



¿QUÉ HACER ANTE UN INCENDIO?

ANTES



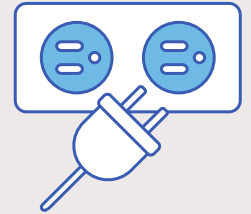
Tener siempre un extintor cerca



Instalar un detector de humo



Verificar presencia de gases inflamables



No sobrecargar instalaciones eléctricas

DURANTE



Si hay humo, agacharse y gatear

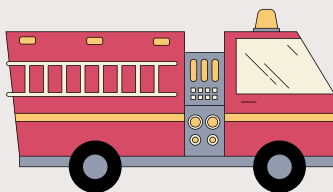


Seguir las indicaciones de especialistas



Si nuestra ropa se quema, rodar en el piso para apagar el fuego

DESPUÉS



Alejarse de la zona para que los especialistas cumplan con su labor



Dar aviso sobre la presencia de heridos



Para mayor información escanea [aquí](#).



RECOMENDACIONES ANTE UN SISMO

ANTES



Revisa tus instalaciones

Entradas y salidas sin obstáculos



Identifica las zonas seguras en caso de sismos

Planifica y participa



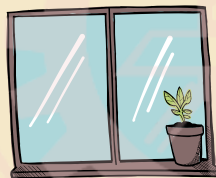
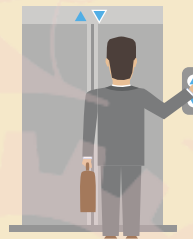
Abastece tu mochila de emergencia

DURANTE



Conserva la calma

No usar ascensores



Aléjate de las ventanas



Para mayor información escanea [aquí](#).

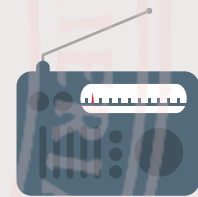


DESPUÉS



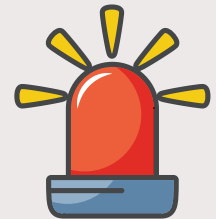
Utiliza mensajes de texto y los números de emergencia

Revisa las condiciones de tu vivienda




Mantente informado y acata lo que digan las autoridades

¡CUIDADO! pueden haber RÉPLICAS



Usa los productos de tu caja de reserva

| | | |
|---|--|--|
|  UNIVERSIDAD NACIONAL DE INGENIERÍA | SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO | Código: FIA-SGSST-CAR-007 |
| | CARTILLA INFORMATIVA DE RESPUESTA A EMERGENCIAS | Fecha de aprobación: 15/03/2023 |
| | | Versión: 00 |

INTOXICACIONES POR SUSTANCIAS QUÍMICAS

La intoxicación por productos químicos se produce por la entrada de sustancias tóxicas al organismo, ya sea por ingestión, inyección, inhalación o por estar en contacto con ellas.



¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?



Tener conocimiento de la ubicación de las hojas MSDS

El rotulado de los productos químicos debe mostrarse claro.

El uso correcto de equipos de protección evitará la exposición a una sustancia química.

Los laboratorios deben contar con duchas y lavaojos.




Luego de brindar los primeros auxilios a una persona que presenta casos de intoxicación, se recomienda transportarlo a un centro hospitalario lo más rápido posible.



Para más información, escanea aquí:

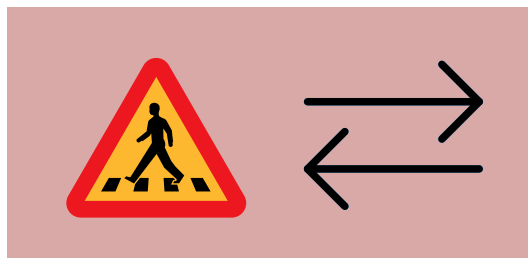


| | | | | |
|--|--|---------|----------------------|------------|
|  UNIVERSIDAD NACIONAL DE INGENIERÍA | SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO | Código: | FIA-SGSST-CAR-011 | |
| | CARTILLA INFORMATIVA PARA VISITAS | | Fecha de aprobación: | 15/03/2023 |
| | | | Versión: | 00 |

CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA VISITAS

1. Transitar por las áreas definidas para peatones, las mismas que se encuentran señalizadas y no correr por ningún motivo dentro de las instalaciones.

2. Mirar hacia ambos lados la pista de tal manera que se asegure que no existan vehículos en movimiento antes de cruzar.



3. Permanecer con la persona autorizada durante toda la visita.

4. Cualquier anomalía o accidente que se observe o se presente en la ejecución de actividades debe ser comunicada a la persona encargada de guiarlo durante su visita

5. Lavarse las manos con agua y jabón no menos de 20 segundos.

6. Respetar y cumplir las normas de seguridad cuando entre en un área.

7. Conservar los ambientes limpios y en orden.



8. Evitar visualizar el celular mientras se transite por los ambientes de la universidad.

9. Está prohibido ingresar a lugares que tengan la indicación de acceso restringido o prohibido el ingreso.

10. Esta prohibido ingresar a la universidad bajo los efectos de alcohol y drogas.

11. Respetar las señales de seguridad

12. Respetar el aforo de los espacios de la universidad.

13. En caso de emergencia, seguir las indicaciones de la brigada o personal de la institución.

14. Realizar un uso correcto de las instalaciones dentro de los servicios higiénicos.

15. Participar en las charlas informativas de seguridad y salud en el trabajo que programa la facultad.



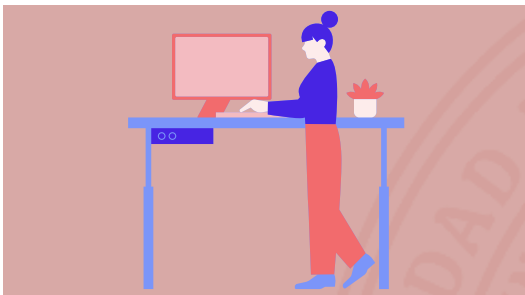
QR Reporte de actos y condiciones





CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD (POSGRADO)

1. Establecer un espacio exclusivo para el desarrollo de sus actividades a fin de evitar distracciones.
2. Asegurar una ventilación adecuada e iluminación homogénea, sea del tipo natural o artificial.
3. Minimizar en lo posible el ruido en su área de estudio, se recomienda el uso de audífonos para su atenuación.



4. Mantener su área de estudio organizada, contando con los implementos necesarios.
5. Evitar sobrecargar los tomacorrientes.
6. No utilizar equipos o aparatos eléctricos con las manos mojadas o en superficies húmedas.
7. Realizar las actividades de limpieza y desinfección continua.

8. Durante el uso de equipos portátiles (laptop) o computadoras, considerar las siguientes medidas ergonómicas:

- La silla debe ser cómoda y ofrecer un apoyo lumbar adecuado, en lo posible debe tener apoyo brazos, para dar descanso a codos y antebrazos y contar con una base de 5 puntos de apoyo.
- Mantener la espalda recta apoyada en el respaldo de la silla.
- Mantener los brazos apoyados en ángulo de 90° de preferencia.
- La parte superior del monitor o laptop, debe ser colocada a la altura de la frente, a fin de no permanecer con una postura inadecuada y a una distancia no menor de 50 cm.
- Realizar pausas activas de 5 min al menos cada 2 horas (hacer estiramientos, caminar) para evitar lesiones.



9. Participar en las charlas informativas de seguridad y salud en el trabajo que programa la facultad
10. Conciliar la vida familiar y estudiantil, comunicando a los miembros de la familia sobre los horarios de actividades y descanso.

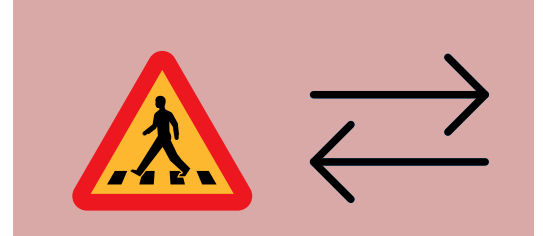
Para mayor información escanea [aquí](#).





CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA ESTUDIANTES (PREGRADO)

1. Transitar por las áreas definidas para peatones, las mismas que se encuentran señalizadas y no correr por ningún motivo dentro de las instalaciones.
2. Mirar hacia ambos lados y asegurarse que no haya carros en movimiento antes de cruzar.



3. Recuerde las instrucciones dadas por el docente para llevar a cabo las actividades de estudio a fin de evitar lesiones.
4. Si te encuentras dentro de un laboratorio, sigue las normas e instrucciones de seguridad del laboratorio.
5. Conservar los ambientes limpios y ordenados.
6. En caso de emergencia, seguir las indicaciones del docente, brigada o personal de la institución.

7. Cualquier anomalía o accidente que se observe o se presente en la ejecución de actividades debe ser comunicada al docente a cargo.
8. Lavarse las manos con agua y jabón no menos de 20 segundos.
9. Realice un uso correcto de las instalaciones dentro de los servicios higiénicos.



10. Evitar visualizar el celular mientras se transite por los ambientes de la universidad.
11. Está prohibido ingresar a lugares que tengan la indicación de acceso restringido o prohibido el ingreso.
12. Está prohibido ingresar a la universidad bajo los efectos de alcohol y drogas.
13. Respetar las señales de seguridad.

14. Colaborar en mantener los ambientes libres de ruido durante la clase o de biblioteca.
15. Respetar el aforo de los espacios de la universidad.
16. Participar en las charlas informativas de seguridad y salud en el trabajo que programa la facultad.
17. Hacer uso de los pasamanos al subir o bajar por las escaleras de la facultad.
18. Realizar pausas activas de 5 min al menos cada 2 horas (hacer estiramientos, caminar) para evitar lesiones.
19. Realizar el reporte de actos y condiciones subestándar.



QR Reporte de actos y condiciones





USO SEGURO DE ESCALERAS

Se recomienda tener presente las siguientes recomendaciones ante el uso de escaleras fijas en la facultad:

Evitar las distracciones al momento de usar las escaleras.



Evitar el uso del celular mientras se encuentre transitando por las escaleras.



Pisar firmemente sobre cada escalón antes de cambiar el peso del pie.



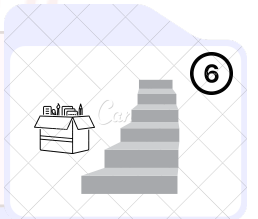
Revisar nuestro calzado antes de, asegurándose de que no tenga grasa, barro o sustancias deslizantes.



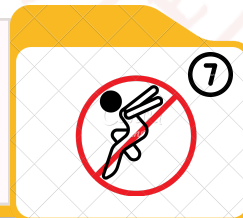
Evitar subir y bajar corriendo las escaleras, ya que podemos caer y sufrir alguna lesión a causa de ellos.



Evitar subir o bajar cargando herramientas o materiales, ya que puede generarnos pérdida de visibilidad.



No saltar desde los escalones.



Si sigues estas medidas de prevención, podrás evitar accidentes. Recuerda tomar las precauciones debidas al usar las escaleras.





RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS EN LA OFICINA

Elevar la pantalla del monitor al nivel de los ojos.

La altura correcta de la pantalla de tu equipo es muy importante para evitar dolores en el cuello. Si no cuenta con la altura adecuada, un par de libros gruesos pueden ayudarte a lograr la altura deseada.



01

Utiliza una silla de espalda recta.

Usa una silla resistente, de preferencia una con un espaldar recto. En caso de necesitar un apoyo extra, es recomendable colocar una almohada pequeña detrás de la parte baja de tu espalda.



02

Mantener los pies apoyados en el suelo.

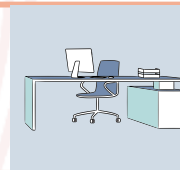
Si la silla es muy alta, puedes minimizar el impacto, acomodando una caja en la que puedas apoyar tus pies firmemente. En cualquier caso, tus rodillas deben quedar en un ángulo de 90°.



03

Preocúpate de lo que te rodea.

Mantén tu espacio de trabajo ordenado y, en el caso de ocupar extensiones eléctricas u otros cables, ten cuidado amarrarlos o reducirlos, para no tropezar y caer.



04

Reposa tus muñecas en bordes redondeados o suaves.

Los bordes filosos del escritorio comprimen los nervios de la mano, causando múltiples afecciones. Agrega una pequeña toalla doblada para evitar la comprensión. También recuerda que los antebrazos deben estar completamente apoyados en la superficie de trabajo y quedar paralelos al piso todo el tiempo.



05

Evita el riesgo de sobre esfuerzo.

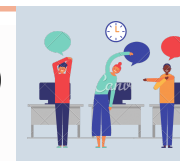
Coloca tus objetos, como tu teléfono y documentos impresos de trabajo, cerca de tu cuerpo, esto para minimizar el riesgo de sobre estiramiento.




06

Realiza pausas activas

Haz ejercicios de calentamiento (5-10 minutos) y estiramiento.



07

| | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|
|  UNIVERSIDAD NACIONAL DE INGENIERÍA | SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO | Código: | FIA-SGSST-CAR-024 |
| | CARTILLA INFORMATIVA PARA CONTRATISTAS | Fecha de aprobación: | 15/03/2023 |
| | | Versión: | 00 |

CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD (CONTRATISTAS)

Transitar por las áreas definidas para peatones, las mismas que se encuentran señalizadas y no correr por ningún motivo dentro de las instalaciones.



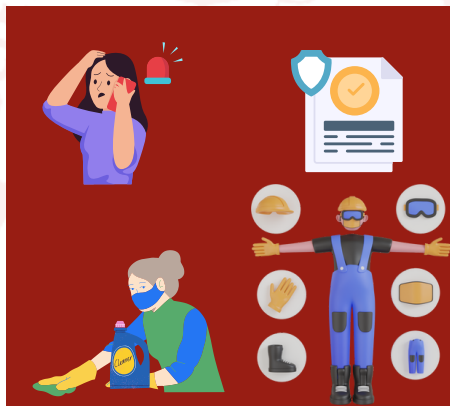
Mirar hacia ambos lados de tal manera que se cerciore que no haya carros en movimiento antes de cruzar.

Mantener su identificación personal en todo momento que se encuentre dentro de las instalaciones de la universidad



Mantener publicado el RISST, IPERC y Mapas de riesgo en el área de ejecución de las actividades.

Cualquier anomalía o accidente que se observe o se presente en la ejecución de actividades debe ser comunicada a la jefa de infraestructura y el jefe de la oficina de seguridad y salud en el trabajo.



Respetar y cumplir las normas de seguridad vigentes cuando se encuentre dentro de las instalaciones de la universidad y al ejecutar sus actividades.

Conservar el orden y limpieza al realizar sus actividades.



Hacer uso de manera adecuada los equipos de protección personal, durante la ejecución de sus actividades.

Tener en cuenta todas las recomendaciones de seguridad durante el tiempo de actividad en las instalaciones de la facultad.



Está prohibido ingresar a lugares que tengan la indicación de acceso restringido o prohibido el ingreso.

Esta prohibido ingresar a la universidad bajo los efectos de alcohol y drogas.

Esta prohibido portar todo tipo de armas.

En caso de emergencia, seguir las indicaciones de la brigada o personal de la institución.




Todo trabajo que se realice que sea catalogado como de alto riesgo se deberá tener el PETAR de la actividad específica y el SCTR del personal que realizara la actividad.

Participar en las charlas informativas de seguridad y salud en el trabajo que se deben ejecutar antes de ejecutar las actividades de trabajo

Realice un uso correcto de las instalaciones dentro de los servicios higiénicos.

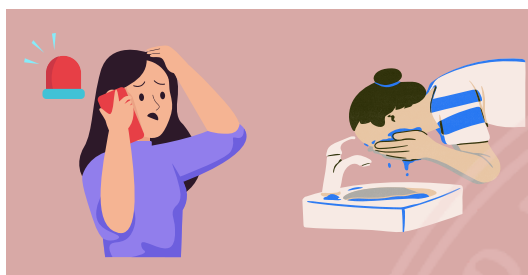
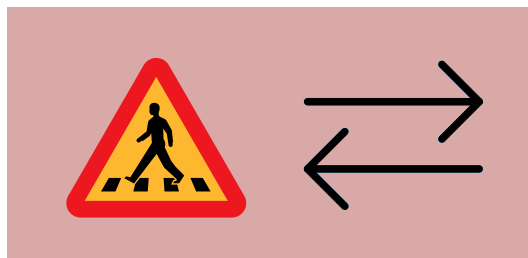
Respetar las señales de seguridad.

| | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|
|  UNIVERSIDAD NACIONAL DE INGENIERÍA | SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO | Código: | FIA-SGSST-CAR-025 |
| | CARTILLA DE SEGURIDAD PARA DOCENTES DE PREGRADO | Fecha de aprobación: | 15/03/2023 |
| | | Versión: | 00 |

CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA DOCENTES (PREGRADO)

1. Transitar por las áreas definidas para peatones, las mismas que se encuentran señalizadas y no correr por ningún motivo dentro de las instalaciones.

2. Mirar hacia ambos lados la pista de tal manera que se asegure que no existan vehículos en movimiento antes de cruzar.



3. Cualquier anomalía o accidente que se observe o se presente en la ejecución de actividades debe ser comunicada a través de las Brigadas de emergencia.

4. Lavarse las manos con agua y jabón no menos de 20 segundos.

5. Borrar el pizarrón de arriba hacia abajo para disminuir la dispersión del polvo de la tiza.

6. Conservar los ambientes limpios y en orden.

7. Adecuar la intensidad de la voz, de acuerdo a la exigencia de cada tarea.



10. Evitar visualizar el celular mientras se transite por los ambientes de la universidad.

11. Está prohibido ingresar a lugares que tengan la indicación de acceso restringido o prohibido el ingreso.

12. Está prohibido ingresar a la universidad bajo los efectos de alcohol y drogas.

13. Respetar las señales de seguridad.



14. Respetar el aforo de los espacios de la universidad.

15. Participar en las charlas informativas de seguridad y salud en el trabajo que programa la facultad.

16. Hacer uso de los pasamanos al subir o bajar por las escaleras de la facultad.

17. Realizar pausas activas de 5 min al menos cada 2 horas (hacer estiramientos, caminar) para evitar lesiones.

18. Realizar el reporte de actos y condiciones subestándar.





CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA DOCENTES (POSGRADO)

1. Establecer un espacio exclusivo para el desarrollo de sus actividades laborales a fin de evitar distracciones.
2. Asegurar una ventilación adecuada e iluminación homogénea, sea del tipo natural o artificial.
3. Minimizar en lo posible el ruido en su área de trabajo, se recomienda el uso de audífonos para su atenuación.



4. Mantener su espacio de trabajo organizado, contando con los implementos necesarios.
5. Evitar sobrecargar los tomacorrientes.
6. No utilizar equipos o aparatos eléctricos con las manos mojadas o en superficies húmedas.
7. Realizar las actividades de limpieza y desinfección continua.

8. Durante el uso de equipos portátiles (laptop) o computadoras, considerar las siguientes medidas ergonómicas:

- La silla debe ser cómoda y ofrecer un apoyo lumbar adecuado, en lo posible debe tener apoya brazos, para dar descanso a codos y antebrazos y contar con una base de 5 puntos de apoyo.
- Mantener la espalda recta apoyada en el respaldo de la silla.
- Mantener los brazos apoyados en ángulo de 90° de preferencia.
- La parte superior del monitor o laptop, debe ser colocada a la altura de la frente, a fin de no permanecer con una postura inadecuada y a una distancia no menor de 50 cm.
- Realizar pausas activas de 5 min al menos cada 2 horas (hacer estiramientos, caminar) para evitar lesiones.



9. Conciliar la vida familiar y laboral, comunicando a los miembros de la familia sobre los horarios de actividades y descanso.
10. Participar en las charlas informativas de seguridad y salud en el trabajo que programa la facultad.

Para mayor información escanea [aquí](#).

