



CAPACITACIÓN “SELLO NUEVO LEÓN”



Seguridad e Higiene

ICET
DIRECCIÓN GENERAL
DIRECCIÓN ACADÉMICA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	4
1. SEGURIDAD E HIGIENE.....	5
1.1. PROTOCOLO SANITARIO ANTE COVID-19	6
1.2. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL.....	7
1.3. PROTOCOLO ANTE EMERGENCIAS	14
1.4. SEGURIDAD INDUSTRIAL.....	15
CONCLUSIÓN.....	20
BIBLIOGRAFÍA	21

INTRODUCCIÓN

El Instituto de Capacitación y Educación para el Trabajo **ICET** a través del Proyecto de Capacitación Técnica a Jóvenes en Educación Media Superior “**Sello Nuevo León**” busca mejorar la empleabilidad y el desarrollo de los jóvenes en educación media superior a través de la capacitación y certificación en competencias laborales por tal motivo ha desarrollado este curso para favorecer el incremento, la productividad, competitividad y desarrollo de las empresas con personal técnico calificado.

Durante el curso se desarrollarán los contenidos de acuerdo al Modelo Académico ICET ABC “Aprendizaje Basado en Competencias”, así como con la metodología de Cursos CAE “Capacitación Acelerada Específica” mediante un 80% de práctica y 20% de teoría en la modalidad a distancia e híbrida.

Los temas que destacan en esta capacitación son:

1. Comunicación efectiva en el ámbito laboral donde se pretende que el participante pueda identificar cuáles son las habilidades para transmitir sus ideas de manera oral y escrita de forma clara y concisa para poder aspirar a un puesto de trabajo.

2. Emprendimiento tema importante ya que se busca despertar en el participante el espíritu emprendedor, que pueda convertir una idea en una innovación exitosa (negocio) a través de las fases y acciones de un proyecto de emprendimiento. Además se requiere enfatizar el tema

3. Seguridad e higiene para que el participante pueda tomar en cuenta las medidas de seguridad de acuerdo a la normatividad y protocolos actuales que aplican en el sector laboral. Y para finalizar la capacitación se desarrollarán actividades que favorezcan en el participante el trabajar en equipo y la administración del tiempo durante el tema

4. Habilidades socioemocionales en el ámbito laboral se te invita a participar con esmero en cada una de las actividades del curso, a fin de posibilitar un ambiente de aprendizaje colaborativo que propiciará el dominio de los contenidos y enriquecerán tu desarrollo profesional y personal. Éste manual te servirá como herramienta de apoyo y referente en dicho proceso capacitación.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Al término de la capacitación, el participante aplicará los requerimientos básicos para integrarse a un puesto de trabajo de acuerdo a las habilidades blandas innatas del individuo para facilitar la interacción con los demás y el entorno laboral.

Objetivos particulares:

Al término del tema, el participante:

Efectuará las medidas de seguridad e higiene en el entorno laboral, de acuerdo a la Normas y protocolos aplicables y vigentes para evitar y prevenir riesgos laborales.

SEGURIDAD E HIGIENE



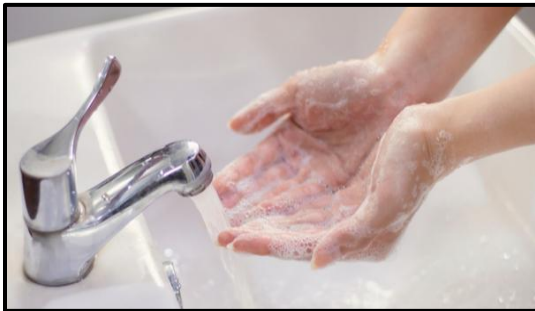
Objetivo Particular

El participante, al finalizar el tema efectuará las medidas de seguridad e higiene en el entorno laboral, de acuerdo a la Normas y protocolos aplicables y vigentes para evitar y prevenir riesgos laborales.

1.1. PROTOCOLO SANITARIO ANTE COVID-19

Medidas sanitarias que debes tomar en cuenta para evitar contagios COVID-19

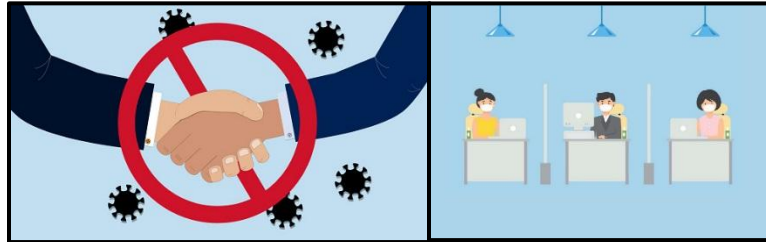
- Quédate en casa si estás enfermo, excepto para recibir atención médica, y conozcas que hacer por indicaciones del médico.
- Informa a tu jefe de trabajo si un miembro de tu hogar está enfermo de COVID-19 en casa, para que ellos sepan qué medidas tomar en la empresa o escuela.
- Usa tu cobre bocas en lugares públicos y cuando estés en contacto con personas que no viven en tu hogar.
- Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos o usa un desinfectante con al menos un 70 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Procura tomar una distancia entre personas de 1.50 Mts. Y evita siempre que sea posible, reuniones numerosas.
- ¿Cuándo debo lavarme mis manos?



- Antes de comenzar y al finalizar los turnos de trabajo
 - Antes y después de los descansos en el trabajo
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de ir al baño
 - Antes de comer o preparar comidas
 - Después de colocarse, tocar o quitarse el cubre boca de la cara.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin haberte lavado las manos.
 - Procura desinfectar tu área de trabajo, barandas, manijas de puerta, etc.
 - Evita usar los teléfonos, escritorios, equipos de cómputo, oficinas y otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados, siempre que sea posible. Se debes limpiar y desinfectar antes y después de usarlos.
 - Al usar tu EPP, procura que éste sea nuevo, caso contrario debes desinfectarlo muy bien con gel antibacterial al 70% de alcohol antes de usarlo.



- Cierre o limite el acceso a áreas de uso común (comedores, salas de juntas, etc.) donde es más probable que los empleados se reúnan e interactúen.
- Evita el intercambio de apretones de manos.



1.2.EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

NOM-017-STPS 2008.- Establecer los requisitos mínimos para que el patrón seleccione, adquiera y proporcione a sus trabajadores, el equipo de protección personal correspondiente para protegerlos de los agentes del medio ambiente de trabajo que puedan dañar su integridad física y su salud

Los equipos de protección se clasifican en: personal y de grupo

Como ejemplos de **equipos de protección personal** tenemos:

Cascos, Anteojos, Caretas faciales, Tapones auditivos, Conchas auditivas, Respiradores, Mascarillas, Guantes, Botas, Etc.



Como ejemplos de **equipos de protección de grupo** tenemos:

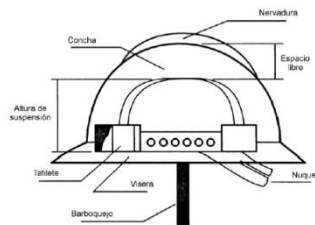
- Conos de seguridad, Barreras de seguridad, Señalamientos de seguridad, Detectores de ambientes explosivos, Regaderas y Lava ojos de emergencia, Equipos de puesta a tierra, Sonómetros, Etc.



Descripción del EPP (Equipo de Protección Personal):

CASCO: Es un elemento protector que se ajusta a la cabeza para protegerla y básicamente se integra de las siguientes partes:

- Concha.
- Ala o Visera
- Tafiote
- Barboquejo



Clasificación para su uso:

Clase G (General): Para protección de tensión eléctrica hasta 2 200 V, y contra impactos.

Clase E (Eléctrica): Para protección de tensión eléctrica hasta 20 000 V, y contra impactos.

Clase C (Conductor): Para protección únicamente contra impactos.

¿Dónde y cuándo debe usarse?:

- Al trabajar en proximidad a líneas o equipos energizados.
 - Al ascender, descender o trabajar en lo alto de escaleras, en tareas de construcción, operación o mantenimiento de líneas y redes.
 - Durante el excavado y acondicionamiento de predios.
 - Al transitar o realizar tareas por debajo de trabajadores que se encuentren laborando en un nivel superior.
- Queda prohibido alterar sus características originales como: perforar, pintar, recortar o agregar partes metálicas o de otra índole a los cascos protectores.
- En todos los casos anteriores, el casco que se utilice será el proporcionado por la empresa y adecuado para las actividades que desempeña, cumpliendo con lo indicado en las NOM'S de la STPS.

Protección de los ojos y cara

El uso de lentes de seguridad es obligatorio en todas las áreas, exceptuando oficinas y cuartos de control.

Lineamiento:

- Antes de usar un protector de ojos o facial revise que esté limpio y en condiciones de uso.
- La protección de cada uno de estos equipos es independiente, pero en algunos casos deben utilizarse ambos.
- Si sus lentes o la protección facial, están rallados o deteriorados, solicite a su supervisor el cambio por unos nuevos.
- A todo trabajador se le debería dotar de su protección ocular, lentes claros para trabajos nocturnos y oscuros para trabajos diurnos.



1.- LENTES DE SEGURIDAD



2.- GOGLES



3.- PROTECTOR FACIAL



4.- GAFAS PARA SOLDAR



5.- CARETA PARA SOLDADOR



Protección de las manos

Es obligatorio el empleo de guantes de protección apropiados para todos los trabajos que presenten un riesgo de lesiones a las manos.

Clasificación:

Guantes de carnaza.- Cuando se manejen bajos voltajes, objetos cortantes, filosos, abrasivos, con astillas o rebabas.

Guantes de Hule, Se utilizan cuando se manejan sustancia químicas, y hay la posibilidad de irritación, quemaduras o absorción de químicos a través de las manos.

Guantes térmicos, se utilizarán cuando exista la posibilidad de daño por el manejo de objetos calientes o muy fríos, como gases criogénicos.

Guantes dieléctricos, se usan cuando exista la posibilidad de contacto eléctrico manual (revisarlos antes de usarlos, que no tengan roturas ó daño visible, y verifique el voltaje al que están calificados).

GUANTES DE SEGURIDAD



Protección auditiva

El ruido dependiendo de su intensidad puede ocasionar daños auditivos a corto, mediano y largo plazo, para prevenir éstos riesgos se deberán identificar y señalar las áreas donde es necesario utilizar protectores auditivos, con un nivel de presión sonora igual o superior a los 90 dB.

Se acepta en forma práctica que el nivel de ruido es excesivo cuando para conversar a una distancia aproximada de 70 cm, se tenga que hablar muy fuerte, gritando para poder ser escuchado.



- Todo trabajador deberá usar equipo de protección auditiva, en las áreas señaladas como de alto ruido, su incumplimiento determinará la aplicación de sanciones administrativas en términos de los artículos 134-II, y 147-XII de la Ley Federal del Trabajo.
- Los protectores pueden ser del tipo tapón de hule espuma, tapón de silicón con o sin correa u orejeras.

Ropa de trabajo y calzado

El uso de la ropa y calzado proporcionado por la empresa, completo y sin modificaciones en su diseño original deberá usarse durante todas las actividades.

- La ropa de trabajo deberá ser de algodón al 100 %
- Para los trabajos en equipos eléctricos o en movimiento es obligatorio usar la camisa fajada y abotonada tanto de mangas como en el pecho.



El calzado de seguridad tiene el propósito de minimizar los riesgos de accidentes por causa de resbalones, descargas eléctricas y luxaciones por lo que es obligatorio su uso.

- Se debe utilizar calzado de seguridad del tipo industrial, dieléctrico, con suela antiderrapante, impermeables y sin partes descubiertas, avalados por la Norma Oficial Mexicana vigente.



Protección de brazos y antebrazos

En donde el trabajador esté expuesto a sufrir lesiones en brazos y antebrazos, deberá de utilizar un equipo de protección adecuado.

Para la protección de estas partes del cuerpo, son de uso común los siguientes equipos:

- Mangas de cuero y carnaza; se utilizan principalmente en las áreas de construcción, talleres, calderas, etc. En donde se realicen trabajos de corte y soldadura de metales, esmerilado de partes metálicas, limpieza de quemadores, etc.
- Mangas de asbesto; se usan básicamente para los mismos trabajos mencionados anteriormente.
- Mangas de hule natural; ofrecen protección eléctrica, se utilizan para operar y mantener líneas y equipos energizados.

Protección de muslos y piernas

En donde se realicen trabajos de corte y soldadura de metales, esmerilado de partes metálicas, limpieza de quemadores, etc.

- Mangas de asbesto; se usan básicamente para los mismos trabajos mencionados anteriormente.
- Mangas de hule natural; ofrecen protección eléctrica, se utilizan para operar y mantener líneas y equipos energizados.

Regaderas y fuentes lavaojos de emergencia

Se utilizan para limpiar o diluir alguna sustancia química, que haya tenido contacto con el cuerpo u ojos del trabajador. Como ácidos de baterías, etc.

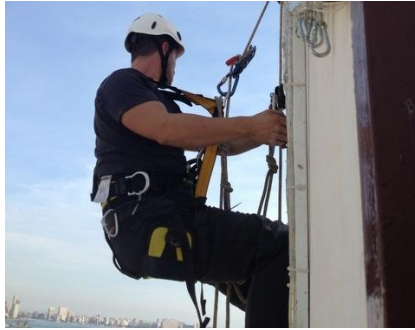


Cinturones y bandolas

NORMA Oficial Mexicana NOM-009-STPS-2011, Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura.

Estos equipos tienen una gran importancia, ya que de ellos dependemos cuando trabajamos en las alturas, por lo que:

- Se deben inspeccionar diariamente antes y después de su uso.



Señalamientos, barreras y conos de seguridad

Los señalamientos de seguridad normalmente se elaboran de lámina o plástico; se deben colocar en todas aquellas áreas donde sea necesario indicarle, informarle o advertirle al trabajador, a los riesgos o peligros a que está expuesta su persona en un centro de trabajo.

**Norma Oficial Mexicana
NOM-086-SCT2-2015:**
Señalamiento y dispositivos para protección en zonas de obras viales.



**Norma Oficial Mexicana
NOM-003-SEGOB-2011:**
Señales y avisos para protección civil.

NOM-026-STPS-2008:
Colores y Señales de Seguridad e Higiene.



1.3. PROTOCOLO ANTE EMERGENCIAS

¿Qué hacer en caso de incendio?

INCENDIOS									
1	CONSERVE LA CALMA		2	IDENTIFIQUE QUE ORIGINA EL INCENDIO		3	EMITA LA ALARMA		
4	USE EL EXTINTOR		5	OBEDEZCA INDICACION DEL PERSONAL CAPACITADO		6	SI PUEDE AYUDE SI NO RETIRESE		
7	NO USE ELEVADORES		8	HUMEDEZCA UN TRAPO Y CUBRA NARIZ Y BOCA		9	SI EL HUMO ES DENSO ARRASTRESE POR EL SUELO		

¿Qué hacer en caso de un sismo?

QUE HACER EN CASO DE :		SISMOS	
ANTES			
1	 Identifique las Zonas de Seguridad	2	 LOCALICE LAS RUTAS DE EVACUACION
DURANTE			
3	CONSERVE LA CALMA 	4	Alejese y Elimine Fuentes de Incendio
5	Alejese de ventanas y objetos que puedan caer 	6	No use elevadores ni escaleras
DESPUES			
7	AYUDE en lo posible de lo contrario NO se exponga 	8	Alejese de los edificios y viviendas dañadas

¿Qué hacer en caso de una evacuación?

En este plan de evacuación se establece cuándo, dónde, quién, cómo y qué debe hacerse ante una situación de emergencia en función de la gravedad y los componentes de la misma.



1.4. SEGURIDAD INDUSTRIAL

La Seguridad Industrial es un área dentro de las empresas que trata de manera sistemática la prevención de lesiones o accidentes de trabajo en plantas industriales.

Su mayor utilidad consiste en minimizar la ocurrencia de accidentes laborales, actuando como agente preventivo en vez de reactivo, sin embargo, cubre también el manejo e investigación de accidentes e incidentes, en caso de llegar a presentarse.



Seguridad en el trabajo

Es el conjunto de acciones que permiten localizar y evaluar los riesgos de trabajo y establecer las medidas para prevenir accidentes.

¿Cuál es su finalidad?



Artículo 474, Ley Federal del Trabajo.-

"Es toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o posterior, o la muerte, producida repentinamente en ejercicio, o con motivo del trabajo, cualesquiera que sean el lugar y el tiempo en que se preste. Quedan incluidos en la definición anterior los accidentes que se produzcan al trasladarse el trabajador directamente de su domicilio al lugar del trabajo y de éste a aquél".

Artículo 473, Ley Federal del Trabajo. - Riesgos de **trabajos** son los accidentes y enfermedades a **que** están expuestos los trabajadores en ejercicio o con motivo del **trabajo**.

Artículo 135 Ley Federal del trabajo.- Queda prohibido a los trabajadores: Ejecutar cualquier acto que pueda poner en peligro su propia seguridad, la de sus compañeros de **trabajo** o la de terceras personas, así como la de los establecimientos o lugares en que el **trabajo** se desempeñe.

Los accidentes de trabajo no solamente ocurren en el local cerrado de la fábrica o negociación, sino también en cualquier otro lugar, incluyendo la vía pública que use el trabajador para realizar una labor de la empresa, **así como cualquier medio de transporte que utilice para ir de su domicilio al centro de trabajo y de éste a aquél. (Accidente en trayecto).**

Los tipos de accidentes más frecuentes en los centros de trabajo son:

- Golpeado por o contra.
- Atrapado por o entre.
- Caída en el mismo nivel.
- Caída a diferente nivel.
- Al resbalar o por sobre esfuerzo.
- Exposición o contacto con temperaturas extremas.
- Contacto con corriente eléctrica.
- Contacto con sustancias nocivas, tóxicas, cáusticas o de otra naturaleza.
- Asfixia por inmersión (ahogados).
- Mordedura o picadura de animales.



Norma Oficial Mexicana NOM-001-STPS-2008, Edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo-Condiciónes de seguridad.

Esta norma establece las condiciones mínimas de seguridad que deben tener todos los centros de trabajo en cuanto a sus instalaciones y áreas a fin de que funcionen adecuadamente y se conserven para prevenir accidentes a los trabajadores y visitantes.



Prioridad de la Seguridad

La prevención y control de los riesgos de trabajo son parte integral de la función operativa.

Es obligación de todos los trabajadores conocer, cumplir y hacer cumplir las Reglas de Seguridad, para el desempeño seguro y eficiente del trabajo.

La Seguridad en el Trabajo es **RESPONSABILIDAD DE TODOS**.

Desde luego, el primer responsable de su propia seguridad es el trabajador mismo. Nadie puede ser obligado a violar las Reglas de Seguridad.

¿COMO SE PODRÍA EVITAR UN ACCIDENTE ?

Con la prevención

- IDENTIFICANDO TODOS LOS PELIGROS Y SUS RIESGOS ASOCIADOS:
 - EN LAS ACTIVIDADES,
 - INSTALACIONES,
 - Y EQUIPOS.
- EVALUANDO SUS RIESGOS
- ESTABLECIENDO LAS MEDIDAS DE CONTROL

Causas de los accidentes

Se deben principalmente a:

- Actos inseguros: Son las causas que dependen de las acciones que por desconocimiento o descuido del propio trabajador, pueden dar como resultado un accidente.
- Condiciones inseguras: Medio o situación presente en el lugar de trabajo, caracterizada por la presencia de riesgos no controlados que pueden llevar a la ocurrencia de accidentes laborales.
- Combinación de las dos anteriores.



Condición insegura

CONCLUSIÓN

Es muy importante mejorar la empleabilidad y el desarrollo de los jóvenes en el ámbito laboral a través de la capacitación y certificación en competencias laborales para poder así incorporarse al sector productivo como personal calificado.

A través de este curso se realizaron actividades que beneficiaron el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los participantes en los aspectos: cómo lograr una comunicación efectiva, cómo llevar a cabo un proyecto de emprendimiento, las medidas de seguridad e higiene en el trabajo, así como realizar acciones para favorecer el trabajo en equipo y la administración del tiempo.

Se espera que este manual sea de gran utilidad ya que te puede servir como guía, o como material de consulta para seguir practicando los contenidos y aplicarlos en tu día a día en tu desarrollo personal y profesional.

BIBLIOGRAFÍA

Passport to Success®. International Youth Foundation.

Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno laboral. Gobierno de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/552550/Lineamientos_de_Seguridad_Sanitaria_F.pdf

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/general-business-faq.html>

Ley Federal del Trabajo.

Norma Oficial Mexicana NOM-017-STPS-2008, Equipo de protección personal-Selección, uso y manejo en los centros de trabajo.

Norma Oficial Mexicana NOM-009-STPS-2011, Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura.

Norma Oficial Mexicana NOM-001-STPS-2008, Edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo-Condiciones de seguridad.

Norma Oficial Mexicana NOM-086-SCT2-2015, Señalamiento y dispositivos para protección en zonas de obras viales.

Norma Oficial Mexicana NOM-003-SEGOB-2011, Señales y avisos para protección civil.

Norma Oficial Mexicana NOM-026-STPS-2008, Colores y Señales de Seguridad e Higiene.

CRÉDITOS

Colaboración

Dirección General

Mtro. Fernando A. Iturribarría García

Dirección Académica

Directora Académica.-Lic. Yessica D. Estrada Ibarra

Lic. Abigail Lilián Guajardo Treviño

Ing. José Gaona Rubio