

***MEDIDAS DE
SEGURIDAD:
HOGAR Y TRABAJO***





Medidas de seguridad en el trabajo

Al seguir recomendaciones; toda persona puede trabajar mejor y sobre todo más seguro, cualquiera que sea la actividad dentro de la empresa. Las principales recomendaciones son:

- 1) Mantener el orden en el lugar de trabajo (escombros contenidos, estibas limitadas, caños en soportes, pisos libres de elementos, etc.)
- 2) Utilizar solo herramientas que estén en condiciones de uso (mucho accidentes se producen por herramientas defectuosas como masas con cabos sueltos, palas en mal estado, cortafierros desafilados, etc.)
- 3) Utilizar cada herramienta para el trabajo para el que fue concebida (Ej.: los destornilladores no son palancas, son destornilladores; y las tenazas, tenazas y no martillos)
- 4) Contar con los **E**lementos de **P**rotección **P**ersonal (**EPP**) necesarios para realizar el trabajo en forma segura (guantes, casco, calzado con protección, protección facial u ocular, protectores auditivos, etc.)
- 5) Utilizar los Elementos de Protección Personal SIEMPRE.

- 
- 6) Al trabajar en altura revisar el arnés ANTES de comenzar el trabajo y utilizarlo enganchado a la línea de vida o amarre seguro durante todo el tiempo que dure el mismo.
 - 7) Dar inmediato aviso al encargado ante condiciones inseguras para el trabajo como ser: desorden, instalación eléctrica defectuosa, herramientas en mal estado, barandas faltantes o defectuosas, etc.
 - 8) Las escaleras de mano de tijera no deberán utilizarse apoyándolas para subirse a ellas, debido a que su base de sustentación (patas) no están construidas para evitar su deslizamiento. Además SIEMPRE deben poseer sus lados unidos por cadena o cinta resistente para evitar su apertura al estar sobre ella.
 - 9) Las escaleras de mano de apoyo deben poseer zapatas antideslizantes y tener un pie (distancia de la pared donde apoya a los puntos de contacto de las patas de la escalera con el piso) igual a la cuarta parte de la altura de apoyo.
 - 10) Los esfuerzos se deberán realizar en forma correcta, utilizando más los músculos de las piernas que los de la espalda, manteniendo esta recta y teniendo el cuerpo bien equilibrado respecto a la carga.



Medidas de seguridad en el hogar

- a) Mantener el suelo lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- b) Evitar tener las superficies resbaladizas. Lo ideal es que siempre estén limpias. Si se encera el suelo, utilizar cera o productos no deslizantes.
- c) En la bañera, utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes.
- d) Revisar que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a 90 cm. y dispongan de pasamanos en todos sus tramos.
- e) Proteger las ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas. Los barrotes, de existir, han de estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.
- f) Evitar colocar objetos que anulen o neutralicen la protección de la barandilla (macetas junto a un balcón) por reducir su altura de protección.

- g) Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.
- h) Pedir ayuda para transportar objetos voluminosos, aunque no sean pesados.
- i) El uso de escaleras debe estar prohibido a los niños.
- j) Utilizar preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera) para trabajar o alcanzar objetos elevados. No subirse hasta que no estén totalmente abiertas o en perfecto equilibrio.
- k) Revisar la escalera de mano antes de usarla.
- l) No deben subir a la vez más de una persona a una escalera de mano.
- m) Evite utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- n) Si utiliza sillas, asegurarse de que su asiento es consistente y colocar la silla de tal manera que el respaldo quede contra la pared.
- o) Fijar las estanterías firmemente a la pared.
- p) No subir ni permitir que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.



Referencias

- <http://www.ugtbalears.com/es/PRL/Seguridad/Folletos%20y%20guas/Normas%20b%C3%A1sicas%20de%20seguridad%20laboral.pdf>
- http://www.hysel.com.ar/capacitacion_dn/Obras/INDUCCION/Normas%20B%C3%A1sicas%20de%20Seguridad.pdf
- http://www.ermua.es/pags/seguridad/ca_seguridad_hogar.asp
- http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/12/escuela_2/escuela2_seguridad.pdf

