



Servicio Integral de Higiene,  
Seguridad y Medio Ambiente

FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

---

**MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**

---

# **INDUCCION**

# **HIGIENE y SEGURIDAD**

# **EN EL TRABAJO**

---

**MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**



Servicio Integral de Higiene,  
Seguridad y Medio Ambiente

FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

---

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

---

### POLITICA DE SEGURIDAD

**LA RAZON SOCIAL** ratifica su política de seguridad, con el objetivo fundamental de contribuir a la preservación de la salud, y la seguridad de su personal, y al estado de sus bienes, procurando para ello adecuadas condiciones de trabajo. Dicho objetivo se basa en que:

- La **SEGURIDAD**, la **CALIDAD** y la **PRODUCTIVIDAD** constituyen una sola prioridad unificada.
- Los **ACCIDENTES** pueden y deben ser prevenidos.
- Velar por el cumplimiento de las **NORMAS** y **PROCEDIMIENTOS** de **SEGURIDAD** y ejecutar las tareas en forma segura, es una responsabilidad compartida por todos los niveles de la Empresa y a su vez se considera condición de empleo.
- Realizar **INSPECCIONES** y **OBSERVACIONES** de **SEGURIDAD**, es práctico y necesario para las acciones correctivas.
- Asegurar el **ORDEN** y la **LIMPIEZA**, es condición básica de prácticas de trabajo seguras.
- Asumir **ACTITUDES SEGURAS** en el desarrollo de las tareas, tomando conciencia de los riesgos utilizando los **ELEMENTOS** de **PROTECCION PERSONAL**, forman parte del compromiso individual.
- Todos y cada uno somos partícipes del **CUMPLIMIENTO** de esta **POLITICA** y el logro de este objetivo, y en consecuencia nadie podrá ser relevado de la responsabilidad en cuanto a **SEGURIDAD** e **HIGIENE** se refiere.

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

# HIGIENE y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL

El equipo de protección personal está diseñado para proteger a los trabajadores de los agresores externos, teniendo presente que los mismos no eliminan los riesgos, sólo sirven para minimizar sus consecuencias.

El presente instructivo contiene recomendaciones que deberán ser tenidas en cuenta en el momento de la selección y del uso de un elemento de protección personal.

### Protección de...

#### **LOS OJOS Y LA CARA**

Si en su trabajo está expuesto a:

- Proyección de partículas sólidas y/o líquidos
- Exposiciones a radiaciones nocivas (soldadura)
- Exposición a atmósferas contaminadas



**¡Utilice protector ocular o facial!**

**Tipos de elementos:** anteojos de seguridad, antiparras, protectores faciales, protectores oculares y/o faciales para trabajos de soldadura y corte, con sus cristales filtrantes específicos y cubiertas con aletas o capuchones.

#### **LA CABEZA**

Cuando esté trabajando en sectores en donde exista el riesgo de:

- Caída de Objetos
- Posible contacto de la cabeza con conductores eléctricos expuestos



**¡Utilice Casco!**

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### **LAS MANOS**

Cuando es esté expuesto a peligros como:

- ☛ Contacto con sustancias peligrosas
- ☛ Cortes y raspaduras severas
- ☛ Quemaduras Químicas o térmicas



**¡Utilice protección!**

**Tipos de elementos:** Guantes, manoplas, dedil, etc.

### **LOS PIES**

Si está expuesto a:

- ☛ Caída de elementos pesados y objetos punzantes
- ☛ Pinchaduras
- ☛ Cables o conexiones eléctricas expuestas
- ☛ Manipulación de productos químicos



**¡Utilice Calzado de Seguridad!**

**Tipos de elementos:** Zapatos, Botines, Botas de Seguridad

### **LOS OÍDOS**

Cuando esté expuesto a:

- ☛ Ruidos Molestos, irritantes o que le causen dolor
- ☛ Si existen intervalos breves de sonidos fuertes que puedan causarle daño



**¡Utilice protección auditiva!**

**Tipos de elementos:** Protectores internos (tapones) y protectores externos (orejeras o auriculares)

### **LAS VÍAS RESPIRATORIAS**

Cuando esté expuesto a:

- Concentraciones de polvo, de diferentes gases y/o vapores presentes en el aire superen los valores estipulados en la legislación vigente.



**¡Utilice protector respiratorio!**

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

---

**Tipos de elementos:** respiradores para partículas (barbijos), semimáscaras, máscaras completas y equipos autónomos.

En función del tipo de agente agresor, tendremos que emplear un filtro de retención para partículas sólidas, de retención química (material gaseoso y vapores) o uno de retención combinada. De acuerdo al grado de protección requerido utilizaremos barbijos, semimáscaras, máscaras o equipos autónomos.

### ***RECUERDE...***

Debe conocer las limitaciones de su equipo de protección personal, ya que éstos no lo protegerán de todos los peligros que lo rodean, por lo tanto ***Inspeccione periódicamente su equipo!***

- Si su Protector ocular esté sucio o rayado,
- Si su Auricular presente rajaduras, cortaduras, o que no tengan todos los empaques,
- Si su casco lo protegió de un impacto severo, o presenta defectos
- Si a pesar de utilizar su protector respiratorio, percibe el contaminante o el mismo presenta defectos,
- Si sus guantes o botas están dañados.

### **¡Renueve su equipo de protección o su componente defectuoso!**

- Almacene su equipo en forma adecuada, un mal almacenaje puede dañarlo.
- Limpie y desinfecte sus equipos de protección.

**USARLOS NO CUESTA NADA.... NO USARLOS LE PUEDE COSTAR CARO...**

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### TRABAJOS EN ALTURA

La ejecución de trabajos en altura, sin los debidos elementos de protección personal puede representar un grave peligro para el trabajador, provocándole graves accidentes y en los casos más severos hasta la muerte. **Todo trabajo que se realice a más de 2 metros de altura se considera altamente riesgoso.**



#### Trabajo sobre Andamios

- Tendrán plataformas de 60 centímetros de ancho. (Dos tablones)
- Se le colocaran barandas a 1 metro, otra a 50 centímetros y un zócalo sobre la plataforma.
- Los andamios apoyarán sobre superficie firme y sólida.
- Antes de subir a un andamio hay que comprobar su estabilidad
- Delimitar la zona de trabajo evitando el paso de personal por debajo
- Los andamios contarán con todos sus elementos en buen estado como roscas, tuercas y transversales no pudiendo ser los mismos de distinto material.
- La separación entre la plataforma de trabajo y la fachada no puede ser superior a los 30 cm.
- Dichos andamios se anclaran a la estructura y se deberá colocar apuntalamientos laterales para asegurar su estabilidad.
- Solo realizaran tareas sobre andamios aquellas personas experimentadas y capacitadas adecuadamente por personal idóneo.
- Siempre se usará Arnés de seguridad con soga de amarrada a estructura segura.

**Es obligatorio el uso de Arnés de seguridad para las tareas en altura**



## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### Uso de Escaleras

- Estarán buenas condiciones
- Tendrán zapatas antideslizantes.



Recomendaciones a tener en cuenta en el uso:

### Escaleras simples

- Se construirán con madera rígida.
- Carecerán de nudos, roturas y grietas.
- Nunca deben pintarse, salvo con barniz transparente.
- La escalera estará apoyada contra la pared y fijada a la estructura en parte superior.
- La escalera sobrepasara en 1 metro el punto superior de apoyo.
- No se utilizarán simultáneamente por dos trabajadores.

### Escaleras tipo tijera

- Estarán provistas de cadenas o cables que impidan su apertura al ser utilizadas
- Nunca utilizar el último peldaño para trabajar.



**Es obligatorio el uso de Arnés de seguridad y Soga para amarre pudiendo pedir el mismo en el pañol de la empresa**

### TRABAJOS SOBRE TECHOS DE CHAPA, ACRILICO Y PLANOS INCLINADOS

1. Nunca pise directamente sobre cubiertas de escasa resistencia
2. Nunca pise sobre techos de acrílicos
3. Recuerde que el riesgo aumenta al crecer la inclinación
4. No realice

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### PREVENCION DE ACCIDENTES IN ITINERE

El accidente que ocurre al dirigirse desde la casa al trabajo o al regresar del mismo por el trayecto habitual, se denomina accidente "in itinere". Durante el mismo se está expuesto a una variedad de riesgos, dependiendo del medio de transporte que se utiliza. Dada la gravedad que revisten, es importante que los tengamos en cuenta.

#### Causas de los accidentes In itinere

Las causas pueden depender de factores humanos y/o de factores técnicos:

- ◆ Los factores humanos están relacionados con el comportamiento en la vía pública que tengamos tanto nosotros como terceros. Entre las causas podemos encontrar la impudencia, el cansancio, problemas físicos, la negligencia, etc.
- ◆ Los factores técnicos engloban aquellas causas relacionadas con el medio de transporte, las condiciones de uso de los caminos o calles, la señalización, etc.

#### Recomendaciones para el Peatón

- Camine por las aceras.
- No circule por veredas en donde existe el riesgo de caída de objetos.
- Respete los semáforos.
- Al cruzar la calle utilice la senda peatonal, en caso que no exista hágalo por la esquina.
- Verifique que no venga ningún vehículo. No corra al cruzar.
- Al cruzar una calle con vehículos estacionados tenga presente que los mismos dificultan su visual.
- No ascienda a un vehículo en movimiento.
- Respete las barreras y señales de tránsito.
- Al circular por la vía pública sea prudente, no se fíe de sus piernas y su vista.
- En las rutas y caminos circule por las izquierda, así verá los vehículos de frente.
- Si camina de noche por zonas que no están bien iluminadas, use elementos reflectantes o linternas a fin de que lo identifiquen.





## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### Recomendaciones para el Ciclista

- Antes de cambiar de dirección haga las respectivas indicaciones
- Circule por la derecha, cerca del cordón. Si son varios ciclistas, deben hacerlo uno detrás el otro.
- No lleve bultos que impidan ver o tomar el manubrio con las dos manos.
- Al circular de noche debe llevar una luz blanca adelante y una roja detrás. Utilice también materiales reflectantes.
- No se tome de otro vehículo para ser remolcado.
- Conduzca siempre en línea recta, no haga maniobras bruscas.
- Si tiene que adelantar a otro evite correr riesgos.
- Cruce las vías férreas con precaución.
- Conserve en buenas condiciones los frenos, las luces y todo elemento mecánico de la bicicleta.



### Recomendaciones para los Motociclistas

- Utilice casco, recuerde que es obligatorio.
- Asegúrese el buen funcionamiento de la moto (luces, frenos, neumáticos, etc.)
- Dé aviso de las maniobras que vaya a realizar.
- Circule en línea recta, sin hacer zigzag. Si circula en caravana, respete su lugar, no intente adelantarse.



### Recomendaciones para los Automovilistas

- Utilice el cinturón de seguridad, recuerde que es obligatorio.
- Circule por la derecha, manteniendo siempre distancia prudencial del vehículo que circula delante.
- Respete los límites de velocidad, teniendo presente también que dicho valor dependerá, entre otras cosas de: las condiciones meteorológicas, las condiciones físicas y psíquicas propias, el estado del vehículo y de las calles, avenidas y rutas.
- Señale anticipadamente el cambio de dirección.
- Al conducir tenga presente que el alcohol reduce la capacidad de reacción, ya que afecta al sistema nervioso y al funcionamiento de los órganos sensoriales.





Servicio Integral de Higiene,  
Seguridad y Medio Ambiente

FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

---

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

---

### RECUERDE...

- Utilizar el cinturón de seguridad, tanto en ruta como en ciudad.
- Respetar los límites de velocidad.
- Al circular, debe tener en cuenta las posibles imprudencias de los demás.
- Verificar que el vehículo esté en condiciones óptimas. De su funcionamiento depende la vida de ocupantes y terceros.
- Salir con el tiempo suficiente. No corra.
- Respetar las señales de tránsito.
- Si no hay buena visibilidad, tomar las precauciones necesarias.
- Respetar los pasos a nivel.
- Facilitar la maniobra de adelantamiento a quien le solicite el paso.
- No beber bebidas alcohólicas antes de conducir. Pequeñas cantidades predisponen al accidente.



Servicio Integral de Higiene,  
Seguridad y Medio Ambiente

FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

---

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

---

### RIESGO ELECTRICO

El uso incorrecto de la electricidad es una de las principales causas de incendios y accidentes con peligro de muerte, por tal motivo debemos utilizarla con prudencia y respeto.

El presente instructivo está dirigido a los trabajadores que no siendo especialistas en la materia, realizan habitualmente tareas en cercanías de instalaciones eléctricas, pudiendo encontrar en el mismo, reglas a seguir para realizar su labor en forma segura.

#### Reglas básicas para un trabajo seguro

Previo al uso de un aparato o instalación eléctrica verifique que esté en buen estado.

- No utilice ni manipule instalaciones o equipos eléctricos que se encuentren mojados o si usted tiene las manos o pies mojados.
- Al operar un aparato eléctrico utilice los órganos de mando previstos por el constructor. No modifique la regulación de los dispositivos de seguridad que posee el equipo o la instalación eléctrica.
- En caso de rotura, incidente u otra anomalía, corte el suministro de energía eléctrica y dé aviso al personal de mantenimiento.
- Impida que algún otro trabajador manipule el aparato defectuoso.
- No intente reparar un equipo o instalación en caso de desperfecto. Solamente lo deben hacer los electricistas calificados.
- Antes de usar los equipos eléctricos lea los manuales de instrucciones, informándose sobre las precauciones a adoptar para un trabajo seguro.
- Respete las señales y protecciones destinadas a impedir el contacto del cuerpo con algún componente peligroso de la máquina o de una instalación. Nunca abra dichas protecciones.
- En caso de realizar tareas en proximidades de tendidos eléctricos aéreos o subterráneos o de instalaciones eléctricas, adopte las precauciones necesarias, si desconoce las mismas solicítelas a un especialista.



Servicio Integral de Higiene,  
Seguridad y Medio Ambiente

FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

---

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

---

### RECUERDE...

- Para desconectar una ficha tire de la misma, **nunca del cable de alimentación.**
- Una vez terminada la tarea, **desconecte los cables de alimentación y los prolongadores.**
- **No utilice tomas que presenten defectos** o no sean los adecuados.
- Si se trabaja en ambientes húmedos asegúrese que las máquinas y los elementos de la instalación cuenten con las correspondientes protecciones.
- **Si debe socorrer a una persona electrocutada corte inmediatamente la corriente** o en caso contrario utilice elementos aislantes para auxiliar a la persona.
- **Si un equipo emana humo, si percibe una sensación de hormigueo al tocarlo con la mano, si aparecen chispas: de aviso al personal de mantenimiento.**
- Antes de utilizar un equipo **lea las instrucciones de uso.**
- La electricidad no es perceptible por la vista ni el oído. Evite accidentes. **No modifique la regulación de los interruptores térmicos y/o magnéticos.**

---

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

---

### SEÑALIZACION

Las campañas de señalización en una empresa, no eliminan los riesgos, sino que se utilizan de complemento a otra serie de medidas tendientes a evitar o reducir la cantidad de accidentes.

Las señales, pueden ser ópticas, acústicas, olfativas o táctiles. A continuación se detallan las características de las distintas señales ópticas y ejemplos de las mismas.

#### Condiciones mínimas que deben cumplir:

- Atraer la atención.
- Dar a conocer el mensaje.
- Ser clara y de interpretación única.
- Fácil de entender por alguien que la ve por primera vez, o que no sabe leer y escribir.
- Informar sobre la conducta a seguir.
- Debe haber una posibilidad real de cumplir con lo que se indica.
- Dimensiones adecuadas al recinto.

#### Señales Ópticas

Son aquellas que resultan de la combinación de una forma geométrica, un color y un símbolo o pictograma, atribuyéndoseles un significado determinado. Cada color y forma posee un significado propio a fin de que las distintas personas puedan identificarlas.

- ◆ Señales de Equipos contra Incendio
- ◆ Señales de Prohibición
- ◆ Señales de Advertencia de Peligro
- ◆ Señales de Salvamento y Vías de Seguridad
- ◆ Señales de Uso Obligatorio

#### **RECUERDE...**

El usar señales de seguridad permite identificar los riesgos existentes en la empresa, informando al personal de la conducta a seguir, pero no elimina los riesgos.

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### USO DE EXTINTORES PORTATILES

Las estadísticas de accidentes muestran que el fuego es una de las causas más importantes de muerte, ignorándose muchas veces sus peligros.

Ante una determinada situación de riesgo (por ejemplo incendio) existen una variedad de acciones a llevar a cabo para limitar sus consecuencias, entre ellas podemos encontrar el uso del matafuego. Para garantizar un uso efectivo del mismo es importante que el personal conozca cuándo y cómo usarlo.

#### ¿Cómo Utilizar un Matafuego?

- Al seleccionar el matafuego hay que tener presente los tipos de fuegos, a efectos de usar el adecuado.

Clase:

**A – Combustibles Sólidos**

**B – Líquidos o gases inflamables**

**C – Equipos Eléctricos energizados**

**D – Metales combustibles**

- Tire del seguro
- Colóquese a una distancia de 3 m., en la dirección del viento y apunte la boquilla del extintor hacia la base de la llama.
- Apriete el gatillo mientras mantiene el matafuego en posición vertical
- Mueva la boquilla de lado a lado lentamente, atacando por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado atrás.

#### EN CASO DE:

- Combatir fuegos originados por escape de gas, colocarse de forma tal que coincida la dirección del escape del gas con la del agente extintor
- Fuegos que involucran filtraciones de productos de petróleo, deben ser extinguidos desde el área inflamada hacia la fuente de combustión.
- Fuegos en equipos eléctricos, recuerde no utilizar agentes extintores de base acuosa (agua, espuma física, etc.)
- Combatir incendios en recintos con combustible líquido, proyectar el agente extintor sobre las paredes.

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

---

- Fuegos clase "A", dejar una buena capa de polvo sobre los escombros para evitar la re-ignición.

### RECUERDE...

- Si su camino de escape se ve amenazado (por llamas o bloqueo)
- Si se le acaba el agente a su extintor
- Si no se puede seguir combatiendo el fuego en forma segura

## ***Abandone inmediatamente el área***

### Además

- En el equipo encontrará un recordatorio de cómo usar el matafuego
- Es importante tener conocimiento de la ubicación de los extintores
- Mantener libres los accesos a los matafuegos.
- Si se vacía un equipo, avisar para su recarga.
- No combata un incendio que se está esparciendo más allá del lugar donde empezó.
- Antes de abandonar la zona de incendio, una vez extinguido el mismo, verifique que no haya posibilidades de re-ignición.

## **MEDIDAS DE PRIMEROS AUXILIOS**

Las medidas de primeros auxilios se deben aplicar en forma inmediata frente a un accidente con cualquier tipo de sustancia química que se encuentre en el sector de pintura.

- 1) **INHALACIÓN:** Trasladar a la víctima a un lugar ventilado, si la misma no respira, aplicar maniobras de resucitación cardio-respiratoria (respiración boca a boca) y llamar inmediatamente al médico.
- 2) **CONTACTOS CON LA PIEL:** Sacar la ropa contaminada, y lavar el área afectada con bastante agua y jabón. Consultar con un especialista
- 3) **CONTACTO EN LOS OJOS:** Lavar con abundante agua por lo menos 15 minutos asegurando mantener las pupilas abiertas. Consultar con un especialista.
- 4) **INGESTA:** No producir el vómito, y llamar inmediatamente al médico.



Servicio Integral de Higiene,  
Seguridad y Medio Ambiente

FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

## MANUAL DE INDUCCION DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

### Constancia de recepción

Luego de haber leído los contenidos de este manual:

- Lea y firme el certificado adjunto a continuación
- Entregue el certificado firmado al personal de RR HH

Este manual tiene por objetivo ser una guía de información general para el personal de la empresa o terceros que trabajen en la misma por un tiempo determinado. Las políticas y beneficios que se desarrollan en este manual no constituyen términos o condiciones de empleo. Tampoco constituye un contrato de trabajo.

**RAZON SOCIAL**, puede determinar la modificación de algunas políticas o procedimientos de este manual, para satisfacer mejor los requerimientos del personal y de la empresa. En tal caso, si se cambia, omite o agrega alguna política o requisito, se notificará oportunamente.

#### **Sres. RAZON SOCIAL**

Certifico que he recibido y leído este manual, habiendo recibido por parte de Uds. las herramientas necesarias para el conocimiento y la implementación de las políticas de la compañía.

Por el presente declaro que entiendo el contenido de este manual en lo que refiere a mis tareas en la **Razón Social**.

Firma: \_\_\_\_\_

Aclaración: \_\_\_\_\_

D.N.I. N°: \_\_\_\_\_

LOCALIDAD, de de 2015