

IDENTIFICACIÓN RÁPIDA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST) EN EL SECTOR DE PALMA DE ACEITE EN COLOMBIA



Organización
Internacional
del Trabajo

IDENTIFICACIÓN RÁPIDA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST) EN EL SECTOR DE PALMA DE ACEITE EN COLOMBIA



Organización
Internacional
del Trabajo

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derecho de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de estas publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y licencias), Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a rights@ilo.org, solicitudes que serán bien acogidas.

Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados ante una organización de derechos de reproducción pueden hacer copias de acuerdo con las licencias que se les hayan expedido con ese fin. En www.ifro.org puede encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

Autora

Ana María Gutiérrez Strauss

Organización Internacional del Trabajo

Identificación rápida en seguridad y salud en el trabajo (SST) en el sector de palma de aceite en

Colombia: Oficina de la OIT para los Países Andinos,

Proyecto Construyendo una generación de trabajadores seguros y saludables,

Coordinadora Nacional, Paola Campuzano Jaramillo.

Primera Edición, 2020

Identificación rápida en seguridad y salud en el trabajo en el sector de palma de aceite en Colombia

ISBN: 9789220319321 (version impresa)

ISBN: 9789220319314 (version web pdf)

Autorun D+C

Ilustraciones: GioWolf (Giovanny Nieto)

Gráficas: Diego Armando Marín / Julieta Benavides Morales

Diagramación: Diego Parrado / Lina María Angel

Impresión: Autorun D+C

Datos de catalogación de la OIT

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores, y su publicación no significa que la OIT las sancione.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Las publicaciones y los productos digitales de la OIT pueden obtenerse en las principales librerías y redes de distribución digital, u ordenándose a: ilo@turpin-distribution.com

Para más información, visite nuestro sitio web: ilo.org/publns

o escribanos a: biblioteca_regional@ilo.org

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es de responsabilidad exclusiva de la Organización Internacional del Trabajo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Impreso en Colombia

ADVERTENCIA

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra Organización. Sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas sobre la manera de hacerlo en nuestro idioma.

En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres.



ÍNDICE

- 8 PRESENTACIÓN**
- 10 DEFINICIONES**
- 11 INTRODUCCIÓN**
- 17 SECCIÓN UNO - IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR PALMERO**
 - 17** FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS HIGIÉNICOS - FÍSICOS
 - 24** FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS HIGIÉNICOS - QUÍMICOS
 - 32** FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS BIOLÓGICOS
 - 37** FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS POR CARGA FÍSICA O DE ERGONOMÍA
 - 42** FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS POR LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO O PSICOSOCIALES
 - 48** FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS DE ACCIDENTES – DE SEGURIDAD
- 59 SECCIÓN DOS - RIESGOS EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES EN PLANTACIONES DE PALMADE ACEITE**
- 71 SECCIÓN TRES - LESIONES POR ACCIDENTES DE TRABAJO EN LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS**
- 79 SECCIÓN CUATRO - ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

87 SECCIÓN CINCO - PRÁCTICAS SALUDABLES

92 EL DOLOR MUSCULAR PUEDE PREVENIRSE, AQUÍ ENCUENTRA CÓMO HACERLO

92 Figura 1. Estiramiento global de hombro y codos

93 Figura 2. Estiramiento global de muñecas y manos

94 Figura 3. Estiramiento global de dedos

95 Figura 4. Estiramiento global de columna

96 Figura 5. Estiramiento global de miembros inferiores

97 ME EDUCO EN CÓMO LEVANTAR CARGAS DEL NIVEL DEL SUELO

97 Figura 6. Cómo levantar cargas desde el nivel del suelo

98 CONSEJOS SALUDABLES

98 PASOS PARA HACER SUERO CASERO PARA HIDRATAR

99 LAVADO DE MANOS Y CARA





PRESENTACIÓN

La agricultura es uno de los sectores más peligrosos, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo (OIT, 2017). Esto convoca a todos los involucrados en estos procesos a realizar acciones sistemáticas que permitan no sólo promover la Seguridad y Salud en el Trabajo, sino también obtener herramientas que lleven a los trabajadores a comprender su rol y lo que requieren para protegerse y conservar su seguridad y su salud. En el caso de las empresas, es importante que tengan de una forma más clara y sencilla los requerimientos necesarios para proteger a sus trabajadores e inspectores, dotándolos de las herramientas y de un conocimiento claro que les permita entender su funcionamiento. En el caso de esta cartilla, estas temáticas giran en torno al sector de la palma de aceite y sus mínimos fundamentales en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Invitamos a todos los lectores (trabajadores, inspectores del trabajo y empresarios) a que se apoyen en esta cartilla, que se ha diseñado como una primera versión y como un acercamiento al deber ser de la Seguridad y Salud en el Trabajo, desde una perspectiva que comprende las realidades rurales y la demografía colombiana. La cartilla está diseñada para que trabajadores agrícolas jóvenes y adultos puedan identificar rápidamente las condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en las labores de previvero, vivero, siembra, fertilización, mantenimiento, cosecha y poscosecha de frutos de palma de aceite.



Esta cartilla presenta en la **sección uno**, los diferentes peligros a los que puede estar expuesto en su lugar de trabajo el trabajador y, a su vez, las medidas de prevención que le permitirán hacer las intervenciones necesarias para disminuir o eliminar la condición peligrosa. En la **sección dos**, el trabajador encuentra los síntomas relacionados con la alteración de la salud por exposición laboral a determinados peligros, que lo orientarán a avisar con suficiente tiempo a su empleador y a consultar al médico para una evaluación de su estado de salud y recibir el tratamiento. En la **sección tres**, se presentan las distintas situaciones críticas que pueden generar un accidente de trabajo y las maneras para prevenirlas. En la **sección cuatro**, se encuentran los diversos elementos de protección individual para cada parte del cuerpo que esté expuesta a un peligro que, potencialmente, pueda afectar ese órgano o sistema. Y en la **sección cinco**, las prácticas saludables que puede realizar el trabajador, finalizando con unos consejos que le permitirán mejorar su salud.



DEFINICIONES

Ahoyado: perforado, excavado, ahondado, profundizado a manera de abertura, agujero, hoyo, hueco, orificio y ojal.

Angarillas: tablero o plataforma sostenida por dos barras o listones horizontales y paralelos, que sirve para transportar una carga entre varias personas.

Bioplaguicidas: son diferentes tipos de pesticidas que se derivan de materiales naturales tales como plantas, animales, bacterias y algunos minerales.

Escorrentía: agua de lluvia que circula libremente sobre la superficie de un terreno.

Drenaje: sumidero, la facilidad para evacuar el agua por escurrimiento superficial.

Fitosanitario: relativo a la prevención y curación de las enfermedades de las plantas.

Medidas sanitarias: son las medidas que se implementan con el fin de proteger la vida y la salud de las personas, la vida y la salud de los animales, y para preservar los vegetales de los riesgos resultantes de la entrada o propagación de plagas.

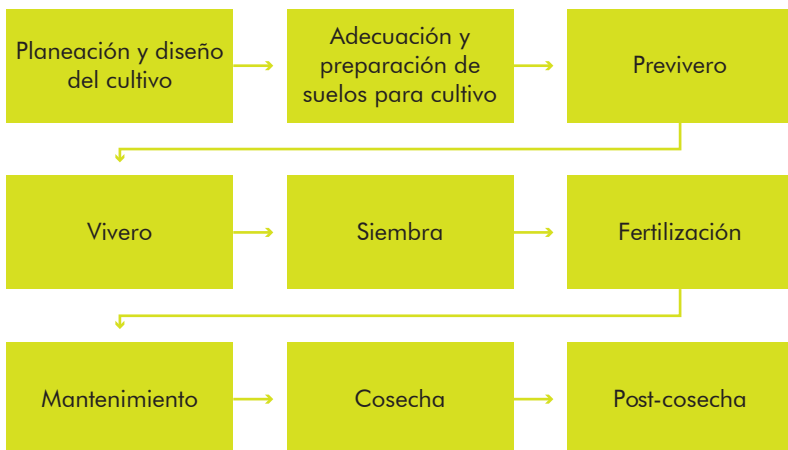
Pesticidas: sustancias que destruyen las plagas de animales y plantas.

INTRODUCCIÓN

La palma de aceite es una planta tropical de climas cálidos, que se desarrolla desde los cero a los 500 metros sobre el nivel del mar, con temperatura media anual que oscile entre 25 y 29 grados centígrados y con humedad relativa del 70% al 90%. En Colombia se encuentran regiones que cumplen con los requerimientos de temperatura ambiental, precipitaciones entre 1.800 a 2.200 mm anuales, de brillo y radiación solar en la zona.

Estas condiciones climáticas y de terreno favorecen la producción del fruto de la palma de aceite, desarrollándose la actividad en cuatro zonas de Colombia: Norte, Oriental, Central y Suroccidente, que abarcan 122 municipios en 19 departamentos.

Para conocer el proceso agrícola del cultivo de palma de aceite, se presenta a continuación un esquema que muestra sus diferentes fases:



- **Establecimiento de cultivo:** comprende la planeación del cultivo y los estudios previos del suelo y de las condiciones agroclimáticas, que permiten la selección del terreno que determina su adecuada composición, estructura, capacidad de retención de agua, fertilidad, etc.
- **Adecuación y preparación de suelos para cultivo:** comprende el diseño de la plantación, levantamiento de suelos, trazado de vías y canales para el sistema de riego y drenaje con el ahoyado y construcción de vías.



- **Previvero:** comprende la selección de materiales genéticos con alto potencial de rendimiento y clasificación de semillas, construcción de camas a nivel del suelo o camas elevadas sobre estructura de madera. Se realiza siembra de semillas, embolsado, riego manual o por aspersión, nutrición con abono orgánico, manejo fitosanitario, aplicación de bioplaguicidas y transporte de plántula a vivero.



- **Vivero:** comprende el trasplante de bolsa de previvero (bolsas de polietileno de 12 a 15 cm de ancho por 15 a 25 cm de largo) a bolsa de vivero (bolsas de polietileno negro de 40 a 50 cm de ancho y 50 a 60 cm de largo), riego manual por goteo o aspersión, fertilización manual, control de plagas y transporte de palma a siembra.



- El cultivo se inicia con la labranza del suelo y preparación del suelo, establecimiento de cobertura vegetal, fertilización y siembra definitiva. El manejo del cultivo comprende labores de plateo manual, mecánico y/o químico, poda palma joven y adulta, despalille, riego (cuando aplique), construcción y mantenimiento de la red de drenajes, fertilización química y/u orgánica, monitoreo de plagas y censo de enfermedades y su control y mantenimiento de vías.



- Dependiendo del material genético sembrado se debe polinizar. La actividad difiere de cuando es joven a cuando es adulta,



por las herramientas utilizadas principalmente (joven con palín y adulta con cuchillo malayo) en algunas plantaciones se inicia con la premarcación de racimos, seguido de corte de racimos palma a palma, recolección de racimos de los platos, recolección de frutos desprendidos, cargue a carro-búfalos o carro-mula.



- **La postcosecha:** consiste en el transporte primario en carretillas de una llanta, impulsadas por un operario; o en el transporte con mulas, bueyes y búfalos por angarillas sobre sus lomos, halando carretas de dos y cuatro ruedas; por cable-vía en cajas, mallas o tanques plásticos. Y el transporte secundario de racimos al centro de acopio que incluye: chivas, canoas, zorras metálicas o de madera con sistema de descargue manual o hidráulico, volquetas, camiones y tractomulas.



Características a tener en cuenta del espacio y ambiente físico de las plantaciones de palma de aceite:

- El trazado estándar para la red de caminos comprende caminos (norte-sur-este-oeste); cada kilómetro de carretera limita con bloques de 100 hectáreas; tres carreteras de cosechas intermedias este-oeste, que cada 252 metros delimitan parcelas de 25 hectáreas.
- La temperatura es superior a 28 grados centígrados y la altura máxima de siembra es de hasta 500 metros sobre el nivel del mar, con pendientes de hasta el 25%.
- Precipitaciones entre 1.800 a 2.200 mm anuales, con periodos secos.
- El previvero está construido por camas de 1 a 1.20 m de ancho y de 10 a 20 m de largo, separadas por 0.60 a 0.80 m. El sombrío con polisombra o palmas nativas.
- El vivero está construido para que las bolsas tengan un espacio de 90 cm.
- El cultivo es de 143 palmas por hectárea, que corresponde a un triángulo de 9 metros de lado; la distancia entre las "calles" de 7.8 metros y la distancia entre las palmas es de 9 metros.
- Limpias y recabas, dos o tres veces al año, que consisten en sacar la tierra que impide la escorrentía y eliminar la vegetación que crece a orillas de los canales. La profundidad de estos es de aproximadamente 2 metros y el ancho promedio es también de 2 metros.



Rendimientos promedio por jornal (información obtenida en las empresas visitadas)

- **Previvero:** en esta etapa, el llenado de bolsas es de aproximadamente 700 unidades. Para la siembra de semillas es de aproximadamente 1.500 semillas. Por su parte, la aplicación de riego manual y de aplicación de fertilizante llega a 40.000 plántulas.
- **Transporte de plántulas de previvero a vivero:** se transporta un promedio de 1.000 plántulas.
- **Vivero:** el llenado de las bolsas de vivero es de aproximadamente 200 bolsas por jornal. En el caso del trasplante de plántulas, el promedio es de aproximadamente 500. En cuanto a la aplicación de fertilizante, la cifra llega a las 3.000 plántulas.
- **Cosecha:** la frecuencia o los ciclos de cosecha dependen de las edades de las palmas: si son jóvenes, menores de seis años, es de siete a 15 días; mientras que si son adultas, mayores de seis años, es de nueve a 15 días. En alta producción, se cosechan caminando de 1 a 1.5 ha (1,9 a 2 km) por jornal. En época de transición, se cosechan caminando de 6 a 7 ha (11 km) por jornal. Finalmente, en baja producción se cosechan aproximadamente 10 ha (13 km) por jornal.
- **Plateo con guadaña:** rendimientos de 250 a 300 palmas; depende del radial, altura del pasto y la edad de la palma.
- **Plateo químico:** rendimiento de 1.000 a 1.200 palmas.
- **Fumigación con bomba de espalda:** rendimiento de 130 a 140 palmas.
- **Control sanitario:** aspersión de pesticidas con bomba de espalda y recolección manual de insectos.

SECCIÓN UNO

IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR PALMERO

Para iniciar a identificar los posibles peligros laborales presentes durante la realización de las diferentes tareas agrícolas, es fundamental definir cuáles son y cómo se clasifican: físicos, químicos, biológicos, física-ergonómicos, psicosociales y de accidentes-seguridad. Debemos reconocerlos en cada proceso o tarea para poder prevenir las situaciones críticas o condiciones de trabajo peligrosas.

FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS HIGIÉNICOS - FÍSICOS

Marque con una "X" en la casilla correspondiente de acuerdo con la presencia o no del peligro mientras realiza la labor o tarea agrícola.





ASPECTO A IDENTIFICAR

Hay presencia de ruido durante mi labor en el campo

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Debe existir un material que aisle o minimice (apantallamiento-material) el ruido que genera el motor. También se debe revisar el mantenimiento del mismo.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Use protectores auditivos de inserción o de copa, según el tipo e intensidad del ruido.

EXISTE

NO EXISTE



ASPECTO A IDENTIFICAR

Hay presencia de vibración a todo el cuerpo cuando estoy manejando el equipo o el tractor

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

En caso de maquinaria agrícola (p. ej. tractor, buldócer, retroexcavadora), mantener adecuado el sistema de amortiguación del vehículo y de la silla.

También se debe revisar el mantenimiento del motor.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Recuerde apagar el motor si no está en movimiento.

EXISTE

NO EXISTE

ASPECTO A IDENTIFICAR

Hay presencia de vibración a toda la mano cuando utilizo la herramienta o el equipo durante mi labor

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Revise que al equipo se le realice mantenimiento preventivo.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Utilice guantes antivibrátiles al momento de accionar la herramienta. Este equipo también genera ruido continuo, por lo que debe usar protectores auditivos de inserción o de copa.

EXISTE

NO EXISTE





ASPECTO A IDENTIFICAR

Hay presencia de calor en el ambiente mientras realizo mi labor.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Ubique las casetas de parada de buses o de descanso en el camino para protegerse del sol y sentarse.

También debe haber un suministro de agua potable en el campo, de fácil acceso para los trabajadores.

EXISTE

NO EXISTE



CONTROL EN EL TRABAJADOR

Use overol de algodón/dril manga larga. La hidratación oral es muy importante, según las necesidades de sudoración y las condiciones de temperatura en el ambiente. Además, debe usar sombrero de ala ancha o cachucha y protector de tela para la cabeza y el cuello en el vivero. Por su parte, durante el cultivo de palma es necesario que utilice el casco.

EXISTE

NO EXISTE

ASPECTO A IDENTIFICAR

Hay presencia de humedad por lluvia o riego en el ambiente mientras realizo mi labor.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Ubique las casetas de parada de buses o de descanso, de material dieléctrico, en el camino para protegerse de la lluvia o de una tormenta eléctrica.

EXISTE

NO EXISTE

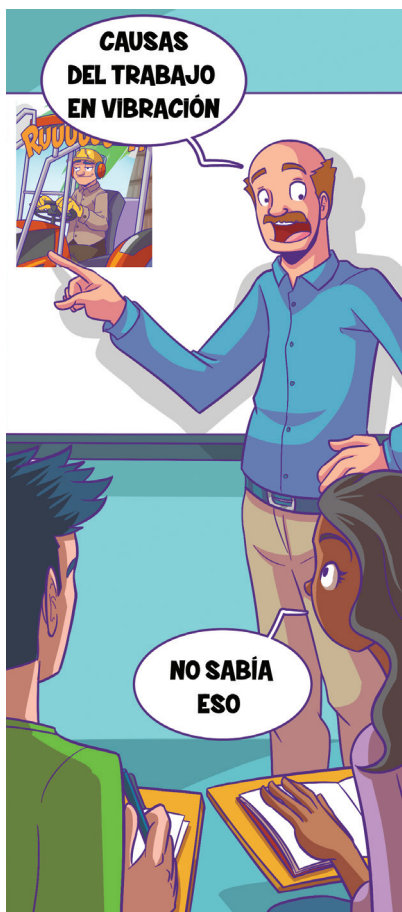
CONTROL EN EL TRABAJADOR

Use un impermeable completo sobre el overol de algodón. No trabaje cuando haya aguaceros o tormentas eléctricas.

EXISTE

NO EXISTE





ASPECTO A IDENTIFICAR

Conoce los peligros por exposición laboral a ruido, vibración mano-brazo y cuerpo entero, temperatura – calor, radiación solar y humedad en el sitio de trabajo.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, junto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), ofertará los cursos e información necesaria sobre prácticas seguras, autocuidado y uso adecuado, reposición y mantenimiento de equipos de protección individual.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Usted debe capacitarse en los efectos agudos y crónicos por exposición a peligros físicos. Para más información, leer el capítulo dos de esta cartilla.

EXISTE

NO EXISTE



SI DEBE TRABAJAR A LA INTEMPERIE PARA REALIZAR TAREAS DE MANTENIMIENTO DE PREVIVERO, VIVERO, SIEMBRA, MANTENIMIENTO, COSECHA Y POSCOSECHA, DEBE RECIBIR CAPACITACIÓN SOBRE LOS PELIGROS AMBIENTALES Y EL ENTRENAMIENTO EN EL USO ADECUADO DE HERRAMIENTAS Y EQUIPOS QUE GENEREN RUIDO Y VIBRACIONES, LA PROTECCIÓN FRENTE A ALTAS TEMPERATURAS AMBIENTALES-CALOR Y RADIACIÓN SOLAR, ASÍ COMO INFORMACIÓN SOBRE QUÉ HACER EN CASO DE AGUACERO O TORMENTA ELÉCTRICA.

RECUERDE QUE PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR



FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS HIGIÉNICOS - QUÍMICOS

Marque con una "X" en la casilla correspondiente de acuerdo con la presencia o no del peligro mientras realiza la labor o tarea agrícola.



PELIGRO A IDENTIFICAR

Los agroquímicos que uso están almacenados en un área específica, señalizada y con estanterías organizadas

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

El almacenamiento de agroquímicos es un lugar independiente, cerrado, señalizado, con estanterías organizadas, ventilado y con acceso restringido.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en el manejo y uso seguro de agroquímicos.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Todos los productos (pesticidas, vacunas, desinfectantes, abonos, hormonas, etc) están etiquetados

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Conseguir etiquetas, organizar los productos por usos, seguir las instrucciones del fabricante, bajo los lineamientos del Sistema Global Armonizado de Sustancias Químicas.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en la manipulación y uso seguro de los productos.

EXISTE

NO EXISTE

**PELIGRO A IDENTIFICAR**

Hay un área específica de preparación de productos químicos, señalizada y ventilada

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Disponer del área específica para preparar, mezclar y dosificar productos químicos, organizada, señalizada y bien ventilada.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Utilizar la vestimenta y elementos de protección individual para la manipulación de productos químicos. Terminada la actividad, el sitio debe quedar libre de productos, los envases llenos deben almacenarse y los vacíos disponerse en el sitio de acopio (lugar de residuos).

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Los residuos sólidos y líquidos de agroquímicos son tratados y recolectados en envases especiales y ubicados en un área determinada

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Contar con un área específica para la disposición final de los residuos agroquímicos, la cual debe estar debidamente señalizada. Además, se debe mantener a distancia de otros sitios, especialmente de las áreas de alimentación y de descanso de las personas.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Realizar el triple lavado. También, utilizar la vestimenta y elementos de protección individual para la manipulación de productos químicos. Para mayor información, ver la sección cuatro de esta cartilla.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Hay duchas o lavamanos para asearme y duchas de emergencia

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

Cuando se manipulan productos agroquímicos, es necesario adecuar una ducha de emergencia para cuando haya contacto directo accidental. También se debe instalar un lavamanos en las inmediaciones de las zonas de consumo de alimentos.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Después de aplicar o manipular pesticidas, el trabajador deberá ducharse y lavar su ropa de trabajo en un sitio diferente al que se usa para asear las prendas familiares o de uso diario.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce los peligros para su salud que implica la manipulación de los agroquímicos

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), ofertará a los trabajadores los cursos y la información necesaria sobre prácticas seguras, autocuidado y uso adecuado, reposición y mantenimiento de equipos de protección individual. El empresario, además, deberá suministrar las fichas toxicológicas de todos los productos químicos en los lugares donde se manipulan.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador sobre los efectos agudos y crónicos que derivan del uso de agroquímicos. También deberá conocer los síntomas tempranos de la intoxicación. Para más detalles, ver el capítulo dos de esta cartilla.

EXISTE

NO EXISTE

**PELIGRO A IDENTIFICAR**

Conoce las prácticas seguras en la aplicación de agroquímicos

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), ofertará a los trabajadores los cursos y la información necesaria sobre prácticas seguras, autocuidado y uso adecuado, reposición y mantenimiento de equipos de protección individual.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en el manejo seguro de agroquímicos y sobre cómo colocarse el uniforme completo impermeable y dónde depositarlo una vez finalizó la jornada laboral. Es importante que lea las hojas de seguridad de los productos para que conozca sus riesgos y qué hacer en caso de emergencia.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Utiliza caretas contra polvo y contra vapores cuando está preparando, mezclando, aplicando en campo y recolectando los residuos de agroquímicos, fertilizantes, polen y abonos

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), ofertará a los trabajadores los cursos y la información necesaria sobre prácticas seguras, autocuidado y uso adecuado, reposición y mantenimiento de equipos de protección individual.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en el uso y mantenimiento de los elementos de protección respiratoria (tipo de careta y filtro) para cada producto (polvos, gases y vapores). También es necesario que conozca el tiempo de reposición de filtros y caretas, además del uso correcto de delantales, impermeables, guantes y botas de caucho.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo el autocuidado puede evitar la intoxicación con productos agroquímicos

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), ofertará a los trabajadores los cursos y la información necesaria sobre prácticas seguras, autocuidado y uso adecuado, reposición y mantenimiento de equipos de protección individual.. El empresario suministrará, además, las fichas toxicológicas de todos los productos químicos en los lugares donde se manipulan.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador sobre medidas sanitarias de prevención de contacto con productos agroquímicos (ropa de aplicación de pesticidas, métodos para aplicarlos, baños tras hacerlo, lavado de ropa contaminada con estos productos). Además, deberá poder identificar y leer la ficha toxicológica de todos los productos que utilice en su labor.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo utilizar los desinfectantes y otros insumos de limpieza

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), ofertará a los trabajadores los cursos y la información necesaria sobre prácticas seguras, autocuidado y uso adecuado, reposición y mantenimiento de equipos de protección individual.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en el uso adecuado de desinfectantes y químicos de limpieza.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo manipular los animales para trabajo (búfalos, yeguas, mulas, caballos) y animales nativos

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), ofertará a los trabajadores los cursos y la información necesaria sobre prácticas preventivas, autocuidado y uso de elementos de protección personal para el contacto con animales.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Con el fin de evitar efectos nocivos en la salud del trabajador, se deberá capacitarlo en el contacto directo con animales de trabajo y animales nativos de la región.

EXISTE

NO EXISTE





SI DEBE PREPARAR PRODUCTOS AGROQUÍMICOS, PRODUCTOS PARA DESINFECCIÓN, APLICAR VACUNAS Y MEDICAMENTOS PARA ANIMALES, ADEMÁS DE TODOS LOS DEMÁS PRODUCTOS QUE SE UTILICEN EN EL MANTENIMIENTO DEL PREVIVERO, VIVERO Y CULTIVO, USTED DEBERÁ RECIBIR CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO PARA MANIPULAR, ALMACENAR Y DISPONER DE LOS RESIDUOS Y LOS ENVASES. ADEMÁS, USTED DEBERÁ CONOCER LAS PRECAUCIONES NECESARIA PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN, INTOXICACIÓN AGUDA O CUALQUIER ENFERMEDAD A LARGO PLAZO. COMO EL LUGAR DE TRABAJO ES EN LA NATURALEZA, ESTARÁN PRESENTES ANIMALES NATIVOS, INSECTOS, AVES, GUSANOS, ETC., QUE PUEDEN ENFERMAR AL TRABAJADOR AL TENER CONTACTO CON ÉL.

RECUERDE QUE PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR



FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS BIOLÓGICOS

Marque con una “X” en la casilla correspondiente de acuerdo con la presencia o no del peligro mientras realiza la labor o tarea agrícola.



PELIGRO A IDENTIFICAR

Las instalaciones de la finca están secas sin filtraciones ni humedades

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

El empresario debe mantener las instalaciones (pisos, paredes, techos) libres de humedad, sin presencia de microorganismos, hongos o animales.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Revisar que las paredes, techos y pisos estén secos, sin presencia de mohos, microorganismos o animales. Es necesario que realice este chequeo en casinos, baños y áreas administrativas de la empresa.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo manipular los animales de la finca

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

Cuando un trabajador ingrese a la empresa, se le deberá capacitar y entrenar en el manejo seguro de los animales para el trabajo.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Evitar la ocurrencia de mordiscos, picaduras y envenenamientos al contacto con animales. Para ello, deberá utilizar los elementos de protección individual y recibir la capacitación en el manejo de los animales.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo manipular las palmas, frutos y hojas

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

Cuando un trabajador ingrese a la empresa, se le deberá capacitar y entrenar sobre las prácticas seguras de trabajo (palmas, frutos, hojas, semillas, etc.).

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Para evitar el contacto directo con hojas, frutos, raíces y semillas, deberá utilizar los guantes y los recipientes adecuados para su recolección.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo manipular las heces y residuos de animales

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

Cuando un trabajador ingrese a la empresa, se le deberá capacitar y entrenar en la manipulación y recolección de heces (estiércol) y de residuos (pelos, orina).

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en el manejo de residuos animales (heces) y en el uso adecuado de elementos de protección individual.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo realizar el almacenamiento de residuos sólidos de material vegetal

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa brinda la capacitación al trabajador en la ubicación de las hojas de palma y ramas en interlíneas, para evitar su colocación en el camino.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador sobre la ubicación de las hojas de palma y ramas en interlíneas, evitando colocarlas en el camino.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce el manejo y preservación de las vacunas

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa contrata al personal capacitado y entrenado en el almacenamiento y la aplicación de vacunas para animales.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce el manejo de residuos y tiene un lugar definido para su acopio

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

La empresa contrata al personal capacitado y entrenado en el almacenamiento y la aplicación de vacunas para animales.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en la clasificación y disposición de residuos, su manipulación y su disposición final.

EXISTE

NO EXISTE





LOS VIRUS, LOS PARASITOS, LAS BACTERIAS Y
LOS HONGOS CRECEN EN LA TIERRA, AGUA, PLANTAS
Y ANIMALES. POR ESO SIEMPRE RECUERDE:
LAVARSE LAS MANOS DESPUES DE ESTAR
MANIPULANDO TIERRA, ANIMALES, PLANTAS,
FRUTOS Y SEMILLAS
LAVARSE LAS MANOS Y EL ROSTRO ANTES DE BEBER
AGUA Y DE CONSUMIR ALIMENTOS
(Ver cómo hacerlo en el capítulo final de la cartilla)



FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS POR CARGA FÍSICA O DE ERGONOMÍA

Marque con una “X” en la casilla correspondiente de acuerdo con la presencia o no del peligro mientras realiza la labor o tarea agrícola.

PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo debe realizar la manipulación de cargas (tanques, mallas, sacos, baldes, frutos, etc.)

☐ EXISTE☐ NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), capacitará al trabajador en el manejo manual y transporte de cargas sólidas, líquidas, pesos, agarres, centros de gravedad, volúmenes, etc. Además, deberá dotar al trabajador de un peto para manipular el fruto.

☐ EXISTE☐ NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Nunca levantar cargas por encima de los hombros y por debajo de las rodillas. Flexione las piernas para tomar la carga a nivel del piso y téngala lo más cercano a su cuerpo.

☐ EXISTE☐ NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo hace uso de ayudas mecánicas, carretillas, carros, etc.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), capacitará al trabajador en la selección de ayudas mecánicas para levantar y manipular más fácilmente la carga. Además, deberá dotar al trabajador de un peto para manipular el fruto y de guantes resistentes al corte.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en las características de los productos (peso, centro de gravedad, volumen, forma, agarre), del cargue de productos para su desplazamiento (altura de cargue, altura de descargue, distancia de recorrido), teniendo en cuenta el espacio, los desniveles, etc. Además, deberá usar elementos de protección personal.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Tiene movimientos repetitivos de los hombros, codos, muñecas y dedos

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa tiene un programa de ejercicios para el calentamiento de músculos y articulaciones previo a la labor, además de otro de estiramientos durante la jornada laboral.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en cuáles ejercicios de calentamiento debe realizar según su labor, enfocándose en aquellas partes del cuerpo necesarias para su trabajo.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Tiene marchas prolongadas (más de una hora continua)

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN LA FUENTE

El empresario suministra botas de caucho o de cuero, con un peso entre 800 y 1.000 gramos, resistentes al impacto, aplastamiento, pinchazos, humedad y productos químicos.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

El trabajador realiza ejercicios de estiramiento en miembros inferiores y columna, mientras hace el recorrido durante la jornada laboral.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGROS A IDENTIFICAR

Tiene posturas mantenidas con el tronco flexionado

EXISTE

NO EXISTE

Tiene posturas mantenidas de rodillas

EXISTE

NO EXISTE

Tiene posturas mantenidas con apertura de miembros inferiores (en A)

EXISTE

NO EXISTE

Tiene posturas mantenidas con el cuello en extensión

EXISTE

NO EXISTE

Tiene posturas contra la gravedad y con aplicación de fuerza al lanzar los frutos al wógon o carro

EXISTE

NO EXISTE

Tiene que aplicar fuerza extrema para el cargue y descargue de fertilizantes

EXISTE

NO EXISTE

Tiene posturas incómodas para coser la malla con frutos

EXISTE

NO EXISTE

Tiene posturas con los brazos elevados

EXISTE

NO EXISTE





CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa tiene un programa de ejercicios para calentamiento de músculos y articulaciones previo a la labor, además de otro de estiramientos durante la jornada laboral.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador sobre los mejores ejercicios para fortalecer sus músculos y articulaciones, con el fin de poder mantener durante hojas las posturas necesarias para la realización de su trabajo. Adicional, deberá conocer los ángulos de confort de las posturas para la realización de su tarea.

EXISTE

NO EXISTE

~~~~~

PARA MANTENER SANO NUESTRO CUERPO, DEBEMOS IDENTIFICAR LA FORMA CÓMO UTILIZAMOS NUESTRAS MANOS, NUESTRAS PIERNAS, NUESTRO TRONCO AL REALIZAR LAS DIFERENTES TAREAS. ES IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO DE LOS MÚSCULOS Y LAS ARTICULACIONES ANTES DE INICIAR LA LABOR. MIENTRAS QUE AL TERMINARLA, ES NECESARIO ESTIRAR PARA RELAJAR LA TENSIÓN DE LOS MÚSCULOS. EI TRABAJADOR DEBE HACER USO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (GUANTES, PETO, GAFAS Y CASCO).

~~~~~



FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS POR LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO O PSICOSOCIALES

Marque con una “X” en la casilla correspondiente de acuerdo con la presencia o no del peligro mientras realiza la labor o tarea agrícola.



PELIGRO A IDENTIFICAR

Tiene comunicación permanente con el patrono o con los compañeros de trabajo

☐ EXISTE☐ NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

Para que el trabajador sea coordinado y logre las metas de producción, se debe facilitar su comunicación con su supervisor y con sus compañeros de trabajo.

☐ EXISTE☐ NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

El trabajador conoce al supervisor y compañeros, facilitando la comunicación entre ellos.

☐ EXISTE☐ NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Tiene pausas durante la jornada laboral para hidratarse, comer o para realizar estiramientos musculares para evitar la fatiga

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa organiza el horario de pausas para hidratación, horario de alimentación y de tiempos de recuperación de grandes esfuerzos o condiciones ambientales extremas, para mantener así un buen estado de salud de los trabajadores.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

El trabajador conoce los tiempos de descanso repartidos a lo largo de la jornada laboral; además, sabe qué hacer si la temperatura ambiental esta elevada y tiene alta sudoración corporal.

EXISTE

NO EXISTE





PELIGRO A IDENTIFICAR

Se organiza y reparte el trabajo entre todos los trabajadores, de acuerdo con lo establecido por la producción en la jornada

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa adecua el trabajo individual y por grupos de acuerdo con las diferentes tareas establecidas para la producción diaria. Además, capacita a los trabajadores para que colaboren entre sí y en equipo.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

El trabajador tiene claro cuál es su labor y el rendimiento diario.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce de forma sencilla y clara sobre cómo realizar su trabajo

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa adecua el trabajo individual y por grupos de acuerdo con las diferentes tareas establecidas para la producción diaria. Además, capacita a los trabajadores para que colaboren entre sí y en equipo.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en la forma de realizar su trabajo y los criterios de calidad para obtener el mejor producto.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Ha recibido formación en primeros auxilios

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), tiene un cronograma de capacitaciones para los trabajadores para enseñarles sobre los peligros propios de cada labor, los efectos negativos en su salud y los primeros auxilios necesarios.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en primeros auxilios, de acuerdo con los peligros existentes en su trabajo.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce cómo prevenir los peligros presentes durante la realización de sus tareas

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), tiene un cronograma de capacitaciones para los trabajadores para enseñarles sobre los peligros propios de cada labor, los efectos negativos en su salud y los primeros auxilios necesarios.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en los peligros presentes durante la realización de las diferentes tareas en el agro.

EXISTE

NO EXISTE



PELIGRO A IDENTIFICAR

Conoce las posibles enfermedades que pueden generarse por los peligros propios de su oficio en el agro

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

El empresario, en conjunto con la Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL), tiene un cronograma de capacitaciones para los trabajadores para enseñarles sobre los peligros propios de cada labor, los efectos negativos en su salud y los primeros auxilios necesarios.

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL EN EL TRABAJADOR

Capacitar al trabajador en los efectos negativos (síntomas y signos de alarma) en su salud por exposición laboral en las diferentes tareas que realiza en el agro.

EXISTE

NO EXISTE

PELIGRO A IDENTIFICAR

El trabajo está organizado de tal forma que, en el tiempo estipulado, se realizan todas las acciones necesarias para cumplir con la producción en cuanto a calidad y cantidad

EXISTE

NO EXISTE

CONTROL ADMINISTRATIVO

La empresa tiene un cronograma de producción y de tareas de mantenimiento que permite organizar el trabajo, de tal manera, que se logran cumplir las metas planeadas.

EXISTE

NO EXISTE



CONTROL EN EL TRABAJADOR

El trabajador conoce la planeación de la producción y de las metas establecidas en el año.

EXISTE

NO EXISTE



TENER CLARO CÓMO HACER LA TAREA Y CUÁLES SON
LOS PRODUCTOS ESPERADOS, FACILITA EL LOGRO DE
LAS METAS DE PRODUCCIÓN.

EL TRABAJO EN EQUIPO Y
CON BUENA COMUNICACIÓN
GENERA UN MEJOR AMBIENTE LABORAL



FORMATO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS DE ACCIDENTES – DE SEGURIDAD

Marque con una “X” en la casilla correspondiente de acuerdo con la presencia o no del peligro mientras realiza la labor o tarea agrícola.

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Las instalaciones de la finca están firmes

☐ SI☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Mantenga los caminos firmes, sin grietas ni rajaduras.

☐ SI☐ NO

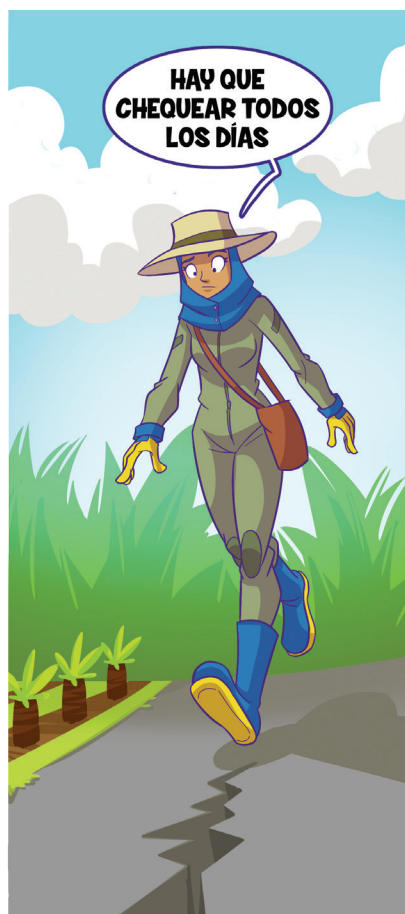
EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Las instalaciones de la finca están diseñadas para el trabajo que debo realizar

☐ SI☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Que la distancia entre palmas, canales de drenaje y vías principales sean amplias, firmes y sin grietas ni rajaduras.

☐ SI☐ NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Los caminos de tránsito vehicular y peatonal en las instalaciones están libres para la circulación

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Que los caminos sean anchos y estén libres de obstáculos para realizar la labor.

SI

NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Los caminos se encuentran bien iluminados de noche o en días opacos

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Adecue la iluminación de lámparas para mantener una iluminación en toda la zona de circulación.

SI

NO



EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Los lugares donde trabajo se mantienen en orden y limpios

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Realice la limpieza y recolección de basuras y residuos diariamente.

SI

NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Los caminos en la finca están libres de piedras, huecos, zanjas o basuras

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Limpie los caminos de maleza o monte, tapar los huecos y realizar cunetas o zanjas para corrientías de aguas lluvias o riego.

SI

NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Las pendientes, laderas, lindes, zanjas y terrenos tienen las condiciones para la realización de un trabajo seguro.

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Efectúe el acondicionamiento del terreno, pendientes, laderas, etc., para disminuir el peligro de caídas, tropiezos y resbalamientos.

SI

NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Se corta el monte o maleza con frecuencia para mantener descubierta la zona de trabajo

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Mantenga las zonas de siembra y recolección de productos libres de monte o maleza para facilitar su producción y colecta.

SI

NO





EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Hay señalización de zonas de trabajo

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Coloque la señalización de cada área o proceso.

SI

NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Uso herramientas cortantes tipo machete, gancho malayo o chambelona

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

El trabajador debe recibir capacitación en el uso adecuado y protección de las herramientas con bordes cortantes

SI

NO



EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Las puertas se encuentran en buenas condiciones para apertura y cierre, con las bisagras en óptimo estado de funcionamiento.

☐ SI☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Revise que las puertas abran y cierren bien. Mantenga las uniones de las puertas aceitadas y en buen funcionamiento.

☐ SI☐ NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

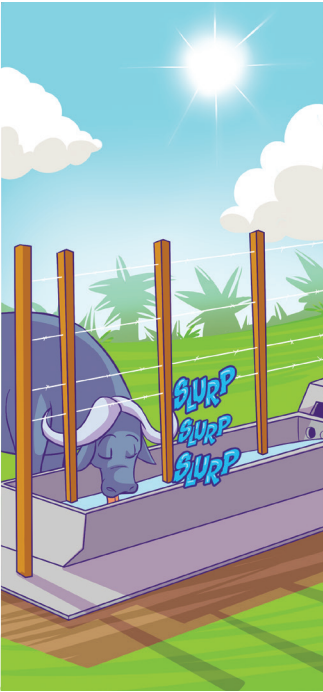
Los lugares de almacenamiento de productos se encuentran bien ventilados y protegidos de humedad

☐ SI☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Mantenga los techos, paredes y pisos libres de humedad. Permita la ventilación natural a través de hendiduras o ventanas.

☐ SI☐ NO



EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Los lugares de tomas de agua para animales, pozos y acequias son seguros

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Para evitar accidentes, instale las protecciones necesarias en los bebederos de los animales.

SI

NO



EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Las instalaciones eléctricas se encuentran debidamente señalizadas, protegidas, con polo a tierra y aisladas.

SI

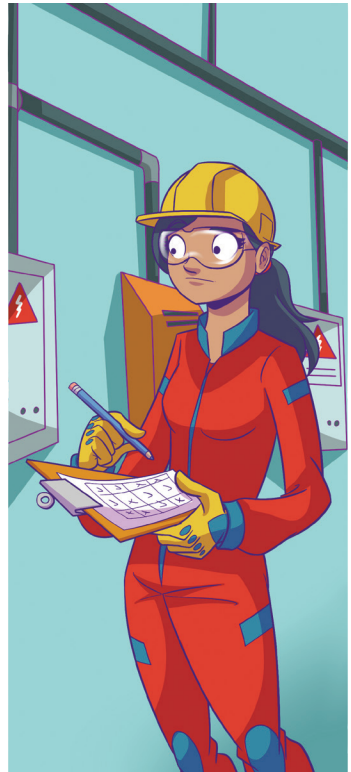
NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Revise toda la instalación eléctrica, polo a tierra, interruptores de corte automático, comprobando su correcto funcionamiento.

SI

NO





EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Se encuentran torres eléctricas con líneas de alta tensión en el interior de la finca

☐ SI

☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Coloque señalización y demarcación de distancia de seguridad de campo eléctrico. Recuerde que las siembras no deben hacerse debajo de las redes de alta tensión, porque en algún momento las palmas estarán en contacto con los cables.

☐ SI

☐ NO


EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

El conductor de tractor u otro equipo agrícola realiza la revisión previa de las condiciones mecánicas antes de iniciar la labor

☐ SI

☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Mantenga la hoja de vida de la máquina/tractor y de su mantenimiento.

☐ SI

☐ NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

El conductor posee licencia de conducción de vehículo agrícola o moto

☐ SI

☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Realice el curso de conducción de vehículo agrícola o moto y obtenga la licencia de conducción.

☐ SI

☐ NO


EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Cuando maneja, lleva extintor de polvo-gas para apagar incendios

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Capacite al trabajador sobre cómo accionar el extintor de polvo químico seco y la capacidad adecuada (mínimo de 4 kg) para extinguir un incendio en el vehículo.

SI

NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Recibió la capacitación/entrenamiento para el uso de cada máquina o herramienta (guadaña, sierras, motosierra, motoazada, etc.)

SI

NO

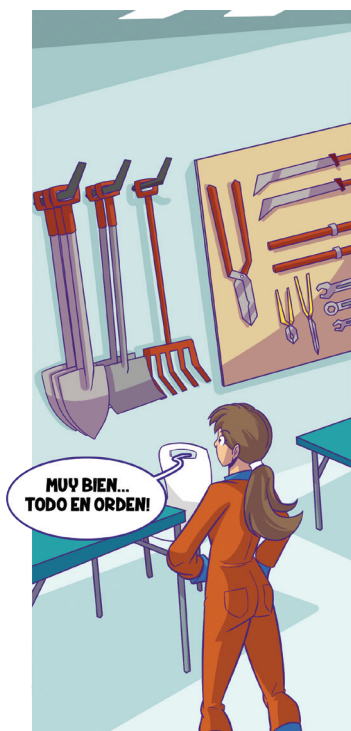
IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Capacite al trabajador sobre el manual de instrucciones para el uso de máquinas y equipos, los peligros en su manipulación y las medidas de prevención y protección para cada tarea.

SI

NO





EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

Se dispone de un área específica para el almacenamiento organizado de herramientas (cortantes, punzantes)

☐ SI

☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Definir el área para guardar y colocar, ordenada y limpiamente, las herramientas en el área de almacenamiento.

☐ SI

☐ NO

EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

El depósito de combustible sigue las normas de seguridad

☐ SI

☐ NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Definir el área y revisar que la instalación cumpla con los requerimientos de seguridad industrial en almacenamiento de combustible, señalización y alejados de posibles focos de ignición.

Es primordial que en las inmediaciones de esta área haya una señal de prohibido fumar.

☐ SI

☐ NO




EVALÚE LA CONDICIÓN DE TRABAJO

No exceda los límites de velocidad de 30 km por hora si conduce vehículo o moto. No exceda el límite de velocidad de 10 km por hora si conduce por zona de circulación de personal.

SI

NO

IDENTIFIQUE QUE LA EMPRESA

Colocar señalización de límite de velocidad y señalización de zona de circulación de personal.

SI

NO





TENER CLARO CÓMO MANIPULAR
Y USAR LAS HERRAMIENTAS, EQUIPOS,
CARROS, ANIMALES Y PRODUCTOS,
EVITA LA OCURRENCIA DE ACCIDENTES DE TRABAJO.

EL TRABAJO CON PRÁCTICAS SEGURAS MANTIENE
CONDICIONES LABORALES SEGURAS



SECCIÓN DOS

RIESGOS EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES EN PLANTACIONES DE PALMA DE ACEITE

Las tareas en previvero, vivero, siembra, fertilización, mantenimiento, cosecha y poscosecha en cultivo de palma de aceite, pueden llevar a exponerse a situaciones que alteren de forma aguda (inmediata) o de forma crónica (con el tiempo) su salud. Por tanto es importante que reconozca las manifestaciones de ellas en su cuerpo. Por lo menos una vez al año, hágase un chequeo médico y exámenes para confirmar que su salud está en óptimas condiciones.

A continuación, se describen algunas alteraciones de los diferentes órganos o sistemas del cuerpo humano que pueden estar relacionadas con peligros presentes en las tareas en las plantaciones de palma de aceite.



ENFERMEDADES

Musculares y óseas

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Dolor muscular o tendinoso en cualquier parte del cuerpo

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Movimientos repetitivos de extremidades, levantamiento de cargas, posturas estáticas o dinámicas, posturas por fuera de ángulos de confort, vibraciones de cuerpo entero.

EXISTE

NO EXISTE

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Dolor de espalda, dolor en cuello, manos, codos y dedos. Dolor en caderas, rodillas, tobillos o en los pies.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Movimientos repetitivos de extremidades, levantamiento de cargas, posturas estáticas o dinámicas, posturas por fuera de ángulos de confort, posturas con el tronco flexionado, postura de rodillas, de cuclillas

EXISTE

NO EXISTE

**DEBO
CONSULTAR
AL MÉDICO!**



ENFERMEDADES

Musculares y óseas

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Adormecimiento de los dedos

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Movimientos repetitivos, vibración mano-brazo, sustancias químicas que afectan el sistema nervioso.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

Musculares y óseas

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Contracturas musculares

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Levantamiento y transporte de cargas, sobreesfuerzos, resbalamientos y caídas.

EXISTE

NO EXISTE





ENFERMEDADES

Respiratorias

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Irritación de ojos, nariz y garganta

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Polvo de origen animal o vegetal, polvo de compostaje, pesticidas.

EXISTE

NO EXISTE

ENFERMEDADES

Respiratorias

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Dificultad para respirar, con pitidos o silbidos.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Polvo de origen animal o vegetal, insecticidas, desinfectantes.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

Respiratorias

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Tos permanente.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Polvos de compostaje, humos, pesticidas.

EXISTE

NO EXISTE

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Expectoración diaria por más de una semana.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Polvos de compostaje, humos.

EXISTE

NO EXISTE

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Asfixia.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Gases, ácidos, fertilizantes, desinfectantes.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

De la Piel

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Lesiones y erupciones cutáneas.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Animales infectados, humedad permanente, sustancias químicas irritantes, contacto con plantas, polen, desinfectantes, jabones, mordedura de animales, picaduras de insectos, pinchazos, arañazos.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

De la Piel

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Acné.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Aceite y grasa de motores.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

De la Piel

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Fotodermatitis.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Luz solar.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

De la Piel

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Rasquiña (prurito).

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Ácaros, plantas, flores, plaguicidas.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

De la Piel

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Alergias.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Plantas, flores, pelos de animales.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

De la Piel

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Quemaduras.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Productos químicos, ácidos o cáusticos, fertilizante seco.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

Infecciones

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Vómito, diarrea, fiebre, malestar general, dolor de cabeza.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Alimentos contaminados, animales enfermos, manos y herramientas contaminadas y sucias.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

Auditivas

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Sensación de pitidos o sonidos en el oído, disminución de la agudeza auditiva.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Ruido de impacto, ruido continuo, metales, solventes aromáticos.

EXISTE

NO EXISTE

ENFERMEDADES

Cáncer

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Lesión en la piel.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Radiación solar.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

Cáncer

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Alteración en las células sanguíneas, del hígado, del pulmón, de la vejiga.

EXISTE

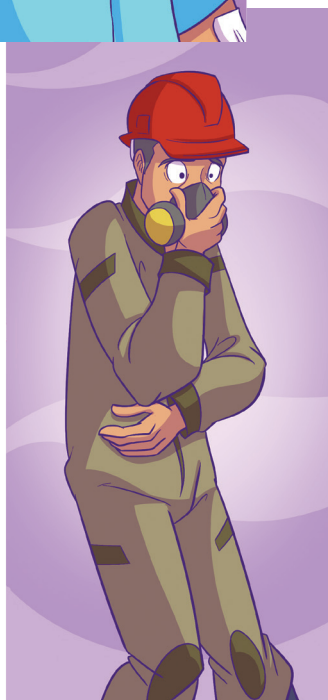
NO EXISTE

CAUSAS

Disolventes, benceno, humos, fumigantes.

EXISTE

NO EXISTE





ENFERMEDADES

Alteraciones endocrinas

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Alteración de la tiroides.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Metil paratión, paratión.

EXISTE

NO EXISTE



ENFERMEDADES

Golpe de Calor

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALTERACIÓN

Sudoración excesiva, sensación de fatiga y sed, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, calambres, confusión, convulsiones.

EXISTE

NO EXISTE

CAUSAS

Temperatura ambiental elevada (calor).

EXISTE

NO EXISTE





RECUERDE: SI PRESENTA ALGUNA DE ESTAS
ALTERACIONES, DEBE CONSULTAR CON SU MÉDICO
DEL SERVICIO DE SALUD – EPS,
PARA QUE LE PRACTIQUE EL EXAMEN MÉDICO
Y ORDENE, SI LO REQUIERE, LOS LABORATORIOS Y
PRUEBAS ESPECÍFICAS QUE AYUDEN A IDENTIFICAR
SI HAY CAMBIOS EN LOS ÓRGANOS
O SISTEMAS DE SU CUERPO.



SECCIÓN TRES

LESIONES POR ACCIDENTES DE TRABAJO EN LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS

Las tareas agrícolas pueden originar situaciones peligrosas que generen lesiones en los trabajadores. Estas lesiones pueden prevenirse si el trabajador revisa cuidadosamente las normas de seguridad en el uso de herramientas, maquinarias y vehículos agrícolas. También si el trabajador identifica las condiciones de las instalaciones de la finca, el tipo de cultivo, los objetos que manipula, los animales que están presentes en la labor, las conexiones eléctricas, etc.



EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Caídas del trabajador a distinto nivel

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Caídas del trabajador al mismo nivel

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Las locaciones, caminos, zanjas, terreno, suelos, maquinaria, escaleras, escalerillas, trabajo en altura, zorrillas, carretillas, etc.

EXISTE

NO EXISTE



EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Caídas de objetos por corte de ramas o de frutos

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Caídas de objetos no ajustados o amarrados

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

La aplicación de las normas de corte de ramas, corte de frutos y de apilamiento de productos agrícolas; como también de herramientas y elementos de trabajo (machete, cuchillos, ganchos malayos, etc.)

EXISTE

NO EXISTE





EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Choques contra objetos estáticos

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Choques contra objetos en movimiento

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Colocación de señalización de áreas y demarcación de zonas de tránsito.

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Pisadas sobre objetos (ramas y frutos)

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Pisada de animal sobre el trabajador

EXISTE

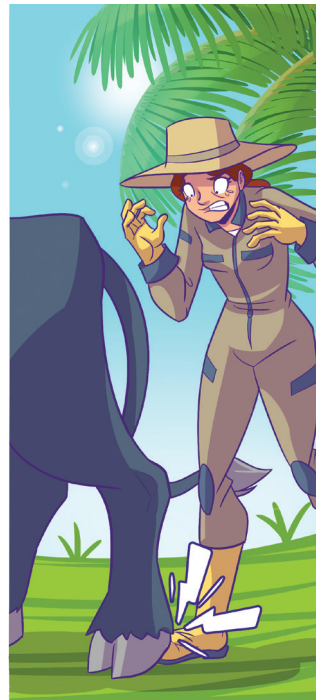
NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Mantener orden y aseo en todas las áreas (colocación de hojas y ramas con espinas fuera del camino). Capacitar en el manejo de animales. Recuerde además usar botas de seguridad.

EXISTE

NO EXISTE





EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Golpes por objetos o herramientas

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Golpes por vehículos o máquinas agrícolas

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

El programa de capacitación en manejo seguro de objetos, elementos de trabajo, herramientas e insumos agrícolas. Capacitación en seguridad vial y manejo seguro de maquinarias y equipos. No utilizar los carruajes con tracción animal como medio de transporte del trabajador.

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Cortadas por objetos o herramientas, por realizar el afilado de herramientas

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Colocar protección al filo de la herramienta durante su almacenamiento y transporte. Usar guantes de vaqueta o de cuero. Portar el portapietra para afilar la herramienta.

EXISTE

NO EXISTE



EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Proyección de partículas o fragmentos

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Usar gafas de seguridad o careta facial.

EXISTE

NO EXISTE



EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Contacto eléctrico

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Usar guantes dieléctricos y capacitación en riesgo eléctrico.

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Contacto con objetos calientes

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Usar guantes para altas temperaturas.

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Contacto con sustancias corrosivas

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Usar guantes de protección química.

EXISTE

NO EXISTE





EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Atrapamiento por herramientas

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Atrapamiento por partes móviles

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

Inspeccionar presencia de guardas, barreras y protectores en motores y equipos

EXISTE

NO EXISTE

EVALÚE SITUACIONES CRÍTICAS

Electrocución

EXISTE

NO EXISTE

IDENTIFIQUE

La presencia de tormenta eléctrica en la zona del cultivo donde se encuentra laborando y suspenda la labor.

EXISTE

NO EXISTE





RECUERDE: ANTICIPARSE A ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES DE PELIGRO, LE EXIGE AL TRABAJADOR EL IDENTIFICAR QUE EL AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO, LOS EQUIPOS, HERRAMIENTAS, ELEMENTOS DE TRABAJO Y ANIMALES PARA EL TRABAJO ESTEN EN BUENAS CONDICIONES PARA REALIZAR LA LABOR. DE NOSOTROS DEPENDE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.



SECCIÓN CUATRO

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

En este capítulo se presentan algunos tipos de elementos de protección individual que, en caso de no poder eliminar el peligro, se deben utilizar en el trabajo para minimizar la exposición o contacto con el mismo. Hay que recibir capacitación en el tipo de elemento que se debe usar de acuerdo con el tipo de peligro, pero también recibir el entrenamiento en el uso adecuado, el mantenimiento del elemento de protección y cuándo se debe cambiarlo (reposición por uno nuevo). Evalúe siempre el mejor elemento y tenga presente que cada uno debe estar certificado, para que proteja el cuerpo de quien lo usa.



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

La cabeza

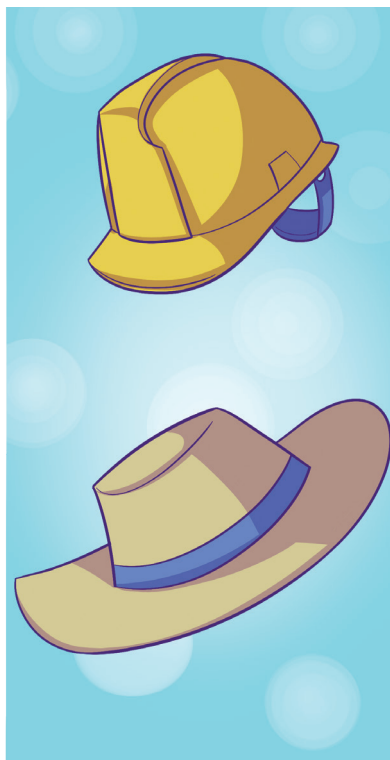
TIPO DE PROTECCIÓN

Casco de seguridad para evitar golpes por caída de frutos y ramas.

Sombrero de ala ancha y protector de tela para cabeza y cuello (chava, monja) para evitar el sol directo en la zona de previvero y vivero.

EXISTE

NO EXISTE



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

Los ojos

TIPO DE PROTECCIÓN

Gafas de seguridad cuando hay proyección de partículas líquidas o sólidas (polvo), en esparcimiento de producto y al corte de ramas y frutos. Al momento de manipular sustancias que puedan generar salpicaduras. Y para proteger los ojos de la radiación solar.

EXISTE

NO EXISTE



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

Los oídos

TIPO DE PROTECCIÓN

Protectores auditivos premoldeados (insertados en el canal auditivo) o tipo copa (tapando la oreja), en el caso de uso de guadañas o motosierras. También cuando se conduce un tractor.

EXISTE

NO EXISTE



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

La cara

TIPO DE PROTECCIÓN

Careta de seguridad completa en cultivos con hojas cortantes o proyección de partículas. También en el caso de usar guadaña.

EXISTE

NO EXISTE





PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

El aparato respiratorio

TIPO DE PROTECCIÓN

Mascarilla desechable cuando hay presencia de polvo o fibras en el aire. Respirador con cartuchos cuando hay presencia de gases, vapores o humos; también cuando se manipula ácido sulfhídrico.

EXISTE

NO EXISTE



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

Las manos

TIPO DE PROTECCIÓN

Guantes de cuero para manipular objetos y guantes de nitrilo para lavar o para aplicar una sustancia química. Para el calor y los cortes, se usan guantes kevlar.

EXISTE

NO EXISTE



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

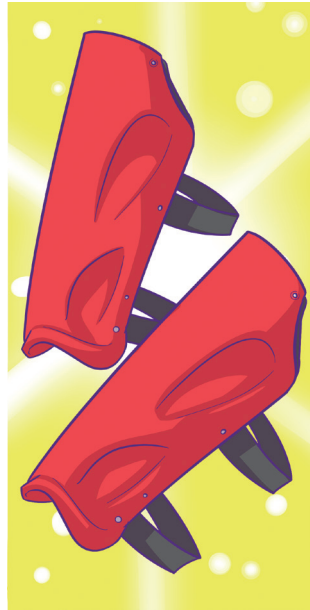
Las rodillas

TIPO DE PROTECCIÓN

Rodilleras y canilleras en recolectores de pepas (peperos). Canilleras en uso de guadañas.

EXISTE

NO EXISTE



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

Los pies

TIPO DE PROTECCIÓN

Botas de caucho para trabajos en suelos húmedos o con sustancias químicas.

Botas de seguridad con puntera reforzada (de acero o fibra de vidrio) cuando manipule cargas.

Botas de seguridad dieléctricas cuando esté cerca de cables o conexiones eléctricas.

EXISTE

NO EXISTE





PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

La piel

TIPO DE PROTECCIÓN

Ropa impermeable en manipulación de plaguicidas. Consiste en la protección de la cabeza con careta y capucha que cubran los hombros. La careta debe cubrir la totalidad de la frente y del rostro, hasta debajo de la mandíbula. Además, para proteger la piel, es necesario el uso de un mameluco y de un delantal, impermeables también.

EXISTE

NO EXISTE



PARTE DEL CUERPO A PROTEGER

El pecho

TIPO DE PROTECCIÓN

Peto protector para cuando se realice la tarea de cortar el fruto de la palma y el cargue del mismo a la carretilla o vagón.

EXISTE

NO EXISTE





RECUERDE: ES NECESARIO REALIZAR ACCIONES QUE ELIMINEN O DISMINUYAN LOS PELIGROS. POR LO QUE SIEMPRE QUE USE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL, DEBE RECIBIR CAPACITACIÓN EN LA SELECCIÓN DEL TIPO DE ELEMENTO SEGÚN EL PELIGRO, EL USO CORRECTO DE LOS MISMOS, Y CUÁNDO DEBEN SER CAMBIADOS POR UNOS NUEVOS.

LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL **SIEMPRE** DEBEN SER SUMINISTRADOS POR EL EMPLEADOR.





SECCIÓN CINCO

PRÁCTICAS SALUDABLES

En esta sección se presentan diferentes prácticas que facilitan el mantener un buen estado de salud en los lugares de trabajo y evitarán en los operarios el desequilibrio de su organismo.





ASPECTO A IDENTIFICAR

Tengo agua potable disponible durante la realización de mi trabajo

EXISTE

NO EXISTE

PRÁCTICA SALUDABLE

Mantener agua potable fresca disponible y cerca de la zona de trabajo para hidratación permanente durante la jornada. Lavarse las manos y la cara con agua limpia antes de consumirla. Evite tomar agua no potable o no tratada de acequias, charcas o tanques.



ASPECTO A IDENTIFICAR

Hay servicio sanitario en mi lugar de trabajo

EXISTE

NO EXISTE

PRÁCTICA SALUDABLE

La empresa debe mantener una unidad sanitaria cerca al lugar de trabajo. Y un baño portátil en las zonas alejadas del cultivo.

Los trabajadores no realizarán sus necesidades fisiológicas (orinar o defecar) en la plantación. El trabajador debe educar su sistema digestivo para realizar deposiciones en casa.

EXISTE

NO EXISTE



**ASPECTO A IDENTIFICAR**

Hay tiempo de descanso para alimentación

EXISTE

NO EXISTE

PRÁCTICA SALUDABLE

Asegúrese de ingerir sus alimentos en un lugar limpio y seco, protegido del sol y la lluvia. Identifique las zonas de descanso implementadas en la plantación.

EXISTE

NO EXISTE

ASPECTO A IDENTIFICAR

Mordedura de serpiente

EXISTE

NO EXISTE

PRÁCTICA SALUDABLE

Mantenga la calma y retírese del área, de ser posible identifique el tipo de serpiente. Pida ayuda. No realice ninguna incisión (cortada) en el sitio de la mordedura. No haga torniquetes. No administre ninguna sustancia. Trasládese hasta un centro médico u hospital.

EXISTE

NO EXISTE



ASPECTO A IDENTIFICAR

Salpicadura en los ojos

EXISTE

NO EXISTE

PRÁCTICA SALUDABLE

Al tener contacto con alguna sustancia directamente en los ojos, enjuague los ojos por 15 minutos con abundante agua limpia. Lleve la etiqueta o la hoja de seguridad del producto con el que se salpicó al centro médico u hospital.

EXISTE

NO EXISTE



ASPECTO A IDENTIFICAR

Salpicadura en piel

EXISTE

NO EXISTE

PRÁCTICA SALUDABLE

Quítese la ropa contaminada y lávese el cuerpo con abundante agua en el área afectada. Lleve la etiqueta o la hoja de seguridad del producto aplicado al centro médico u hospital.

EXISTE

NO EXISTE

ASPECTO A IDENTIFICAR

Intoxicación vía oral

EXISTE

NO EXISTE

PRÁCTICA SALUDABLE

No induzca al vómito. Lleve la etiqueta y la hoja de seguridad del producto aplicado al centro médico u hospital.

EXISTE

NO EXISTE



EL DOLOR MUSCULAR PUEDE PREVENIRSE, AQUÍ ENCUENTRA CÓMO HACERLO

En la mayoría de las ocasiones no solamente se puede, sino que se deben prevenir lesiones o alteraciones en los ligamentos, tendones, músculos y articulaciones. Para lo cual le mostraremos varios ejercicios de estiramiento que puede hacer antes, durante y después de la labor y de la jornada de trabajo.

Figura 1. Estiramiento global de hombro y codos

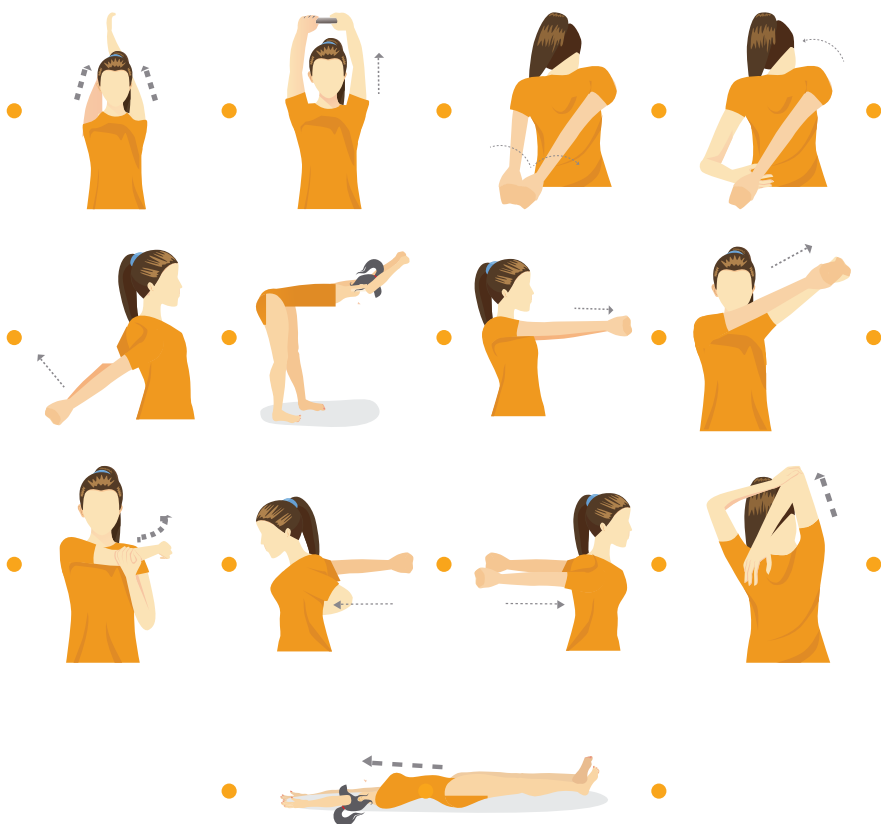


Figura 2. Estiramiento global de muñecas y manos

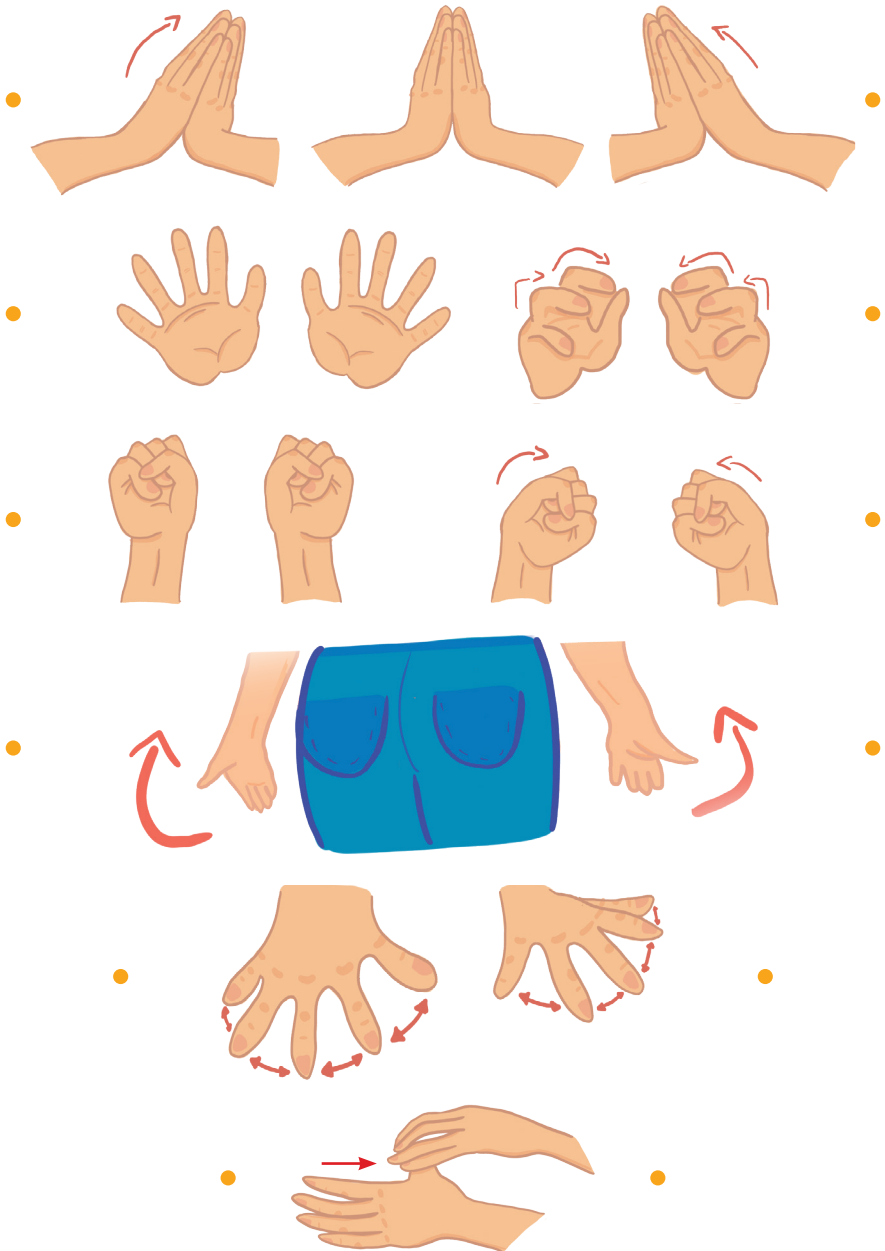


Figura 3. Estiramiento global de dedos

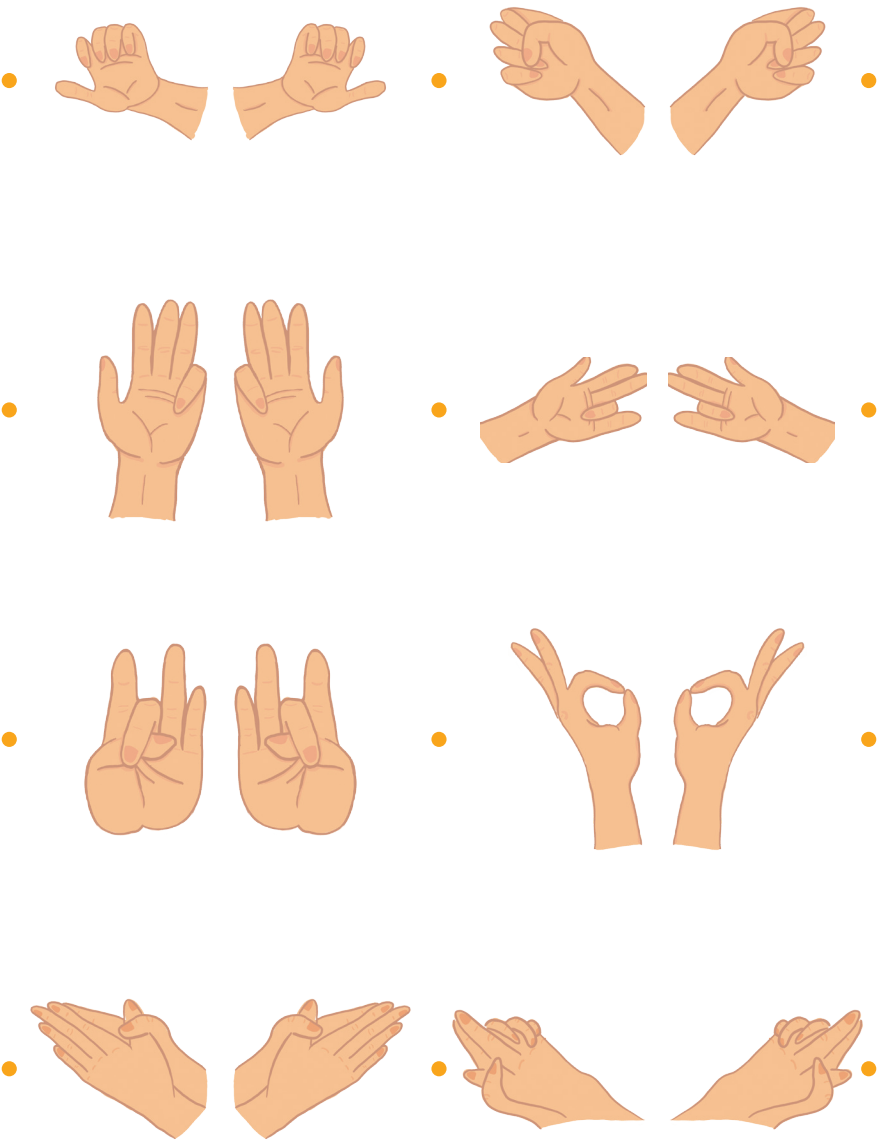


Figura 4. Estiramiento global de columna

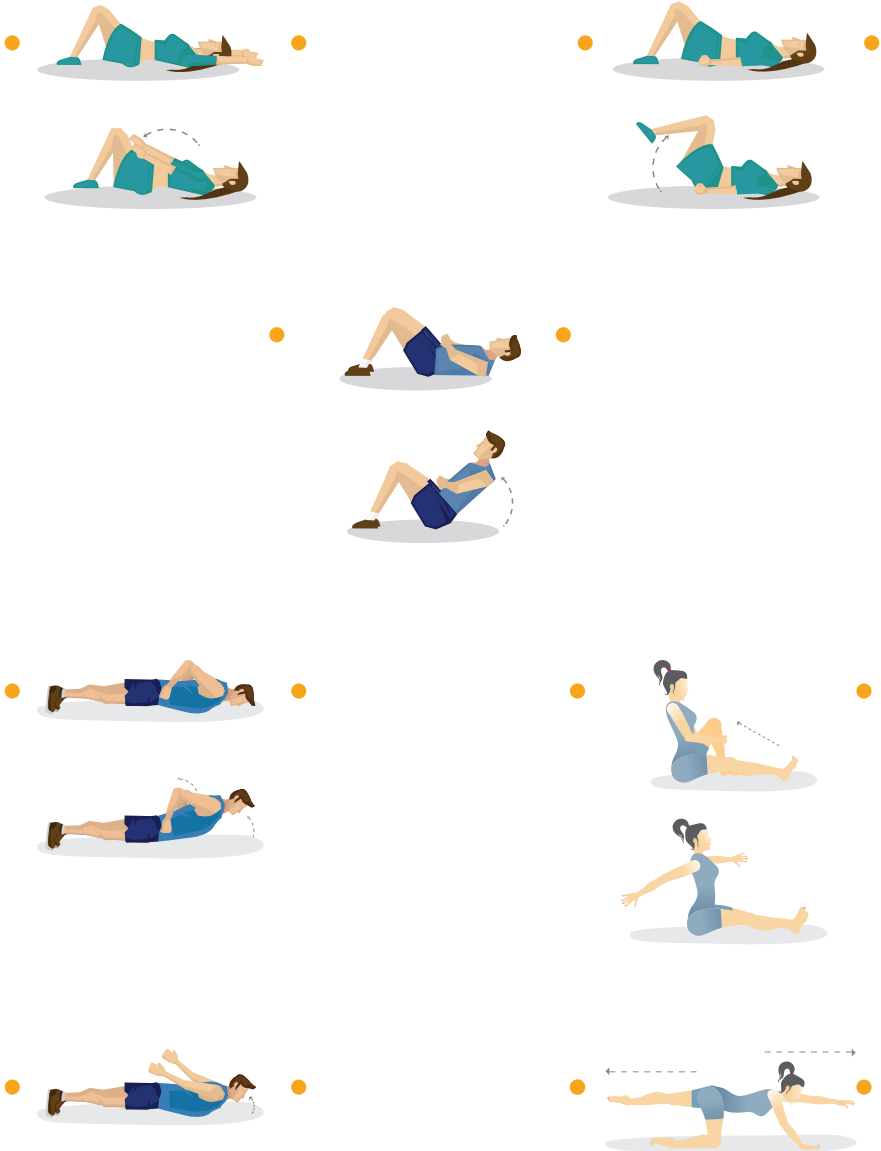
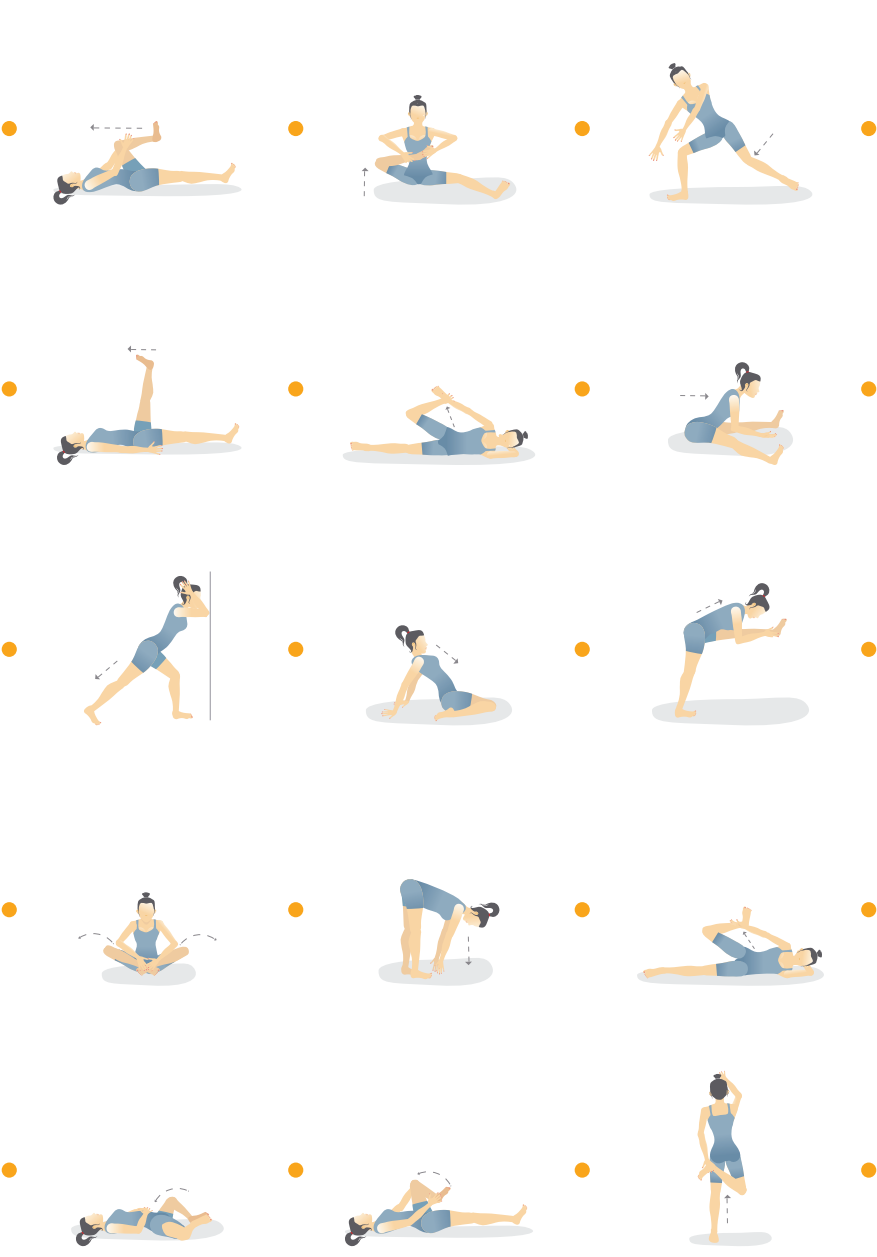
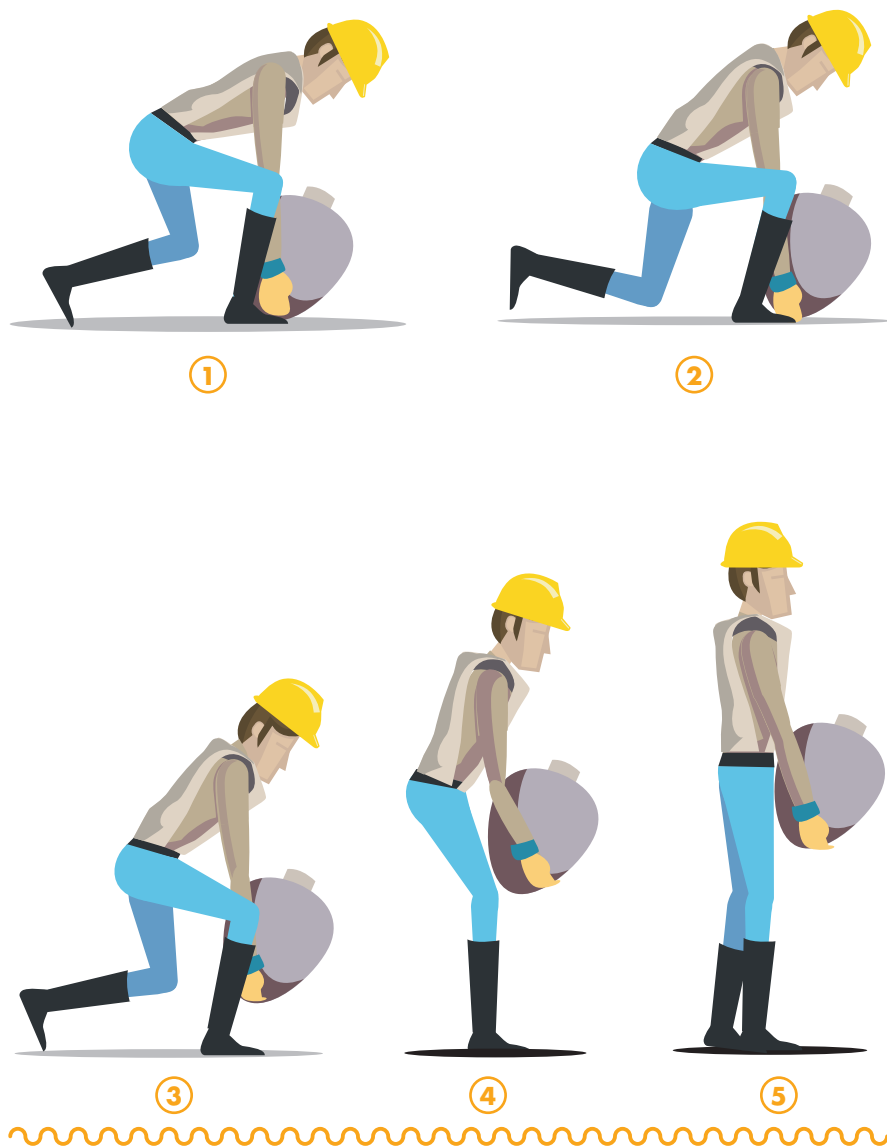


Figura 5. Estiramiento global de miembros inferiores



ME EDUCO EN CÓMO LEVANTAR CARGAS DEL NIVEL DEL SUELO

Figura 6. Cómo levantar cargas desde el nivel del suelo.



CONSEJOS SALUDABLES

- Duerma por lo menos ocho horas diarias. Evite el consumo de alcohol y el hábito de fumar. Mantenga una alimentación balanceada.
- Reúname con su familia, disfrute realizando actividades de integración y recreación con ellos.
- Haga deporte o practique una actividad espiritual, cultural o lúdica que le genere bienestar y placer.

PASOS PARA HACER SUERO CASERO PARA HIDRATAR



1 litro de agua purificada o hervida



3 cucharaditas (de postre) de azúcar



1 cucharadita (de postre) de sal



$\frac{1}{2}$ cucharadita (de postre) de bicarbonato de sodio



1 limón

LAVADO DE MANOS Y CARA





Organización
Internacional
del Trabajo