documentados son:

- Problemas y enfermedades cardiovasculares.
- Depresión, ansiedad y otros trastornos de la salud mental.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 18 de 39

- El dolor de espalda y otros trastornos músculo esqueléticos.
- Trastornos médicos de diversos tipos (respiratorios, gastrointestinales).
- Conductas sociales y relacionadas con la salud (hábito de fumar, consumo de drogas, sedentarismo, falta de participación social).
- Ausentismo laboral.

### **Controles:**

- ✓ Coordinar y realizar actividades de prevención y promoción para el manejo del estrés de los colaboradores en el ICBF.
- ✓ Continuar con la implementación del Programa de Vigilancia Epidemiológica del Peligro Psicosocial.
- ✓ Continuar con la implementación de actividades de bienestar.
- ✓ Realizar encuesta de clima laboral, e implementar estrategias de fortalecimiento en los aspectos de mejora de acuerdo con los resultados.
- ✓ Evaluación de los factores psicosociales y de sus efectos, mediante el uso de instrumentos validados.
- ✓ Realizar pausas activas mentales.
- ✓ No dimensionar los problemas; busque soluciones, vea el lado positivo de todas las cosas.
- ✓ Si comete errores, sea benevolente consigo mismo y vuelva a empezar.
- ✓ Trate de conservar la calma en todo momento.
- ✓ Prepare su mente para enfrentar cualquier situación adversa.
- ✓ Busque el apoyo de personas cercanas que le aconsejen.
- ✓ Reconocer la crítica y solicitarla, así como también expresar opiniones propias con honestidad. También el desahogo con terceros es recomendable para reducir el estrés, pero en su justa medida teniendo en cuenta también a la otra persona.
- ✓ Comprensión y tolerancia para resolver conflictos, suele ser la actitud más sana y conveniente, que además evita el estrés.
- ✓ Medir las capacidades para evitar agotarse intentando hacer más tareas de las posibles, lo cual puede producir estrés.

### **Teletrabajo:**

- ✓ Mantener la organización del tiempo y del trabajo.
- ✓ Distribuir proporcionalmente las tareas asignadas y los tiempos establecidos para el cumplimiento de las actividades.
- ✓ Establecer tiempos definidos para iniciar y finalizar el trabajo, así mismo realizar las pausas de descanso, tiempo apropiado para el consumo de alimentos y para suplir demás necesidades.
- ✓ Mantener una adecuada separación del ámbito laboral y del familiar.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<p align="center"><b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b></p> <p align="center">GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES</p>	G4.GTH	07/12/2023
		Versión 5	Página 19 de 39

## **PELIGRO QUÍMICO**

Toda sustancia orgánica e inorgánica, natural o sintética que, durante su manejo, uso, y almacenamiento puede incorporarse al aire en forma de polvos, humos, gases o vapores, con efectos irritantes, corrosivos, asfixiantes o tóxicos y en cantidades que tengan probabilidades de afectar la salud de las personas que entran en contacto con ellas.

Para obtener en los lugares de trabajo un medio ambiente que no perjudique la salud de los colaboradores a causa de peligros químicos a los que están expuestos, se deberán implementar las medidas definidas en el procedimiento para el Manejo de Sustancias Químicas.

### **Controles:**

- ✓ Verificar ubicación y pertinencia de las hojas de seguridad en los lugares donde se almacenen sustancias químicas.
- ✓ Conocer la hoja de seguridad de los productos antes de su manipulación y tener claridad de los procedimientos de cómo actuar en caso de que presente una emergencia.
- ✓ Participar en las jornadas de orden y aseo.
- ✓ Rotular los envases de sustancias químicas en el reenvase: el rotulo debe corresponder con las características generales del mismo, esta información debe corresponder a la hoja de seguridad; No utilizar recipientes que puedan inducir a error (botellas de refrescos, agua). Para la marcación de una sustancia química que ha sido trasvasada, se debe marcar con una etiqueta de acuerdo con lo descrito en la hoja de seguridad, teniendo como mínimo la siguiente información:
  - 1) Nombre del producto Químico: Se debe relacionar el nombre comercial o común.
  - 2) Pictograma
  - 3) Palabras de advertencia
  - 4) Indicaciones de Peligro
  - 5) Características del producto químico: Se debe relacionar el estado (sólido, líquido y gaseoso), e información toxicológica si se presenta inhalación, quemaduras, irritación entre otros
  - 6) Recomendaciones de uso y consejos de prudencia: Describir las condiciones de manipulación y almacenamiento, se pueden utilizar pictogramas
  - 7) Nombre de fabricante o proveedor
  - 8) Información complementaria

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página <b>20</b> de <b>39</b>

- ✓ Participar en las capacitaciones y sensibilizaciones frente a diferentes temas como en el manejo de sustancias químicas, hojas de seguridad y matriz de compatibilidad personal mantenimiento, aseo y cafetería, uso del kit antiderrames, primeros auxilios, uso de Elementos de Protección Personal-EPP.
- ✓ Conocer el Plan de Emergencias y Contingencias así mismo la ubicación de los elementos de emergencia.
- ✓ Ubicar el material absorbente disponible en dado caso que se presente un derrame de alguna sustancia química y dar aviso al Referente/Profesional de los Ejes Ambiental.
- ✓ Conocer el inventario de sustancias químicas de acuerdo con las sustancias.
- ✓ almacenadas. Este se actualiza semestralmente o cada vez llegue un nuevo producto química; incluirá, como mínimo, la siguiente información:
  - 1) Nombre del producto o de la sustancia química,
  - 2) Usos
  - 3) características de peligrosidad asociada. Pictograma de peligro
  - 4) Estado físico.
  - 5) Recomendaciones para el almacenamiento
  - 6) EPP recomendados para su uso
  - 7) Riesgos para la salud.

**Nota:** Se realiza seguimiento al contrato de aseo y cafetería de las obligaciones en materia del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, se ejecutan inspecciones periódicas cuartos de almacenamiento de sustancias químicas, asimismo, se verifica que el personal que realiza actividades que implique el manejo de sustancias químicas cuenten con los elementos de protección personal que se requiera conforme a la hoja de seguridad: protección ocular, guantes tipo látex, ropa adecuada, entre otros.

Los lugares de almacenamiento de sustancias químicas deben cumplir con los siguientes requisitos mínimos:

- 1) Área segura, pero de fácil acceso y control.
- 2) Piso con base impermeable.
- 3) Material de retención en caso de derrames.
- 4) Área debidamente identificada.
- 5) Acceso controlado y limitado a uno o dos personas.
- 6) Iluminación adecuada.
- 7) Extintores portátiles.
- 8) Sistemas de extracción o ventilación adecuada.
- 9) Equipo y materiales para el control de derrames.
- 10) Técnicas de almacenamiento (los productos más pesados en la parte superior y los más livianos en la parte inferior).

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 21 de 39

- 11) Señalización indicando el almacenamiento; así como, medidas preventivas y de precaución
- 12) Extintor multipropósito ABC (10 lb) y/o de gas carbónico (20 lb) en caso de incendio

**Nota:** Tener en cuenta para el almacenamiento se revisa la Matriz de Compatibilidad en la cual se plasma la compatibilidad entre las diferentes sustancias químicas, esta se elabora tomando como base su clasificación de acuerdo con la clase y el tipo de sustancia que se relaciona en las hojas de seguridad y considerando también lo establecido por el Sistema Globalmente Armonizado-SGA, con el propósito de realizar un almacenamiento o transporte bajo condiciones seguras.

### **Teletrabajo:**

- ✓ Realizar un correcto lavado de manos.
- ✓ Mantener un adecuado almacenamiento de productos químicos.
- ✓ Conocer los peligros a los que puede estar expuesto antes de manipular un producto químico y tener claridad de los procedimientos de cómo actuar en caso de que presente una emergencia.
- ✓ Conocer el Plan de Emergencias y Contingencias de su lugar de residencia, si vive en conjunto residencial identifique rutas de evacuación, salidas de emergencia y dirigirse a los puntos de encuentros establecidos en el Plan de preparación y respuesta de lo contrario reconozca un lugar seguro cerca y establezca un plan o ruta de evacuación con su familia.
- ✓ Contar con elementos de emergencia como un extintor ABC (10 lb) y/o de gas carbónico (20 lb), elementos absorbentes y kit de emergencias familiar (Botiquín)

**Nota:** Ver anexo No. 02 “Criterios mínimos del puesto de trabajo” de la Resolución 06700 del 09 de octubre del 2023 “Por medio de la cual se adopta la modalidad de Teletrabajo Suplementario en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Cecilia de la Fuente de Lleras y se derogan las Resoluciones 7600 del 2016 y 4594 del 2017”

### **Comisiones:**

Cuando usted es asignado a laborar temporal o realizar sus obligaciones contractuales en una ciudad, o municipio diferente al de su residencia, deberá informar al responsable del SG – SST si evidencia actos o condiciones inseguras que puedan generar algún accidente con sustancias químicas como productos sin etiquetas y/o productos ubicados en lugares que no son aptos para almacenamiento.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página <b>22</b> de <b>39</b>

## **PELIGRO BIOLÓGICO**

Posible exposición a microorganismos como: bacterias, virus y hongos; a animales y/o plantas, que pueden causar enfermedades, o reacciones alérgicas. Su transmisión puede ser por vía respiratoria, dérmica y digestiva; se pueden presentar por:

- Consumo de alimentos que pueden ocasionar enfermedades infecciosas por alimentos.
- Contacto (mordeduras) de animales como: perros entre otros, roedores, picaduras de serpientes, insectos, y/o contacto con plantas que puedan causar alguna reacción alérgica.
- La humedad en las paredes y pisos, generando la aparición de hongos y moho.
- Agua o alimentos contaminados con patógenos.
- Exposición a virus, bacterias, o vectores transmisores de enfermedades.

### **Controles:**

- ✓ Realizar mantenimiento de filtros de agua, para evitar así la humedad (presencia de hongos y mohos).
- ✓ Realizar mantenimiento y limpieza a los tanques de almacenamiento en la Sede de la Dirección General, Regional y Centros Zonales.
- ✓ Realizar fumigaciones periódicas para el control de plagas.
- ✓ Garantizar las condiciones higiénico-sanitarias del lugar donde se almacena y/o manipula alimentos.
- ✓ Entrega y uso de elementos de protección personal según lo establecido en el Anexo Matriz de Elementos de Protección Personal A1.PG2.GTH.
- ✓ Realizar campañas de sensibilización y divulgación a través de carteleras, correos electrónicos, sobre los riesgos biológicos que se puedan presentar en cada una de las regiones.

### **Teletrabajo:**

- ✓ Realizar un correcto lavado de manos: Al salir del baño y antes de consumir cualquier alimento.
- ✓ Mantener una limpieza adecuada en el hogar.

### **Comisiones:**

Cuando usted es asignado a laborar temporal o realizar sus obligaciones contractuales en una ciudad, o municipio diferente al de su residencia, infórmese mediante la autoridad competente de la situación epidémica de la zona, y tenga presente lo siguiente:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	<b>GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES</b>	Versión 5	Página 23 de 39

### **Prevención de enfermedades transmisibles por vectores:**

Son aquellas enfermedades causadas por agentes infecciosos específicos o por sus productos tóxicos en un huésped susceptible, son causadas por parásitos, virus y bacterias transmitidas por mosquitos, flebótomos, chinches triatominaes, simúlidos (moscas negras), garrapatas, moscas tse-tsé, ácaros, caracoles y piojos; entre otros. Se destacan las siguientes:

- **Malaria:**

Es una enfermedad producida por un parásito del género Plasmodium, el cual puede ser transmitido comúnmente por la picadura de la hembra del zancudo Anopheles. Entre los síntomas más comunes de la enfermedad, que aparecen una semana después de adquirido el parásito, están fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, vómito, fatiga, y dificultad al respirar.

Una persona que presente los síntomas y haya estado en una zona con transmisión del vector debe acudir oportunamente a un centro de salud para que le practiquen las pruebas rápidas de diagnóstico para verificar si tiene o no malaria, y determinar el tipo de parásito, para recibir así el tratamiento adecuado.

### **Controles:**

- ✓ Usar toldillo, para evitar picaduras de zancudos mientras duerme.
- ✓ Uso de ropa adecuada: mangas y pantalones largos, en las áreas de transmisión.
- ✓ En las zonas endémicas no exponerse a picaduras de zancudos, sobre todo en las primeras horas de mañana (5:00 a. m a 8:00 a. m.) y al entrar la noche (5:00 p.m. a 8:00 p.m.).
- ✓ Eliminar criaderos cercanos a la vivienda.
- ✓ Ante la presencia de síntomas como fiebre, escalofrío, dolor de cabeza y malestar general, acudir lo más pronto posible a su IPS.
- ✓ Suministrar al personal médico la información solicitada sobre la procedencia, durante los últimos 15 días sobre todo si ha permanecido en zonas con transmisión activa.
- ✓ En caso de ser diagnosticado con malaria, ingerir el tratamiento completo y No auto medicarse.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	<b>GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES</b>	Versión 5	Página 24 de 39

- **Enfermedades transmitidas por el Aedes Aegypti**

**Dengue:**

Es una enfermedad viral aguda que puede afectar a personas de cualquier edad, especialmente niños y adultos mayores, causada por un virus transmitido a través de la picadura de mosquitos infectados (*Aedes aegypti*).

Los mosquitos del dengue se presentan en zonas urbanas con altitudes inferiores a altura 2314 sobre el nivel del mar y una temperatura media entre 20 y 25 c, ponen sus huevos en depósitos de agua limpia como albercas, floreros de plantas acuáticas, llantas, baldes de agua y cualquier recipiente que está a la intemperie y que puede almacenar agua.

El Dengue se caracteriza por Fiebre, dolor en los huesos y dolor de cabeza, dolores en las articulaciones, pérdida del apetito y dolor detrás de los ojos. Hay unos síntomas que son de alarma, como decaimiento mayor, permanencia de fiebre, sangrado en las encías, en la orina, moretones en la piel y dolor abdominal persistente.

**Fiebre chikunguña:**

Es una enfermedad viral que se propaga por la picadura de los mosquitos *Aedes aegypti* o *Aedes albopictus* infectados, que son los mismos vectores del dengue. La fase aguda dura de uno a doce días.

Se caracteriza por un brote súbito de fiebre, acompañado por dolor en las articulaciones o artritis severa de inicio agudo, en personas que residen o han visitado áreas endémicas o epidémicas durante las dos semanas anteriores al inicio de los síntomas. La mayoría de los pacientes se recuperan, aunque las complicaciones serias no son frecuentes. En el caso de adultos mayores, niños y embarazadas hay que estar muy atentos.

No hay vacuna contra el virus de la chikunguña. El tratamiento se concentra en aliviar los síntomas.

**Zika:**

Es una enfermedad que produce brote en la piel una elevación de la temperatura corporal, causada por el virus del zika (ZIKAV), transmitida por la picadura de hembras del mosquito *Aedes* (el mismo que transmite dengue y chikunguña).

En general esta enfermedad presenta una evolución benigna; los síntomas aparecen 3 a 12 días después de que la persona haya sido picada por el mosquito transmisor

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>  GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	G4.GTH	07/12/2023
		Versión 5	Página 25 de 39

de la enfermedad. La infección también puede presentarse de forma moderada o sin síntomas. La enfermedad se caracteriza por la presencia de síntomas como: elevación de la temperatura corporal, que puede ser no muy alta, ojos rojos sin secreción ni picazón, erupción en la piel con puntos blancos o rojos, dolores esporádicos en las articulaciones musculares, de cabeza y de espalda, posibles afectaciones neurológicas e inmunológicas o congénitas, en pocos casos.

### **Controles:**

- ✓ Cambiar frecuentemente el agua de los bebederos de animales y de los floreros.
- ✓ Tapar los recipientes con agua, eliminar la basura acumulada en patios y áreas al aire libre, eliminar llantas o almacenamiento en sitios cerrados.
- ✓ Utilizar repelentes en las áreas del cuerpo que están descubiertas
- ✓ Usar ropa adecuada camisas de manga y pantalones largos
- ✓ Usar mosquiteros o toldillos en las camas, sobre todo cuando hay pacientes enfermos para evitar que infecten nuevos mosquitos o en los lugares donde duermen los niños.
- ✓ Lavar y cepillar tanques y albercas
- ✓ Perforar las llantas ubicadas en los parques infantiles que pueden contener aguas estancadas en episodios de lluvia.
- ✓ Rellenar con tierra tanques sépticos en desuso, desagües y letrinas abandonadas.
- ✓ Recoger basuras y residuos sólidos en predios y lotes baldíos, mantener el patio limpio y participar en jornadas comunitarias de recolección de inservibles con actividades comunitarias e intersectoriales.
- ✓ Ingerir abundante líquido.
- ✓ No se auto medique, acuda de inmediato al médico para que reciba la atención necesaria. Las complicaciones y el riesgo de muerte son prevenibles, si se tratan a tiempo.
- ✓ Si se encuentra en una institución de salud y ha sido diagnosticado con el virus debe ser aislado y permanecer con toldillo. Esta misma medida debe ser extensiva a las personas que se encuentran en sus hogares y que presentan el virus.

### • **Fiebre amarilla:**

Es una enfermedad vírica aguda, producida por un arbovirus, de carácter hemorrágica, transmitida por mosquitos infectados y puede ser prevenible por vacuna.

El término "amarilla" hace referencia a la ictericia que presentan algunos pacientes. Ha sido causa de una importante mortalidad y letalidad en vastas zonas de las regiones tropicales de África y las Américas.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 26 de 39

La vacunación es la medida preventiva más importante, es segura, asequible y ofrece una inmunidad efectiva posterior a dos semanas posteriores a su aplicación, en el 95% de las personas vacunadas. El virus de la fiebre amarilla tiene como vector principal los mosquitos, que transmiten el virus de un huésped a otro, principalmente entre los monos, pero también del mono al hombre y de una persona a otra. Hay varias especies diferentes de mosquitos Aedes y Haemogogus que transmiten el virus.

No hay tratamiento específico para la fiebre amarilla, solo medidas de sostén para combatir la fiebre y la deshidratación. Las infecciones bacterianas asociadas pueden tratarse con antibióticos. Las medidas pueden mejorar el desenlace de los casos graves y están disponibles en todas las zonas del país. La letalidad es alta.

### **Controles:**

- ✓ La vacuna contra la fiebre amarilla es gratuita y existen puntos de vacunación en el país para los viajeros. La vacuna se aplica una sola vez.
- ✓ El control de los mosquitos es un factor fundamental para la prevención, en zonas urbanas puede reducirse eliminando los potenciales criaderos.
- ✓ El esquema de vacunación en Colombia tiene como objeto a la población de 18 meses de edad; no obstante, en las zonas endémicas se vacuna desde los 12 meses.
- ✓ Para controlar los brotes se debe garantizar la vacunación de toda la población, especialmente la población ubicada en zonas de riesgo (1 A y 1 B), o personas que planeen viajar a ellas.
- ✓ A toda persona mayor de 18 años se le debe realizar obligatoriamente la encuesta previa a la vacunación contra la fiebre amarilla y con un solo elemento que salga positivo, no se puede aplicar la vacuna.
- ✓ La edad límite para aplicar la vacuna es hasta los 59 años, 11 meses y 29 días de edad. No está autorizada su aplicación para personas de 60 años y más, por el riesgo que esto implica para la salud del usuario.
- ✓ Todo viajero nacional que requiera movilizarse a municipios de alto riesgo para fiebre amarilla, categorías (1 A y 1 B, según el Plan de control de fiebre amarilla 2012), debe tener una dosis de vacuna en cualquier etapa de su vida.
- ✓ Todo viajero nacional e internacional que visites los parques nacionales naturales deben estar vacunados dentro de los tiempos estipulados (quince días antes del viaje). A los viajeros internacionales procedentes de Angola, República Democrática del Congo, Uganda y Brasil se les solicitará el Certificado Internacional de Fiebre Amarilla para el ingreso a Colombia.
- ✓ Todo viajero nacional que requiera la vacuna de fiebre amarilla puede solicitarla en la IPS autorizada para esta aplicación.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 27 de 39

## Departamentos de alto riesgo para fiebre amarilla

Son departamentos de alto riesgo para fiebre amarilla: Amazonas, Arauca, Caquetá, Casanare, Cesar, Guaina, Guaviare, La Guajira, Meta, Putumayo y Vichada. El departamento del Vaupés por presentar las mismas condiciones ecológicas de los departamentos vecinos se incluye en este grupo, aunque en los antecedentes históricos no se reportan casos de fiebre amarilla, ni evidencia de circulación viral.

### • Chagas:

Es una enfermedad silenciosa causada por la infección del parásito *Trypanosoma Cruzi*, que se transmite principalmente por el contacto con la materia fecal de pitos infectados (insecto vector). Aproximadamente un 30 por ciento de las personas que se infectan desarrollan la enfermedad. Las afectaciones más comunes son las del corazón y en menor proporción las del aparato digestivo, especialmente en el colon y/o en el esófago.

Estas son las principales formas de transmisión:

**Vectorial:** Una vez los pitos pican a una persona para alimentarse de su sangre, tienden a defecar alrededor de la herida, la picadura genera sensación de rasquiña, y cuando la persona se rasca facilita el ingreso del parásito al organismo.

**Oral:** Se da mediante el consumo de alimentos contaminados con el parásito, ya sea porque: a) están impregnados con la materia fecal del pito, b) el insecto cae accidentalmente sobre los alimentos, c) los utensilios que se usan están contaminados con las heces fecales del pito, d) al ingerir sangre de animales silvestres que sirven de reservorios o, e) por el consumo de alimentos contaminados con líquidos generados por las zarigüeyas, también conocidas como chuchas o faras.

**Congénita:** De madre infectada con Chagas a su hijo durante el embarazo.

### Controles:

- ✓ Para evitar la transmisión vectorial, mantener el domicilio limpio y organizado, desechar las cosas que no se estén utilizando, limpiar periódicamente detrás de los objetos en contacto con la pared y por debajo de las camas y colchones y tratar de mantener las paredes sin grietas.
- ✓ Para evitar la transmisión oral, lave bien frutas y verduras antes de consumirlas, hierva bien el agua que va a consumir, lave sus utensilios de cocina antes de usarlos, tape sus ollas y demás elementos de cocina, no consuma sangre o carne poco cocida de animales que pueden ser reservorios del parásito y evite mantener animales silvestres dentro de la casa.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>  GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	G4.GTH	07/12/2023
		Versión 5	Página 28 de 39

- ✓ Para evitar la transmisión vía congénita, las mujeres que residen o vivieron en áreas endémicas para transmisión de Chagas o con antecedentes familiares de enfermedad de Chagas, deben solicitar su tamizaje tanto en la consulta preconcepcional como durante el control prenatal.

- **Hepatitis virales:**

Son un grupo de infecciones causadas por los virus de las hepatitis A, B, C, D y E. Las hepatitis A y E se transmiten por:

- Ingesta de alimentos o bebidas contaminadas.
- Falta de hábitos higiénicos como lavarse las manos antes de comer o después de ir al baño.
- Relaciones sexuales orales o anales sin condón.

Las hepatitis B, C y D se transmiten principalmente por:

- Contacto con sangre, semen o líquidos corporales infectados.
- De la madre al hijo durante el nacimiento.
- Por compartir objetos de higiene personal (por ejemplo, cepillos de dientes).
- Por relaciones sexuales vaginales, orales o anales sin condón.
- Durante la realización de procedimientos, tatuajes o manicura con elementos no estériles.
- Por compartir agujas y jeringas.

La hepatitis D sólo se adquiere en caso de estar previamente infectado con hepatitis B o de manera simultánea con la hepatitis B.

Las hepatitis pueden manifestarse con síntomas como fiebre, coloración amarillenta de la piel, los ojos y las mucosas, dolor abdominal, orina oscura, heces blanquecinas, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, movimientos intestinales y dolor en las articulaciones, aunque algunas personas pueden no presentar síntomas.

**Controles hepatitis A y E:**

- ✓ Lavado de manos antes de comer y después de ir al baño.
- ✓ Preparación segura de los alimentos: Use y consuma agua potable, lave bien las frutas y las hortalizas, especialmente si las consumirá crudas, todo alimento que se vaya a preparar, inclusive la carne y los huevos, debe ser lavado con agua potable.
- ✓ Cocine por completo los alimentos, en especial carnes rojas, pollos, huevos y pescados.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 29 de 39

- ✓ Vacunación contra la hepatitis A para todos los niños y niñas al año de edad, incluida en el esquema nacional de vacunación; o en adolescentes y adultos antes de viajar a regiones con alto número de casos de hepatitis A (NO incluida en el Plan de Beneficios en Salud - PBS).

- **Tuberculosis:**

La tuberculosis (TB) es una enfermedad infectocontagiosa causada por una bacteria denominada *Mycobacterium tuberculosis* o bacilo de Koch, se transmite de persona a persona a través de pequeñas gotitas o aerosoles que pueden quedar suspendidos en el aire hasta por más de 3 horas en ambientes cerrados no ventilados, cuando una persona enferma con tuberculosis pulmonar tose, estornuda o habla.

Luego de que el bacilo ingresa por la vía respiratoria superior al organismo, se aloja en los alveolos pulmonares desencadenando la respuesta inmunológica mediada por macrófagos 2 alveolares, linfocitos CD4, CD8, entre otros. La infección puede quedar latente o activarse dependiendo las condiciones inmunológicas de la persona.

Los signos y síntomas más frecuentes de la tuberculosis en adultos son: Tos y expectoración (flemas) de más de 15 días de duración, la cual puede estar asociada con: pérdida de peso, fiebre, sudoración nocturna y decaimiento e inapetencia.

**Controles:**

- ✓ La TB se trata con antibióticos de control especial los cuales son adquiridos por el Ministerio de Salud y Protección Social y distribuidos a las Secretarías Departamentales y Distritales de Salud; estas a su vez lo asignan a la red prestadora de servicios de salud pública y privada, siendo gratuitos para la persona afectada.

**PELIGRO MECÁNICO**

Es el conjunto de factores físicos que pueden dar lugar a una lesión por la acción mecánica de elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar o materiales proyectados, sólidos o fluidos. Las formas elementales del peligro mecánico son principalmente:

- Aplastamiento.
- Cizallamiento.
- Corte.
- Golpes
- Enganche.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	<b>GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES</b>	Versión 5	Página <b>30</b> de <b>39</b>

- Atrapamiento.
- Arrastre, Impacto, Perforación, Punzonamiento, Fricción o abrasión.
- Proyección de sólidos o fluidos.
- Lesiones oculares

### **Controles:**

- ✓ Garantizar que las herramientas empleadas sean de buena calidad.
- ✓ El tamaño y el peso de la herramienta deberán ser acorde a la capacidad física de la persona que la está manipulando.
- ✓ Los mangos o las empuñaduras deben permanecer limpios, secos, libres de cualquier residuo abrasivo, y en buen estado para su uso.
- ✓ Para el manejo de herramienta y/o maquinarias, tener en cuenta las instrucciones del fabricante, o en su defecto, las características de los equipos y sus condiciones de utilización. Tener precaución en el manejo de maquinarias que tengan piezas movibles.
- ✓ Utilizar los Elementos de Protección Personal EPP necesarios para la manipulación de las herramientas.
- ✓ Utilice los elementos asignados para trabajo de oficina como saca ganchos, cortapapel, tijera, grapadora, perforadora y guillotina, una vez utilizados guárdelos en un lugar seguro.
- ✓ No utilice herramientas que puedan causar accidentes como: cuchillos, bisturís, entre otros.
- ✓ Tenga en cuenta de utilizar las herramientas en dirección contraria al cuerpo.
- ✓ Utilice la herramienta para lo que fue diseñada.

### **Al utilizar ayudas mecánicas:**

- ✓ No intente alcanzar objetos alejados desde la escalera. Baje de la escalera, desplácela y vuelva a subir.
- ✓ No trabaje en los últimos peldaños de las escaleras, ni maneje pesos elevados.
- ✓ Cuando se requiera garantizar la fijación de la escalera, esta deberá ser sostenida por una segunda persona durante el uso de esta.
- ✓ Las escaleras manuales nunca deben ser utilizadas simultáneamente por más de una persona.
- ✓ Procure siempre mantener al menos una mano libre para poder sujetarse.
- ✓ No utilice sillas, mesas o papeleras como “escaleras”.
- ✓ Su almacenamiento en posición horizontal, sujetas por soportes fijos, y que faciliten la inspección.
- ✓ Mantenga el equilibrio subiendo cargas o al inclinarse lateralmente hacia los lados para efectuar un trabajo.
- ✓ Evite movimientos bruscos para evitar que el objeto que sube se le caiga de las manos y le ocasione una lesión en el cuerpo.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 31 de 39

- ✓ Tenga en cuenta antes de subir que el área esté libre de fuentes eléctricas ya que usted puede ser conductor de descarga eléctrica.
- ✓ Evite recoger un objeto que cae.
- ✓ Revise el área antes de subir a la escalera para verificar que no hay clavos sobresalientes.

## **PELIGRO NATURAL**

Fenómenos meteorológicos, climáticos y naturales severos y extremos que pueden generar desastres ocasionando incidentes, lesiones e inclusive causar pérdidas de vida.

**Nota:** Tener en cuenta únicamente los peligros de fenómenos naturales que afectan la seguridad y bienestar de las personas en el desarrollo de una actividad. En el plan de emergencias y contingencias de cada sede del ICBF se considerarán todos los fenómenos naturales que pudieran afectar.

### **Controles:**

- ✓ Siempre conservar la calma.
- ✓ Reconozca un lugar seguro cerca de su centro de trabajo.
- ✓ Identifique la ubicación de los elementos de emergencias (botiquín, camillas, extintores) más cercanos.
- ✓ Recordar la frase: “No corro, no grito y no empujo”.
- ✓ No utilizar elevadores cuando se presente una emergencia.
- ✓ No perder el tiempo buscando objetos personales.
- ✓ Alejarse de ventanas o muebles que se puedan caer.
- ✓ Identifique rutas de evacuación, salidas de emergencia y dirigirse a los puntos de encuentros establecidos en el Plan de preparación y respuesta del ICBF.
- ✓ Reconozca el brigadista de su área puede ser de vital ayuda.
- ✓ Participe de simulacros que se programe el ICBF.
- ✓ Tenga cuidado al utilizar agua de la red porque puede estar contaminada. Consuma agua embotellada.
- ✓ Conecte la radio para recibir información o instrucciones de las autoridades.
- ✓ Mantenga una lista de los teléfonos de las entidades de emergencias (Cruz Roja, bomberos, defensa civil, policía, etc.).

### **Teletrabajo:**

- ✓ Siempre conservar la calma.
- ✓ Identifica los riesgos a los que están expuestos tú y tú familia en el hogar.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 32 de 39

- ✓ Revisa cuáles pueden ser las causas que están generando estos riesgos y las consecuencias que puede traer para ti y tu familia, en el hogar y el trabajo.
- ✓ Si vive en conjunto residencial identifique rutas de evacuación, salidas de emergencia y dirigirse a los puntos de encuentros establecidos en el Plan de preparación y respuesta de lo contrario reconozca un lugar seguro cerca y establezca un plan o ruta de evacuación con su familia.
- ✓ Implementa sistemas de alerta o monitoreo frente a los riesgos existentes
- ✓ Divulga con tu familia las rutas de evacuación y puntos de encuentro.
- ✓ Mantenga una lista de los teléfonos de las entidades de emergencias (Cruz Roja, bomberos, defensa civil, policía, etc.) y una lista de datos familiares
- ✓ Organiza en tu vivienda tu kit de emergencias familiar (Botiquín).

### **PELIGRO ORDEN PÚBLICO**

Se refiere a todos aquellos factores derivados de situaciones de agresión intencional, contra intereses privados de las personas o contra algunas comunidades (actos delictivos) y en los que se pueden ver involucrados colaboradores de manera directa o indirecta afectando su integridad física y mental. Por la ubicación geográfica de algunas Regionales y Centros Zonales están más propensos a ser víctimas de delincuencia y orden público (Robos, atracos, asaltos, atentados).

#### **Controles:**

- ✓ Contar con un Sistema de Vigilancia y/o personal de seguridad, para que funcione se requiere la colaboración de todos y no dejar al personal de vigilancia con la responsabilidad de su trabajo.
- ✓ Si es víctima por agresión física o está expuesto a delincuencia o desorden público, debe comunicarse inmediatamente con la Policía Nacional.
- ✓ Si se siente inseguro o incómodo en un lugar o una situación, márchese inmediatamente.
- ✓ Conozca bien dónde está la estación de policía más cercana, números telefónicos del cuadrante.
- ✓ Si se encuentra en peligro, procure llamar la atención, grite o pida ayuda.
- ✓ Al llegar a un lugar nuevo, familiarícese con las costumbres, los comportamientos, posibles amenazas y las zonas que le conviene evitar.
- ✓ Piense qué haría si fuera víctima de una agresión. No hay un modo correcto o incorrecto de reaccionar, cada situación es distinta y sólo usted puede decidir si debe o no resistirse al agresor.
- ✓ Procure no involucrarse en situaciones propicias al peligro, por ejemplo, manifestaciones políticas, marchas, etc.
- ✓ Porte siempre el carné que lo identifica como servidor público o contratista del ICBF.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 33 de 39

- ✓ Reporte daños o fallas en el circuito cerrado de televisión, detectores de metales, equipos de rayos x, registro de control de visitantes u otros elementos para la seguridad existentes en el ICBF.
- ✓ Tenga a la mano un listado de números telefónicos en caso de emergencia.
- ✓ Coordinar con los guardas de la empresa de Vigilancia y Seguridad Privada para que mantengan el control de todas las personas que ingresen a sus instalaciones.
- ✓ Exija que los visitantes porten a la vista credenciales que los identifiquen y el área de la instalación por donde se deben movilizar.
- ✓ Guarde en un lugar seguro las llaves de su despacho, casa y automóvil. Evite que sean duplicadas.
- ✓ Verifique si existe un sistema de alarma que pueda ser accionado en caso de emergencia.
- ✓ Informe acerca de amenazas, altercados o conductas sospechosas.

**Nota:** Es fundamental que los colaboradores conozcan aspectos generales acerca de situaciones prevenibles, y que desarrollen la práctica habitual de estilos de vida saludables y seguros. Entre los aspectos que se deben tener en cuenta están:

- La tolerancia y el respeto a la diferencia con el otro.
- Evitar la violencia en la familia, el trabajo, el hogar y en los espacios públicos.

### **Seguridad y Vigilancia:**

- ✓ El personal de su seguridad debe revisar los vehículos antes del ingreso a las instalaciones, para detectar paquetes extraños en llantas, rines y tubo de escape.
- ✓ Al ingreso a las instalaciones respete las normas y señales en el código de tránsito. Acate las restricciones a la movilidad.
- ✓ En caso de detectar una persecución, actúe y conduzca con tranquilidad; procure llegar a un puesto de policía, estacionese e informe su sospecha.
- ✓ Utilice identificador de llamadas en la oficina, lo cual hace más fácil detectar posibles amenazas telefónicas.

### **Comisiones:**

- ✓ Cuando usted es asignado a laborar temporal en una ciudad, o municipio, infórmese mediante la autoridad competente, la situación de orden público.
- ✓ Hospédese en establecimientos reconocidos que brinden seguridad.
- ✓ Absténgase de realizar paradas en sitios despoblados y desconocidos.
- ✓ Informe siempre a su dependencia acerca de los desplazamientos a realizar (salida y llegada sin novedad).
- ✓ Evite visitar sitios populares y de multitud.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página <b>34</b> de <b>39</b>

- ✓ Si viaja en grupo no olvide mantener la unidad con el mismo.
- ✓ Ante un retén ilegal sobre el desplazamiento en vía terrestre o fluvial, nunca pretenda evadir o escapar del mismo.
- ✓ No olvide mantener una comunicación frecuente con su jefe inmediato o supervisor del contrato.
- ✓ Evite iniciar o responder comentarios a personas extrañas sobre su identidad, destino y actividad que desarrolla.
- ✓ Portar consigo su documento de identidad y carné del ICBF, y verifique su afiliación ante la Empresa Promotora de Salud-EPS y Aseguradora de Riesgos Labores-ARL.
- ✓ Ante llamadas equivocadas no suministre información de ninguna índole.
- ✓ Ante una llamada anunciando un artefacto explosivo, mantenga la calma, verifique la hora, confirme su ubicación, informe a las autoridades.

### **Visitantes del ICBF:**

- ✓ No está permitido el ingreso de bebidas alcohólicas, armas y drogas.
- ✓ No está permitida la entrada a personas en visible estado de embriaguez o bajo efectos de sustancias psicotrópicas.
- ✓ El uso de cámaras fotográficas y/o filmadoras requiere previa autorización.

### **En caso de una llamada o panfletos de amenaza, y/o terrorista:**

- ✓ Conserve la calma, en caso de llamada trate de prolongarla el mayor tiempo posible, procure obtener detalles significativos como su tono de voz, ruidos de fondo, acento, modismos, interferencias y frases repetidas, entre otros.
- ✓ No cuelgue mientras la otra persona no lo haga.
- ✓ Llame y reporte de inmediatamente de inmediatamente a la Policía.
- ✓ Suministre, únicamente a las autoridades, información.
- ✓ Luego de contactarse con la Policía, acate las instrucciones que le sean sugeridas.
- ✓ Evite e impida comentarios acerca de la situación para no causar pánico.
- ✓ Toda amenaza debe ser tratada como real, hasta que no se adelanten investigaciones que demuestren lo contrario.

## **PELIGRO CAIDA EN ALTURAS**

Está asociado a cualquier actividad toda actividad que realiza un colaborador que ocasione la suspensión y/o desplazamiento, en el que se vea expuesto a un riesgo de caída, mayor a 2.0 metros, con relación del plano de los pies del colaborador al plano horizontal inferior más cercano a él.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página <b>35</b> de <b>39</b>

Dado que la entidad no cuenta con personal idóneo para realizar trabajo en alturas, la entidad contrata contratistas de prestación de servicios profesionales de apoyo a la gestión de la Dirección Administrativa o Coordinación Administrativa para que realicen actividades menores de mantenimiento y Contratistas natural o jurídico, consorcio o unión temporal que realicen actividades que representen una exposición a trabajo en alturas.

La supervisión del contrato realiza el seguimiento al cumplimiento a las obligaciones establecidas en el artículo 6 de la Resolución 4272 de 2021 con el fin de que los servicios prestados el trabajo seguro en alturas cumplan con los requisitos de ley.

### **Controles:**

- ✓ Conocer el programa de prevención y protección contra caídas
- ✓ Contar con los permisos de trabajo en alturas aprobados.
- ✓ Revisar que los Equipos de Altura empleados cumplan con lo establecido en la normatividad vigente y sean de buena calidad.
- ✓ Utilizar los sistemas y equipos de protección personal cumplan con lo establecido en la resolución 4272 de 2021 o la normatividad vigente.
- ✓ Utilizar los Elementos de Protección Personal EPP necesarios para la ejecución de la actividad.
- ✓ Contar con los certificados de capacitación correspondientes para desarrollar y/o ejecutar estas labores y certificado de aptitud medico ocupacional, conforme al programa de trabajo en alturas y prevención contra caídas y la Resolución 4272 de 2021. Específicamente la supervisión de contratos o apoyo a la supervisión revisa que los procesos de capacitación y entrenamiento sean realizados por proveedores autorizados por el Ministerio del Trabajo y que estos cumplan con la intensidad horaria establecida en los programas de formación, conforme con lo establecido en la presente resolución.
- ✓ Contar con la instalación, condiciones de uso y mantenimiento de los puntos de anclaje en las instalaciones donde se realizará trabajos en alturas.
- ✓ Reportar el deterioro o daño de los sistemas colectivos o individuales, de prevención y protección contra caídas.

**Nota:** El referente de Seguridad y Salud en el Trabajo debe realizar seguimiento a que los contratistas que ejecuten actividades en alturas cumplan con lo establecido en la normatividad vigente.

### **PELIGRO DE TRANSITO**

Suceso negativo producido por un vehículo en circulación o un peatón, con resultado de daños materiales y/o lesiones o muertes. Las principales causas son: Velocidad

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 36 de 39

excesiva, mal estado del vehículo, ingesta de alcohol o sustancias psicoactivas antes de conducir, condiciones en la vía, condiciones climáticas, utilización de dispositivos móviles durante la conducción, entre otros

**Actores de la vía:** todas las personas que asumen un rol determinado, para hacer uso de las vías, con la finalidad de desplazarse de un lugar a otro, por lo tanto, se consideran actores de tránsito y de la vía los peatones, los transeúntes, los pasajeros y conductores de vehículos automotores y no automotores, los motociclistas, los ciclistas, los acompañantes, los pasajeros, entre otros.

- **Controles:**

**Para el rol de Conductor:** es la persona encargada de conducir un vehículo para transporte personas y/o mercancías.

- ✓ Cumplir con las normas de tránsito y recomendaciones brindadas por los referentes y profesionales SST, y los profesionales de apoyo logístico.
- ✓ Respetar los límites de velocidad que reglamenta el ICBF, al transitar dentro de las instalaciones – 10 km/h.
- ✓ Asistir a capacitaciones o actividades de Seguridad Vial que realice la Entidad.
- ✓ Informar oportunamente la ocurrencia de un incidente y accidente de tránsito.
- ✓ Evita conducir cuando estés alterado o estresado.
- ✓ Usar siempre el cinturón de seguridad.

**Para el rol de Ciclista:** Persona que conduce una bicicleta.

- ✓ Usar elementos de protección personal como casco, reflectivos y luces.
- ✓ Cargar un kit básico de herramientas y de despinche, además de elementos de amarre para asegurar la bicicleta.
- ✓ Hacer uso correcto de las ciclorutas transitando por la derecha, conducir sujetando el manubrio y evitar realizar maniobras riesgosas.
- ✓ No usar el celular ni audífonos mientras maneja la bicicleta.
- ✓ Dar uso adecuado a la bicicleta y no llevar personas ni artículos que afecten la conducción, maniobrabilidad y visibilidad.
- ✓ No adelantar entre dos vehículos, ni sujetarse de ellos; siempre mantener una distancia prudente y evitar ubicarse en los puntos ciegos para los vehículos.

**Para el rol de Motociclista:** Persona que conduce una motocicleta.

- ✓ Usar los elementos de protección personal adecuados y verificar constantemente su estado.
- ✓ Adelantar con precaución por el lado izquierdo de los vehículos.
- ✓ Respetar los espacios dedicados a los demás actores viales.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página <b>37</b> de <b>39</b>

- ✓ Conservar la posición dentro del carril.
- ✓ Usar debidamente las direccionales para anunciar cambios de carril, giros y paradas, y respetar los límites de velocidad y utilizar ambos frenos a la hora de detener la motocicleta.
- ✓ Respetar las señales de tránsito y planear con antelación el recorrido.

**Para el rol de Peatón:** Persona que transita a pie o por una vía.

- ✓ Respete las señales de tránsito.
- ✓ Mira hacia ambos lados y asegúrate que no haya carros en movimiento antes de pasar la calle.
- ✓ Cruzar únicamente por cebras, esquinas o puentes.
- ✓ Evitar el uso de aparatos móviles mientras camina o cruza calles.
- ✓ Al caminar por un carril bici, hacerlo por las zonas habilitadas para peatones.
- ✓ Nunca cruzar saliendo de entre 2 vehículos, no sería visible para los vehículos y podría provocar un siniestro.

**Para el rol de Pasajero:** Es la persona que se moviliza en un vehículo.

- ✓ No distraigas al conductor, ayúdalo para que todos sus sentidos estén puestos en la vía.
- ✓ Usa siempre el cinturón de seguridad, inclusive los del asiento trasero.
- ✓ Préstale mucha atención a la vía y adviértele al conductor si hay condiciones inseguras.
- ✓ Llámale la atención si está conduciendo de manera peligrosa.
- ✓ En caso de que sea un viaje largo, no dejes que se duerma, conversa con él y motívalo a mantenerse activo.
- ✓ Evitar subirse o bajarse mientras el vehículo está en movimiento.

**Nota:** Los peligros anteriormente mencionados aplican a Colaboradores, público, visitantes y otros, que se encuentran en las instalaciones del ICBF, así como fuera de ellas desarrollando sus actividades de campo y/o que se encuentren en Comisión. Es importante su comunicación y generación de acciones preventivas que minimicen su impacto.

**5. ANEXOS:** N/A

**6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA:**

- Portal web de Organización Internacional del Trabajo en la sección normas del trabajo y/o Publicaciones.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página 38 de 39

- Portal web del Ministerio de salud y protección social de Colombia en la sección de Normativa.
- Portal web de NIOSH Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional USA en la sección de Temas de salud y seguridad.
- Portal web de la Red Empresarial de Movilidad de Bogotá.
- Portal web de la Agencia Nacional de Seguridad Vial. Unidad Administrativa Especial del orden nacional.
- Portal Web del Ministerio de trabajo en la sección consultas / centros de entrenamiento para la gestión del riesgo /consulta personas que cursaron y aprobaron los programas respectivos.
- <https://ccs.org.co/medidas-de-proteccion-de-seguridad-y-salud-para-trabajo-en-casa/>
- Portal web del ICBF/inicio/planeación/mapa de procesos/Apoyo/Gestión Humana/ Plan de Preparación y Respuesta ante Emergencias de la Sede Dirección General ICBF.
- Norma Técnica Colombiana-45 (guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional).
- ISO 45001 Sistemas De Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- NTC-4116 (Seguridad industrial. metodología para el análisis de tareas).
- NTC 5693-1. Ergonomía. manipulación manual. parte 1: levantamiento y transporte.
- NTC 5693-3. Ergonomía. manipulación manual. parte 3: manipulación de cargas livianas a alta frecuencia.
- NTC 5723. Ergonomía. evaluación de posturas de trabajo estáticas).
- NTC 5748. principios ergonómicos relativos a la carga de trabajo mental. parte 1: términos y definiciones generales).
- Resolución 2400 de 1979. Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo).
- Resolución 001792 de 1990. Por la cual se adoptan valores límites permisibles para la exposición ocupacional al ruido.
- Ley 769 de 2002 "Por la cual se expide el Código Nacional de Tránsito Terrestre y se dictan otras disposiciones".
- Resolución 2646 de 2008. Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional).
- Ley 1503 de 2011. Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía y se dictan otras disposiciones.
- Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional).

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	G4.GTH	07/12/2023
	GUÍA DE CONTROLES A PELIGROS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COLABORADORES	Versión 5	Página <b>39</b> de <b>39</b>

- Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo
- Resolución 4272 de 2021 Por la cual se establece los requisitos mínimos de seguridad para el desarrollo de trabajo en alturas.
- Decreto 1252 de 2021 “por el cual se modifica el literal a del artículo 2.3.2.1 del Título 2 de la parte 3 del Libro 2 del Decreto 1079 de 2015, Único Reglamentario del Sector Transporte, en lo relacionado con Planes Estratégicos de Seguridad Vial.
- Resolución 20223040040595 de 2022 “Por la cual se adopta la metodología para el diseño, implementación y verificación de los Planes Estratégicos de Seguridad Vial y se dictan otras disposiciones.

## 7. RELACIÓN DE FORMATOS:

F1.G4.GTH Formato Seguimiento Proveedores y Empresas Contratistas

## 8. CONTROL DE CAMBIOS:

Fecha	Versión	Descripción del Cambio
27/02/2023	G4.GTH v4	Se realiza actualización de los controles definidos por cada uno de los peligros, así mismo se incluye el ítem de teletrabajo y comisiones.
04/01/2022	G4.GTH v3	Se actualiza el nombre de la guía, se ajustan las definiciones, los controles a implementar y los documentos de referencia.
3/10/2019	G4.GTH v2	Se crea formato Seguimiento Proveedores y Empresas Contratistas con el fin de tener mayor control a la gestión de proveedores y empresas que desarrollan actividades al interior del ICBF
22/12/2016	G4.GTH v1	Actualización de la guía con relación a la definición de peligros y controles, así como la estructura en cuanto a forma de esta.
14/06/2016	G4.MPA1.P1 v1	Una vez presentado el nuevo Modelo de Operación por Procesos, según Resolución 8080 del 11 de agosto de 2016, se realizan las siguientes modificaciones en el documento G4 MPA1P1 Guía de Control Operacional Peligros Significativos de Seguridad y Salud en el Trabajo: Se actualizan las responsabilidades de los Referentes SST en la guía.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!