

MUNICIPALIDAD DE BARBERENA



**MANUAL DE HIGIENE
Y SEGURIDAD
LABORAL**

2011

INTRODUCCIÒN

La Seguridad e Higiene son elementos que no se pueden separar del ámbito laboral y se constituyen por la integración de aspectos que contribuyen a proteger al colaborador tanto física como mentalmente, resguardándolo de los riesgos de salud en el ambiente físico donde desarrolla su labor.

El uso de este manual fomentará el trabajo en entornos seguros y saludables, ofrecerá a ésta Institución la identificación y control adecuado sobre riesgos de salud y seguridad que permitirán reducir accidentes.

JUSTIFICACIÓN DEL MANUAL

Brindar el apoyo necesario al servicio que brinda la Municipalidad de Barberena, asegurar a los colaboradores las condiciones de seguridad, salud y bienestar propiciando un ambiente adecuado y seguro.

Ofrecer un instrumento de consulta para el colaborador y la institución, para prevenir algún tipo de accidente dentro de la Institución.

NORMATIVA LEGAL

El presente Manual de Seguridad, Higiene Laboral y Ergonomía se fundamenta bajo las siguientes bases legales:

- Constitución Política de la República de Guatemala.
 - Sección VII. Salud, Seguridad y Asistencia Social. Artículos del 93 al 100. En los que se establece que el goce de la salud es un derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna.

- Código de Trabajo.
 - Título V. Higiene y Seguridad en el Trabajo. Artículos del 197 al 205. En los que se establece que todo empleador está obligado a adoptar las precauciones necesarias para proteger eficazmente la vida, seguridad y salud de los trabajadores en la prestación de sus servicios. Así como la suspensión de servicios del trabajador al negarse al cumplimiento de las normas preventivas para evitar accidentes o enfermedades.

- Código de Salud.
 - Decreto 90 al 97. Artículo 3. En este se hace mención que Todos los habitantes de la República de Guatemala están obligados a velar, mejorar y conservar la salud personal, familiar y comunitaria, así como las condiciones de salubridad del medio en que viven y desarrollan sus actividades.

- Reglamento General Sobre Higiene y Seguridad en el trabajo. Instituto Guatemalteco De Seguridad Social.
 - Título I,
Capítulo I. Disposiciones Generales.
Capítulo II. Obligaciones de los patronos.

Capítulo III. Obligaciones de los trabajadores.

Capítulo IV. De las organizaciones de Seguridad.

Capitulo V. Aplicación, control y vigilancia.

- Título II,

Capítulo I. Condiciones generales de los locales y ambiente de trabajo.

Artículo del 14 al 25. En los que se estipulan las condiciones y construcción de edificios destinados a trabajo; superficie y cubicación de los locales en cuanto a dimensiones, pisos y paredes adecuados y en buen estado de conservación; puertas, corredores de unión y escaleras con dimensiones apropiadas al número de trabajadores que circulan por ellos: señalización adecuada en lugares en que ocurran trabajos con posibles riesgos: ventilación natural y artificial de áreas, y espacios de trabajo tomando en cuenta la humedad y temperatura; iluminación natural o artificial limpieza de áreas en horario adecuado bajo las condiciones higiénicas idóneas.

Capítulo III. Electricidad.

Artículo 38, 40, 42, del 43 al 51. Se estipulan que debe ofrecerse la máxima de garantía de seguridad tanto en la maquinaria y equipos eléctricos como el personal que manipula la misma así como la señalización.

Capítulo VI.

Artículo 78. Se hace referencia que las escalaras utilizadas en el área de trabajo, deben ser solidas y seguras y deben estar previstas de dispositivos de seguridad en sus extremos.

Capítulo VII.

Artículo 85, 86, 88, 91, 92, 93. Se hace referencia a que las institución deben tener aéreas y salidas convenientemente dispuestas para caso de

incendio, así como contar con pasillos y escaleras para el efecto debidamente señalizados.

Título III.

Capítulo II. Asientos. Establece que los bancos, sillas, asientos o lugares en los que permanezcan sentados los colaboradores deben ser cómodos y en número suficiente.

Título IV.

Capítulo I. Servicios Sanitarios (Inodoros y Mingitorios).

Artículo 97. Los servicios sanitarios deben poseer condiciones adecuadas y estar distribuidos de manera uniforme al número de trabajadores de la Institución.

Capítulo II. Lavamanos y duchas.

Artículo 98 y 100. Se establece que de acuerdo al número de trabajadores debe existir una cantidad adecuada de lavamanos en condiciones de amplitud e higiene, en perfecto estado de conservación.

Capítulo VI. Comedores.

Artículo 105. Se determina que debe existir un área adecuada para el afecto en las mejores condiciones de aseo y limpieza.

- Título V,

Capítulo I. Botiquín y Enfermería.

Artículo 106. Todos los lugares de trabajo deben poseer botiquín médico-quirúrgico acorde al número de trabajadores y acorde a la peligrosidad.

Título VI. Higiene Mental

Artículo 107. Vela por la creación del reglamento especial para la prevención de los daños de los trabajadores.

Título VII: Sanciones

Artículo del 108 al 111. De acuerdo con el Código de Trabajo, las infracciones o violaciones que se cometan contra las disposiciones de este Reglamento constituyen faltas de trabajo y previsión social.

Título VIII. Disposiciones Finales

Artículos del 112 al 115.

OBJETIVOS DEL MANUAL

General.

Brindar unas reglas a seguir para propiciar seguridad en el espacio donde se realizan las labores y de esta forma evitar cualquier tipo de riesgo laboral.

Específicos.

- ✓ Proteger la seguridad de los colaboradores de la Municipalidad.
- ✓ Brindar la información necesaria para actuar frente a una situación de riesgo.
- ✓ Comunicar de una forma gráfica el uso correcto de las herramientas en caso de emergencia.

NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL

- ✓ Antes de ingerir alimentos y cuando vaya al sanitario, lave las manos con agua y jabón para evitar posibles enfermedades.



- ✓ Depositar la basura en su lugar.

- ✓ No fumar en las áreas de trabajo.



- ✓ Todo el equipo debe ser utilizado de acuerdo a las instrucciones, si se observa algún desperfecto debe ser inmediatamente comunicado al área correspondiente.



- ✓ Si por asuntos de trabajo necesita salir de las instalaciones, debe ser comunicado al inmediato superior.



- ✓ Se debe contar con un botiquín con los medicamentos necesarios.



- ✓ Mantener limpio el lugar de trabajo y no dejar que la basura se acumule por varios días.

- ✓ No compartir la información de la institución con personas ajenas a ella.



- ✓ Verificar que el equipo se encuentre debidamente apagado.

- ✓ En caso de incendio, tomar inmediatamente el equipo de emergencia adecuado y pedir ayuda inmediatamente.



- ✓ Mantener calma y ayudar a las demás personas a tenerla.

- ✓ Prestar auxilio a los compañeros de trabajo que lo requieran e informar al Jefe Inmediato sobre alguna situación que pueda afectar la seguridad en el área de trabajo.



NORMAS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

- ✓ Verificar periódicamente que las instalaciones eléctricas se encuentren en buen estado.
- ✓ Si algún cable eléctrico se encuentra suelto en el departamento o pasillos, debe comunicarse al departamento correspondiente.
- ✓ Todos los aparatos eléctricos que se encuentren dentro de las instalaciones deberán contar con regletas de seguridad, para evitar ser dañados por descargas eléctricas o cualquier otra irregularidad en la energía eléctrica.
- ✓ Todas las conexiones deben contar con su respectiva conexión a tierra, a través de una tercera terminal.
- ✓ Mantener cerradas las gavetas de los escritorios o archivos.
- ✓ No abrir más de una gaveta al mismo tiempo.
- ✓ Cada vez que se levante de su área de trabajo, deber asegurarse de dejar una silla en posición correcta para evitar que las demás personas se tropiecen con ella.
- ✓ No leer correspondencia o papales mientras camina.
- ✓ Manejar con precaución los artículos afilados como lápices con punta o cuchillas para evitar dañarse así mismo o a los demás compañeros de trabajos.
- ✓ Al final de día desconectar todos los aparatos eléctricos para evitar cualquier descarga eléctrica o irregularidad en la energía.
- ✓ Reportar cualquier condición insegura de inmediato al departamento correspondiente.
- ✓ Todo aviso de seguridad debe ser respetado y no podrá ser removido sin autorización.
- ✓ Los botes de basura deben colocarse en lugares apropiados cerca de los escritorios o mesas de trabajo de manera que no representen un riesgo para las personas que transiten o que trabajen en el área.

- ✓ Los abrecartas no deben ser aristas de una cuchilla muy filosa para evitar lesiones cortantes.
- ✓ Todo el equipo cortante filoso debe ser usado con precaución.
- ✓ Manejar la engrapadora con cuidado evitando poner la mano en la salida de las grapas o disparando la grapadora al aire ya que puede alcanzar a lesionar a algún compañero.
- ✓ Utilizar saca grapas de manera adecuada para evitar cualquier tipo de lesión dolorosa.
- ✓ Los clips deben mantenerse depositados en cajitas y evitar que estos caigan al piso y ocasionen un riesgo de resbalón.
- ✓ Las sillas giratorias deben mantenerse bien lubricadas y los elementos de suspensión deben examinarse regularmente para controlar el estado físico de los mismos. Es muy importante que los rodillos se mantengan también lubricados y perfectamente redondos a fin de evitar un atascamiento cuando se reída la silla.
- ✓ Las sillas ejecutivas están diseñadas para trabajos en escritorios, por lo tanto, no deben usarse para mecanógrafos, ya que los brazos molestarían los movimientos al escribir a máquina o computadora.
- ✓ Tener presente que la estabilidad de las sillas dependen de la posición de la persona, por lo tanto, poner los pies sobre las mesas y echarse hacia atrás ya sea en este tipo de sillas, como en cualquier otro, es un riesgo potencial de caída.
- ✓ No debe permitirse que las sillas ejecutivas sean utilizadas como carros para llevar papeles, libros, etc. Para este trabajo debe utilizarse una pequeña mesa con rodillo de un tamaño apropiado para realizar esta actividad.
- ✓ Las sillas para visitantes deben colocarse en lugares adecuados donde no molesten el tránsito de las personas dentro de la oficina.

- ✓ Debe recordarse que bajo ningún concepto deben emplearse sillas o banquillos en sustitución de escalera para subir o para alcanzar lugares altos.
- ✓ Los escritorios de madera, así como también los metálicos, deben de estar completamente libres de astillas o aristas cortantes a fin de evitar cualquier lesión a las personas por cortaduras.
- ✓ Todos los archivos deben quedar cerrados con llave una vez terminado el trabajo.
- ✓ Cuando desconecte algún aparato del toma corriente, asegúrese de no tirar de él ya que esto daña la conexión del cable y esto puede llegar a causar un corto circuito quemando el cable o haciendo fallar la maquina.
- ✓ Se recomienda no cargar demasiados los enchufes, se recomienda que cada máquina eléctrica estas conectada a un solo tomacorrientes.

PROHIBICIONES A LOS TRABAJADORES

- ✓ Impedir que se cumplan las normas y medidas de seguridad en las operaciones y proceso de trabajo.

- ✓ Dañar, destruir o remover avisos o advertencias sobre condiciones inseguras de trabajo.

- ✓ Hacer juegos o bromas que pongan en peligro la vida de todos los trabajadores.





- ✓ Presentar a sus labores en estado de embriaguez o bajo influencia de narcóticos.

POLITICA DE HIGIENE Y SEGURIDAD

Clasificación de los Fuegos

Tipos de Fuegos


TIPOS DE EXTINTORES

- * **TIPO A**..... 
 - -madera,papel,trapo,e.t.c
- * **TIPO B**..... 
 - -GLP,Gasolina,Pinturas, Thiner
- * **TIPO C**..... 
 - -Equipos electricos conectados.
- * **TIPO D**..... 
 - -Metales combustibles.

Clase "A"

Son los fuegos que involucran a los materiales orgánicos sólidos, en los que pueden formarse, brasas, por ejemplo, la madera, el papel, la goma, los plásticos y los tejidos.

AGUA PRESURIZADA



PARA EXTINGUIR FUEGOS DE TIPO A,(madera, papel, trapos etc).
No se debe usar en fuegos de tipo **B, C** o **D**.

Clase "B"

Son los fuegos que involucran a líquidos y sólidos fácilmente fundibles, por ejemplo, el etano, metano, la gasolina, parafina y la cera de parafina.



Clase "C"

Son los fuegos que involucran a los equipos eléctricos energizados, tales como los electrodomésticos, los interruptores, cajas de fusibles y las [herramientas eléctricas](#).



Clase "D"

Involucran a ciertos metales combustibles, tales como el magnesio, el titanio, el potasio y el sodio. Estos metales arden a altas temperaturas y exhalan suficiente oxígeno como para mantener la combustión, pueden reaccionar violentamente con el agua u otros químicos, y deben ser manejados con cautela.

Definición y Clasificación de Extinguidores

Definición:

Aparato autónomo que contiene un agente extintor el cual puede ser proyectado y dirigido sobre un fuego por la acción de una presión interna. Esta presión puede obtenerse por una presurización interna permanente, por una reacción química o por la liberación de un gas auxiliar.

Partes de un extinguidor:



Clasificación:

Extintores para fuego clase "A":

Con este se puede apagar todo fuego de combustible común, enfriando el material por debajo de su temperatura de ignición y remojando las fibras para evitar la reignición. Use agua presurizada, espuma o extintores de químico seco de uso múltiple. **NO UTILIZAR** dióxido de Carbono o extintores comunes de químicos secos con los fuegos de clase "A".



Extintores para fuego clase "B":



Con este se puede apagar todo fuego de líquidos inflamables, grasas o gases, removiendo el oxígeno, evitando que los vapores alcancen la fuente de ignición o impidiendo la reacción química en cadena. La espuma, el Dióxido de Carbono, el químico seco común y los extintores de uso múltiple de químico seco, se pueden utilizar para combatir fuegos clase "B".

Extinguidores para fuego clase "C":

Con este se puede apagar todo fuego relacionado con equipos eléctricos energizados, utilizando un agente extinguidor que no conduzca la corriente eléctrica. El Dióxido de Carbono, el químico seco común, los extinguidores de fuego de químico seco de uso múltiple, pueden ser utilizados para combatir fuegos clase "C". NO UTILIZAR, los extinguidores de agua para combatir fuegos en los equipos energizados.

Extinguidores para fuegos clase "D":

Con este se puede apagar todo tipo de fuego con metales, como el Magnesio, el Titanio, el Potasio y el Sodio, con agentes extinguidores de polvo seco, especialmente diseñados para estos materiales. En la mayoría de los casos, estos absorben el calor del material enfriándolo por debajo de su temperatura de ignición.

Muestra de extinguidor clase ABC



Como utilizar un Extinguidor Portátil frente al Fuego

- ✓ Halar el pasador
- ✓ Apuntar la boquilla del extinguidor hacia la base de las llamas.
- ✓ Apretar el gatillo, manteniendo el extinguidor en la posición vertical.
- ✓ Mover la boquilla de lado a lado, cubriendo el área del fuego con el agente extinguido



Ubicación y Distribución de Extinguidores

Deben ser colocados en lugares accesibles, libres de toda clase de obstáculos donde habitualmente no se almacenen mercaderías, cajones o equipajes que impidan o dificulten el empleo de los mismos, teniendo en cuenta la confusión natural que sucede a un principio de incendio.

Antes de decidir la ubicación de un extinguidor conviene reflexionar imaginando todas las eventualidades factibles. Los extinguidores ubicados sobre el probable riesgo pueden quedar anulados, si las llamas no permiten el acceso al mismo. La identificación visual de los extinguidores debe ser facilitada mediante la acertada elección de los colores de fondo sobre los cuales se disponen aquellos y la colocación de carteles, así como también las señales luminosas o fosforescentes, acerca de su ubicación, son convenientes.



Las normas establecen el color rojo para todos los elementos contra incendio y consideran una altura de colocación de 1.70 metros para la manija superior del extintor con los detalles que se dan a continuación:

CÓDIGO DE COLORES

CUADRADO sobre la pared, arriba del equipo lo suficientemente alto como para ser visto por sobre los obstáculos circundantes y desde cierta distancia.

FRANJA de 0,05 m de ancho sobre el piso, alrededor del equipo, dejando 0,20 m libres a cada costado y 0.50 m libres al frente.

RECTÁNGULO sobre la pared, abarcando 0,20 m alrededor, en todo sentido.

Nota: La manija superior del extintor debe estar a 1,70 m del piso.
Ref.: NORMA IRAM 10005 "CODIGO DE COLORES.



Prohibición de fumar dentro de las instalaciones

Prohibición Oficial:

Con fecha 22 de Diciembre se publicó en el Diario Oficial de Centro América el Decreto 74-2008 de la Ley de Creación de los Ambientes Libres de Humo de Tabaco en donde se establece la prohibición de fumar en lugares públicos cerrados, lugares de trabajo y en cualquier medio de transporte público, colectivo.

Consideración para el cumplimiento de esta norma:

- ✓ Instalar rótulos de prohibición a fumar.
- ✓ No colocar ceniceros.
- ✓ En caso de sorprender alguna persona fumando, indicarle que esta prohibido fumar dentro de las instalaciones.



Señalización



Definición:

Se entiende por señalización de seguridad a “la que referida a un objeto, actividad o situación determinadas, proporcione una indicación o una obligación relativa a la seguridad o la salud en el trabajo mediante señal en forma de panel, un color, una señal luminosa o acústica, una comunicación verbal o una señal gestual, según proceda”.

Pictograma es la imagen que describe una situación u obliga a un comportamiento determinado utilizado sobre una señal en forma de panel o sobre una superficie luminosa.

Requisitos de utilización:

- ✓ La altura y posición de las señales deberá tener en cuenta su relación con el ángulo visual.
- ✓ El lugar del emplazamiento de la señal debe estar iluminado, ser accesible y fácilmente visible.
- ✓ Las señales deben retirarse cuando deje de existir la situación que las justifica.

Clasificación

Señales de advertencia

- ✓ Forma triangular.
- ✓ Pictograma negro sobre fondo amarillo, bordes negros



Señales de prohibición.

- ✓ Forma redonda
- ✓ Pictograma negro sobre fondo blanco, bordes y banda rojos



Señales de obligación.

- ✓ Forma redonda
- ✓ Pictograma blanco sobre fondo azul



Señales de relativas a los equipos de lucha contra incendios.

- ✓ Forma rectangular o cuadrada
- ✓ Pictograma blanco sobre fondo rojo

SEÑALES CONTRAINCENDIO

Dimensiones: 200 x 200 m/m. - 145 x 145 m/m.

601  MANGUERA PARA INCENDIOS	602  ESCALERA DE MANO	603  TELEFONO PARA UTILIZACIÓN EN CASO DE INCENDIO	604  EXTINTOR
605  DIRECCION QUE DEBE SEGUIRSE	606  DIRECCION QUE DEBE SEGUIRSE	607  DIRECCION QUE DEBE SEGUIRSE	608  DIRECCION QUE DEBE SEGUIRSE
611  ESCALERA DE MANO	612  MANGUERA PARA INCENDIOS	613  PULSADOR DE ALARMA	614  EQUIPOS CONTRA INCENDIOS
615  TELEFONO PARA LA LUCHA CONTRA INCENDIOS	616  EQUIPOS CONTRA INCENDIOS	617  HIDRANTE	618  EXTINTOR

Dimensiones: 250 X 165 m/m. - 345 X 250 m/m.

Señales de salvamento o socorro.

- ✓ Forma rectangular o cuadrada.
- ✓ Pictograma blanco sobre fondo verde.

SEÑALES DE SALVAMENTO - VIAS DE EVACUACION

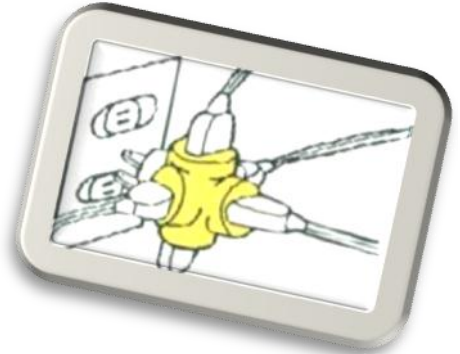
 <p>LAVAOJOS DE EMERGENCIA</p> <p>401</p>	 <p>CAMILLA DE SOCORRO</p> <p>402</p>	 <p>DUCHA DE EMERGENCIA</p> <p>403</p>	 <p>BOTIQUIN</p> <p>404</p>	 <p>SALIDA DE EMERGENCIA</p> <p>Dimensiones: 300 X 200 m/m.</p> <p>411</p>
 <p>TELEFONO DE SALVAMENTO</p> <p>405</p>	 <p>VIA DE EVACUACION</p> <p>406</p>	 <p>VIA DE EVACUACION</p> <p>407</p>	<p>Dimensiones: 250 x 165 m/m.. 345 x 250 m/m..</p>	<p>Fabricadas en tinta normal ó fotoluminiscente</p>
 <p>SALIDA →</p> <p>421</p>	 <p>← SALIDA</p> <p>422</p>	 <p>↓ SALIDA</p> <p>423</p>	<p>Dimensiones: 400 x 100 m/m.</p>	
 <p>SALIDA DE EMERGENCIA →</p> <p>431</p>	 <p>← SALIDA DE EMERGENCIA</p> <p>432</p>	 <p>SALIDA DE EMERGENCIA ↓</p> <p>433</p>	<p>Dimensiones: 445 x 145 m/m.</p>	
 <p>SALIDA DE EMERGENCIA</p> <p>441</p>	 <p>SALIDA DE EMERGENCIA</p> <p>442</p>	 <p>SALIDA DE EMERGENCIA</p> <p>443</p>	<p>Dimensiones: 250 x 250 m/m.. 200 x 200 m/m..</p>	

QUE HACER EN CASO DE EMERGENCIA

Que hacer en caso de Incendio

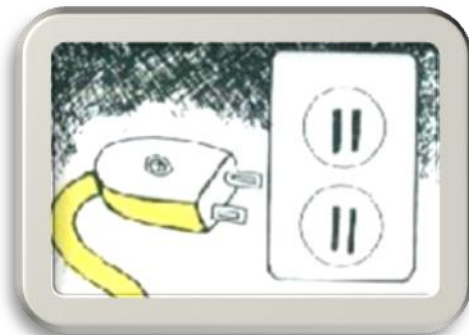
Antes de la emergencia.

- No sobrecargar las instalaciones eléctricas.
- Instalar detectores de humo.
- Contar con extintores en buen estado.



Durante la emergencia.

- Trate de ubicar el área de la emergencia para saber hacia donde se puede salir sin mayor problema. Si hay presencia de humo o quemado active inmediatamente la voz de alarma.
- Si usted es brigadista ubique el incendio. Si esta cerca busque el extintor mas cercano y trate de combatir el fuego .
- Desconecte inmediatamente los equipos eléctricos y electrónicos, cierre válvulas y llaves de gas.



- Antes de abrir puertas verifique que no están calientes, porque esto puede significar que hay fuego tras ellas.

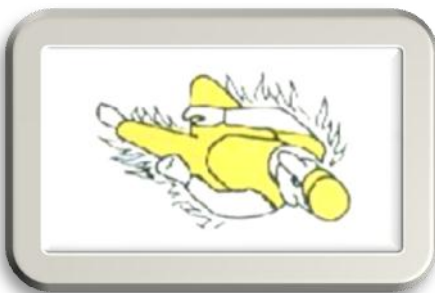


- Conserve la Calma: No Grite, No Corra, No Empuje. Puede provocar un pánico generalizado a veces este tipo de situaciones causan mas accidentes que la misma alarma.



No pierda tiempo buscando objetos personales.

- En caso de humo, desplácese gateando. Cubra boca y nariz con un paño húmedo.



Si se incendio su ropa, no corra, tirese al suelo y ruede lentamente , de ser posible cúbrase con una manta para sofocar el fuego.

- En el momento de la evacuación siga las Instrucciones del personal especializado y capacitado.

Posterior a la Emergencia

- No interfiera en las actividades de los Rescatistas, Paramédicos y Bomberos
- Aléjese del lugar del siniestro.
- Si hay heridos, solicite ayuda de los cuerpos de socorro.



Que hacer en caso de Terremoto

Antes

- Tenga siempre un botiquín de primeros auxilios, linternas, radios y baterías.
- Mantenga suministros de agua potable y comida.



Localice los lugares más seguros.

Establezca un punto de encuentro.

Durante

- Mantenga la calma, no corra.
- Alejese de ventanas de vidrio, colóquese al lado de columnas o esquinas protegiendo su cabeza.
- Aléjese de edificios y de líneas de corriente eléctrica.



Después



Si hay heridos, pida ayuda a los cuerpos de socorro.

Encienda la radio y esté atento a las recomendaciones.

No utilice el teléfono a no ser necesario.

Manténgase alejado de edificios y estructuras dañadas.