

CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA VISITAS

- 1.** Transitar por áreas definidas para peatones, y no correr por ningún motivo dentro de las instalaciones
- 2.** Mirar hacia ambos lados de la pista antes de cruzar la misma
- 3.** Permanecer con la persona autorizada durante toda la visita
- 4.** Cualquier anomalía o accidente que observe o se presente, informar de inmediato a la persona encargada de guiarlo.
- 5.** Lavarse las manos con agua y jabón al menos 20 segundos
- 6.** Respetar y cumplir las normas de seguridad cuando ingrese a un área.
- 7.** Conservar y mantener el orden y limpieza
- 8.** Evitar ver el celular mientras se transite por los ambientes de la FIM.
- 9.** Prohibido ingresar a los lugares que tengan la indicación de acceso restringido o prohibido el acceso.
- 10.** Prohibido ingresar bajo los efectos del alcohol y las drogas
- 11.** Respetar las señales de seguridad
- 12.** Respetar el aforo de espacios
- 13.** En caso de emergencias, seguir las indicaciones de las brigadas o personal de la institución
- 14.** Realizar un uso correcto de los servicios higiénicos
- 15.** Participar en las charlas informativas de SST que programe la facultad



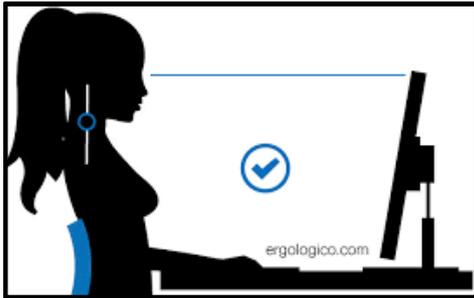
*SI TIENES ALGUNA OBSERVACIÓN DE
ACTO O CONDICIÓN SUBESTANDAR
REPORTARLO AQUÍ*



CARTILLA DE ERGONOMÍA PARA OFICINAS



Elevar la pantalla a nivel de los ojos



Conservar el orden y limpieza



Reposa tus muñecas en bordes redondeados o suaves

Participar en charlas informativas que se deben ejecutar antes de iniciar el trabajo

Mantener publicado el RISST, IPERC y Mapas de Riesgo en el área de ejecución de actividades

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

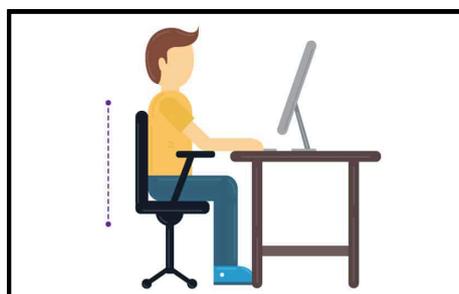
Tener en cuenta todas las recomendaciones de seguridad

Está prohibido portar todo tipo de armas

Realizar pausas activas



Utilizar una espalda con silla recta



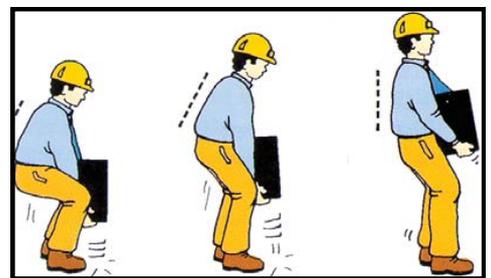
Mantener los pies apoyados en el suelo

Tomar microdescansos

Respetar las señales de seguridad



Evita el riesgo de sobreesfuerzo



Esta prohibido a ingresar bajo el efecto del alcohol y las drogas



CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA CONTRATISTAS

Transitar por áreas definidas para peatones, y no correr por ningún motivo dentro de las instalaciones



Conservar el orden y limpieza

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

Mirar hacia ambos lados antes de cruzar la pista

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



Mantener su identificación personal en todo momento

Tener en cuenta todas las recomendaciones de seguridad

Participar en charlas informativas que se deben ejecutar antes de iniciar el trabajo



Mantener publicado el RISST, IPERC y Mapas de Riesgo en el área de ejecución de actividades

Prohibido ingresar a los lugares que tengan la indicación de acceso restringido o prohibido el acceso.

Realizar un uso correcto de los servicios higiénicos

Reportar cualquier anomalía o accidente que observe durante la ejecución de actividades.

Esta prohibido a ingresar a la universidad bajo el efecto del alcohol y las drogas



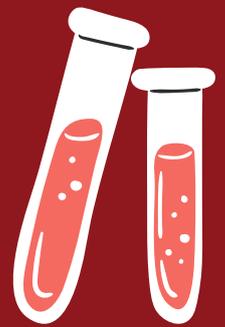
Respetar las señales de seguridad

Respetar y cumplir con las normas de seguridad vigentes y cuando se encuentre dentro de la universidad

Está prohibido portar todo tipo de armas

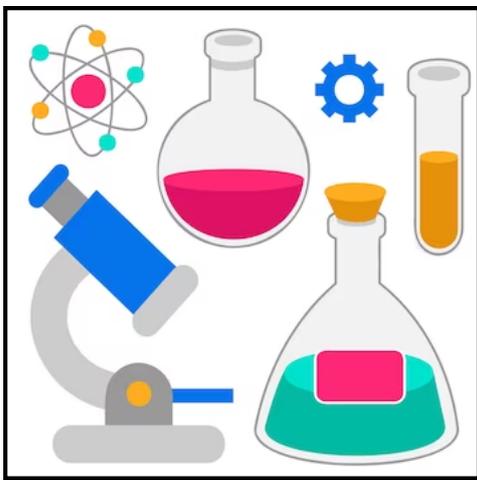
Todo trabajo catalogado como uno de alto riesgo, debe tener el PETAR y el SCTR de los trabajadores

CARTILLA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA LABORATORIO



Mantén el espacio libre de obstáculos

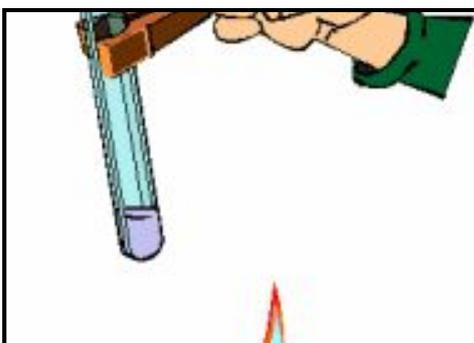
Usa adecuadamente los instrumentos y equipos de laboratorio



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

Mantener publicado el RISST, IPERC y Mapas de Riesgo en el área de ejecución de actividades

Ten cuidado al calentar sustancias



Utiliza los elementos de protección indicados.

Mantener el orden y limpieza

Usa la vestimenta adecuada para el laboratorio y recoger el cabello



Prohibido comer o beber en el laboratorio

PROHIBIDO FUMAR, COMER O BEBER EN ESTA AREA



Realizar un uso correcto de los servicios higiénicos

Ten cuidado al manipular sustancias líquidas para evitar derrames

Está prohibido portar todo tipo de armas



Esta prohibido a ingresar bajo el efecto del alcohol y las drogas

Respetar las señales de seguridad

Reportar cualquier anomalía o accidente que observe durante la ejecución de actividades.



Prohibido ingresar a los lugares que tengan la indicación de acceso restringido o prohibido el acceso.

DEPRESIÓN



La **TRISTEZA** es una emoción **NATURAL** que todas las personas pueden sentir alguna vez a lo largo de su vida.



¿QUE ES LA DEPRESIÓN?

La **depresión** es un trastorno mental caracterizado por un estado persistente de **tristeza** y **pérdida de interés en actividades** que antes se disfrutaban, acompañado por una variedad de síntomas emocionales y físicos que **afectan la capacidad de una persona para funcionar en su vida diaria**.

SIGNOS Y SINTOMAS

Sentimientos persistentes de tristeza, culpabilidad o desesperanza.



Disminución de energía.



Alteración en el sueño.



Cambios en el apetito.



Pérdida de interés o placer en los pasatiempos.



Dolor de cabeza.



Problemas digestivos.



¿COMO ABORDAR LA DEPRESIÓN?

Busca ayuda profesional: Hablar con un terapeuta para un tratamiento adecuado.

Participar en actividades que disfrutes: Aunque puede ser difícil, puede mejorar el estado de ánimo.

Familia y amigos: Hablar con personas de confianza puede proporcionar alivio emocional.

Ejercicio regular: Mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de depresión.



ANSIEDAD



¿Que es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta emocional **NATURAL** que se experimenta en situaciones en las que nos sentimos amenazados por un peligro.

Sin embargo, cuando la ansiedad es **excesiva, persistente y difícil de controlar**, puede convertirse en un trastorno que interfiere con la vida diaria.

Ansiedad Laboral: la ansiedad causada por el trabajo y que gira en torno a él.

Signos y síntomas



Sudoración



Dolor en el pecho



Corazón acelerado



Temblores



Dolor de estomago



Dificultad para respirar
o respiración
acelerada



Sensación de
nerviosismo o
tensión



Sensación de
peligro inminente



Problemas para dormir

¿Cómo abordar la ansiedad laboral?



Acuda a un proveedor de atención de salud.

Hacer 30 a 60 minutos de ejercicio en tu rutina diaria.

Reconoce tus sentimientos y válidalos.

Establece plazos y objetivos realistas

Respiración conciente.

Practica una buena gestión del tiempo.



PENSAMIENTO POSITIVO

¿Qué es el pensamiento positivo?

El pensamiento positivo es una herramienta para combatir el estrés y las frustraciones del día a día que además ayuda a mejorar considerablemente la salud de la persona.



El pensamiento positivo significa que enfrentas lo desagradable de una manera más positiva y productiva. No significa que no quieras ver la realidad o ignores las situaciones menos agradables de la vida.

Creer que lo mejor va a pasar, no lo peor.



Cómo enfocarte en el pensamiento positivo



Identifica tus pensamientos negativos.

Si quieres ser más optimista, primero identifica las áreas de tu vida en las que sueles pensar de forma negativa, ya sea el trabajo, en tu vida cotidiana o una relación.

El sentido del humor.

Busca el buen humor en situaciones cotidianas. Cuando uno puede reírse de la vida, se siente menos estresado.



Mantén un estilo de vida saludable.

Trata de hacer ejercicio durante unos 30 minutos al día. El ejercicio puede influir positivamente en el estado de ánimo. Mantén una dieta saludable para alimentar tu mente y tu cuerpo.



Practica la charla positiva con uno mismo.

Comienza siguiendo una simple regla: no te digas nada a ti mismo que no le dirías a otra persona. Sé amable y alentador contigo mismo



LA EMPATIA

La empatía en el trabajo es una habilidad crucial para crear un ambiente laboral saludable y productivo. Además, mejora las relaciones interpersonales y la colaboración dentro de un equipo.

¿Que es la empatía?

Es la capacidad de comprender los sentimientos, emociones o situaciones que le suceden a otra persona.



La empatía también permite aceptar y comprender por qué cada persona es diferente o tiene capacidades/habilidades distintas.

Cómo Cultivar la Empatía en el Trabajo

Escucha Activa:



Presta atención a lo que dicen tus compañeros y mostrar interés genuino en sus preocupaciones y opiniones.

Ponte en el lugar del otro:



Trata de ver las situaciones desde la perspectiva de los demás. Intenta entender cómo se sienten y qué están experimentando.

Comunicación clara y respetuosa:



Expresa tus ideas y opiniones de manera clara y respetuosa. Evita juicios y críticas negativas.

Ofrece apoyo:



Brinda tu apoyo a tus colegas en momentos difíciles. Demuestra interés genuino por su bienestar.