

**CONJUNTO RESIDENCIAL PAULO
VI SEGUNDO SECTOR**

CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



**ELABORADO POR: LEIDY DAYANN MONROY AVILA
INGENIERA INDUSTRIAL - COORDINADORA ÁREA
SST**



ÍNDICE

Introducción	02
Normatividad	03
Responsabilidades	05
Política de SST	08
Objetivos del SG-SST	09
Elementos de protección personal	10
Números en caso de emergencia	13
Mecanismos de comunicación	14
Identificación de peligros y riesgos	15
Pausas Activas	17
Enfermedad laboral	20
Accidente de trabajo	21
Incidente de trabajo	22
Actos y condiciones inseguras	23
Emergencias	24
Estándares de seguridad	26
Ergonomía	27

INTRODUCCIÓN

La **Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)** es responsabilidad de todos, por eso en el Conjunto Residencial Paulo VI Segundo Sector trabajamos día a día para prevenir incidentes, accidentes de trabajo y proteger el bienestar de todos los trabajadores.

El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo está compuesto por cuatro etapas basadas en la mejora continua, enmarcadas por el **ciclo PHVA**:

Planear: En esta etapa se realiza la identificación de los peligros, la evaluación y valoración de los riesgos, la evaluación inicial del SG-SST, se definen los indicadores, los objetivos y los procesos necesarios para conseguir los resultados según la política establecida.

Hacer: Se implementan los procesos y actividades definidas en la etapa anterior.



Verificar: Se realiza el seguimiento y medición de las actividades desarrolladas.

Actuar: Se implementan las acciones correctivas y de mejora.

Con tu compromiso y participación activa, fortalecemos una cultura de autocuidado y construimos un entorno laboral más seguro y saludable para todos.

NORMATIVIDAD

A continuación se describe la normatividad vigente aplicable en materia de seguridad y salud en el trabajo que rige la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en el Conjunto Residencial Paulo VI Segundo Sector:

LEY 9 DE 1979: Por la cual se dictan Medidas Sanitarias.

LEY 1010 DE 2006: Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.

LEY 1562 DE 2012: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

DECRETO 1072 DE 2015: Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.

DECRETO 768 DE 2022: Por el cual se actualiza la Tabla de Clasificación de Actividades Económicas para el Sistema General de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones.

RESOLUCIÓN 2400 DE 1979: Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

RESOLUCIÓN 2013 DE 1986: Por la cual se reglamenta la organización y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de trabajo.

RESOLUCIÓN 1401 DE 2007: Por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo.

RESOLUCIÓN 705 DE 2007: Por medio de la cual se desarrollan los contenidos técnicos del Acuerdo Distrital No. 230 del 29 de junio del 2006 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.

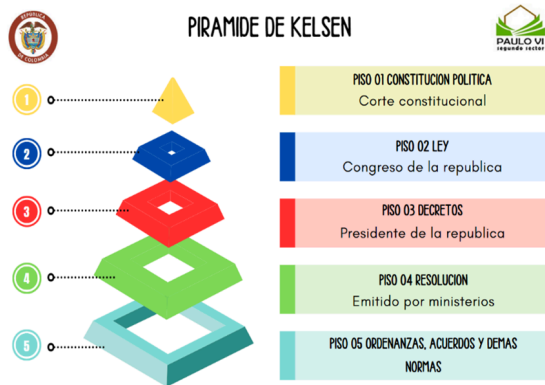
RESOLUCIÓN 0312 DE 2019: Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

RESOLUCIÓN 4272 DE 2021: Por la cual se establecen los requisitos mínimos de seguridad para el desarrollo de trabajo en alturas.

RESOLUCIÓN 2764 DE 2022: Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos

RESOLUCIÓN 1843 DE 2025: Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales, y se dictan otras disposiciones.

RESOLUCIÓN 3461 DE 2025: Por medio de la cual se derogan las Resoluciones 652 y 1356 de 2012, por las cuales se establecen lineamientos para la conformación y funcionamiento del Comité de convivencia Laboral, en entidades públicas y empresas privadas, y se dictan otras disposiciones.



RESPONSABILIDADES

Es fundamental establecer y comunicar las responsabilidades que se deben cumplir en cada uno de los niveles de la empresa; con el fin de garantizar un entorno laboral seguro, saludable y conforme a la normatividad vigente.

ARTÍCULO 2.2.4.6.8. Decreto 1072 de 2015 Obligaciones de los empleadores

1. Definir, firmar y divulgar la política de SST

2. Asignar, documentar y comunicar las responsabilidades en SST

3. Realizar rendición de cuentas anualmente ante el SG-SST

4. Definir y asignar los recursos financieros, técnicos y el personal necesario para el diseño, implementación, revisión evaluación y mejora de las medidas de prevención y control, para la gestión eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo

5. Garantizar el cumplimiento de los requisitos normativos aplicables en materia de SST

6. Adoptar disposiciones efectivas para desarrollar las medidas de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos y establecimiento de controles que prevengan daños en la salud de los trabajadores y/o contratistas

7. Diseñar y desarrollar un plan de trabajo anual para alcanzar cada uno de los objetivos propuestos en el sistema de gestión de la SST

8. Asegurar la adopción de medidas eficaces que garanticen la participación de todos los trabajadores en inducción, reinducción, capacitación, entrenamientos y demás actividades

9. Garantizar la disponibilidad de personal responsable de la SST, cuyo perfil deberá ser acorde con lo establecido con la normatividad vigente

10. Planear, organizar, dirigir, desarrollar y aplicar el sistema de gestión de la SST como mínimo una (1) vez al año, realizar su auto evaluación de estándares mínimos



ARTÍCULO 2.2.4.6.10. Decreto 1072 de 2015 Responsabilidades los trabajadores y demás responsabilidades definidas

1. Procurar el cuidado integral de su salud y bienestar

2. Suministrar información clara, veraz, concisa y completa sobre su estado de salud

3. Cumplir con las normas, reglamentos, políticas e instrucciones del SG-SST

4. Informar oportunamente al empleador o supervisor acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo o áreas comunes

5. Participar en las actividades de entrenamiento, capacitación, inducción y bienestar definidas en el SG-SST

6. Participar y contribuir al cumplimiento de las políticas y los objetivos del SG-SST

7. Cumplir con los parámetros establecidos en el programa de orden y aseo

8. Reportar cualquier incidente o accidente de trabajo de manera inmediata a su jefe directo o área de SST

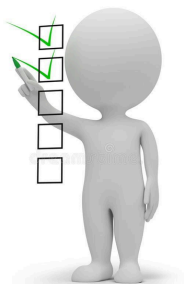
9. Usar los elementos de protección personal suministrador por la empresa y mantenerlos en buen estado

10. Usar la dotación suministrada por la empresa cumpliendo con los parámetros de limpieza e higiene personal

11. Cumplir con la programación de las evaluaciones medicas ocupacionales

12. Gestionar la reparación o reemplazo de herramientas en mal estado

13. Participar activamente en la elección del comité paritario de seguridad y salud en el trabajo COPASST y en la elección del comité de convivencia laboral



**COMITÉ DEL COPASST
ARTÍCULO 11 DE LA RESOLUCIÓN
2013 DE 1986**

1.Proponer la adopción de medidas y desarrollo de actividades que procuren y mantengan la SST

2.Proponer y participar en actividades de capacitación

3.Vigilar el desarrollo de las actividades en materia de SST

4.Colaborar en el análisis de las causas de los AT y EL y proponer medidas correctivas

5.Visitar periódicamente los lugares de trabajo e inspeccionar los ambientes, máquinas, equipos, aparatos y las operaciones realizadas por el personal e informar al empleador sobre la existencia de factores de riesgo

6.Estudiar y considerar las sugerencias que presenten los trabajadores

7.Servir como organismo de coordinación entre empleador y los trabajadores en la solución de los problemas

8.Participar activamente en el diseño, implementación, mantenimiento y continuidad del SG-SST

**COMITÉ DE CONVIVENCIA
LABORAL ARTICULO 6
RESOLUCION 3461 DE 2025**

1. Recibir y dar trámite a las quejas presentadas en las que se describan situaciones que puedan constituir acoso laboral.

2.Examinar de manera confidencial los casos en los que se formule queja o reclamo, que pudieran tipificar conductas o circunstancias de acoso laboral

3.Escuchar a las partes involucradas

4.Adelantar reuniones trimestrales o cuando se presenten situaciones de conflicto

5.Formular un plan de mejora concertado entre las partes, para construir, renovar y promover la convivencia laboral

6.Hacer seguimiento a los compromisos adquiridos por las partes involucradas

7.Presentar a la alta dirección las recomendaciones para el desarrollo efectivo de las medidas preventivas y correctivas del acoso laboral, así como el informe anual

POLÍTICA DE SST

La Política plasma el compromiso de la empresa con la prevención de riesgos laborales y la protección de la salud de todos los trabajadores. Establece los lineamientos para identificar peligros, controlar riesgos y promover la mejora continua de las condiciones de trabajo.

El Conjunto Residencial Paulo VI Segundo Sector como Propiedad Horizontal tiene como propósito velar por la prevención de enfermedades laborales, accidentes e incidentes de trabajo y promover la salud de todos sus colaboradores, mediante la identificación, evaluación, valoración e intervención de los diferentes peligros y riesgos existentes en los puestos de trabajo y zonas comunes de la copropiedad.

Desarrollando actividades que permitan mejorar y mantener el bienestar físico, social y mental de todos los colaboradores fomentando así una cultura y ambiente de trabajo sano y seguro, mediante la mejora continua bajo el ciclo (PHVA) Planear - Hacer - Verificar - Actuar.



El Consejo De Administración y Administrador tienen y asumen la responsabilidad de velar por el cumplimiento de la legislación colombiana vigente aplicable en materia de Seguridad Y Salud En El Trabajo y la asignación de los recursos necesarios para el cumplimiento del Sistema De Gestión De La Seguridad Y Salud En El Trabajo.



Todos los colaboradores tienen la responsabilidad de cumplir con las normas, procedimientos, lineamientos e indicaciones de seguridad e informar sobre los posibles riesgos para ellos y los demás.



OBJETIVOS DEL SG-SST

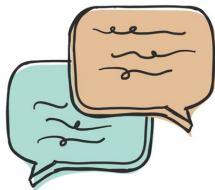
Los objetivos establecen las metas que la empresa busca alcanzar para garantizar la protección, el bienestar y la salud de todos los trabajadores. Estos objetivos permiten planificar acciones preventivas, controlar riesgos laborales y promover la mejora continua en las condiciones de trabajo.

El Conjunto Residencial Paulo VI Segundo Sector establece los siguientes objetivos para el Sistema De Gestión De La Seguridad y Salud en el Trabajo, dando cumplimiento con el Decreto 1072 de 2015, Resolución 0312 de 2019 y demás normatividad legal aplicable:



1. Diseñar, implementar, mantener y dar continuidad al Sistema De Gestión De La Seguridad y Salud en el Trabajo.

2. Cumplir con la legislación colombiana vigente en materia de SST, garantizando la asignación de los recursos necesarios para la implementación y sostenimiento del SG-SST.



3. Garantizar la participación activa de todos los trabajadores en la identificación de peligros y riesgos y la propuesta de medidas preventivas.

4. Fortalecer la comunicación interna sobre SST, asegurando que la información sobre riesgos, procedimientos y emergencias llegue de forma oportuna y clara a todo el personal.



5. Reducir los índices de ausentismo laboral y accidentalidad, estableciendo metas medibles y revisándolas periódicamente.

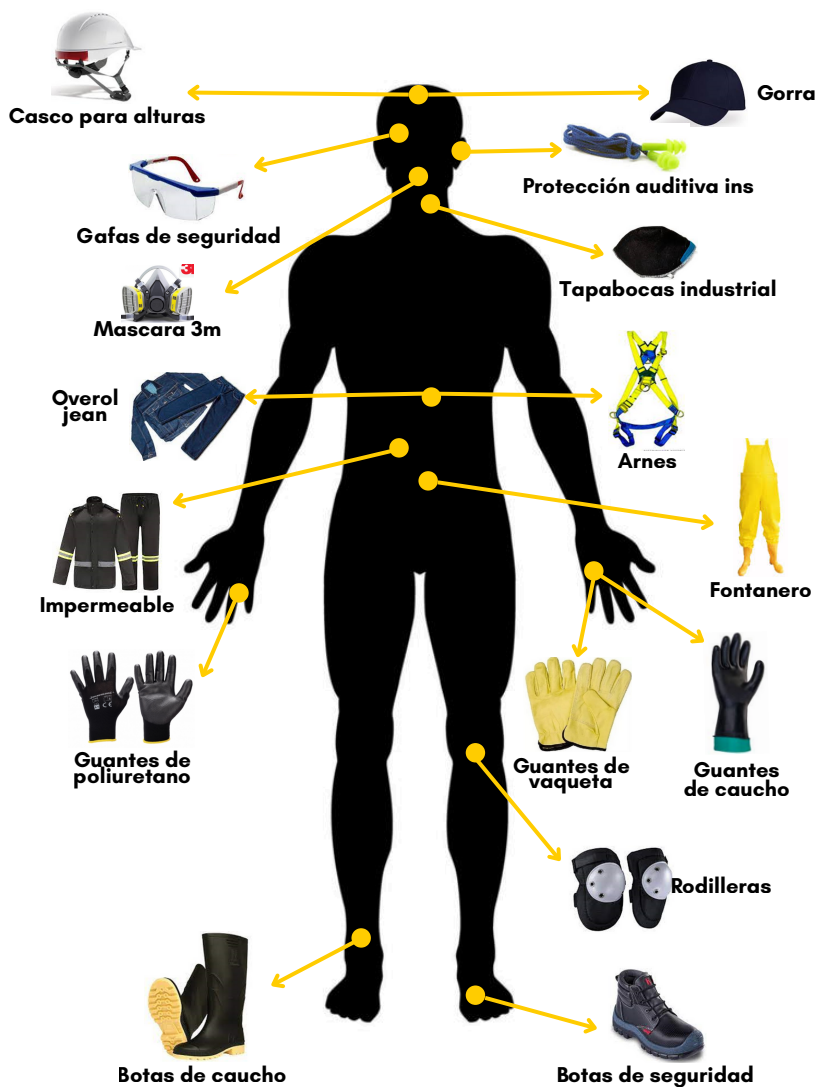
ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Los (EPP) son todos aquellos equipos, aparatos o dispositivo que evita que una persona tenga contacto directo con los diferentes riesgos en la realización de tareas y/o actividades rutinarias. Están diseñados para ser utilizados de forma individual y para proteger las diferentes partes del cuerpo. Deberán ser utilizados de acuerdo a la exposición del riesgo

Elementos de protección personal para el cargo de Servicios Generales



Elementos de protección personal para el cargo de Mantenimiento



Elementos de protección personal para el cargo de Jardinero



NÚMEROS EN CASO DE EMERGENCIA



112



119



144



**Cruz Roja
Colombiana**

132



116



601-405911



164



115

**Línea general de
emergencias**

123

MECANISMOS DE COMUNICACIÓN

Son herramientas y canales que se utilizan para difundir información sobre SST dentro de empresa. Estos mecanismos permiten mantener a todos los trabajadores informados sobre los riesgos laborales, las medidas de prevención, los procedimientos de emergencia y cualquier otro aspecto relacionado.

Mecanismos actuales

COMUNICACIÓN ESCRITA:

Cartas, reportes de actos y condiciones inseguras, encuestas, llamados de atención, afiches, folletos, informes, actas



COMUNICACION DIGITAL:

Mensajes vía WhatsApp “grupo empresarial”, Correo electrónico dayannsst@gmail.com, administrador@paulovi2sector.co, llamadas telefónicas 314 2848910



COMUNICACIÓN VERBAL:

Reuniones, capacitaciones, charlas, inducción, reinducción, entrevistas



COMUNICACIÓN VISUAL:

Videos, Señalización, imágenes



IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y RIESGOS

Son procesos esenciales para prevenir incidentes y enfermedades laborales. En el Conjunto Residencial Paulo VI Segundo Sector se realizan bajo la aplicación de la metodología de la GTC 45, que permite reconocer, valorar y controlar los riesgos de manera sistemática, asegurando ambientes de trabajo más seguros y saludables.

PELIGRO: Es toda fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de las personas, los equipos o el ambiente.

EJEMPLO: Un cable eléctrico pelado (fuente de energía eléctrica).



RIESGO: Es la probabilidad de que ese peligro cause un accidente o enfermedad, teniendo en cuenta la exposición de las personas.

EJEMPLO: Si un trabajador manipula equipos cerca del cable pelado sin protección, existe riesgo de electrocución.



Clasificación de los peligros y riesgos según la guía técnica colombiana GTC 45



Biológico: Virus, Bacterias, Hongos, Parásitos, Picaduras, Rickettsias, Mordeduras (Animales y roedores), Fluidos y excrementos.



Químico: Polvos orgánicos e inorgánicos, Fibras, Líquidos (nieblas y rocíos), Gases y vapores, Humos metálicos y no metálicos, Material particulado.



Físico: Ruido (impacto, intermitente y continuo), Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia), Vibración (cuerpo entero, segmentaria), Temperaturas extremas (calor y frío), Presión atmosférica (normal y ajustada), Radiaciones ionizantes (rayos x, gama, beta y alfa), Radiaciones no ionizantes (láser, ultravioleta infraroja).



Psicosocial: Gestión organizacional:

Estilo de mando, pago, contratación, participación, inducción y capacitación, bienestar social, evaluación del desempeño y manejo de cambios. -

Características de la organización del trabajo: Comunicación, tecnología, organización del trabajo, demandas cualitativas y cuantitativas de la labor. -

Características del grupo social del trabajo: Relaciones, cohesión, calidad de interacciones, trabajo en equipo.



Biomecánicos: Postura (prologada mantenida, forzada, anti gravitacionales, Esfuerzo, Movimiento repetitivo, Manipulación manual de cargas.



Fenómenos naturales: Sismo, Terremoto, Vendaval, Inundación, Derrumbe, Precipitaciones, (lluvias, granizadas, heladas.)

Condiciones de seguridad: Mecánico:

Elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos - **Eléctrico:** Alta y baja tensión, estática

- **Locativo:** Almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia del nivel) condiciones de orden y aseo, caídas de objeto - **Tecnológico:** Explosión, fuga, derrame, incendio) -

Accidentes de tránsito - Público: robos, atracos, asaltos, atentados, desorden público - **Trabajo en alturas - Espacios confinados.**



PAUSAS ACTIVAS

Son hábitos durante la jornada laboral que ayudan a cuidar la salud y recuperar energía para un mejor desempeño. Además son mecanismos efectivos para prevenir el estrés, reducir la fatiga laboral y evitar los trastornos osteomusculares.

Beneficios

- Aumenta la armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación
- Se alivian las tensiones laborales producidas por las malas posturas y la rutina generada por el trabajo
- Se aumenta el rendimiento laboral
- Se disminuye el estrés laboral
- Se previenen los factores generadores de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral
- Se disminuye el ausentismo laboral



Ejercicios que se pueden realizar

Cabeza - Cuello - Ojos



Lleve la cabeza hacia adelante intentando tocar el pecho con el mentón, para realizar un mejor estiramiento coloque las manos sobre la cabeza



Coloque la mano derecha sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, incline la cabeza ayudándose con la mano intente tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión



Realice un ligero movimiento de flexión y extensión de cuello (cabeza arriba y abajo), realizándolo de manera lenta



Con la yema de sus dedos realice una presión en las sienes, mantenga por unos segundos con los ojos cerrados



Mueva sus ojos hacia la derecha luego hacia la izquierda



CALENTAMIENTO: Utilice ambas manos para masajear el cuello y región superior de la espalda

Extremidades superiores - Pecho - Escapulas



Levante su brazo y flexiónelo poniendo la mano detrás del cuello, después pase la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierda y empujelo hacia atrás, sostenga por unos segundos y descanse, repita con el otro brazo



Con la espalda recta, levante el brazo izquierdo al frente a la altura del pecho, ubique la mano contraria por encima del codo y empuje el brazo hacia al lado derecho sostenga por unos segundos, descanse y hágalo con el otro brazo



Estire sus brazos hacia atrás juntando las manos, mantenga esta posición por unos segundos



Flexione sus manos hacia arriba y hacia abajo mantenga esta posición durante unos segundos, repita con la otra mano



Gire la muñeca con la mano cerrada, repita con la otra mano



Entrelazando las manos, llevar los brazos extendidos por encima de la cabeza; posteriormente realizar movimiento de flexión de codos

Espalda - Abdomen - Cintura - Cadera



Flexione sus manos hacia arriba y hacia abajo mantenga esta posición durante unos segundos, repita con la otra mano



Realice rotación de tronco durante unos segundos de cada lado, sin despegar los pies del suelo



Siéntese en una silla con el tronco flexionado y las piernas completamente extendidas y elevadas; intentar tocar la punta de los pies con las manos



Lleve una de las piernas lo más atrás y lateral posible de la que está enfrente. Posteriormente, realice una inclinación lateral del tronco y mantenga esta posición



Este estiramiento se realiza cuando no se tiene ningún tipo de patología a nivel de la columna. Lleve una pierna por encima de la otra con la rodilla completamente estirada. Realice levemente una flexión del tronco hacia adelante hasta intentar tocar la punta del pie con las manos



Siéntese en una silla y cruce una pierna por encima de la otra. Con la mano contraria hacer presión hacia adentro sobre la pierna y girar el tronco

Extremidades inferiores



De pie y con la espalda recta, levante la rodilla derecha como si fuera a tocar el pecho y sostenga por unos segundos y cambie de pierna



Realice balanceo de pies punta - talón



Flexione la rodilla evitando que sobrepase la punta del pie y extienda la otra pierna hacia atrás, manténgala recta y apoye todo el peso sobre la pierna flexionada

ENFERMEDAD LABORAL

Ley 1562 de 2012 Artículo 4

La ley 1562 de 2012 la define como la contraída del 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.

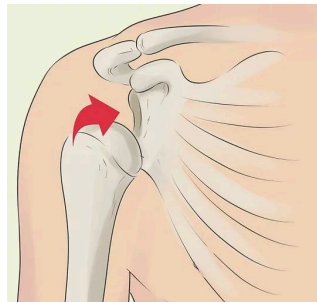


El Gobierno Nacional determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacional será reconocida como enfermedad laboral, conforme a lo establecido en las normas legales vigentes.

Se define como el estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, en el medio en que se ha visto obligado a trabajar.

Importancia de identificar a tiempo

- Garantiza la atención médica y prestaciones económicas a los trabajadores
- Ayuda al empleador a implementar medidas de prevención y control
- Evita que los riesgos se repitan en otros trabajadores



ACCIDENTE DE TRABAJO

Ley 1562 de 2012 Artículo 3

Es accidente de trabajo 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.

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, aún fuera del lugar y horas de trabajo.



¿Qué hacer en caso de un Accidente de trabajo (AT)



- **Detenga la actividad de inmediato:** No siga trabajando evite empeorar la lesión o situación
- **Informe de inmediato:** Reporte el AT a su jefe inmediato, Comité del COPASST o Área de SST
- **Solicite ayuda:** Acuda al Área de SST o personal con conocimiento en primeros auxilios
- **Atención médica:** Será remitido a la IPS asignada por la ARL SURA, entidad que cubre los AT o en su defecto se llamara a la línea 123 para solicitar una ambulancia
- **Reporte oficial:** El empleador debe diligenciar el FURAT (Formato Único de Reporte de Accidente de Trabajo) y enviarlo a la ARL dentro de los 2 días hábiles siguientes
- Cumpla con las recomendaciones médicas
- Guarde los soportes de incapacidad y entrégelos en la administración
- Colabore en la investigación y brinde su versión de lo sucedido para evitar que el accidente se repita

INCIDENTE DE TRABAJO



Resolución 1401 de 2007 Artículo 3

Es todo suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con este, que tuvo el potencial de ser un accidente, en el que hubo personas involucradas sin que sufrieran lesiones o se presentaran daños a la propiedad y/o pérdida en los procesos.

Diferencia entre incidente y accidente de trabajo

- Incidente: hay riesgo, pero no ocurre lesión
- Accidente: sí se produce una lesión o daño a la salud del trabajador

Importancia de reportarlo

- Permite identificar riesgos antes de que ocurran accidentes
- Ayuda a implementar medidas correctivas y preventivas
- Fomenta una cultura de seguridad en la empresa

Causas de los AT e incidentes

No vi



No creía



No sabía



ACTOS Y CONDICIONES INSEGURAS

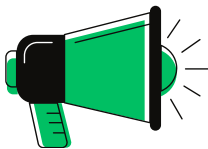
Aspecto	Actos Inseguros	Condiciones Inseguras
Definición	Comportamientos o acciones de las personas que ponen en riesgo su seguridad o la de otros	Situaciones, fallas o características del entorno que representan un peligro
Depende de...	La conducta del trabajador	El estado del lugar, equipos o ambiente de trabajo
Ejemplos	<ul style="list-style-type: none">- No usar guantes ni casco- Subirse a una silla en vez de usar escalera- Manipular electricidad con manos mojadas	<ul style="list-style-type: none">- Piso mojado sin señalización- Cableado eléctrico expuesto- Extintor vencido u obstruido
Cómo prevenirlo	Capacitación, uso de (EPP)	Inspecciones periódicas, mantenimiento, señalización adecuada

¿Cómo reportar actos o condiciones inseguras como trabajador?

1.DETECTA



2. INFORMA



3. REGISTRA



EMERGENCIAS

Son todas aquellas situación repentinas, imprevistas y peligrosas que ponen en riesgo la vida, la salud, los bienes o el medio ambiente, y que requiere una respuesta inmediata para controlarla o mitigar sus consecuencias.

Characteristics

- **Inesperada:** ocurre sin previo aviso
- **Riesgosa:** amenaza a personas, instalaciones o recursos
- **Urgente:** exige actuar de inmediato
- **Desestabilizadora:** puede interrumpir las actividades normales



Emergencias que se pueden presentar en el conjunto

- Incendio en un apartamento o cuarto de máquinas
- Sismo que obligue a evacuar
- Inundación por daño en bombas o tuberías
- Accidente eléctrico en la subestación
- Accidente grave de un trabajador o residente
- Amenaza externa (robo, alteración del orden público)



Equipos y/o elementos en caso de emergencia con los que cuenta el conjunto

- Extintores portátiles (zonas comunes)
- Sistema de alarma (porterías)
- Botiquines de primeros auxilios (oficina de administración, casa de la cultura y monitoreo)
- Camillas (porterías)
- Señalización de seguridad, advertencia, informativa y prohibición (zonas comunes)
- Planos (porterías)
- Punto de encuentro (plazoleta)
- Silbatos o megáfono
- Chalecos reflectivos para brigadistas y demás dotación
- Herramientas básicas



ESTANDARES DE SEGURIDAD

- Conservar el orden y aseo en las áreas comunes y zonas de trabajo
- No bloquear pasillos, escaleras, puertas ni salidas de emergencia
- Respetar las señales de seguridad, advertencia, informativa y prohibición
- Reportar de inmediato cualquier acto o condición insegura
- Participar en las actividades del SG-SST
- Usar siempre los Elementos de Protección Personal de acuerdo a la labor
- Cada trabajador es responsable del cuidado y buen estado de sus equipos de protección y herramientas de trabajo
- Realizar inspecciones preoperacionales a herramientas y equipos antes de usarlos
- Cumplir con las pausas activas y normas de ergonomía en actividades operativas y administrativas
- Ningún trabajador podrá realizar actividades en alturas sin capacitación ni autorización
- No usar joyas como aretes, relojes, cadenas, entre otros durante la jornada laboral
- Prohibido fumar o consumir alcohol o sustancias psicoactivas
- Solicite ayuda si no sabe como manejar una maquina, herramienta o producto químico
- Reporte inmediatamente cualquier accidente de trabajo e incidente
- Al terminar la jornada laboral deje sus herramientas de trabajo organizadas y limpias en el lugar correspondiente
- Mantenga su uniforme de trabajo limpio y en buenas condiciones
- No esta permitido realizar trabajos dentro de los apartamentos en horario laboral a menos que el daño sea responsabilidad de la administración
- Mantenga los envases de productos químicos rotulados y/o marcados

ERGONOMIA

Es la ciencia que busca adaptar el trabajo a la persona, organizando los puestos, herramientas y tareas de manera que sean cómodas, seguras y saludables. Su objetivo es prevenir lesiones, reducir la fatiga y mejorar el bienestar y la productividad de los trabajadores.



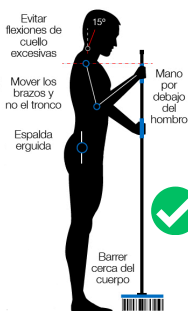
Con una buena postura se previenen molestias como dolor de espalda, cuello, fatiga visual o lesiones musculoesqueléticas.

Levantamiento manual de carga permitido para Hombres 25 kg

Levantamiento manual de carga permitido para Mujeres 12 kg



Evitar flexionar la espalda



Así se evitan Dolores cervicales y de espalda generados por la presión mecánica ejercida en las extremidades superiores a causa de movimientos repetitivos y trabajo prolongado



**“EN EL CONJUNTO RESIDENCIAL PAULO VI SEGUNDO SECTOR
TRABAJAMOS POR UN AMBIENTE SEGURO Y SALUDABLE
PARA TODOS.”**