

ABRIL - JUNIO 2023.

EDICIÓN #05

BOLETÍN

Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo
del CICS UST



Instituto Politécnico Nacional
Centro Interdisciplinario de Ciencias de la
Salud Unidad Santo Tomás
Subdirección Administrativa.

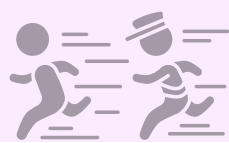




ÍNDICE



1. ¿Qué es la seguridad e higiene en el trabajo?
2. Objetivo.
3. Día Mundial de la Salud 2023.
4. Medidas de seguridad en el salón de clases para alumnos y profesores
5. Cuatro Niveles de Bioseguridad.
6. Normas de Seguridad en un Laboratorio Escolar
7. Educación Vial en la Escuela.
8. Medidas de Seguridad y Recomendaciones para el uso de bicicletas.
9. Cuidando nuestra salud emocional:
Recomendaciones y primeros auxilios para la comunidad estudiantil.



¿QUÉ ES LA SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO?

La Seguridad e higiene en el trabajo, es uno de los aspectos más importantes a tener en consideración para cuidar la integridad y productividad de nuestros colaboradores.



Son el conjunto de normas y procedimientos que tienen como finalidad proteger la integridad física y mental de los trabajadores, al resguardarlo de accidentes laborales y al fomentar la prevención de enfermedades ocupacionales. Estas medidas también tienden a eliminar condiciones inseguras del ambiente, prevenir accidentes y disminuir riesgos laborales.



Objetivo



Detectar y evaluar todas las condiciones que representen riesgos con posibilidad de daño a la salud e integridad física de los trabajadores, considerando las actividades, procesos de trabajo, medio ambiente laboral y ubicación geográfica de los centros de trabajo, a fin de adoptar las medidas necesarias para el control sistemático de todo riesgo detectado, conforme a las disposiciones normativas vigentes.



Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

28 de abril

Antecedentes

El Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo es una celebración anual iniciada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en 2003. Se lleva a cabo el 28 de abril de cada año con el objetivo de promover la prevención de accidentes laborales y enfermedades profesionales en todo el mundo. Esta iniciativa forma parte de la estrategia global de la OIT para crear conciencia sobre la magnitud del problema y cómo una cultura de seguridad y salud puede contribuir a reducir el número de muertes y lesiones relacionadas con el trabajo.

El 28 de abril es también el día en el que el movimiento sindical mundial celebra su Jornada Internacional de Conmemoración de los Trabajadores Fallecidos y Lesionados, para así honrar la memoria de las víctimas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, y se organizan con este motivo movilizaciones y campañas en todo el mundo.



Una beneficiaria de un programa de colaboración para promover el empleo local en Moldavia, trabaja para una empresa que produce toallitas antibacterianas. FOTO: OIT/Ion Buga

La responsabilidad de frenar las muertes y lesiones laborales recae en cada uno de nosotros. Los gobiernos deben proporcionar la infraestructura necesaria, incluyendo leyes y servicios, para garantizar la protección de los trabajadores y el crecimiento de las empresas. Esto implica el desarrollo de políticas y programas nacionales, así como un sistema de inspección para hacer cumplir la legislación y las políticas de seguridad y salud en el trabajo. Los empleadores tienen la responsabilidad de asegurar que el entorno laboral sea seguro y saludable. Los trabajadores, por su parte, deben comprometerse a trabajar de manera segura, protegerse a sí mismos y a los demás, conocer sus derechos y participar en la implementación de medidas preventivas.

Un entorno laboral seguro y saludable es un principio y un derecho fundamental en el trabajo

En junio de 2022, se tomó la decisión en la Conferencia Internacional del Trabajo de incluir "un entorno de trabajo seguro y saludable" como parte de los principios y derechos fundamentales en el trabajo de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

El Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2023, que se celebrará el 28 de abril de 2023, se centrará en el tema de un entorno de trabajo seguro y saludable como un principio y derecho fundamental en el trabajo.

Además, este día servirá como plataforma para presentar los resultados de investigaciones sobre el estado de implementación de diversas disposiciones de los convenios fundamentales sobre seguridad y salud en el trabajo.



¿Sabías que...?

- Alrededor de 2,9 millones de trabajadores mueren cada año debido a accidentes y enfermedades profesionales.
- Al menos 402 millones de personas sufren lesiones profesionales.
- El factor de riesgo profesional al que se atribuye un mayor número de muertes es la exposición a largas jornadas de trabajo (que provocaron 745 000 muertes), seguido de la exposición a partículas, gases y humos, que provocó 450 000 muertes.



Fuente de consulta:

<https://www.un.org/es/observances/work-safety-day>

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL SALÓN DE CLASES PARA ALUMNOS Y PROFESORES



Identificación y reporte de riesgos

Todos los miembros de la comunidad educativa deben estar atentos a posibles riesgos en el salón de clases, como cables sueltos, superficies resbaladizas o objetos que representen peligro. Si se identifica algún riesgo, debe reportarse de inmediato a las autoridades escolares para su corrección.

Uso adecuado de equipos y materiales

Es esencial utilizar correctamente el mobiliario, equipos y materiales del salón de clases. Es importante seguir las instrucciones proporcionadas por los profesores y evitar comportamientos imprudentes que puedan dar lugar a accidentes.

1



2



3



4

Conocimiento de la ruta de evacuación

Es fundamental que los alumnos y profesores conozcan la ruta de evacuación asignada para el salón de clases y el edificio escolar en su conjunto. Es necesario que estas rutas cuenten con señalización clara y se sugiere realizar simulacros de evacuación periódicos para que todos estén familiarizados con el proceso.

Mantenimiento de un ambiente ordenado

Es fundamental mantener el salón de clases limpio y ordenado para prevenir accidentes y lesiones. Es importante evitar bloqueos en los pasillos y áreas de circulación, así como almacenar los objetos personales en lugares designados para evitar tropezones o caídas.



Los 4 niveles de bioseguridad: Protección en entornos de alto riesgo

En el campo de la seguridad biológica, existen cuatro niveles de bioseguridad que se utilizan para clasificar los laboratorios y entornos de trabajo según el nivel de riesgo biológico al que están expuestos. Estos niveles se basan en medidas de prevención y control para proteger a los trabajadores y prevenir la propagación de agentes infecciosos. Según la referencia consultada "Bioseguridad en el Laboratorio" de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los cuatro niveles son:

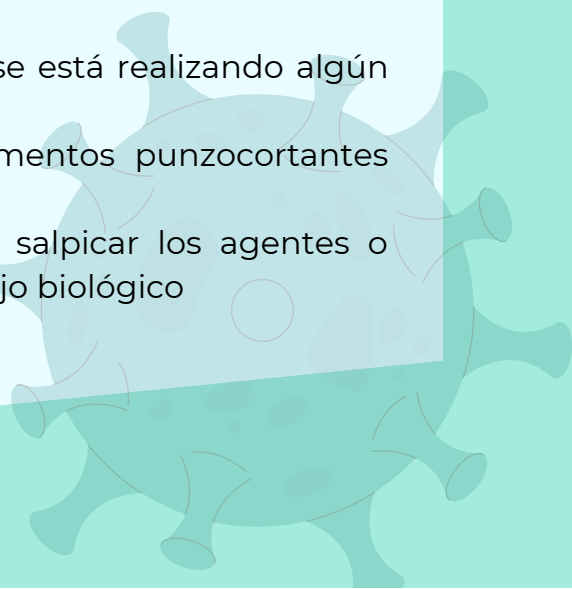
Nivel de Bioseguridad 1

En el nivel de bioseguridad mínimo, se trabaja con agentes de bajo riesgo tanto para el personal del laboratorio como para el medio ambiente. No se requiere equipo especial ni diseño específico de instalaciones. El acceso al laboratorio no está restringido y se utilizan mesas estándar. Se toman precauciones básicas, como el uso de guantes y protección facial, y la supervisión generalmente se realiza por un científico con entrenamiento en microbiología. Los materiales contaminados se desechan en recipientes abiertos y se siguen procedimientos de descontaminación similares a las precauciones diarias contra microorganismos. El laboratorio no está aislado de las demás áreas del edificio.

Nivel de Bioseguridad 2

Es similar al nivel 1 y en él se manejan agentes de peligro moderado hacia el personal y el ambiente, pero difiere del nivel 1 en las siguientes características:

1. El personal de laboratorio tiene entrenamiento específico en el manejo de agentes patógenos
2. El acceso al laboratorio es restringido cuando se está realizando algún trabajo.
3. Se toman precauciones extremas con instrumentos punzocortantes contaminados
4. Ciertos procedimientos en los cuales pueden salpicar los agentes o aerosoles se llevan a cabo en gabinetes de trabajo biológico



Nivel de Bioseguridad 3

En el nivel de bioseguridad de alto riesgo, se realizan trabajos con agentes exóticos o que pueden causar daño grave y potencialmente mortal por inhalación o exposición, como el Carbunco o el SARS-CoV-2. Estos laboratorios tienen un diseño especial y características específicas, y todo el personal utiliza vestimenta y equipo de protección. Se requiere capacitación específica en el manejo de patógenos y supervisión por científicos con experiencia. Los materiales infecciosos se manipulan dentro de gabinetes de seguridad biológica o mediante el uso de equipo de protección personal. Sin embargo, se reconoce que no todos los laboratorios cumplen con estas normas, por lo que se implementan prácticas como la ventilación del aire hacia el exterior, el flujo de aire controlado y el acceso restringido al laboratorio para garantizar una operación segura.

Nivel de Bioseguridad 4.

El nivel de bioseguridad 4 se utiliza para trabajar con agentes biológicos altamente contagiosos y peligrosos para la vida. Los nuevos agentes que tienen similitudes con los conocidos en el nivel 4 se confinan en este nivel hasta que se obtenga suficiente información para confirmar su clasificación. El personal de estos laboratorios recibe un entrenamiento exhaustivo en el manejo de agentes infecciosos y trabaja en un ambiente estéril y controlado. Utilizan trajes especiales que los cubren por completo y mantienen una presión de aire negativa para evitar la fuga de agentes nocivos. Estos laboratorios se encuentran en edificios separados o áreas controladas aisladas del resto. Algunas enfermedades manejadas en este nivel incluyen el Ébola, la Viruela, el Hantavirus, la Fiebre de Lassa y la Fiebre hemorrágica de Marburgo



Fuente de consulta:

"Bioseguridad en el Laboratorio" de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

https://es.wikipedia.org/wiki/Nivel_de_bioseguridad

Normas de seguridad en un laboratorio escolar



Utilizar equipo de protección personal

Todos los estudiantes y profesores deben usar mandatoriamente bata de laboratorio, guantes, gafas de seguridad y, en caso necesario, mascarilla.

Seguir las instrucciones

Es esencial cumplir con las indicaciones proporcionadas por el profesor y seguir los procedimientos establecidos en los protocolos de seguridad.

Manipulación adecuada de sustancias químicas

Es importante leer las etiquetas de los productos químicos y seguir las recomendaciones de uso. Nunca se deben ingerir alimentos o bebidas en el laboratorio.

Prevenir accidentes:

Tomar precauciones para evitar accidentes, como no correr en el laboratorio, mantener los cables y cables de conexión ordenados y asegurados, y reportar cualquier daño o mal funcionamiento de equipos.

Actuar en caso de emergencia

Conocer la ubicación de los extintores, duchas de emergencia y salidas de emergencia. En caso de incendio u otra emergencia, seguir los procedimientos establecidos y evacuar de manera ordenada.

Educación Vial

EN LA ESCUELA

La Educación Vial se entiende como toda acción educativa permanente, que favorece el desarrollo de conocimientos, habilidades, hábitos de comportamientos, valores y actitudes positivas frente al tránsito con el fin de mejorar la seguridad vial, para reducir así el número de accidentes y sus secuelas.



La Educación vial presenta una doble finalidad. Por una parte, sensibilizar a los alumnos sobre los riesgos de la circulación y prepararles para que hagan frente a las responsabilidades que tengan como peatones o que adquieran como conductores de vehículos (bicicletas, ciclomotores...).



Por otro lado, ayudarles a tomar conciencia de su responsabilidad en la vida social de manera que puedan contribuir a la mejora de las condiciones de la circulación velando por la propia seguridad y el comportamiento de manera responsable, teniendo en cuenta a los demás usuarios.

Se hace pues necesario incentivar entre nuestros alumnos /as una actitud de confianza y seguridad, que les permita desarrollar un espíritu con una conciencia clara con las que puedan, en un primer momento, identificar posibles riesgos que se produzcan a su alrededor, es un segundo momento, evaluar exactamente el grado de peligro que se les presenta y en último lugar, responder del modo más eficiente a cada situación. Para ello, es necesario ampliar los conocimientos y actitud relativos al mundo del Tráfico, haciéndole partícipe de la importancia y necesidad de un buen comportamiento en la vía pública, tanto en el aspecto del peatón, motorista como del ciclista.



Son tres los factores que intervienen para provocar accidentes:

- El Factor humano: donde los accidentes son provocados principalmente por el alcohol, fatiga, ruido, falta de oxígeno, falta de atención, abuso de drogas legales e ilegales, no señalizar debidamente las maniobras...
- Factor Vehículo: ocasionado por el mal estado de luces, frenos, neumáticos...
- Factor ambiente: consecuencia del mal estado del tiempo, señales de tráfico, camino, ruta o calle...



Durante el periodo educativo, nuestros esfuerzos se deben aunar en dar a los niño/as y jóvenes herramientas con el fin de que el denominado factor humano sea cada vez menor, aunque no podemos obviar que en los restantes factores está también tácitamente el ser humano.

No obstante, en cada una de estos ciclos y etapas, se pueden destacar una serie de valores a tener en cuenta en la educación vial, estos son: Percepción del riesgo, solidaridad entre usuarios, tolerancia, respeto a la norma y las señales, seguridad vial, responsabilidad, prudencia, defensa del medio ambiente, autonomía, comprensión y diálogo.

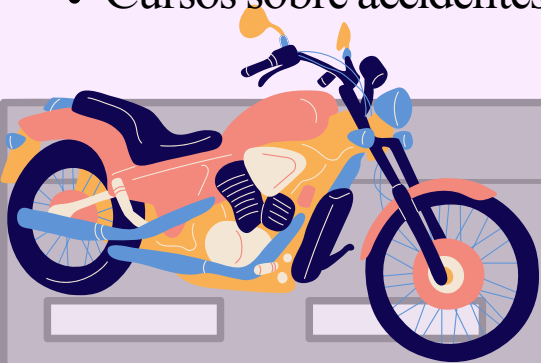
¿Por qué es importante la educación vial en la escuela?

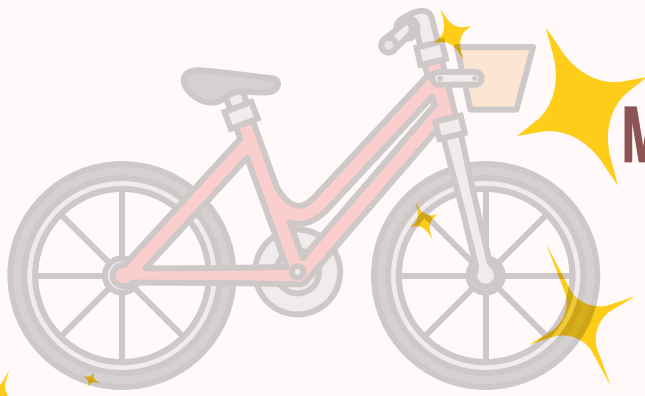


La educación vial en la escuela es fundamental para la formación de buenos futuros ciudadanos, ya que ella promueve el aprendizaje y cumplimiento de las normas y reglamentos creados con el fin de preservar la seguridad y la vida de las personas que vivimos en sociedad a través de la prevención de accidentes de tránsito.

Algunas propuestas para trabajar con estos los alumnos/as en el centro pueden ser:

- Programas educativos e informativos en los que se facilitan a los radioyentes sugerencias y consejos.
- Campaña de Educación Vial Escolar
- Campaña de sensibilización ciudadana sobre el tráfico
- Cursos sobre accidentes de tráfico y primeros auxilios.





MEDIDAS DE SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES PARA EL USO DE BICICLETAS

¡Estimada comunidad ciclista del CICS UST !

En nuestro boletín de hoy, queremos dirigirnos a todos aquellos valientes estudiantes que eligen la bicicleta como medio de transporte para llegar a la escuela. Pedalear es una excelente opción para mantenernos activos, cuidar el medio ambiente y evitar el tráfico, pero es fundamental recordar que debemos hacerlo de manera segura.

A continuación, compartiremos algunas medidas de seguridad vial, recomendaciones al andar en bicicleta y consejos para proteger nuestra bicicleta.

Medidas de seguridad vial:

1. Usa siempre un casco protector, sin importar la distancia o tu habilidad como ciclista.
2. Respeta las normas de tráfico, incluyendo señales y cruces peatonales.
3. Sé visible usando ropa brillante y reflectante, y asegúrate de tener luces en tu bicicleta.
4. Mantén el control de tu bicicleta y practica habilidades para evitar caídas o colisiones.

Recuerda que la seguridad vial es responsabilidad de todos, toma precauciones para garantizar tu seguridad

Recomendaciones al andar en bicicleta:

1. Planifica tu ruta, elige calles menos transitadas y evita las horas pico de tráfico.
2. Señaliza tus movimientos con claridad utilizando brazos y luces.
3. Mantén una distancia segura de los vehículos, evitando circular cerca de automóviles estacionados.
4. Evita distracciones, como el uso de dispositivos electrónicos, para mantener tu atención en la vía.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES PARA EL USO Y CANDADO DE LA BICICLETA:

- Utiliza un candado resistente para asegurar tanto el cuadro como las ruedas.
- Estaciona en lugares seguros, bien iluminados y designados para bicicletas
- Asegura tus pertenencias y no dejes objetos de valor en la bicicleta mientras está estacionada..

Cuidando nuestra salud emocional: Recomendaciones y primeros auxilios para la comunidad estudiantil.

A

Comunidad CICS UST.

Destacamos la importancia del cuidado de nuestra salud emocional en un mundo desafiante y acelerado. Compartiremos recomendaciones y estrategias para el manejo de emociones y primeros auxilios emocionales.

Consejos para el manejo de emociones:

- Reconoce tus emociones y nómbralas para comprender tus necesidades.
- Practica la autorreflexión para desarrollar autoconciencia y comprender situaciones desencadenantes.

Consejos para una comunicación efectiva y buscar apoyo:

- Aprende a expresar tus emociones de manera asertiva y respetuosa para mantener relaciones saludables.
- Comunica tus sentimientos y necesidades de forma clara y considerada.
- No dudes en pedir ayuda a amigos, familiares o profesionales de confianza cuando lo necesites.
- Recuerda que no estás solo y que hay personas dispuestas a brindarte su apoyo.

Medidas preventivas para el bienestar emocional:



Cuida tu salud física: Mantener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente y descansar lo suficiente son fundamentales para mantener el equilibrio emocional. Una buena salud física contribuye a un estado de ánimo más estable.



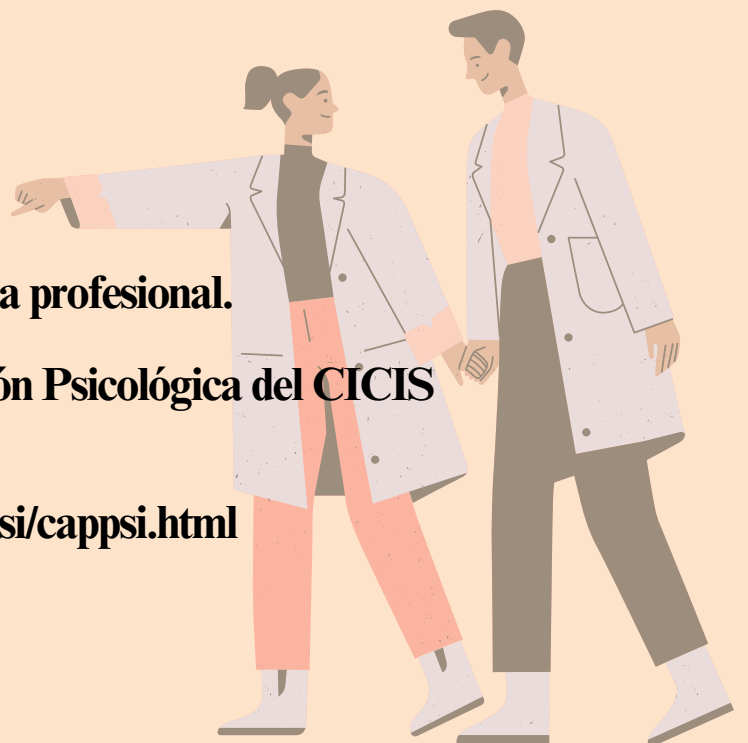
Establece límites saludables: Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites en tus relaciones y responsabilidades. El exceso de compromisos puede generar estrés y afectar tu bienestar emocional.



Practica técnicas de relajación: Dedicar tiempo diario para practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el yoga. Estas actividades te ayudarán a reducir el estrés y promover la calma interior.



Cultiva tus intereses y pasiones: Dedicar tiempo a actividades que disfrutes y te hagan sentir bien. Esto puede incluir hobbies, arte, música, deportes o cualquier actividad que te genere alegría y satisfacción personal.



Recuerda que puedes y debes buscar ayuda profesional.

Conoce el Centro de Atención y Prevención Psicológica del CICIS UST.

<https://www.virtual.cics-sto.ipn.mx/sicappsi/cappsi.html>



ABRIL - JUNIO 2023

EDICIÓN #05



DIRECTORIO



En este boletín:

Elaboró:

C. Diego Edmundo Torres
Mora

C. Fernando Hernández
Martínez

C. Aylin Sophia Doniz Lule

Revisó:

M. en C. María del Rocío
Martínez López

PRESIDENTE:

Dr. en C. Omar García Liévanos

SECRETARIA TÉCNICA:

M. en C. María del Rocío Martínez López.

**COMISION DE SEGURIDAD Y SALUD
LABORAL DEL CICS UST.**

5729 - 6000 Ext. 63439

chst_cicsust@ipn.mx

SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA.

sad_cicsust@ipn.mx