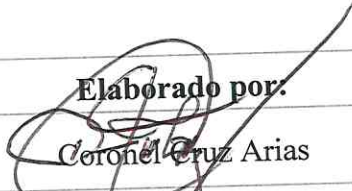





## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

<b>Elaborado por:</b>  Coronel Cruz Arias	<b>Revisado y Aprobado por:</b>  Director Administrativo y Financiero
--	---

Distrito Nacional, República Dominicana  
Marzo 2018  
Índice

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### Índice

Introducción .....	6
Plan General de Emergencias.....	7
El Comité General de Emergencias .....	8
Composición del Comité General de Emergencias .....	8
Miembros del Comité General de Emergencias:.....	8
Unidad Básica de Operaciones del Comité General de Emergencias:.....	9
Centro de Operaciones del Comité General de Emergencias.....	9
Centro de Comando y Operaciones de la Brigada de Emergencias .....	9
La Brigada de Emergencias .....	10
Conceptos Operacionales de la Brigada de Emergencias .....	10
Composición de las Brigadas de Piso (evacuación) .....	10
Brigada Contra Incendios de 1ra Intervención (B1I) .....	10
Brigada Contra Incendios de 2da Intervención (B2I).....	11
Personal de Primeros Auxilios .....	11
Coordinación de Apoyo Externo.....	11
Plan de Seguridad Contra Incendios.....	12
Objetivos y Finalidad.....	12
1. Establecimiento del Estado de Emergencia.....	12
1.1. Detección de la Emergencia.....	12
1.2. Forma de dar la Alarma.....	13
1.3. Grados de Emergencia .....	13
2. Evacuación.....	14
2.1. Decisión de la Evacuación .....	14
2.2. Vías de Evacuación. Salidas de Emergencia.....	14
3. Funciones del Plan .....	15
4. Funciones de los Componentes .....	15
4.1. Coordinador de Emergencias .....	15
4.2. Sub-Coordinador de Emergencias.....	16
4.3. Brigada de Primera Intervención (B1I).....	16
4.4. Brigada de Segunda Intervención (B2I).....	16
5. Composición de los Equipos .....	17
5.1. Coordinador de Emergencias .....	17
5.2. Sub-Coordinador de Emergencias.....	17
5.3. Brigada de Primera Intervención (B1I).....	17
5.4. Brigada de Segunda Intervención (B2I).....	18
6. Forma de Actuación en Caso de Emergencia.....	18
6.1. Coordinador de Emergencias/Sub-Coordinadores de Emergencias .....	18
6.2. Brigada de Primera Intervención (B1I).....	19
6.3. Brigada de Segunda Intervención (B2I).....	20
6.4. Actuación por la Noche, Festivos y Vacaciones.....	21

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

7. Otras Instrucciones.....	22
7.1. Instrucciones Sobre Prevención de Incendios.....	22
8. Descripción y Uso de los Medios de Extinción.....	22
8.1. Extintores Portátiles.....	22
8.2. Mangueras Contra Incendios (MCI).....	23
Plan de Seguridad Contra Actos Antisociales.....	24
Objetivos y Finalidad.....	24
1. Medios Técnicos.....	24
1.1. Seguridad Contra Actos Antisociales.....	24
Plan de Operaciones de Emergencia en Caso de Amenaza de Bombas y Artefactos Explosivos.....	26
Análisis de Riesgos.....	26
Evaluación de Vulnerabilidad.....	26
Suposiciones y Escenarios.....	27
Procedimientos Operacionales.....	27
Al recibirse una amenaza de bomba se procederá como sigue:.....	27
De hallarse un objeto o artefacto sospechoso se procederá de la siguiente forma.....	28
De ocurrir una explosión se hará lo siguiente.....	28
Evaluación de Daños.....	28
Recuperación y Restauración de los Servicios.....	29
Procedimiento a seguir al recibirse una llamada de Amenaza de Bomba.....	29
Pasos a seguir al recibir la llamada de Amenaza de Colocación de Bomba.....	29
Anotar la siguiente Información.....	30
Modelo de formulario para registro de amenaza de Bomba.....	31
Procedimiento de Búsqueda de Bombas.....	32
Plan de Seguridad Contra Riesgos de la Naturaleza.....	33
Eventos de Tormentas y Huracanes.....	33
Análisis de riesgo.....	33
Evaluación de Vulnerabilidad.....	33
Concepto de Operaciones.....	33
Condición de Vigilancia de Tormenta o Huracán.....	34
Condición de Aviso de Tormenta o Huracán Durante y Fuera de Horas Laborables..	34
Condición de Inminencia de Tormenta o Huracán.....	35
Después de la Tormenta o Huracán.....	35
Eventos de Terremotos.....	35
ANTES de que ocurra un Terremoto.....	36
Al momento de ocurrir un terremoto.....	36
DESPUES que pase el Terremoto.....	37
Demostración Real del “Triangulo de Vida”.....	38
Plan General de Evacuación.....	42
Concepto:.....	42
Etapas:.....	42
Casos en que debe realizarse.....	42

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

A. Planeamiento.....	43
<input type="checkbox"/> Consideraciones Generales .....	43
<input type="checkbox"/> Consideraciones Específicas.....	43
B. Comunicación .....	46
a. Alarma .....	46
b. Zona de Reunión.....	46
c. Las Áreas de Seguridad Sísmicas .....	46
d. Depósito de Material de Emergencia.....	47
e. Atención Médica:.....	47
f. Lugares Especiales:.....	47
g. Avisos: .....	47
Planos de Evacuación .....	48
Procedimiento de Evacuación. ....	48
Fase de Alarma o Alerta.....	48
Fase de Preparación.....	49
Fase de Salida.....	49
Fase de Concentración y Censo. ....	49
Fase de Reingreso o Normalización.....	49
Manual de Primeros Auxilios .....	51
<input type="checkbox"/> Capítulo I “Primeros Auxilios”.....	52
1. Primeros Auxilios .....	52
2. Objetivos.....	52
3. Normas Generales para prestar Prmeros Auxilios.....	52
4. Procedimientos para prestar Primeros Auxilios.....	52
5. Precauciones Generales para Prestar 1ros. Auxilios.....	53
<input type="checkbox"/> Capítulo II “Paro Cardiorrespiratorio”.....	53
2. Causas del Paro Respiratorio .....	53
3. Causas del Paro Cardíaco .....	54
4. Manifestación de Parorrespiratorio.....	54
5. Manifestación del Parocardiorrespiratorio.....	54
6. Respiración Artificial.....	54
<input type="checkbox"/> Capítulo III “Hemorragias” .....	55
1. Hemorragias.....	55
2. Hemorragia Externa.....	55
3. Hemorragia Interna .....	56
<input type="checkbox"/> Capítulo IV “Heridas” .....	58
1. Clasificación de las Heridas.....	58
2. Heridas Leves .....	59
3. Heridas Contusas y Magulladuras .....	59
4. Heridas Graves o Complicadas.....	60
4.2. En caso de aplastamiento .....	60
<input type="checkbox"/> Capítulo V “Quemaduras” .....	61
1. Causas de las Quemaduras.....	61

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

2. Quemaduras Graves .....	62
3. Señales de las Quemaduras .....	62
4. Quemaduras Especificas .....	64
□ Capitulo VI “Cuerpos Extraños” .....	66
1. Cuerpos Extraños en Ojos .....	66
2. Cuerpos Extraños en Oídos .....	67
□ Capitulo VII “Intoxicaciones” .....	68
1. Causas de las Intoxicaciones .....	68
2. Intoxicacion de cuatro (04) modos .....	68
4. Atención a las Intoxicaciones .....	69
5. Atencion Especifica de las Intoxicaciones .....	70
6. Prevención de las Intoxicaciones .....	71
Recomendaciones Tratamiento Heridas .....	71
Heridas Superficiales .....	71
Hemorragias Externas .....	72
Accidentes Producidos por la Electricidad .....	72
Quemaduras Graves .....	73
Quemaduras Leves .....	73
Lesión por Cuerpos Extraños .....	74
Lesión por Salpicaduras de Productos Químicos .....	74
Lesiones por cortes o golpes .....	74

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Introducción**

Toda institución precisa de la elaboración e implementación de un **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo** pues no basta con tener los medios técnicos de protección (alarmas, controles de acceso, extintores, etc.) e instalaciones de protección (verjas perimetrales, puertas de seguridad, cajas fuertes, otros) si la utilización de estos, así como su justificación financiera no están regidos y soportados **por medios personales y medidas organizativas.**

Las medidas organizativas están orientadas hacia dos (02) grandes líneas de acción:

- La Prevención y Protección ante los riesgos previamente analizados, evaluados y aceptados (Incendio, hurto, robo, agresión, etc.).
- La Organización de la Evacuación ante una determinada emergencia previamente analizada y evaluada (incendio, amenaza de bomba, catástrofe natural, etc.).

El **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo** es el documento por el cual se rigen todos los planes de seguridad de esta institución.

Tiene por objeto, de forma globalizada e integral, coordinar esfuerzos, asignar responsabilidades y cometidos, así como determinar los recursos humanos y materiales necesarios para la elaboración, desarrollo e implementación de los diversos planes de seguridad, a fin de hacer frente a los riesgos y amenazas a los que pudieran estar sometidos.

Los Planes que conforman el **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo** son:

- Plan General de Emergencias.
- Plan de Seguridad contra Incendio.
- Plan de Seguridad contra Actos Antisociales.
- Plan de Seguridad contra Riesgos de la Naturaleza.
- Plan General de Evacuación.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### PLAN GENERAL DE EMERGENCIAS

#### **Introducción:**

El propósito de este **Plan General de Emergencias**, es desarrollar y establecer los procedimientos adecuados para preparar a nuestro personal en el manejo de emergencias, permitiendo **responder** de manera rápida y efectiva ante cualquier situación de emergencia. Este plan está encaminado a **mitigar** los efectos y daños causados por eventos esperados e inesperados, ocasionados por fenómenos naturales, fenómenos técnicos o actos antisociales; **preparar** las medidas necesarias para salvaguardar vidas; y **minimizar** los posibles daños o pérdidas a la propiedad; **responder** durante y después de la emergencia y establecer un sistema que le permita a la institución **recuperarse** para volver a la normalidad en un período mínimo de tiempo razonable.

#### **Alcance:**

En este Plan General de Emergencias se asignarán las responsabilidades de los miembros del Comité General de Emergencias, al Coordinador de Emergencias, la Brigada de Emergencia, las Brigadas Auxiliares y el personal en general que ocupa las instalaciones, y se establecerán las medidas a tomar y las acciones a seguir **antes, durante y después** de un evento de emergencia. Estas acciones abarcarán desde atender una pequeña situación de emergencia, hacer una evacuación parcial en cualquier área de trabajo, hasta tener que proceder a la evacuación completa y cierre temporal, de la edificación afectada.

Las situaciones de emergencia pueden variar desde un incidente aislado caracterizado por una solución rápida de la Brigada de Emergencia de Piso con ayuda de otras Brigadas Auxiliares, hasta un desastre mayor que requiera de una respuesta coordinada del Comité General de Emergencias, la Brigada de Emergencia, las Brigadas Auxiliares e inclusive la utilización de recursos externos. El Comité General de Emergencias será el responsable de manejar cualquier emergencia declarada que afecte la seguridad de la institución mediante la implantación de los procedimientos diseñados para responder a emergencias, identificar recursos, y asignar a éstos el resolver exitosamente la situación de emergencia.

El Comité General de Emergencias puede declarar una condición de emergencia y solicitar una acción de manejo institucional para la coordinación de actividades y resolver la emergencia identificada. Este documento, detalla los procedimientos a seguir luego de declarar una situación de emergencia en las instalaciones de SIPEN e iniciar la movilización de las Brigadas de Emergencia para dar respuesta al tipo de emergencia de que se trate.

Dos (02) organismos principales se constituirán y actuarán en respuesta a cualquier emergencia de acuerdo a los procedimientos aquí establecidos. Estos son: El **Comité General de Emergencias** y la **Brigada de Emergencias** con las **Brigadas Auxiliares**. Las

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

personas asignadas a estas unidades serán definidas por su nivel de responsabilidad y/o el tipo o nivel de acción requerida por la severidad de la emergencia. La Brigada de Emergencia deberá convocarse para accionar de inmediato en cualquier tipo de emergencia.

### **El Comité General de Emergencias**

El Comité General de Emergencias tendrá la responsabilidad de convocarse para operar de inmediato luego de que ocurra una condición o incidente de emergencia que requiera una acción institucional coordinada, convocando la Brigada de Emergencias y las Brigadas Auxiliares, estableciendo las normas y los procedimientos que el caso específico demande, a fin de responder al tipo de emergencia que se presente.

El presidente del Comité General de Emergencias designará al Coordinador de Emergencias y a la persona substituta (para el caso de ausencia del primero), que serán las personas responsables de transmitir y ordenar todas las decisiones para el inicio de operaciones y acciones de Brigada de Emergencia y sus Brigadas Auxiliares dependientes, por parte del Comité General de Emergencias.

### **Composición del Comité General de Emergencias**

Para la conformación y composición del Comité General de Emergencias, se requiere de la presencia de los principales ejecutivos y representantes de los departamentos en la alta gerencia de la institución.

Una vez creado y constituido el Comité General de Emergencias y en el caso de una emergencia específica, solo serán convocados los miembros que tengan relación directa con el tipo de emergencia que se haya presentado y de acuerdo a su magnitud y desarrollo, se pondrá en alerta los demás miembros, para que se integren de acuerdo a las necesidades.

### **Miembros del Comité General de Emergencias:**

Superintendente

Coordinador Administrativo

Consultor Jurídico

Director Administrativo y Financiero

Director de la Dirección de Tecnología de la Información y Comunicaciones

Encargado del Departamento de Recursos Humanos

Encargado del Departamento de Comunicaciones



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Encargado del Departamento de Servicios Generales

Encargado del Departamento de Seguridad Física

### **Unidad Básica de Operaciones del Comité General de Emergencias:**

Presidente del Comité General de Emergencias

Suplente del Presidente

Representante de Recursos Humanos

Miembros representantes de áreas afectadas

Coordinador de Emergencias

### **Centro de Operaciones del Comité General de Emergencias**

La ubicación más adecuada para convocar al Comité General de Emergencias y que brinda mejores condiciones (privacidad, recursos, comunicaciones), lo es la Sala de Reuniones del Superintendente.

Si por alguna razón o inconveniente no pudieran ser utilizadas dichas facilidades, el Comité General de Emergencias, a través de su presidente en funciones, deberá disponer de inmediato la habilitación de un salón con todas las facilidades que le permitan operar. Así mismo, se deberá tener previsión de un espacio de iguales condiciones y características en otro lugar, fuera de las instalaciones y edificación de la sede principal.

### **Centro de Comando y Operaciones de la Brigada de Emergencias**

Por razones estratégicas y de logística, así como también por ser un espacio aislado dentro de la edificación, el área del Departamento de Seguridad Física, en el sótano del edificio, se instalará el punto de reunión y Centro de Operaciones de Emergencia.

Si por alguna razón o inconveniente no pudieran ser utilizadas dichas facilidades, la Brigada de Emergencias, a través de su presidente en funciones, deberá disponer de inmediato la habilitación de un salón con todas las facilidades logísticas que le permitan operar. Así mismo, se deberá tener previsión de un espacio de iguales condiciones y características en otro lugar, fuera de las instalaciones y edificación de la sede principal.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **La Brigada de Emergencias**

La Brigada de Emergencias estará integrada por los funcionarios y empleados con posiciones claves dentro de la institución, que tienen la responsabilidad de coordinar y dirigir las operaciones de emergencia antes, durante y después del evento. La misma estará compuesta por los siguientes funcionarios y/o sus representantes.

- Jefe de la Brigada de Emergencia
- Jefe de la Brigada Contra Incendio 1ra Intervención
- Jefe de la Brigada Contra Incendio 2da Intervención
- Jefe de la Brigada de Primeros Auxilios
- Jefe de la Brigada de Evacuación
- \*Ayuda Externa
- \*Asesores Externos (a requerimiento)

### **Conceptos Operacionales de la Brigada de Emergencias**

Para facilitar el organigrama de operaciones de la Brigada de Emergencias, la denominaremos como Comando de Respuesta de Emergencias y este operará desde el Departamento de Seguridad Física en el sótano del edificio.

### **Composición de las Brigadas de Piso (Evacuación)**

- Jefe de Brigada de Piso
- Sustituto del Jefe de la Brigada de Piso
- Ayudante de la Brigada de Piso
- Asistente femenino
- Asistente masculino
- Personal de Primeros Auxilios

### **Brigada Contra Incendios de 1ra Intervención (B1I)**

\*Solo para los casos de fuegos incipientes o conatos

- Líder de Brigada Contra Incendio
- Asistente de la Brigada Contra Incendio
- Ayudante de la Brigada Contra Incendio

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Brigada Contra Incendios de 2da Intervención (B2I)**

- Líder de Brigada Contra Incendio
- Asistente de la Brigada Contra Incendio
- Ayudante de la Brigada Contra Incendio

### **Personal de Primeros Auxilios**

- Encargado(a) Primeros Auxilios
- Auxiliares de Primeros Auxilios
- Auxiliares de Movilización

### **Coordinación de Apoyo Externo**

El Comité General de Emergencias y la Brigada de Emergencia establecerán y coordinarán la comunicación, a través de la persona designada como enlace con los distintos organismos oficiales, públicos o privados, para que nos brinden cooperación y la ayuda necesaria para atender una situación de emergencia que los recursos propios no nos permitan afrontar.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **PLAN DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS**

#### **Introducción**

El Plan de Seguridad contra Incendios es el documento mediante el cual se establecen los procedimientos para el manejo de casos de conatos de incendios o incendios que afecten la planta física de la SIPEN.

#### **OBJETIVOS Y FINALIDAD**

El Plan de Emergencia desarrollado en este Manual pretende conseguir que cualquier incidente que pueda afectar a nuestras instalaciones tenga una influencia mínima o nula sobre:

1. Las personas (clientes, proveedores, funcionarios y empleados).
2. Las propias instalaciones.
3. La continuidad de las actividades.

Para conseguirlo, debe lograrse la coordinación, en caso de Emergencia, de las personas que puedan ser afectadas por la misma y de los medios de protección existentes, de tal manera que se usen eficazmente para lograr:

1. Una rápida evacuación de los locales.
2. La extinción del incendio.
3. La limitación de los daños materiales, por medio de:
  - a) El conocimiento del edificio y de sus instalaciones, la peligrosidad de los distintos sectores y los medios de protección disponibles.
  - b) Garantizar la fiabilidad de todos los medios de protección y las instalaciones generales.
  - c) Evitar las causas origen de las Emergencias.
  - d) Disponer de personas organizadas, formadas y adiestradas que garanticen rapidez y eficacia en las actuaciones emprender para el control de las Emergencias.
  - e) Tener informados a todos los ocupantes del edificio de cómo deben actuar ante una Emergencia y en condiciones normales para su prevención.

#### **1. ESTABLECIMIENTO DEL ESTADO DE EMERGENCIA**

##### **1.1. DETECCIÓN DE LA EMERGENCIA**

La rapidez en el descubrimiento del comienzo de un incendio es fundamental y condiciona la posibilidad y tiempo de evacuación, extensión del incendio, la posibilidad de su extinción y las consecuencias del mismo.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Existen dos (02) formas de detección:

- Humana.
- Instalación Automática.

Cualquier persona que observe la producción de humo, calor anormal u olor a quemado deberá comprobar de dónde procede, si es posible, e informará inmediatamente a su superior o al Coordinador de Emergencias.

Si se observa el funcionamiento de un detector, directamente o a través de la lámpara de señalización, se comprobará la veracidad de la alarma, informando a su superior o al Coordinador de Emergencias.

### **1.2. FORMA DE DAR LA ALARMA**

Al descubrir un siniestro, dará la alarma a su superior personalmente, o lo comunicará directamente al Coordinador de Emergencias, indicando en este caso:

- QUIÉN informa.
- QUÉ ocurre.
- DÓNDE ocurre.
- Informe con calma y claramente.
- Haga que le repitan lo que ha dicho para comprobar que le han entendido.

Seguidamente cuelgue el teléfono y trate de apagar el fuego, y si no le es posible o hay riesgo, evacúe el lugar, cerrando todas las puertas que vaya pasando.

### **1.3. GRADOS DE EMERGENCIA**

La aparición de una situación de emergencia supone un grado de peligro que debe valorarse y en proporción al cuál debe responder la organización de Emergencia de la SIPEN.

Se establecen los siguientes grados o estados de Emergencia:

- RESTRINGIDA (CONATO)
- SECTORIAL (PARCIAL)
- GENERAL

#### **1.3.1. EMERGENCIA RESTRINGIDA (CONATO)**

Cuando se produzca un Conato de Incendio que pueda ser extinguido por el propio trabajador que lo detecte, o por la brigada Contra Incendio de 1ra. Intervención (B1I) de la

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

zona donde se produzca; el Mando responsable de la Sección o instalación donde ocurra lo comunicará directamente al Coordinador de Emergencias vía telefónica.

### **1.3.2. EMERGENCIA SECTORIAL (PARCIAL)**

- Afecta a una Sección determinada, no siendo previsible su extensión a otros sectores o a todo el establecimiento.
- Se alertará al personal de la Sección provocando la actuación de la B11.
- Si el Coordinador de Emergencias lo considera oportuno, se alertará al Servicio Público de Extinción de Incendios.
- Se dará la alarma por medio de la megafonía o sirena.

### **1.3.3. EMERGENCIA GENERAL**

- Afecta o puede extenderse a varios Sectores.
- Iniciación inmediata de la evacuación de las secciones afectadas por el fuego, así como de las restantes, estableciendo el adecuado orden de prioridades.
- La orden de Evacuación Total se comunicará por todos los medios de que se disponga.

## **2. EVACUACIÓN**

### **2.1. DECISIÓN DE LA EVACUACIÓN**

Las Alarmas Sectoriales y Generales, suponen la Evacuación, respectivamente, de la Sección afectada y de toda la Institución.

La Evacuación de la Sección puede ser iniciada por decisión del jefe de Brigada de Piso.

La Evacuación General se efectuará únicamente cuando se considere necesaria, y se decidirá por el Coordinador de Emergencias.

Como criterio general, si existe riesgo inmediato para las personas por humo o fuego, se evacuará la zona afectada, por el itinerario más seguro.

### **2.2. VÍAS DE EVACUACIÓN. SALIDAS DE EMERGENCIA**

Se señalarán de forma adecuada las diferentes vías de evacuación, así como las salidas de Emergencia.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **3. FUNCIONES DEL PLAN**

En el caso de producirse una Emergencia, generalmente un incendio, la organización prevista tiene que cumplir las siguientes funciones, por orden cronológico:

1. Detección de la Emergencia.
2. Alarma.
3. Evacuación del Sector afectado.
4. Extinción
5. Primeros Auxilios.

### **4. FUNCIONES DE LOS COMPONENTES**

A continuación se describen detalladamente las funciones concretas de cada uno de los componentes de la Organización del **PLAN DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS**.

#### **4.1. COORDINADOR DE EMERGENCIAS**

Bajo la dependencia directa del Presidente del Comité de Emergencias, el Coordinador de Emergencias tiene como misiones:

Dirigir y coordinar las actuaciones a desarrollar durante una Emergencia, para:

1. Evacuar la zona afectada.
  2. Controlar la propagación del humo y fuego.
  3. Salvar a las personas atrapadas.
  4. Luchar contra el fuego.
- Decidir el establecimiento de las Alarmas Sectorial y General, una vez evaluada la gravedad de la Emergencia.
  - Dar la orden de transmisión de la alarma a los Servicios Públicos de Extinción de Incendios (Cuerpo de Bomberos), y coordinar la labor a desarrollar con ellos.
  - Organizar los distintos Equipos del PLAN DE EMERGENCIA.
  - Seleccionar y adiestrar a los miembros de los Equipos, estableciendo un Programa de Formación Periódica.
  - Investigar los incendios que se produzcan.
  - Coordinar y supervisar los simulacros de Emergencia periódicos.
  - Mantener actualizado el Plan de Emergencia.
  - En caso de Emergencia, tiene plenas atribuciones para disponer del personal, equipos y medios que estime necesarios para el mejor desarrollo de sus funciones.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **4.2. SUB-COORDINADOR DE EMERGENCIAS**

Al objeto de prever que en la Institución se va a encontrar al menos un Coordinador- de Emergencias, existirán tantos Sub-Coordinadores suplentes como turnos de trabajo, que le ayudarán o bien tomarán el mando en caso de ausencia del titular.

### **4.3. BRIGADA DE PRIMERA INTERVENCIÓN (B1I)**

Lo forman las personas encargadas de una acción inmediata con los medios disponibles en el lugar; por tanto, estará compuesto por todo el personal de la Institución, en cada una de las secciones, zonas o Pisos.

La actuación general para cualquier empleado será:

- Detectar el Conato de Incendio o la Emergencia de que se trate, y dar la alarma a través del medio más apropiado, bien él o a través de algún compañero.
- Posteriormente, deberá dirigirse hasta el lugar de la Emergencia e iniciar su reducción con los medios disponibles en la Planta, hasta la llegada del Equipo de Segunda Intervención, salvo que considere que peligran su integridad física.
- Seguidamente, evacuará la Zona según las instrucciones del Equipo de Evacuación.

### **4.4. BRIGADA DE SEGUNDA INTERVENCIÓN (B2I)**

Es el grupo de personas encargadas de actuar en todos los puntos de la Institución, y de utilizar todos los medios de lucha contra el fuego, como son el sistema de mangueras contra Incendio (MCI).

En caso de Emergencia se dirigirán al lugar de reunión previsto, en este caso el Lobby de Acceso (en 1ra. Planta), quedando a las órdenes del Coordinador de Emergencias.

El Equipo de Segunda Intervención lo formarán los siguientes subgrupos:

#### **4.4.1. EQUIPO DE SERVICIOS**

Constituido por los Operarios de Servicios Generales y/o Mantenimiento, garantizará la continuidad y funcionamiento correcto del alumbrado, así como de todos aquellos sistemas que sean necesarios durante la Emergencia.

#### **4.4.2. EQUIPO DE EVACUACIÓN**

Su misión se concreta en dirigir al exterior a las personas que se encuentren en el establecimiento al declararse la Emergencia, asegurándose de que no quede, nadie oculto o lesionado.



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **4.4.3. EQUIPO DE EXTINCIÓN**

Actuará para controlar la Emergencia, extinguiendo el fuego o controlando su propagación a otros Sectores de Incendio, hasta la llegada de ayuda exterior. Para ello utilizará todos los medios disponibles en la Institución.

### **4.4.4. EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS**

Estará encargado de atender a los lesionados que puedan producirse, en espera de ayuda exterior y/o traslado a Centros Hospitalarios si su estado lo aconseja y permite.

Todo lo comentado hasta aquí está indicado para períodos en que la Institución se encuentre en completa actividad. En el caso de no ser así por vacaciones del personal, fines de semana, noches, etc.- la persona que descubra el incendio constituirá el Equipo de Primera Intervención, usando los extintores móviles distribuidos por las instalaciones, y comunicando la situación de la Alarma al Subcoordinador de Emergencias o al Servicio Público de Extinción de Incendios (Cuerpo de Bomberos), según proceda.

## **5. COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS**

### **5.1. COORDINADOR DE EMERGENCIAS**

El Coordinador de Emergencias será el Director o Gerente de Seguridad Física siempre que se encuentre en la Institución. En cualquier momento o circunstancia, el Coordinador Administrativo podrá asumir el Mando de la Emergencia si lo considera necesario.

### **5.2. SUB-COORDINADOR DE EMERGENCIAS**

Existirán tantos Sub-coordinadores de Emergencia como turnos de trabajo, que ayudarán al Coordinador de Emergencias, o bien tomarán el mando en caso de ausencia del mismo.

### **5.3. BRIGADA DE PRIMERA INTERVENCIÓN (B1I)**

Estará compuesto por todo el personal de la Institución, en cada una de las secciones, zonas o dependencias.

Como norma general, todos los empleados deberán saber utilizar un extintor de incendios, aunque se designarán dos (02) empleados por zona como encargados de accionarlos prioritariamente, si se encuentran presentes en el lugar del incendio.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **5.4. BRIGADA DE SEGUNDA INTERVENCIÓN (B2I)**

Estará compuesta por los siguientes Equipos:

#### **5.4.1. EQUIPO DE SERVICIOS**

Estará constituido por los Operarios de Servicios Generales y/o Mantenimiento.

#### **5.4.2. EQUIPO DE EVACUACIÓN**

En cada Piso o Sección estará constituido por el Encargado de la misma y un asistente.

#### **5.4.3. EQUIPO DE EXTINCIÓN**

El Equipo de Extinción estará formado por dos (02) empleados en cada uno de los Pisos o Secciones.

#### **5.4.4. EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS**

Estará constituido al menos por cuatro socorristas, que aplicarán únicamente tratamientos sencillos para heridas, fracturas, hemorragias, quemaduras, desvanecimientos, ataques de nervios, etc., y que conocerán necesariamente las técnicas de respiración artificial "Boca a Boca" y el Masaje Cardíaco Externo.

### **6. FORMA DE ACTUACION EN CASO DE EMERGENCIA**

#### **6.1. COORDINADOR DE EMERGENCIAS/SUB-COORDINADORE DE EMERGENCIAS**

- Al recibir la comunicación de la situación de Emergencia, tras confirmar la recepción del mensaje, se desplazará inmediatamente al lugar de la misma, evaluando el peligro derivado de ella y conociendo las acciones llevadas a cabo hasta el momento.
- Como máximo responsable hasta la llegada del Servicio Público de Extinción de Incendios (Cuerpo de Bomberos), tomará todas las decisiones que considere necesarias, considerándose como prioritarias:
  1. Evacuación de la Zona afectada.
  2. Control de la propagación del humo/fuego.
  3. Salvamento de las personas atrapadas.
  4. Lucha contra el fuego con los equipos disponibles.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

- Si la gravedad de la Emergencia lo aconseja, procederá inmediatamente a la evacuación de la Zona, instruyendo o realizando que se transmita la alarma a los Servicios Públicos de Extinción de Incendios (Cuerpo de Bomberos).
- A la llegada del Servicio Público de Extinción de Incendios (Cuerpo de Bomberos), se pondrá a sus órdenes, informándoles de lo realizado, asesorándoles en cuanto sea necesario y coordinando su actuación con el personal de la Institución.
- Decidirá el establecimiento de la Alarma Sectorial y General.
- Junto con el Comité de Emergencias, evaluará los daños producidos y su incidencia en el correcto funcionamiento del Sector afectado, para analizar sus consecuencias, evitar la reignición del Incendio y reducir el posible cierre temporal del trabajo en su Sector.

### **6.2. BRIGADA DE PRIMERA INTERVENCIÓN (B1I)**

Todo empleado que descubra el comienzo de un incendio:

- Dará la alarma inmediatamente al Coordinador de Emergencias, indicando:
  - QUIÉN informa
  - QUÉ ocurre
  - DÓNDE ocurre
- Y asegurándose de que su mensaje ha sido recibido.
- Seguidamente, tratará de apagar el fuego usando los extintores de incendio que se encuentren a su alcance, y sean de tipo adecuado a la Clase de Fuego a extinguir.
- **MANTENDRÁ LA CALMA, NO CORRIENDO, NI GRITANDO PARA PROVOCAR EL PÁNICO.**
- Si se ve bloqueado por el humo, saldrá de la zona gateando, arrastrándose por el suelo.
- En el caso de que se le prenda la ropa, se tirará al suelo y rodará sobre sí mismo.
- En caso de Evacuación, seguirá las instrucciones del Equipo de Evacuación y, en particular, la de no utilizar los ascensores/montacargas, dirigiéndose con calma pero rápidamente al punto de reunión asignado a su Sección, donde dará su nombre al Encargado.
- **SOLO SI ESTÁ COMPLETAMENTE SEGURO DE PODER APAGAR EL FUEGO CON LOS MEDIOS DISPONIBLES, podrá hacerlo antes de dar la alarma. Si no lo consigue, evacuará la zona, cerrando las puertas que atraviese.**

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **6.3. BRIGADA DE SEGUNDA INTERVENCIÓN (B2I)**

#### **6.3.1. EQUIPO DE SERVICIOS**

Los componentes se dirigirán al punto del Siniestro o donde iniciarán las labores que consideren más oportunas para hacer más fácil, segura y rápida la labor del Equipo de Segunda Intervención.

#### **6.3.2. EQUIPO DE EVACUACIÓN**

- El mando responsable del Equipo de Evacuación en cada piso o zona seguirá las instrucciones del Coordinador de Emergencias para evacuar el Edificio, dirigiendo el personal a su cargo al punto de reunión.
- El mando del Equipo de Evacuación actuará como guía, decidiendo la vía de evacuación a utilizar.
- El empleado designado para ayudante en la evacuación se situará en la puerta de los ascensores, donde los haya, para evitar la utilización de los mismos por el personal, y tras haberlo dirigido por la vía adecuada, actuará como “hombre escoba”, recorriendo rápidamente la zona asignada para comprobar que todos los empleados han salido, abandonándola él mismo, cerrando tras de sí todas las puertas que atravesase.
- El Jefe del Equipo de Evacuación, si la Emergencia se declarase en su propia Zona de influencia o en una próxima y considerase la existencia de riesgo, dará la Orden de Evacuación, desconectando todos los equipos susceptibles de provocar o agravar el incendio, y cerrando tras de sí todas las puertas que vaya atravesando, para evitar la propagación del humo y fuego.
- Cuando la Emergencia se declare en su Zona, los pasos a seguir serán siempre:
  1. Dará la Alarma al Coordinador de Emergencias.
  2. Tratará de apagar el fuego con los extintores y MCI disponibles.
  3. Después, si continúa el peligro, evacuará la Zona.
- Una vez en el punto de reunión efectuará el recuento del personal evacuado, y comunicará al Coordinador de Emergencias la posible ausencia de alguno de sus subordinados, para proceder a la búsqueda y rescate.

#### **6.3.3. EQUIPO DE EXTINCIÓN**

- Al recibir la Alarma – por teléfono, megafonía, etc. – se dirigirán a la Zona siniestrada.
- Al llegar al lugar del Incendio, reforzarán y sustituirán a la BII, y con su actuación pretenderán los tres objetivos básicos siguientes:
  1. Extinguir el fuego si es posible.
  2. Evitar su propagación a otros sectores.
  3. Permitir mayor tiempo de evacuación de sectores contiguos.
- Para ello desenrollarán y usarán las mangueras de las Bocas de Incendio Equipadas, y utilizarán así mismo los extintores.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

- Si observan que no pueden dominar el fuego y consideran que éste puede propagarse, lo comunicarán inmediatamente al Coordinador de Emergencias para dar aviso inmediato al Servicio Público de Extinción de Incendios.

### **6.3.4. EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS**

Los socorristas aplicarán únicamente tratamientos sencillos para heridas, quemaduras, fracturas, hemorragias, desvanecimientos, ataques de nervios, etc., solicitando la llamada de ambulancias para la evacuación de los lesionados.

### **6.4. ACTUACIÓN POR LA NOCHE, FESTIVOS Y VACACIONES**

El personal que permanezca en la Institución, al detectar el comienzo de un siniestro:

- Evaluará inmediatamente las posibilidades de extinción.
- Dará la Alarma al Servicio Público de Extinción de Incendios (Cuerpo de Bomberos), si procede, facilitando los siguientes datos:
  1. Nombre de la Institución.
  2. Dirección Completa.
  3. Naturaleza del fuego, si se conoce.
  4. No colgar hasta estar completamente seguros de que el mensaje ha sido correctamente recibido y, de ser posible, hacer que repitan el mensaje como comprobación.
- Tratará de controlar e impedir la propagación del fuego con los extintores, MCI, cerrando puertas y ventanas, y seguidamente se desplazará a la entrada de la Institución para guiar a los Bomberos al lugar del Incendio.
- Mientras tanto, tratará de localizar en su domicilio a los responsables previstos en el Plan de Emergencia:
  - Superintendente o Coordinador Administrativo.
  - Coordinador de Emergencias.
  - Operarios de Servicios Generales y/o Mantenimiento.

Cuando la detección del incendio se produzca a través de la Detección Automática, o por algún aviso:

1. Se alertará al Servicio Público de Extinción de Incendios (Cuerpo de Bomberos), indicando que es una Alarma producida por Detección Automática; el lugar donde se está detectando y que se va a comprobar si es cierto.
2. Se desplazará al lugar de la posible Emergencia.
3. Se confirmará a los Bomberos inmediatamente la existencia de la
4. Emergencia o se desmentirá, según sea el caso.
5. En el caso de existir realmente incendio, se actuará como se ha indicado en los párrafos anteriores.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **7. OTRAS INSTRUCCIONES**

#### **7.1. INSTRUCCIONES SOBRE PREVENCIÓN DE INCENDIOS**

- Cada empleado debe conocer el riesgo de incendio derivado de los equipos que manipula, los focos de ignición existentes en su área de trabajo y el procedimiento concreto de manejo de las instalaciones, que evite la producción de incendios y accidentes.
- Los embalajes y desperdicios deben depositarse en los lugares previstos para ello.
- Apagar siempre las colillas y materiales en combustión antes de tirarlas. No vaciar los ceniceros en bolsas de basura ni en papeleras (en caso de que se permita fumar en las instalaciones).
- Los pasillos, escaleras, vestíbulos y todas las zonas utilizables en caso de evacuación deben estar siempre libres de obstáculos, y bien señalizados.
- Mantener accesibles los equipos de extinción, sistemas de alarma y la señalización de las vías de Evacuación e iluminación de Emergencia.
- Respetar y hacer respetar la prohibición de fumar en todos los lugares donde esté establecida dicha prohibición.
- Todos los trabajos de mantenimiento y limpieza, pintura, conservación, etc., que presenten peligro de incendio debe ser autorizado por el Coordinador de Emergencias, mediante la formalización de un permiso de fuego, que garantice la adopción de las medidas preventivas suficientes.
- Ningún empleado manipulará la instalación eléctrica, ni siquiera para sustituir fusibles, excepto por autorización expresa de la Sección de Mantenimiento. Denuncie las anomalías en instalaciones eléctricas a su Supervisor.
- Denuncie la presencia de cualquier Conato de Incendio. **RECUERDE**, lo ideal es evitar que se produzca el incendio, es decir, prevenirlo, **EVITE** todo aquello que pueda ser un foco de incendio y siga las normas de prevención que se han establecido, en especial la prohibición de fumar, salvo en áreas autorizadas.

### **8. DESCRIPCIÓN Y USO DE LOS MEDIOS DE EXTINCIÓN**

#### **8.1. EXTINTORES PORTÁTILES**

a) De polvo químico seco y presión adosada:

1. Quite el seguro del pasador tirando hacia afuera.
2. Presione hasta el fondo el percutor del botellín de gas impulsor.
3. Apriete la palanca de la válvula de descarga, dirigiendo el chorro de polvo al objeto que arde, imprimiendo un movimiento de abanico.
4. Si no sale polvo, dé unos golpes suaves contra el suelo a la válvula de descarga por si está obstruida.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

5. Ataque el fuego desde una distancia de unos dos (02) metros y luego avance hacia él.
- b) De polvo químico seco y presión incorporada:
1. Quite el seguro del pasador tirando hacia afuera.
  2. Apriete la palanca de la válvula de descarga, dirigiendo el chorro de polvo al objeto que arde, imprimiendo un movimiento de abanico.
  3. Si no sale polvo, dé unos golpes suaves contra el suelo a la válvula de descarga por si está obstruida.
  4. No invierta el extintor.
  5. Ataque el fuego desde una distancia de unos dos metros y luego avance hacia él, según se vaya apagando.
- c) De Anhídrido Carbónico (nieve carbónica)
1. Quite el seguro del pasador tirando hacia afuera.
  2. Coja la bocina de descarga por el mango de madera o plástico aislante, con una mano.
  3. Apriete, con la otra mano, la palanca de la válvula de descarga, dirigiendo el chorro de nieve carbónica al objeto o líquido que arde, imprimiendo un movimiento de barrido de la superficie.
  4. Ataque el fuego desde una distancia de unos dos metros y luego avance hacia él.

### **8.2. MANGERAS CONTRA INCENDIOS (MCI)**

Se dispone de mangueras conectadas a la red de agua a presión. Para accionar:

1. Abra el cristal del armario.
2. Desenrollar la manguera hacia el lugar del fuego.
3. Abrir lentamente la válvula (llave de paso o grifo). Si lo hace una sola persona deberá sujetar la lanza metálica con una mano por lo menos y mejor también con el brazo, pasándola por debajo de la axila.
4. Cuando esté totalmente abierta, sujetará la lanza con las dos manos. Para abarcar lo más posible en poco tiempo, apunte la lanza hacia el techo, imprimiendo rápidos movimientos de vaivén por todo aquél. Esto hace que el agua rebote contra el techo y caiga en forma de lluvia sobre una gran extensión.
5. Tan pronto como el fuego se ha oscurecido apunte el chorro hacia lo que arde y de una manera directa a cualquier llama que reaparezca.
6. Sí no puede extinguir el fuego y debe retirarse, no cierre la manguera, retroceda protegiéndose con ella hasta una vía de Evacuación segura y libre de humo.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **PLAN DE SEGURIDAD CONTRA ACTOS ANTISOCIALES**

#### **Introducción.**

El Plan de Seguridad contra Actos Antisociales es el documento mediante el cual se establecen los procedimientos para el manejo de casos y/o situaciones derivadas de actos realizados por personas del ámbito interno o externo (o una combinación de estos) que pudieran resultar en perjuicio de las Funcionarios o empleados, patrimonio o reputación de la SIPEN.

#### **OBJETIVOS Y FINALIDAD**

Los objetivos del Plan es contar con mecanismos de prevención y lucha contra actos antisociales como pudieran ser:

- Robo
- Hurto
- Atraco
- Disturbios Sociales
- Actos vandálicos
- Amenaza de bomba
- Sabotajes

A los fines de llenar este cometido se debe contar con recursos o medios técnicos de protección, medidas organizativas y recursos humanos capacitados, concientizados y motivados que en conjunto realicen la gestión del Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo en una forma oportuna y eficiente.

#### **1. MEDIOS TÉCNICOS**

Los medios técnicos de prevención y protección son aquellos materiales, elementos, dispositivos equipos y sistemas que se pueden emplear o se emplean, en general o específicamente, como contraposición a los riesgos o amenazas identificados y evaluados.

##### **1.1. SEGURIDAD CONTRA ACTOS ANTISOCIALES**

Los riesgos derivados de actos antisociales deben constar de las siguientes fases:

CONTENCIÓN  
DETECCIÓN  
REACCIÓN  
INTERVENCIÓN  
NORMALIZACIÓN



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **FASE DE CONTENCIÓN**

La utilización de medios de prevención y protección que denominamos MEDIOS PASIVOS: El objetivo, es la disuasión de los posibles agresores, retrasando su acción y mediante la utilización de otros medios, restringir dicha acción a ciertos tipo de intrusos, y por último canalizar las agresiones hacia otras zonas dotados de otras funciones o subsistemas de vigilancia, detección e incluso intervención. Ejemplos de estos medios pasivos lo son las vejas perimétricas, las cerraduras, las puertas de seguridad, cajas fuertes, concertinas o alambres trinchera, etc.

### **FASE DE DETECCIÓN**

La utilización en esta fase se hace mediante medios electrónicos o ACTIVOS. La vigilancia se lleva a cabo directamente mediante Vigilantes de Seguridad, mediante un control de acceso y un subsistema de control de rondas, e indirectamente mediante la utilización de circuito cerrado de televisión y detectores de intrusión. Con estos medios se efectúa un reconocimiento del riesgo y acto seguido se comunica a las fuerzas de reacción.

### **FASE DE REACCIÓN**

La evaluación por parte de los Servicios de Vigilancia de Seguridad del peligro que según la proporcionalidad del ataque les lleva a tomar una decisión del tipo de acción que contrarreste el riesgo. Dependiendo del alcance de la agresión o intrusión deberá actuar con congruencia y proporcionalidad. Posteriormente deberá quedar un registro de los hechos acaecidos y medidas adoptadas.

### **FASE DE INTERVENCIÓN**

Mediante un equipo bien organizado del personal de seguridad, con coordinación se evitará la agresión en el menor tiempo posible.

### **FASE DE NORMALIZACIÓN**

La vuelta a la situación inicial y recuperación del sistema de seguridad.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### Plan de Operaciones de Emergencia en Caso de Amenaza de Bombas y Artefactos Explosivos

El propósito de este Plan es preparar y capacitar al personal de la SIPEN en el manejo de situaciones de emergencia en caso de amenazas, hallazgos y colocación de bombas o artefactos explosivos en el edificio u otras áreas de la SIPEN. Este plan intenta **prevenir** y **mitigar** los efectos que pueda causar una amenaza, hallazgo o explosión de bombas, **preparar** y **tomar** las medidas necesarias para salvaguardar vidas y evitar daños, así como **responder** durante y después de este tipo de situación de emergencia. Este plan contempla el desalojo y cierre de los edificios y de las instalaciones para asegurar la salud y seguridad de los empleados, estudiantes y demás personas durante la emergencia.

#### Análisis de Riesgos

Aunque es un hecho que en la SIPEN no hemos estado expuestos a periódicas llamadas sobre amenazas de colocación de bombas o de artefactos explosivos en el edificio, y aun en el evento de que estas pudieran ser falsas podrían afectar nuestro diario vivir y el desempeño de labores, teniéndose que alterar las actividades de servicio y administrativas. En caso de auténticas el potencial de daño humano y material es alto pudiendo afectar, además, la imagen de la Institución

#### Evaluación de Vulnerabilidad

En su inmensa mayoría, las amenazas de colocación de bombas nos llegan a través de llamadas telefónicas, en otros pocos casos por escrito. Las posibles razones para que una persona informe la amenaza de una bomba pueden ser las siguientes:

- La persona que llama es el autor del atentado o cree que un artefacto explosivo ha sido colocado y desea ayudar a disminuir los riesgos de daños a la propiedad y a la vida.
- La persona desea crear una atmósfera de preocupación, de ansiedad o pánico para afectar la actividad normal de la institución, siendo esta situación la más frecuente y en su mayoría resultan en falsas alarmas.
- Pensar que están haciendo una buena broma y/o el interrumpir las operaciones solo como una falsa muestra de poder.

En la SIPEN existen áreas más susceptibles que otras a las amenazas y colocación de bombas, aun cuando en cualquier lugar pueda darse la posibilidad de esta situación. Estas son las siguientes:

1. Oficinas Ejecutivas
2. Edificio Central Telefónica
3. Estaciones Eléctricas
4. Centro de Cómputos

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

5. Parqueos soterrados
6. Almacén de suministros y material gastable
7. Cuartos de Aires Acondicionados

### **Suposiciones y Escenarios**

Las amenazas, hallazgos y explosión de bombas constituyen serias condiciones de riesgos para empleados y visitantes de la SIPEN. El personal a cargo del manejo de emergencias deberá estar preparado en todo momento para responder efectivamente a este tipo de situación, por lo tanto la SIPEN se asegurará que todo el personal que pueda ser afectado conozca los procedimientos para iniciar la respuesta a este tipo de amenaza.

### **Procedimientos Operacionales**

La SIPEN tomará todas las medidas necesarias, incluyendo el desalojo y el cierre de los edificios, para minimizar cualquier amenaza de bomba que pudiera poner en riesgo la vida y propiedad. Con el propósito de coordinar y realizar las operaciones de emergencia de amenaza, hallazgo y explosivo de bomba el Coordinador de Emergencias, el servicio de vigilancia militar junto al personal de las Brigadas de Emergencia en cada piso llevarán a cabo las medidas de seguridad que sean necesarias para atender efectivamente cada situación de emergencia que surja ante este tipo de amenaza.

### **Al recibirse una amenaza de bomba se procederá como sigue:**

1. El empleado o persona que reciba la llamada telefónica de amenaza de bomba seguirá el procedimiento descrito más adelante y anotará los detalles de esa comunicación en el formato Indicado en este mismo documento.
2. Tan pronto se corte o termine la comunicación con la persona que informa sobre la amenaza de bomba o cuando se reciba una amenaza por escrito se notificará a los siguientes funcionarios.
  - Superintendente
  - Coordinador Administrativo
  - Coordinador de Emergencias
3. Luego de notificados estos funcionarios, el Coordinador de Emergencias pondrá en vigor el Plan de Emergencia en Caso de Aviso o Amenaza de Colocación de Bombas.
4. El Servicio de vigilancia militar notificará sobre la situación a la Policía Nacional, quienes a su vez notificarán a la División de Explosivos. Estos se reportarán a la SIPEN y tomarán control del registro del área e iniciarán su investigación.
5. Personal de la vigilancia militar se presentarán al área afectada y comenzarán un reconocimiento y registro de la misma para detectar y/o identificar el posible objeto sospechoso o bomba. (Se incluye el Procedimiento de Búsqueda de Bombas) Esto puede ser antes o en conjunto con los Oficiales de la Policía Nacional y su División de Explosivos que se presenten al área.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

6. La vigilancia militar mantendrá el control de entrada y salida del área y notificará sobre la situación al Coordinador de Emergencias para mantenerlo al tanto de las medidas a tomarse y obtener otra información.
7. El Coordinador de Emergencias de la SIPEN decidirá si se desaloja el área o si se esperan los resultados del registro y búsqueda de objeto sospechoso o bomba. El procedimiento de evacuación es una acción conjunta y coordinada con las personas encargadas de efectuar el desalojo en dicha área siguiendo el Plan de Evacuación establecido para el área.

### **De hallarse un objeto o artefacto sospechoso se procederá de la siguiente forma:**

1. Se procederá con el desalojo total del área y de sus alrededores dejando la situación en manos de los agentes de la División de Explosivos, quienes procederán con el movimiento y/o desactivación del artefacto encontrado. Estos llevarán a cabo una investigación y notificarán a los funcionarios sobre los hallazgos y medidas a tomar.
2. La vigilancia militar y demás funcionarios encargados procederán a cotejar e inspeccionar nuevamente el área para determinar el restablecimiento de las actividades y tomar las medidas correspondientes.
3. Se le informará a los empleados del área afectada sobre la situación ocurrida, de las medidas tomadas y de futuras acciones a tomarse.

### **De ocurrir una explosión se hará lo siguiente:**

1. La vigilancia militar en coordinación con la Policía Nacional será responsable de establecer el control de acceso a la SIPEN y a las áreas afectadas.
2. Se solicitará la ayuda y colaboración de la Cruz Roja y la defensa Civil, quienes a su vez coordinarán cualquier otra ayuda médica que sea necesaria.
3. Se dirigirán todos los esfuerzos a la búsqueda, rescate y ayuda a las posibles víctimas además de proteger la propiedad.
4. El Coordinador de Emergencias notificará a otras agencias de seguridad pública de la situación, coordinará y solicitará toda la ayuda que sea necesaria para atender los daños provocados por la explosión.
5. Se cooperará en todo lo posible con la Policía Nacional, con el Cuerpo de Bomberos, así como con cualquier otra agencia de seguridad en la investigación de la situación o explosión.

### **Evaluación de Daños**

El Coordinador de Emergencias y otros funcionarios designados por la autoridad principal de la SIPEN realizarán una evaluación de los daños y rendirán un informe completo. Tomarán en consideración los siguientes aspectos:

1. Efectos de la emergencia sobre los procedimientos, actividades y labores que se realizan normalmente en las áreas afectadas.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

2. Daños y efectos en las personas afectadas.
3. Pérdidas y daños de equipos y materiales
4. Daños y efectos al ambiente.

### **Recuperación y Restauración de los Servicios**

Una vez ocurrida la emergencia y luego que se determine que no hay riesgos presentes relacionados con la explosión, se realizarán todas las actividades necesarias para retornar todos los sistemas a su normalidad en el menor tiempo posible. Esto tomando en consideración la seguridad de los empleados y la protección de la propiedad. A tales efectos, el Coordinador de Emergencias o cualquier otro funcionario designado por el Superintendente hará lo siguiente:

1. Se asegurará que se identifiquen las instalaciones o áreas que pueden ser ocupadas y utilizadas para que el personal pueda retornar a sus labores.
2. Se asegurará que se identifiquen los riesgos eléctricos, químicos y estructurales en las áreas afectadas.
3. Se gestionará todas las medidas y acciones necesarias para la reparación o restitución de propiedad, equipo o materiales de la SIPEN afectados o destruidos durante la emergencia.

### **Procedimiento a seguir al recibirse una llamada de Amenaza de Bomba**

Todas las amenazas telefónicas de bombas se deben considerar como verdaderas emergencias. Todos los empleados de la SIPEN que reciban una amenaza telefónica de bomba deben hacer todo lo que esté a su alcance para obtener toda la información posible. Las anotaciones sobre las amenazas telefónicas de bombas se harán en formularios como el que se presenta en este documento.

### **Pasos a seguir al recibir la llamada de Amenaza de Colocación de Bomba**

Mantener la calma. De esta manera será más efectiva la comunicación con la persona que hace la amenaza telefónica. La comunicación debe lograr lo siguiente de la persona que hace la amenaza:

1. Que se mantenga en línea el mayor tiempo posible.
2. Que hable despacio y repita el mensaje.
3. Que indique la localización de la bomba, la hora en que va a explotar o el sistema de detonación.
4. Que comprenda el peligro al que está exponiendo a las personas y la propiedad de la SIPEN.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

**Anotar la siguiente Información:**

1. Texto exacto de la amenaza telefónica y de todo lo que se hable con la persona que la realiza.
2. Fecha y hora de la amenaza.
3. Número de teléfono o extensión por la cual se recibe la llamada.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### Modelo de formulario para registro de amenaza de Bomba

1. Nombre, posición y área de trabajo de la persona que recibe la amenaza telefónica de bomba: \_\_\_\_\_
2. Fecha y hora de la amenaza de bomba: \_\_\_\_\_
3. Texto de la amenaza de bomba: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Número de teléfono o de la extensión por la cual se recibió la amenaza de bomba: \_\_\_\_\_
5. Localización de la bomba o artefacto explosivo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Hora en que va a estallar la bomba: \_\_\_\_\_
7. Sistema de detonación: \_\_\_\_\_
8. Número de personas o voces que hacen la amenaza o se escuchan: \_\_\_\_\_
9. Sexo de la persona o personas que hacen la amenaza: \_\_\_\_\_
10. Edad aproximada de la persona o personas que hacen la amenaza:  
Niño \_\_\_\_ Joven \_\_\_\_ Persona de mediana edad \_\_\_\_ Persona de mayor edad \_\_\_\_
11. Tono de voz: Lento \_\_\_\_ Rápido \_\_\_\_ Alto \_\_\_\_ Bajo \_\_\_\_ Fino \_\_\_\_  
Ronco \_\_\_\_ Distorsionado \_\_\_\_
12. Animosidad: Calmado \_\_ Agitado \_\_ Nervioso \_\_ Alegre \_\_ Triste \_\_ Coraje \_\_ Lloroso \_\_
13. Acento (regionalismo o nacionalidad): \_\_\_\_\_
14. Sonidos de fondo: \_\_\_\_\_

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **PROCEDIMIENTO DE BUSQUEDA DE BOMBAS**

Selección de lugares a registrarse en el área amenazada

1. Personal de vigilancia militar se presentarán al área amenazada o donde se identificó el objeto o artefacto sospechoso.
2. Varios miembros asignados del personal de vigilancia militar procederán a registrar las áreas bajo amenaza en busca de la presunta bomba, evaluarán la amenaza y las características del artefacto, así como del área amenazada.
3. Luego de evaluar la amenaza, en el área se establecerán los límites de control y de registros más específicos.
4. Los lugares más comunes a registrarse son aquellos de fácil acceso a los edificios, los siguientes son algunos ejemplos:
  - Baños
  - Pasillos
  - Zafacones
  - Salones de reuniones
  - Escaleras
5. Se deben revisar todos aquellos lugares considerados como susceptibles a posibles sabotajes y en donde existan riesgos potenciales.
  - Sistemas eléctricos
  - Almacenes de sustancias químicas
  - Tanques de combustibles líquidos o de propano
  - Almacenes de equipo y materiales
  - Centro de cómputo



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **PLAN DE SEGURIDAD CONTRA RIESGOS DE LA NATURALEZA**

#### **EVENTOS DE TORMENTAS Y HURACANES**

El propósito de este plan es capacitar a la SIPEN para manejar emergencias de tormentas y huracanes en armonía con las necesidades y particularidades de los servicios que se ofrecen. Este plan está encaminado a mitigar los efectos y los daños causados por estos disturbios atmosféricos; preparar las medidas necesarias para salvar vidas y evitar daños; responder durante y después de estas emergencias y establecer un sistema que le permita a la Institución recuperarse y volver a la normalidad en un tiempo mínimo razonable.

#### **Análisis de riesgo**

Aproximadamente diez (10) sistemas de tormentas tropicales se forman anualmente sobre el Atlántico, algunos de los cuales llegan a la República Dominicana. Alrededor de seis de éstas se convierten en huracanes. Muchos de estos huracanes permanecen sobre el océano y no azotan áreas terrestres. Sin embargo, de acuerdo a datos del Centro Nacional de Huracanes de Estados Unidos, en promedio cada dos (02) o tres (03) años una tormenta tropical pasa lo suficientemente cerca de República Dominicana como para ocasionar daños. En el caso de huracanes, el promedio estadístico es de cada cinco o seis (06) años.

#### **Evaluación de Vulnerabilidad**

La temporada de huracanes comienza oficialmente el 1ro. de junio y finaliza el 30 de noviembre de cada año. En República Dominicana la mayor incidencia de huracanes ocurre durante los meses de agosto y septiembre. Los huracanes que se desarrollan durante dichos meses suelen ser los más intensos. Las áreas costaneras del Sur y Este de República Dominicana tienen un mayor riesgo asociado al paso de tormentas tropicales y huracanes. Esto se debe a la trayectoria usual, hacia el oeste de estos fenómenos atmosféricos sobre nuestra isla. A pesar de esto, todas las áreas en República Dominicana pueden ser afectadas en algún momento por tormentas y huracanes. Por esta razón la SIPEN debe prepararse para responder a este tipo de emergencia.

#### **Concepto de Operaciones**

La SIPEN tomará todas las medidas necesarias incluyendo el desalojo y el cierre de las instalaciones, para minimizar cualquier amenaza a la vida o daño a la propiedad que surja como consecuencia de una situación de emergencia en caso de tormenta o huracán.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Antes** de la temporada de huracanes y no más tarde del 31 de mayo: Se deben realizar las siguientes tareas:

- El Superintendente de la SIPEN o su representante, se asegurará que el Coordinador de Emergencias, los miembros del Comité de General de Emergencias y los miembros de las diferentes Brigadas y áreas de apoyo estén designados.
- El Coordinador de Emergencias se asegurará que los miembros de las diferentes brigadas y de los grupos de apoyo estén debidamente asignados y conozcan cuáles son sus responsabilidades dentro del Plan de Operaciones de Emergencia en Caso de Tormentas y Huracanes.
- El Encargado de la División de Mantenimiento se asegurara que las instalaciones estén libres de escombros y basura, que las plantas de emergencia funcionan, que estén abastecidas con combustible y que los vehículos oficiales se guarden seguros en los lugares correspondientes.

### **Condición de Vigilancia de Tormenta o Huracán**

Tan pronto la ONAMET o el COE emita un Boletín de Vigilancia de Tormenta o Huracán, se hará lo siguiente:

- El Coordinador de Emergencias activará inmediatamente las brigadas y se distribuirá el trabajo para revisar el estado de preparación de la SIPEN.

### **Condición de Aviso de Tormenta o Huracán Durante y Fuera de Horas Laborables**

Tan pronto el Servicio Nacional de Meteorología emita un aviso de Tormenta o Huracán, se hará lo siguiente:

- El Superintendente o el Coordinador Administrativo declarará un receso laboral y administrativo por caso de tormenta o huracán y ordenará que todas las labores que no tengan que ver con la preparación para la emergencia se detengan.
- El Coordinador de Emergencias determinará junto con el Coordinador Administrativo los funcionarios que deberán permanecer y transitar dentro de la SIPEN. Además, solicitará los informes del Departamento de Servicios Generales y/o de la División de Mantenimiento sobre el estado de preparación de las diferentes áreas.
- Los grupos de apoyo en el edificio se asegurarán que los equipos (archivos, escritorios, computadoras) y materiales (documentos, papeles) y que éstos se coloquen lejos de las ventanas.
- El Coordinador de Emergencias ordenará a los supervisores de Mantenimiento y a su personal realizar una revisión final de los edificios y alrededores.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Condición de Inminencia de Tormenta o Huracán**

Tan pronto se determine, de acuerdo a la información que ofrezca la ONAMET y/o el COE, que el paso de una tormenta o huracán es inminente, se hará lo siguiente:

- El Coordinador de Emergencias conjuntamente con el Coordinador Administrativo determinará qué funcionarios podrán permanecer en las instalaciones de la SIPEN y ordenará al cuerpo de vigilancia militar que asuma total control del acceso a la SIPEN, por lo que no se permitirá el acceso a nadie sin la debida autorización del Superintendente, el Coordinador Administrativo o del Coordinador de Emergencias.

### **Después de la Tormenta o Huracán**

- El Coordinador de Emergencias solicitará a los funcionarios designados a que inspeccionen los edificios para identificar los riesgos eléctricos, químicos y estructurales antes de que puedan ser ocupadas nuevamente y que el personal pueda retornar a sus labores. De ser necesario, coordinará con las Agencias de Seguridad Pública y con otros recursos externos que puedan ayudar en estas labores.
- El Superintendente solicitará a los funcionarios responsables (Directores y Encargados) que realicen una evaluación de los daños para preparar y rendir los informes de daños y pérdidas necesarios para la correspondiente reclamación a las compañías de seguros. Además, activará los fondos que se utilizarán para la compra de materiales, equipo y servicios que se necesiten hasta culminar el proceso de recuperación.
- El Coordinador de Emergencias se reunirá con el Comité General de Emergencias para evaluar las actividades efectuadas durante la emergencia y determinar la eficacia de las acciones tomadas. Se decidirán los cambios que se deben incorporar a los planes para el manejo de operaciones de emergencias que garanticen una mejor reacción ante futuras emergencias. Además, mantendrá un registro y archivo de todos los informes de daños y de otros documentos relacionados con el evento.

### **EVENTOS DE TERREMOTOS.**

Según el mapa de amenaza sísmica de la isla de la Hispaniola existe una alta probabilidad de ocurrencia de un sismo o terremoto de media a una gran intensidad.

Al comienzo de un terremoto se puede observar el golpeteo de los pequeños objetos del área cercana donde usted se encuentre. El sonido que puedan producir aumentará en intensidad según aumente el movimiento, siendo posible que se sienta la sensación del mareo o pérdida del equilibrio. También podría sentirse una fuerte y hasta violenta sacudida inicial, seguida esta de otros continuos movimientos. Un fuerte movimiento de este tipo puede causar el derrumbe de edificios y estructuras, derribamiento de muebles y equipos, roturas de líneas de gas inflamables yagua, incendios y derrames de sustancias peligrosas.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **ANTES de que ocurra un Terremoto**

1. El Superintendente de la SIPEN o su representante, se asegurará que el Coordinador de Emergencias, los miembros del Comité de general de Emergencias y los miembros de las diferentes Brigadas y áreas de apoyo que estén designados.
2. El Coordinador de Emergencias y el Comité general de Emergencias establecerán una comunicación con las agencias y entidades de apoyo externo para recibir ayuda (Cruz Roja, Defensa Civil, Cuerpo de Bomberos, COE).
3. Los Directores, supervisores o el personal designado por estos, se asegurarán que las áreas de trabajo se mantengan ordenadas y seguras.
  - a) En el edificio se deben identificar los riesgos y situaciones en el área que puedan provocar un accidente o crear otra situación de emergencia.

Estos son algunos ejemplos de riesgos que pueden estar presentes:

- Riesgos físicos: apoyo a personas con impedimentos o necesidades especiales, que el edificio que pudiera sufrir colapso total o parcial, muebles u objetos pesados que puedan caer, pasillos y rutas de escape obstaculizadas, tuberías de gas propano rotas, ventanas y puertas de cristal rotas, cables eléctricos sueltos.
  - Riesgos químicos: derrames de sustancias químicas, liberación de gases
  - Riesgos emocionales: aquellas personas que no puedan reaccionar adecuadamente ante una emergencia.
- b) Deben identificar anticipadamente los lugares más seguros dentro de su área de trabajo, así como en aquellos lugares que más usted frecuenta.
  - c) Se asegurarán de que todos los empleados conozcan este Plan de Emergencia y las instrucciones a seguir durante una emergencia.
  - d) Es necesario que se efectúen las siguientes medidas, esto teniendo en cuenta que la mayoría de las lesiones y accidentes pasan al caer objetos pesados de lugares más altos. Asegure los archivos, tablillas y muebles altos a las paredes. Los objetos pesados colocados sobre usted deberán ser reubicados en lugares más bajos o más seguro (gaveta, gabinete con puertas, etc.). Asegure y sujete bien los objetos colgantes en el techo, como por ejemplo las lámparas, adornos, etc.
  - e) Se tiene que tener a la mano en cada unidad de trabajo los suficientes suministros de emergencia (botiquín, extintores, etc.).

### **Al momento de ocurrir un terremoto**

Si usted está en el interior del edificio y siente o le alertan sobre el comienzo de un terremoto debe hacer lo siguiente:

- No se desespere y mantenga la calma.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

- No se pare en los marcos de las puertas.
- Si está adentro de un edificio, en general, debe quedarse adentro hasta que pase el movimiento fuerte del edificio y de los objetos.
- Cúbrase a un lado de una mesa o escritorio; si no hay mesa o escritorio cúbrase la cabeza con sus brazos y colóquese en el lugar más seguro agachándose cerca de muebles fuertes y seguros.
- Aléjese inmediatamente de las puertas y ventanas de cristal.
- Espere instrucciones de la persona encargada o de su supervisor.
- Si está afuera, aléjese de los postes, de árboles y de edificios altos.
- Si está en un vehículo debe detener el mismo lejos los postes, de árboles y de edificios altos.

### **DESPUES que pase el Terremoto**

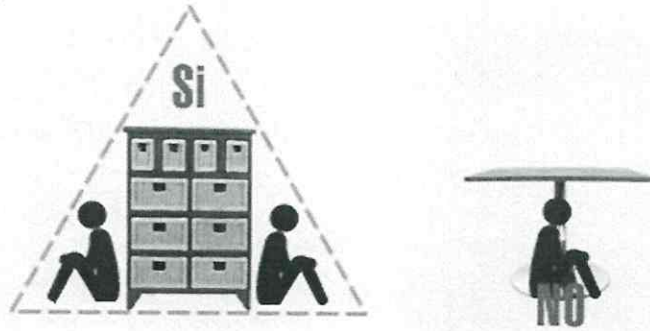
- El Coordinador de Emergencias activará el Plan de Emergencia general del edificio.
- Espere instrucciones para proceder con el desalojo del edificio. Si está solo, salga cuidadosamente del edificio y vaya a un área segura. Notifique a su supervisor inmediato.
- El Coordinador de Emergencias o Jefe de Brigada, el Supervisor o la persona designada en el edificio para activar el Plan de Evacuación, cotejarán si la situación es segura y avisarán a las personas en el área para proceder con el mismo.
- Deben prestar atención especial y la ayuda necesaria a las personas con algún impedimento físico o necesidad especial.
- Deben mantenerse alerta a las réplicas, sismos de menor intensidad y magnitud que siguen un terremoto o sismo fuerte, estos pueden causar movimientos secundarios, aunque la mayoría de estos son menores que el terremoto principal, algunos pueden causar daños derrumbando objetos sueltos y estructuras ya debilitadas. Las réplicas se pueden seguir sintiendo por meses, aunque la frecuencia y tamaño de los mismos tiende a disminuir con el paso del tiempo.
- Observe o pregunte si hay personas heridas. No intente mover a las personas lesionadas o inconscientes a menos que estén en peligro.
- Identifique los riesgos o peligros que puedan haberse creado por el terremoto, tales como tuberías de gas rotas, cables eléctricos caídos o equipos energizados que puedan representar un riesgo eléctrico.
- Si se percibe el olor a gas o de alguna sustancia química haga lo siguiente:
  1. Abra las ventanas para que circule el aire.
  2. Trate de cerrar la válvula principal de gas.
  3. No encienda luces o equipos.
  4. Desconecte o apague el interruptor principal de corriente eléctrica.
  5. Apague el sistema central de acondicionamiento de aire.
  6. Proceda con el desalojo del área y salga al aire libre.
  7. Informe sobre la situación del área a su supervisor.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

- Coopere con las autoridades y con el personal de la brigada de emergencia, espere instrucciones y preste la ayuda que esté a su alcance, pero no entre a las áreas afectadas a menos que las autoridades soliciten ayuda y usted entienda que puede.
- El Coordinador de Emergencia realizará una inspección y evaluación de todas las áreas del Edificio y harán las recomendaciones e informes correspondientes de daños o pérdida.

Tomar en cuenta lo referente al TRIANGULO DE VIDA que consiste en la ubicación de una zona en la oficina o casa donde existe una buena posibilidad de resultar ileso o estar protegido en caso de derrumbes de estructuras en caso de terremotos.

### Demostración Real del “Triangulo de Vida”

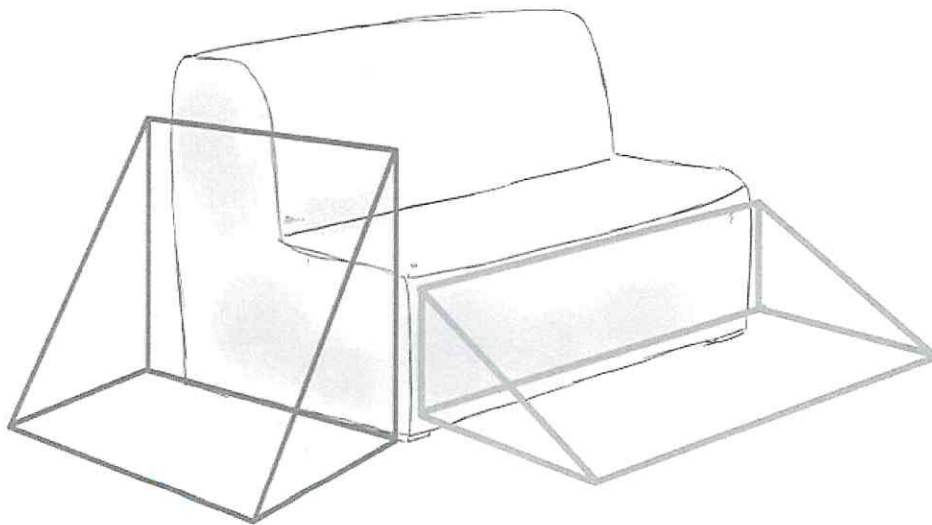
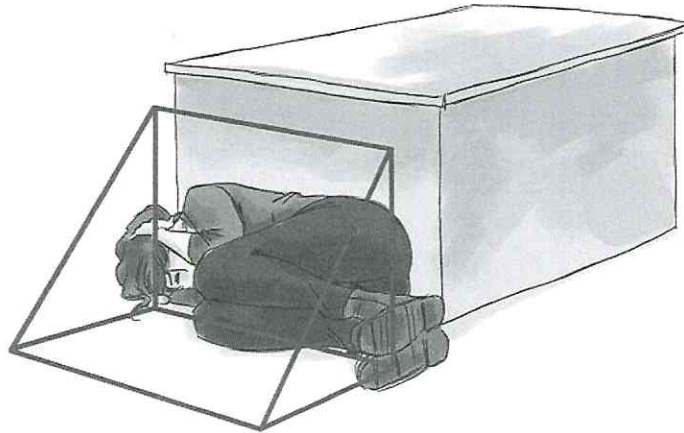
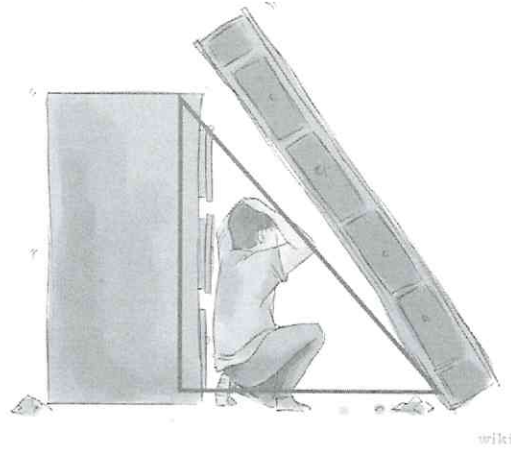


## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

**Si está dentro de un automóvil, salga del mismo y siéntese o acuéstese a un lado del mismo. Sea lo que sea, que caiga sobre el auto, siempre dejará un espacio vacío a sus lados**



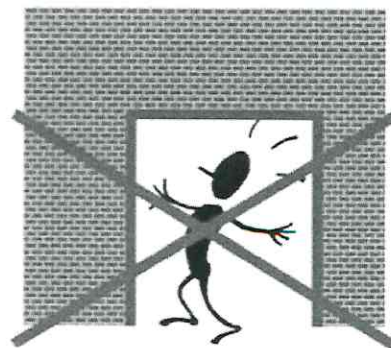
## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo





## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

NUNCA



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **PLAN GENERAL DE EVACUACIÓN**

#### **Introducción**

El Plan General de Evacuación de la SIPEN es el documento mediante el cual se describen las circunstancias y los procedimientos para una rápida y segura movilización de todas las personas que estén el edificio de la institución.

#### **Concepto:**

Es la acción de desocupar ordenada y planificadamente un lugar. Esta acción o desplazamiento es realizado por los ocupantes por razones de seguridad ante un peligro potencial o inminente. La evacuación rápida y oportuna es una forma de evitar pérdidas, por lo que se requiere que sea una actividad organizada por parte de los que estén directamente involucrados.

#### **Etapas:**

A partir de un Análisis de Vulnerabilidad que permita estimar el riesgo de las personas o de los bienes, instalaciones y/o población, la evacuación se desarrolla de la siguiente forma:

- Evacuación Parcial o Sectorial de personas.
- Evacuación Total o General.

#### **Casos en que debe realizarse:**

Es necesario identificar los riesgos y amenazas de incidentes que pudieran afectar a las personas parcial o totalmente, en razón de los fenómenos naturales o artificiales propios de la zona geográfica.

Dentro de estos fenómenos tenemos:

- Sismos
- Incendios (urbanos, sin propagación o generalizados)
- Deslizamientos de tierras (aluviones, derrumbes, hundimientos)
- Explosiones (sabotaje y otros)
- Contaminación y/o polución (gases tóxicos, radiación atómica)
- Disturbios Sociales

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### A. Planeamiento:

- Consideraciones Generales:

#### 1. Personal:

Cuando se designe al personal, sobre todo al Jefe de Evacuación y/o a sus ayudantes, éstos no deben ser necesariamente los que ocupan altos cargos directivos; es necesario designar a personas que permanezcan en la oficina y que estén acostumbrados al liderazgo. Podrían ser supervisores o jefes de personal, ingenieros de planta, etc., de manera que conserven el orden y la aptitud psicológica ante un desastre.

Estas personas deben estar siempre disponibles y en su puesto; no deben encontrarse de viaje ni tener enfermedad que los incapacite. Además deben disponer de tiempo para desarrollar, organizar e implementar los planes de evacuación con la debida celeridad.

No debe olvidarse contar con reemplazos y suministros de materiales para la evacuación.

- Consideraciones Específicas:

#### 1. Organización:

Será preciso que se establezca de manera permanente los responsables de la seguridad por pisos, zonas y áreas, así como los coordinadores de emergencia.

<b>COMANDO DE EVACUACIÓN</b>		
1. Primeros Auxilios	1. Contra sismo	1. Comunicaciones
2. Incendio y Avería	2. Rutas de Escape	2. Transportes
3. Búsqueda y Rescate	3. Servicios Especiales	3. Ubicación y seguridad

#### 2. Definiciones:

- Composición y Organización:

Teniendo presente el número de integrantes de la empresa se diseñará la composición de las brigadas de acuerdo con las áreas críticas.

El número ideal de los miembros de una brigada es de cuatro personas por piso; es decir por las múltiples posibilidades de trabajo que estas cuatro puedan realizar. Las brigadas desarrollarán las actividades que posteriormente se explica, y su organización puede ser:

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### a. De Personal:

#### Jefe de Evacuación (Coordinador de Emergencia):

- Asume la dirección y el control de toda la operación.
- Coordina y aprueba los planes internos, y el apoyo externo tales como Bomberos, Policías y otros sectores de socorro.
- Organiza y mantiene entrenadas a todas las brigadas necesarias.
- Organiza sistemas de control y chequeo para época normal y de emergencia, de los medios y recursos para la operación.

#### Jefes de Brigada:

- Asumen la acción correspondiente a su tarea específica.
- Coordinan entre sí para evaluar la acción y la distribución de tareas específicas.
- Organizan y mantienen entrenado a todo su personal.
- Remiten sugerencias al Jefe, en base de observaciones y experiencias recogidas para reforzar el Plan de Evacuación.

#### Personal en general:

- Facilitarán las acciones del Jefe de Evacuación, actuando conscientemente en función del Plan General y/o planes específicos.
- Obedecerán las disposiciones e indicaciones de las brigadas y/o de sus Jefes de acción, cumpliendo las reglas de seguridad y evacuación.
- Adoptarán un comportamiento adecuado de mutua ayuda física y psicológica.
- No usarán los teléfonos para llamada familiares durante una emergencia.

### 3. De la Instalación:

#### Zonificación:

Es necesario que todos los lugares o ambientes tengan una identificación que permita, primero, que sea conocida por todos; y segundo, que en el momento de la emergencia sea de rápido y fácil entendimiento.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### 1. Rutas de Escape:

#### a. Pasadizos:

Es necesario que las rutas o vías de escape sean adecuadas para la cantidad de personas que trabajan en cada lugar. De haber posibilidad de escoger entre varias, debe preferirse la más ancha y que esté bien señalizada e iluminada.

En todo su recorrido debe señalizarse las paredes con flechas pintadas de naranja a la altura de los ojos y en lugares que sean visibles. Debajo o dentro de cada flecha estará escrita la palabra “SALIDA”.

Se cuidará que los pisos no estén resbaladizos o muy encerados, y sin defectos ya que podrían producirse caídas.

Si es un edificio con varios pisos, debe colocarse el número correspondiente al piso en un lugar visible.

En los pasadizos no debe haber objetos como sillas, sillones, maceteros, etc. que impidan una fácil evacuación. Para evitar problemas de congestión las personas deben seguir el flujo de mayor densidad.

#### b. Puertas y Ventanas de Escape:

Las puertas deben abrirse de afuera considerando como interior al lugar donde se encuentran las personas a evacuar.

Deben tener en las paredes o puertas, a la altura de los ojos, letreros naranjas con la palabra “SALIDA” y la flecha en la dirección que debe seguirse al transponerla.

Debe procurarse que en las horas de permanencia del personal en la instalación estén cerradas pero sin llaves ni seguros, cuidando permanentemente que no estén bloqueadas por cualquier mueble u objeto que impida una fácil evacuación.

Las puertas clausuradas, accesos cerrados, escaleras defectuosas y otros puntos críticos deben ser claramente señalados.

Cuando se trata de puertas y portones que necesariamente deben estar asegurados con cadenas y candados, se colocarán junto a las puertas durante las horas laborables, una herramienta especialmente diseñada para cortar la cadena y/o candado, como una cizalla por ejemplo.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

c. Escaleras y Ascensores:

Las escaleras, sin excepción, deben tener pasamanos, uno en cada lado, debidamente asegurado, evitándose felpudos o alfombras sueltas en sus extremos. Los ascensores no serán empleados en caso de sismo. Deben estar libres de obstáculos a su alrededor.

---

B. Comunicación:

a. Alarma:

Todas las instalaciones deben estar dotadas de un sistema de alarma apropiado, cuyo sonido sea perceptible, particular y conocido por todos. No necesariamente debe estar en la central telefónica. De no contar con un sistema especial puede hacerse adaptaciones con timbre, silbatos, etc. Es muy útil tener por lo menos, un megáfono o “alta-voz” para que cumpla los mismos fines. Su empleo puede hacerse tanto desde el interior como del exterior.

b. Zona de Reunión:

- Luego de estudios técnicos respectivos se debe establecer las zonas de reunión a las que irá el personal en caso de evacuación.
- Las zonas deben identificarse con números o nombres y de ser en áreas internas, colocar en ellas los elementos de seguridad necesarios para cuando sean útiles, como megáfonos, botiquín de primeros auxilios, linternas, palos, picos, cuerdas, etc.

c. Las Áreas de Seguridad Sísmicas:

- Son lugares donde encontrará protección personal al experimentar cualquier movimiento sísmico. Estas áreas pueden ser:
  - Externas:
    - Plazas
    - Calles anchas
    - Estacionamientos
  - Internas:
    - En habitaciones pequeñas ((2m x 3m) como baños, cocinas chicas, etc.)
    - En extrema urgencia busque la protección de muebles fuertes (mesas, pupitres, escritorios, etc.)

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

d. Depósito de Material de Emergencia:

En un lugar establecido como seguro, debe tenerse un estante, armario o depósito que contenga elementos y material útil en casos de emergencia, como megáfono, linternas, pilas, palas, picos, sogas con ganchos, etc. La puerta de este armario debe ser fácil de abrir y la llave debe estar colocada a la mano de quien lo requiera.

En este lugar (estante o armario) debe haber una relación indicando el contenido de los implementos; también puede haber otro tipo de indicaciones útiles, como un Manual de Primeros Auxilios.

e. Atención Médica:

Colocar en un lugar accesible y seguro un botiquín de primeros auxilios y ayuda médica, con la relación de su contenido y con envases fácilmente identificables, al mismo tiempo indicaciones de uso en cada caso.

Deberá ser ubicada en un lugar de la misma instalación y otros en las zonas de reunión que servirán como enfermería con elementos básicos necesarios, como camillas.

f. Lugares Especiales:

Es también necesario considerar la ubicación e identificación con correspondientes avisos, de las llaves de luz eléctrica, del agua, gas, etc., para las personas que requieran usarlos, se acerquen y procedan a desconectar o abrir las llaves respectivas.

De igual manera, los envases que sirven de ceniceros y contienen arena, deben ser fácil y rápidamente ubicables para su uso respectivo, para ahogar incendios incipientes.

Estos recipientes deben ser pintados de color rosa, naranja y llenos de arena de fina lavada a 3/4 de altura.

g. Avisos:

Las salas de espera, las puertas de los ascensores, pasadizos, etc., en donde el personal labora o visita tenga acceso, deben exhibir recomendaciones sobre la conducta a seguir en caso de emergencia. Asimismo, deben contener croquis o planos sencillamente que hagan conocer el lugar en el que se encuentra el observador y la ruta que pueda seguir.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **PLANOS DE EVACUACIÓN**

Deberán contener mínimas distribuciones del establecimiento, es decir, las funciones de las áreas o sectores, quizás no puntual, pero si global.

Se deberán identificar en el plano y en las referencias:

- Identificación de la planta a la que pertenece el plano y nombre del o los Departamentos.
- Salidas de emergencias, se identificarán por medio de flechas gruesas de color verde.
- Escaleras comunes y escaleras compartimentadas serán de color verde.
- Camino o ruta de evacuación hacia las salidas por medio de flechas de color azul.
- Deberán colocarse dos (02) logos con la inscripción “Ud. esta aquí”, por cada planta, es decir, que en una planta baja deberán presentarse dos planos con los dos logos en distintas ubicaciones.
- Ubicación de extintores.
- Ubicación de la red de incendio (hidrantes) si los tuviera.
- Detectores de humo.
- Sistema de rociadores automáticos.
- Tableros eléctricos.
- Luces de emergencia.
- Calles perimetrales (las cuatro que circundan el establecimiento).
- Punto de reunión en vía pública o interna.

#### **Procedimiento de Evacuación.**

El proceso de evacuación del edificio de la SIPEN consta de las siguientes fases:

- Fase de Alarma o Alerta
- Fase de Preparación
- Fase de Salida
- Fase de Concentración y Censo
- Fase de Reingreso y Normalización

#### **Fase de Alarma o Alerta.**

Es cuando se activa una alarma de forma automática en forma de sirena becerca y luz estroboscópica. Puede además ser realizada manualmente por el Coordinador de Emergencias y/o el Jefe de Brigada de Piso o Evacuación mediante tres (03) avisos cortos de silbato y una indicación verbalizada anunciando en voz alta con sistema de megafonía o no la frase "Alerta de Evacuación".



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Fase de Preparación.**

En esta fase cada uno de los Funcionarios y Empleados de la SIPEN se pondrán en disposición de alerta, cesara inmediatamente sus tareas o cualquier actividad que estuviese realizando incluyendo el uso de los servicios sanitarios, apagando sus estaciones de trabajo cerrando sus escritorios y tomando sus pertenencias personales de uso diario (carteras, bolsos, etc.) y nada más. Se estará atento a la segunda indicación del Coordinador de Emergencias o Jefe de Brigada de Piso quien indicara si se continúa o cancela el proceso de Evacuación. Bajo ningún concepto ni pretexto se deberá devolverse luego de iniciado los procesos de salida aun en el caso de que fuera para ayudar a otra persona que se haya quedado rezagada o no se haya movilizado al momento del aviso de salida. Sí fuese esa la situación se comunicará al Jefe de Brigada o Coordinador de Emergencias para el manejo de esa situación

### **Fase de Salida.**

Si el Coordinador de Emergencias o el Jefe de Brigada de Piso así lo determinan se procederá a la salida del edificio utilizando las rutas de escape de emergencias que consisten como primera opción el uso de las escaleras de emergencias ubicadas en el lado sur de la edificación. Se procederá en calma y silencio evitando en todo momento el pánico, los gritos, chistes o cualquier alteración del orden que propicie la alteración del estado anímico propio y el de nuestros compañeros de labores o visitantes. Se procederá de la formas rápida posible pero sin correr dando preferencia a las personas en fila que nos preceden al momento de la salida. Se procederá al punto de reunión previamente asignado y señalado

### **Fase de Concentración y Censo.**

Ya evacuado el edificio se procederá a la concentración del personal en el o los puntos de reunión previamente acordados y que en nuestro caso será la parte oeste del estacionamiento descubierto de visitantes donde el Jefe de Brigada de Piso procederá al conteo o censo de personas según listado previamente elaborado. De faltar algún componente del su grupo informara al Coordinador de Emergencias y/o a las autoridades de socorro público como el Cuerpo de Bomberos, Policía Nacional, Cruz Roja o Defensa Civil el evento para que estos procedan según su criterio. Se permanecerá en el punto de reunión hasta que el jefe de Brigada o Coordinador de Emergencias así lo determinen.

### **Fase de Reingreso o Normalización.**

El Coordinador de Emergencias o el jefe de Brigada de Piso determinen que ha cesado el estado que origino el operativo de evacuación se podrán tomar una de dos (02) decisiones, o se instruye para el reingreso al edificio retornando a la normalidad laboral, o se determina que no hay condiciones por el momento para retornar a la normalidad operativa y por lo

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

tanto el reinicio de labores será pospuesto hasta nuevo aviso por lo que se despachara a sus hogares al personal.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS**

Según lo establecido en los artículos 1.20 y 9 del Reglamento 522-06 de Salud y Seguridad en el Trabajo del Ministerio de Trabajo de la República Dominicana, toda empresa debe contar con un Botiquín de Primeros Auxilios que contenga el material adecuado para suministrar los 1ros. Auxilios a un trabajador. El no contar con uno implica una violación sujeta sanciones pero aún más significa tal vez no tener la oportunidad de salvar una vida o mitigar una lesión tanto para los colaboradores de la institución como para los empleados y visitantes.

Se debe contar con un botiquín de Primeros Auxilios y realizar una capacitación al personal para la administración de los mismos.

#### **Un botiquín de Primeros Auxilios de contener los siguientes elementos:**

- ✓ Un manual de primeros auxilios.
- ✓ Gasa estéril.
- ✓ Esparadrapo (cinta adhesiva).
- ✓ Vendas adhesivas de distintos tamaños.
- ✓ Vendas elásticas.
- ✓ Toallitas antisépticas.
- ✓ Jabón.
- ✓ Crema antibiótica (pomada de antibiótico triple).
- ✓ Solución antiséptica (como peróxido de hidrógeno).
- ✓ Crema de hidrocortisona (al 1%).
- ✓ Acetaminofén (paracetamol) (como Tylenol) e ibuprofeno (como Advil o Motrin).
- ✓ Unas pinzas.
- ✓ Unas tijeras afiladas.
- ✓ Bolsas de frío instantáneo desechables.
- ✓ Loción de calamina.
- ✓ Toallitas impregnadas de alcohol.
- ✓ Un termómetro.
- ✓ Guantes de plástico (por lo menos dos (02) pares).
- ✓ Una linterna con pilas de repuesto.
- ✓ Una mascarilla de reanimación cardiopulmonar.
- ✓ Su lista de teléfonos de emergencia

(Este botiquín debe habilitarse por piso)

Se debe contar además con dos (02) camillas portátiles para el traslado de lesionados y una silla de ruedas. Es importante contar además con un equipo electrónico desfibrilador para eventos de paros cardiacos.



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### ➤ **CAPITULO I “PRIMEROS AUXILIOS”**

#### **1. PRIMEROS AUXILIOS**

Entendemos por primeros auxilios, los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales prestados a las personas accidentadas.

#### **2. OBJETIVOS**

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- a) Conservar la vida.
- b) Evitar complicaciones físicas y sociológicas.
- c) Ayudar a la recuperación.
- d) Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

#### **3. NORMAS GENERALES PARA PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS**

- Actuar si tiene seguridad de lo que vamos hacer.
- Conservar la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez.
- No retirarse de al lado de la víctima.
- Efectuar una revisión de la víctima.
- No olvidar que las posibilidades de supervivencias de una persona que necesite atención inmediata son mayores.
- Haga una identificación de la víctima.
- Dar órdenes claras y precisas durante el procedimiento de primeros auxilios.

#### **4. PROCEDIMIENTOS PARA PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS**

Atención inmediata en el siguiente orden para prestar primeros auxilios a las personas accidentadas:

- 1) Sangran abundantemente.
- 2) No presentan señales de vida.
- 3) Presentes quemaduras graves.
- 4) Presentan síntomas de fracturas.
- 5) Tienen heridas leves.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **5. PRECAUCIONES GENERALES PARA PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS**

En todo procedimiento de primeros auxilios usted como auxiliador debe hacer lo siguiente:

- Determinar posibles peligros en el lugar del accidente y ubicar a la víctima en un lugar seguro.
- Aflojar la ropa del accidentado y comprobar si las vías respiratorias están libres de cuerpos extraños.
- Evitar movimientos innecesarios a la víctima.
- No trate de vestirlo.
- Si la víctima está consciente, pídale que mueva las extremidades, para determinar sensibilidad y movimientos.
- Coloque la víctima en posición lateral
- Cubrir al lesionado para mantenerle la temperatura corporal.
- Proporcionar seguridad emocional y física.
- No obligar al lesionado que se levante si se sospecha fractura.
- No administrarle medicamentos.
- No dar líquidos por vía oral.
- No dar licor en ningún caso.
- No comentar sobre el estado de salud del lesionado, especialmente si se encuentra inconsciente.

### ➤ **CAPITULO II “PARO CARDIORRESPIRATORIO”**

#### **1. PARO CARDIORRESPIRATORIO**

El cuerpo requiere un suministro constante de oxígeno para poder sobrevivir, las lesiones o enfermedades que afectan la repicarón o el latido del corazón, o aquellas que causan sangrado, pueden alterar al aporte de oxígeno. Si los pulmones no reciben el suministro suficiente de oxígeno este no circula adecuadamente por el cuerpo, esto acarrea una emergencia que pone en peligro la vida de las personas.

#### **2. CAUSAS DEL PARO RESPIRATORIO**

- Ahogamientos.
- Cuerpos extraños en vías respiratorias.
- Inhalación de vapores o gases irritantes.
- Estrangulamiento.
- Intoxicación por alcohol.
- Dosis excesiva de medicamentos.
- Choque eléctrico.
- Traumatismo.
- Shock.
- Insolación o congelamiento.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

- Quemaduras.
- Inflamación de gargantas.
- Obstrucción de la garganta por caída de la lengua.
- Falta de oxígeno.

### **3. CAUSAS DEL PARO CARDIACO**

- Ataque cardiaco.
- Hipotermia profunda.
- Shock.
- Traumatismo cráneo encefálico.
- Electrocutación.
- Hemorragias severas.
- Deshidratación.
- Paro respiratorio.

### **4. MANIFESTACIÓN DE PARO RESPIRATORIO**

- Ausencia de respiración.
- Cianosis en labios y uñas.
- Perdida de conocimientos.
- Pulso rápido y débil.

### **5. MANIFESTACIÓN DEL PARO CARDIORRESPIRATORIO**

- Ausencia del pulso y respiración.
- Piel pálida a veces cianótica especialmente en labios y uñas.
- Pérdida de conocimiento.
- Pupila dilatada parcialmente a los dos (02) o tres (03) minutos la dilatación es total y no reacciona la luz.

### **6. RESPIRACIÓN ARTIFICIAL**

- 1) Tender al accidentado boca arriba con la cabeza sin almohada. Sí vomitara agua o alimentos: torcer la cabeza hacia un lado mientras vomita.
- 2) Aflojar la ropa del accidentado.
- 3) Mirar que no exista ningún objeto extraño en la boca y garganta. Sí lo hay extraerlo
- 4) Colocar la cabeza del accidentado hacía atrás con las dos manos siguiendo la dirección indicada por las flechas.
- 5) Abrir la boca y tapar la nariz.
- 6) Coger aire e introducirlo en la boca del accidentado mediante contacto boca a boca. Mientras se realiza esta maniobra, el pecho del accidentado se va hinchando. Las insuflaciones se repetirán a un ritmo de 12-14 minutos.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Masaje cardiaco**

- 1) Colocarse de rodillas al lado del accidentado y poner las manos (la derecha sobre la izquierda) encima del pecho.
- 2) Presionar fuertemente hacia abajo, haciendo que el pecho descienda.

### **Respiración artificial y masaje cardiaco**

Si existen dos (02) socorrista:

- 5 compresiones
- 1 Insuflación

Si existe un solo socorrista:

- 10 compresiones
- 2 Insuflaciones

### ➤ **CAPITULO III “HEMORRAGIAS”**

#### **1. HEMORRAGIAS**

Entendemos por hemorragia cuando se rompe un vaso sanguíneo, y la sangre sale al interior o cuando la sangre se queda en el exterior.

#### **2. HEMORRAGIA EXTERNA**

Hemorragia externa es cuando vemos la sangre saliendo a través de una herida.

#### **Control de la hemorragia externa**

- Acueste a la víctima
- Colóquese guantes desechabais de látex
- Descubra el sitio de la lesión para valorar el tipo de hemorragia ya que esta no es siempre visible.
- Si este consciente dele de beber suero oral o agua.

Para controlar la hemorragia debemos de seguir los siguientes pasos:

##### **1. Presión directa**

Aplicar sobre la herida una compresa o tela limpia haciendo presión fuerte, sino encontramos o no tenemos ninguno de los elementos anteriores, podemos presionar

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

con la palma de nuestra mano siempre que no tengamos ninguna lesión y utilicemos guantes de látex.

### 2. Elevación

- La elevación de la parte lesionada disminuye la presión de la sangre en el lugar de la herida y reduce la hemorragia.
- Si la herida está situada en un miembro superior o inferior levántelo a un nivel superior al corazón.
- Si continua sangre coloque apósitos adicionales sin retirar el vendaje inicial.

### 3. Presión directa sobre la arteria (punto de presión o presión indirecta)

- Consiste en comprimir con la yema de los dedos una arteria contra el hueso subyacente.
- Al utilizar el punto de presión se debe hacer simultáneamente presión directa sobre la herida y elevación.

### 4. Torniquete

Se debe utilizar como último recursos, debido a que puede dar una serie de consecuencias.

## RECOMENDACIONES PARA HEMORRAGIAS EXTERNAS

Si la sangre sale a chorro:

- Comprimir la herida con un paño limpio, continuamente y en modo energético
- Acostar al herido para evitar desmayos
- Avisar urgentemente al médico

Si la sangre fluye suavemente:

- Comprimir con una gasa o paño limpio durante 4 o 5 minutos.
- Acostar o sentar al herido para evitar desmayos.
- Realizar un vendaje flojo sobre la herida.
- Posteriormente la herida debe ser vista por el médico.

### 3. HEMORRAGIA INTERNA

Se entiende como hemorragia interna aquella que por una serie de características la sangre no fluye al exterior del cuerpo, sino que se queda en el interior.



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Señales de la hemorragia interna**

- Abdomen muy sensible o rígido, hematomas en diferentes partes del cuerpo.
- Pérdida de sangre por recto o vagina.
- Vomito con sangre.
- Fracturas cerradas.
- Manifestaciones de shock.

### **Atención de las hemorragias internas**

- Trasladar a la víctima inmediatamente a un centro asistencial.
- Controlar la respiración y pulso cada cinco (05) minutos.
- Abrigue a la víctima.
- No le dé nada de tomar.

### **RECOMENDACIONES PARA HEMORRAGIAS INTERNAS**

Síntomas:

- Palidez.
- Piel fría y sudorosa.
- Sensación de mareo.
- Dolor de cabeza.
- Taquicardia (pulso rápido).
- Hipotensión arterial.

Que debe hacerse:

- Avisar urgentemente a una ambulancia.
- Mientras se espera la llegada de la ambulancia acostar al accidentado boca arriba y con las piernas elevadas.

Que no debe hacerse:

- Intentar reanimar al accidentado con café, alcohol o cualquier otro tipo de bebidas o dándole de comer.

#### **4. HEMORRAGIAS EN ÁREAS ESPECÍFICAS DEL CUERPO**

Cara o cráneo:

- Cubra con una gasa o tela limpia.
- Si no sospecha que hay fracturas haga presión directa hasta que la hemorragia se detenga.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### Nariz:

- Sentar a la víctima.
- Si es necesario incline la cabeza adelante para evitar ingerir la sangre y ocasionar él vomito.
- Presione sobre cualquier tabique de la nariz con sus dedos índice y pulgar.
- Si continua sangrando tapone con una gasa humedecida con agua destilada o hervida.
- Aplique sobre la frente y la nariz compresas de agua fría o hielo.
- No la exponga al sol.
- No permitir que se suene porque aumenta el sangrado.
- Remítalo a un centro asistencial.

### Dentales:

- Tapone el alvéolo o hueco de la encía que sangra con una gasa empapada en agua oxigenada y explíquele que muerda con fuerza.
- No le permita que haga buches con ningún tipo de solución y menos con agua tibia.
- No le dé bebidas alcohólicas.
- No permita la introducción de elementos en el alvéolo como ceniza, sal, café, etc.
- Remítalo odontólogo.

### Hemorragias genital femenina:

- Colocar al paciente en posición horizontal y tranquilícela y cúbrala para evitar enfriamientos.
- Si no dispone de toallas higiénicas use apósitos o gasas.
- Controle signos vitales continuamente.
- Sí está consciente darle suero oral.
- No de bebidas alcohólicas.
- Envíele rápidamente al centro asistencial manteniéndola en posición horizontal.

## ➤ **CAPITULO IV “HERIDAS”**

### **1. CLASIFICACIÓN DE LAS HERIDAS**

#### **Heridas abiertas:**

En este tipo de heridas se observa la separación de los tejidos blandos. Son las más susceptibles a la contaminación.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Heridas cerradas:**

Son aquel/as en las que no se observe la separación de los tejidos, generalmente son producidas por golpes, la hemorragia se acumula debajo de la piel (hematoma), en cavidades o en viseras. Deben tratarse rápidamente porque pueden comprometer la función de un órgano o la circulación sanguínea.

### **Heridas simples:**

Son heridas que afectan la piel, sin ocasionar daño en órganos importantes.

### **Heridas complicadas:**

Son heridas extensas y profundas con hemorragias abundantes; generalmente hay lesiones en músculos, tendones, nervios, vasos sanguíneos, órganos internos y puede o no presentarse perforación visceral.

## **2. HERIDAS LEVES**

Debe hacerse lo siguiente:

- Coloque a la víctima en una posición cómoda y pregúntele /a causa de la lesión
- Lavase las manos y colóquese los guantes de lates, evite tocar la herida con los dedos, máxime cuando usted tiene una lesión por pequeña que esta sea.
- Retire la ropa si esta cubre la herida.
- Seque la herida haciendo toques con una gasa, dentro y los extremos use la gasa una sola vez. Nunca utilice algodón, pañuelos o servilletas de papel, estos desprenden motas, se adhieren a la herida y pueden causar infección.
- Lave la herida con abundante agua
- Aplíquese antiséptico yodado
- Cubra la herida con una curita, gasa pósito, compresas, sujétela con esparadrapo o vendaje si es necesario.
- No aplique por ningún motivo sal, café, estiércol, telarañas, estos causan infección en la herida y se puede presentar tétano.
- No aplique medicamentos porque se pueden presentar alergias.
- Lavase las manos después de dar la atención.

## **3. HERIDAS CONTUSAS Y MAGULLADURAS**

- Eleve la parte lesionada
- Aplique compresas frías o una bolsa de hielo, envuelva el área afectada con una toalla para reducir la hemorragia y resumir el hinchazón.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **4. HERIDAS GRAVES O COMPLICADAS**

#### **4.1. Heridas laceradas o avulsivas**

En muchos casos el tejido desgarrado puede ser nuevamente unido en el centro asistencial; por lo tanto:

- Irrigue los tejidos con solución salina, no intente lavar la herida.
- Si es posible una los tejidos arrancados.
- Cubra la herida con apósito o compresa,
- Si esta sangrando aplique presión directa sobre la herida con un vendaje y eleve el miembro afectado. Si la herida continúa sangrando no retire la venda y haga presión directa en la arteria que irriga el área lesionada.
- Aplique frío local (bolsa con hielo envuelto en una toalla) sobre la zona.

#### **4.2. En caso de aplastamiento**

- Pida ayuda y retire el peso lo más pronto posible.
- Apunte la hora en que se ha producido el rescate y la duración de aplastamiento.
- Coloque compresas frías o bolsas con hielo (envuelta en una toalla).
- De atención para shock.

#### **4.3. Heridas en cara y/o cráneo**

Generalmente estas heridas son causadas por un golpe o una caída, sangran abundantemente por la irrigación que hay en esta zona.

A veces hay hundimiento del hueso y se observan sus bordes, hay salida de líquidos, hemorragias en la nariz y por oídos.

La víctima puede manifestar tener visión doble, presentar vomito o parálisis de la cara.

Frente a esta clase de heridas debe hacerse lo siguiente:

- Acueste a la víctima tranquilidad.
- Limpie suavemente la herida con una gasa o tela humedecida.
- Cubra con apósito o compresas o tela limpia, sin ejercer presión ya que puede haber fractura con hundimiento del hueso.
- Movilice a la víctima lo menos posible porque las heridas de cráneo con frecuencia se asocian con fracturas de cuello y cráneo por lo cual es necesario su inmovilización antes de trasladarla.
- El lesionado de ojos cubra con un como de cartón o un vaso plástico desechable, el ojo lesionado aplique un vendaje que cubra ambos ojos.
- Transporte de la víctima a un organismo de salud rápidamente.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **4.4. Heridas en el abdomen**

Comúnmente estas heridas son producidas por elementos cortantes punzantes o armas de fuego; puede haber perforación de intestino con salida de su contenido, hemorragias y la víctima puede entrar en shock.

- A cueste a la víctima de espalda con las piernas recogidas (flexionadas), colocando cojines debajo de las rodillas.
- No se levante la cabeza porque los músculos abdominales se tensionan y aumenta el dolor.
- No le dé nada para tomar ni comer.
- Si hay salida de víscera. No intente introducirlas porque se contaminan la cavidad abdominal produciéndose infección (peritonitis).
- Cubra la herida o víscera con tela limpia, compresa o gasa humedecida con solución salina o agua limpia y fijela con una venda en forma de corbata sin hacer presión. No use gasas pequeñas porque pueden quedar dentro de la cavidad.

### **4.5. Heridas con elementos incrustados**

- Coloque la víctima en posición cómoda.
- No retire el elemento que causó la herida porque puede producirse una hemorragia abundante.
- Inmovilice el elemento con un vendaje para evitar que se mueva y cause otras lesiones.
- Llévela inmediatamente a un centro asistencial.

Recomendaciones para el transporte de partes amputadas:

- Llevar la parte amputada sumergida en solución salina.
- Envolverla en gasa o en una tela limpia humedecida con solución salina.
- Introducir las partes amputadas en una bolsa plástica. Luego colocar en otra bolsa que contengan hielo.
- En caso de no tener hielo, utilizar musgo o serrín con agua.
- Teniendo siempre la precaución de que el miembro amputado este protegido dentro de una bolsa de plástico para evitar contaminaciones.

## **➤ CAPITULO V “QUEMADURAS”**

### **1. CAUSAS DE LAS QUEMADURAS**

#### **Agente físico**

- Sólidos calientes (planchas, estufas).
- Líquidos hirvientes (agua, aceites, etc.).

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

- Frío (Exposición a muy bajas temperaturas).

### Agentes químicos

- Gasolina y en general derivado del petróleo.
- Ácidos (clorhídrico o sulfúrico).
- Alcalis (soda cáustica, cal o carburo).

### Agentes eléctricos

- Descargas eléctricas a diferentes voltajes.
- Agentes radioactivos (rayos solares, rayos X, rayos infrarrojos).

## 2. QUEMADURAS GRAVES

Se consideran quemaduras graves:

- Las que dificultan la respiración.
- Las que cubren más de una parte del cuerpo.
- Las quemaduras en la cabeza, cuello, manos, pies o genitales.
- Las quemaduras en un niño o un anciano.
- Las quemaduras extensas o profundas.
- Las quemaduras causadas por sustancias químicas, explosiones o electricidad.
- Las quemaduras causadas por sustancias químicas, explosiones o electricidad.
- Las quemaduras graves pueden ser mortales, por lo tanto necesitan atención médica lo antes posible.

## 3. SEÑALES DE LAS QUEMADURAS

Las quemaduras pueden ser de:

- **Quemaduras de primer grado.**

Se consideran de primer grado a las quemaduras que lesiona /a capa superficial de la piel.

### Síntomas

- Enrojecimientos de la piel.
- Piel seca.
- Dolor intenso tipo ardor.
- Inflamación moderada.
- Gran sensibilidad en el lugar de la lesión.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

- **Quemaduras de segundo grado**

Es la quemadura en la cual se lesiona la capa superficial e intermedia de la piel.

### Síntomas

- Se caracteriza por la formación de ampollas.
- Dolor intenso.
- Inflamación del área afectada.

- **Quemaduras de tercer grado**

Es la quemadura donde están comprometidas todas las capas de la piel; afectan los tejidos que se encuentran debajo de la piel como vaso sanguíneo, tendones, nervios, músculos y pueden llegar a lesionar el hueso. Este tipo de quemadura se produce por contacto prolongado con elementos calientes, cáusticos o por electricidad.

### Síntomas

- Se caracteriza porque la piel se presenta seca.
- Piel acartonada.
- No hay dolor debido a la destrucción de las terminaciones nerviosas.
- Siempre requiere atención médica.

### **Atención general de las quemaduras**

- Tranquilice a la víctima ya sus familiares.
- Valore el tipo de quemadura y su gravedad
- Retire cuidadosamente anillos, reloj, pulsera, cinturón o prendas ajustadas que compriman la zona lesionada antes de que esta comience a inflamarse.
- No rompa las ampollas, para evitar infecciones y mayores traumatismos.
- Enfríe el área quemada durante varios minutos, no usar hielo para enfriar la quemadura. Ni aplicar pomadas o ungüentos porque estas pueden interferir o demorar el tratamiento médico.
- Cubra el área quemada con un apósito o una compresa húmeda en solución salina fisiológica o agua fría limpia y sujete con una venda para evitar la contaminación de la lesión con gérmenes patógenos.
- No aplique presión contra la quemadura.
- Si se presentan en manos o gasa entre los dedos antes de colocar la venda.
- Administre un analgésico si es necesario para disminuir el dolor, teniendo en cuenta las precauciones del medicamento (solo si estrictamente necesario).
- Administre abundantes líquidos por vía oral siempre y cuando la víctima este consciente; es lo posible suero oral.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

- Si se presentan quemaduras en cara o cuello coloque una almohada o cojín debajo de los hombros y controle los signos vitales, cubra las quemaduras de la cara con gasas estériles o tela limpia abriéndola agujeros para los ojos, nariz y la boca.
- Lleve a la víctima aun centro asistencial.

### 4. QUEMADURAS ESPECIFICAS

Cuando hay inhalación de vapores generalmente se producen quemaduras en las vías respiratorias.

Haga lo siguiente:

- Retire a la víctima del lugar donde sucedió el accidente.
- Cubra las quemaduras de la cara con gasas estéril o tela limpia abriéndole agujeros para los ojos, nariz y la boca.
- Si no hay respiración inicie la reanimación cardiopulmonar.
- Traslade a la víctima inmediatamente a un centro asistencial.

#### Quemaduras por fuego:

Si la persona se encuentra corriendo Deténgala. Apague el fuego de la víctima.

- Cúbrala con una manta o algo similar, teniendo cuidado de no quemarse.
- También puede hacerlo utilizando agua, arena o tierra. No lo haga con un extintor; su contenido es altamente tóxico.
- Si se ha incendiado el cabello cubra la cara de manera muy rápida para sofocar el fuego y retire la manta inmediatamente para evitar la inhalación de gases tóxicos.
- Una vez apagado el fuego, afloje y retire las ropas que no están adheridas a la lesión.
- Aplique la solución salina fisiológica sobre las quemaduras.
- Cubra la zona quemada con una compresa o apósito, luego fijala con una venda muy flojamente.

#### Como rescatar víctimas cuando se produce un incendio

Si hay acumulación de humo y gases, haga lo siguiente:

- Abra la puerta con los pies, colocándose a un lado de esta para evitar quemaduras o asfixia por las llamas o gases provenientes del recinto.
- Para entrar al recinto arrastre por el piso, cubriéndose previamente la boca o la nariz con un pañuelo húmedo y en lo posible lleve otro para proteger a la víctima.
- Saque a la víctima arrastrándola para evitar mayor inhalación de humo y gases ya que estos se acumulan en la parte superior del recinto.
- Colóquela en un lugar seguro.
- Valorar el estado y lesiones, de los primeros auxilios pertinentes.



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Quemaduras por químicos**

- Lave con abundante agua corriente el área quemada (ojo, piel mucosas) por un tiempo no menor a treinta (30) minutos.
- Cubra la quemadura una tela limpia, para evitar infecciones. Trasládela a un centro asistencial.

### **Quemadura por electricidad**

- Las quemaduras eléctricas pueden ocurrir en cualquier parte.
- Alguna fuente de energía eléctrica son los cables eléctricos, los relámpagos, los aparatos eléctricos defectuosos y los enchufes sin protección.
- El contacto con cualquiera de estas fuentes puede hacer que la electricidad recorra el cuerpo de una persona ocasionándole a su paso graves lesiones, incapacidad o muerte.
- Las quemaduras eléctricas casi siempre son de tercer grado, con un sitio de entrada y varios de salida, en donde se pueden apreciar áreas carbonizadas y de explosión, generalmente no sangran y son indoloras.
- Lo más importante a tener en cuenta son las lesiones internas que se pueden producir, como paro respiratorio, paro cardiorrespiratorio y shock; producidas por el curso de la corriente entre un punto de entrada y el punto de salida.
- La electricidad de los cables de alta tensión pueden saltar o describir un arco de hasta dieciocho (18) metros y matar a una persona. Por consiguiente. No se acerque al accidentado a no ser que le informen oficialmente que la corriente eléctrica ha sido suspendida.

Los aparatos eléctricos y los cables de baja tensión provocan lesiones de menor intensidad.

Antes de dar atención a los primeros auxilios, interrumpa el contacto, cortando la corriente de la conducción principal en caso de que sea accesible. Si no es posible cortar el fluido eléctrico, haga lo siguiente:

- Párese en una superficie echa de caucho o madera.
- Retírela de la fuente eléctrica con un objeto de madera o plástico, ya que no son conductores de electricidad. No la toque con sus manos porque usted va a recibir la descarga eléctrica.
- Valore la respiración y pulso; si no están presenten de reanimación cardiopulmonar.
- Cubra el área o áreas lesionadas con una compresa o tela limpia y seca.
- Trasladarlo lo más rápido posible a un centro asistencial.

### **Quemaduras por congelación**

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Las bajas temperaturas producen quemaduras o lesiones en la piel, igual que el calor y sobre todo en partes distales: pies, manos, nariz u orejas.

Si hay congelación usted debe hacer lo siguiente:

- Retire a la víctima del lugar.
- Aflójele las ropas para facilitar la circulación.
- Si están congelados los pies, no le permita caminar
- Eleva gradualmente la temperatura de los sitios de lesión, usando para ello agua tibia, teniendo en cuenta de no aplicar calor directamente sobre la parte afectada.
- Para calentar la nariz y las orejas cúbralas con sus manos.
- Si está consciente dele bebidas calientes dulces.
- No le dé bebidas alcohólicas.
- Abríguele lo mejor posible. No use calentadores.
- Eleva la parte afectada para disminuir la inflamación y el dolor.
- No aplique ungüentos ni otros medicamentos.
- No de masajes en el área afectada.
- Si hay ampollas, no las rompas.
- Después de que la víctima haya entrado en calor, vende el área con apósitos estériles, que la gasa entre los dedos de las manos o los pies antes de colocar la venda.

### ➤ **CAPITULO VI “CUERPOS EXTRAÑOS”**

#### **1. CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS**

Se consideran las lentes de contacto, arena, partículas de madera o metal maquillaje, pestañas, insectos, etc.

##### **Señales**

- Inflamación
- Enrojecimiento del ojo afectado
- Sensación de ardor
- Dolor
- Lagrimeo
- Dificultad para mantener el ojo abierto

##### **Atención**

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Haga sentar a la víctima de tal manera que la luz de directamente sobre los ojos.
- Pídele que lleve la cabeza hacia atrás
- Colóquese del lado del ojo afectado o detrás de la víctima.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

- Cloquee su mano izquierda debajo del mentón; con sus dedos índices y pulgas entreabra el ojo afectado para observar el tipo y la localización del cuerpo extraño. Para esto, pídale que mueva el ojo hacia arriba, abajo y a los lados.
- Si puede ver el cuerpo extraño trate de expulsarlo lavando el ojo.

Si la partícula está localizada en el centro del ojo acuda inmediatamente al centro asistencial más cercano.

- No trate de retirar el cuerpo extraño.
- Evite que la víctima se frote el ojo.
- No aplique gotas oftálmicas, ungüentos ni otras soluciones.

### **2. CUERPOS EXTRAÑOS EN OÍDOS**

#### **Señales**

- Dolor por inflamación.
- Sí es por insecto, puede sentir el movimiento de este en el oído.
- La audición puede estar disminuida.
- Zumbido.
- En ocasión marcha inestable.

#### **Atención**

Si se trata de un insecto haga lo siguiente:

- Colocar a la víctima con la cabeza inclinada hacia al lado contrario del afectado. Aplicar tres (03) o cuatro (04) gotas de aceite mineral o aceite de bebe.
- Dejar actuar durante uno (01) o dos (02) minutos.
- Incline la cabeza hacia el lado afectado, para que el aceite drene espontáneamente y arrastre al insecto.

Si el cuerpo extraño es una semilla o algo similar:

- Colocar la cabeza de forma que el oído afectado quede hacia abajo, para facilitar la salida del cuerpo extraño.
- Si la maniobra anterior no resulta, no trate de extraer los cuerpos extraños con una pinza u otros elementos.
- Si venía presentado dolor en el oído, salida de pus, sordera, etc. Antes de la presencia del cuerpo extraño, no realice ningún tipo de procedimiento inmediatamente acuda al centro asistencial.

### **3. CUERPOS EXTRAÑOS EN NARIZ**

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **Señales**

- Ocasionalmente puede haber inflamación de la nariz.
- Presencia de secreción sanguinolenta.
- Dificultad para respirar.

### **Atención**

- Tranquilice a la víctima.
- Preguntar qué tipo de cuerpo extraño se ha introducido.
- Acudir al centro asistencial.

### ➤ **CAPITULO VII “INTOXICACIONES”**

#### **1. CAUSAS DE LAS INTOXICACIONES**

Las intoxicaciones o envenenamiento pueden presentarse por:

- Dosis excesivas de medicamentos o drogas
- Almacenamiento inapropiado de medicamentos y venenos
- Utilización inadecuada de insecticida, plaguicidas, cosméticos, derivados del petróleo, pintura o soluciones para la limpieza.
- Por inhalación de gases tóxicos.
- Consumo de alimentos en fase de descomposición o de productos enlatados que estén sopladados o con fecha de consumo ya vencida.
- Manipulación o consumo de plantas venenosas.
- Ingestión de bebidas alcohólicas especialmente las adulteradas.

#### **2. INTOXICACION DE CUATRO (04) MODOS**

##### **Vía respiratoria**

Inhalación de gases tóxicos como fungicidas, plaguicidas, vapores químicos, etc.

##### **A través de la piel**

Por absorción o contacto con sustancias como plaguicidas, insecticidas, fungicidas, herbicidas, etc.

##### **Por vía digestiva**

Por ingestión de alimentos en descomposición, sustancias cáusticas y medicamentos.

## Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo

### Por vía circulatoria

Un tóxico puede penetrar a la circulación sanguínea por:

#### Inoculación:

- Picaduras de insectos que producen reacciones alérgicas.

#### Inyección de medicamentos:

- Sobredosis, medicamentos vencidos o por reacción alérgica a un tipo específico de medicamentos.

### 3. SEÑALES DE INTOXICACIÓN

- Dificultad para respirar.
- Vomito o diarrea.
- Quemaduras alrededor de la boca, la lengua o la piel.
- Mal aliento por la ingestión de sustancias minerales.
- Pupilas dilatadas o contraídas.
- Dolor de estómago.
- Trastornos de la visión (visión doble o manchas en la visión).

### 4. ATENCIÓN A LAS INTOXICACIONES

#### General

- Si usted sospecha que alguien está intoxicado trate de averiguar al tipo de tóxico, la vía de penetración y el tiempo transcurrido.
- Revise el lugar para averiguar lo sucedido y evite más riesgos.
- Aleje a la víctima de la fuente de envenenamiento si es necesario.
- Revise el estado de conciencia y verifique si la víctima respira y si tiene pulso.
- Si la víctima está consciente hágale preguntas para tener más información.
- Afloje la ropa si está apretada, pero manténgala abrigada.
- Si presenta quemaduras en los labios o en la boca, aplique abundante agua fría.
- Si presenta vómito, recoja una muestra de esta para que pueda ser analizado.
- Mantenga las vías respiratorias libres de secreción.
- Coloque a la víctima en posición de seguridad o boca abajo, para evitar que el veneno vomitado sea ingerido nuevamente o pasen a las vías respiratorias.
- Busque o lleve los recipientes que estén cerca de la víctima a una institución de salud, para que su contenido sea analizado.
- Generalmente cerca de la víctima se encuentra el recipiente que contiene la sustancia tóxica.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Evite provocar él vomito en los siguientes casos:

- Si observa quemaduras en los labios y boca.
- Si el aliento es a keroseno, gasolina o derivados.
- Cuando las instrucciones del producto lo indique.
- Si esta inconsciente o presenta convulsiones. Si han transcurrido más de dos (02) horas de haber ingerido el tóxico.
- Si ha ingerido ácido sulfúrico, ácido nítrico, soda cáustica o potasa.
- Traslade a la víctima lo más pronto posible a un centro asistencial.

### **5. ATENCIÓN ESPECIFICA DE LAS INTOXICACIONES**

#### **Vía respiratoria**

- Si es posible, cierre la fuente que produjo la intoxicación.
- Retire a la víctima del agente casual.
- Abra ventanas y puertas para airear el recinto.
- Quítele la ropa que está impregnada de gas y cúbrala con una cobija.
- Prevenga o atiende el shock.
- Si se presenta paro respiratorio, de respiración de salvamento utilizando protectores
- Evite encender fósforos o accionar el interruptor de la luz, porque puede provocar explosiones.
- Traslade a un centro asistencial.

#### **A través de la piel**

- Coloque la víctima debajo de un chorro de agua teniendo aun la ropa, para eliminar la sustancia tóxica.
- Evite que su piel entre en contacto con la ropa de la víctima porque puede intoxicarse, colóquese guantes.
- Retire la ropa mojada y continúe bañándose con abundante agua y jabón.
- Si hay lesión, trátela como una quemadura.
- Manténgase las vías respiratorias libres
- Trasládase inmediatamente a un centro asistencial.

#### **Por vía digestiva**

- Induzca al vomito únicamente en caso de ingestión de alcohol metílico o eólico y alimentos de descomposición.
- Dele leche.
- Controle la respiración.
- Si hay paro respiratorio o paro cardiaco aplique la respiración de salvamento o reanimación cardiopulmonar, según sea el caso.
- Si la víctima presenta vomito recoja un muestra para que pueda ser analizada.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

- Traslade a la víctima a un centro asistencial.

### **Por vía circulatoria**

- Remita a la víctima a un centro asistencial lo más pronto posible.
- De atención de acuerdo a las manifestaciones que se presenten

### **Si el tóxico penetra en los ojos**

- Separe suavemente los párpados y lave con agua corriente, mínimo durante minutos durante 15 minutos.
- Cubra los ojos con una gasa o tela limpia, sin hacer presión.
- Remita al oftalmólogo.

## **6. PREVENCIÓN DE LAS INTOXICACIONES**

### **EMPLEO:**

- Leer la etiqueta del producto antes de utilizarlo y seguir las instrucciones.
- Si el producto viene en presencia de aerosoles, es necesario emplearlo en un lugar bien ventilado, para disminuir la cantidad que puede inhalarse.
- En caso pintura, keroseno, thinner y fumigantes, se debe utilizar mascarar apropiadas para el tipo de producto.
- Lavarse las manos con abundante agua y jabón después de emplear cualquier producto químico, quitarse la ropa contaminada, extremar las precauciones.

## **RECOMENDACIONES TRATAMIENTO HERIDAS**

### **HERIDAS SUPERFICIALES**

Que debe hacerse:

- Lavarse y desinfectarse las manos.
- Limpiar la herida con agua y jabón líquido.
- Desinfectar la herida con un antiséptico (alcohol o agua oxigenada).
- Tapar la herida con una gasa limpia y fijarla con un esparadrapo.
- Una herida muy grande o extensa siempre debe ser vista por un médico.

Que no debe hacerse:

- No prestarle atención

Heridas profundas siempre debe de verlo un médico.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

### **HEMORRAGIAS EXTERNAS**

Si la sangre sale a chorro:

- Comprimir la herida con un paño limpio, continuamente y de modo energético
- Acostar al herido para evitar desmayos.
- Avisar urgentemente al médico.

Si la sangre fluye:

- Comprimir con una gasa o paño limpio durante cuatro (04) o cinco (05) minutos.
- Acostar o sentar al herido para evitar desmayos.
- Realizar un vendaje flojo sobre la herida.
- Posteriormente la herida debe ser vista por él médico.

### **HEMORRAGIAS INTERNAS**

Síntomas:

- Palidez.
- Piel fría y sudorosa.
- Sensación de mareo.
- Dolor de cabeza.
- Taquicardia.
- Hipotensión arterial.

Que debe hacerse:

- A visar urgentemente a una ambulancia.
- Mientras se espera la llegada de la ambulancia acostar al accidentado boca arriba y con las piernas elevadas.

Que no debe hacerse:

- Intentar reanimar al accidentado con café, alcohol o cualquier otro tipo de bebidas, o dándole de comer.

### **ACCIDENTES PRODUCIDOS POR LA ELECTRICIDAD**

Síntomas:

- Construcción violenta de los músculos.
- Falta de respiración.
- Faltad e respiro cardiaco.



## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

- Quemaduras.

Que debe hacerse:

- En caso de que el accidentado este agarrado al cable eléctrico, cortar urgentemente el paso de la corriente eléctrica.
- Si no se puede cerrar el paso de la corriente, retirar al accidentado empleando objetos aislantes (guantes, botas, cuerdas, madera, etc.).
- Practicar un masaje cardíaco externo, si es preciso.
- Avisar urgentemente a una ambulancia.

Que no debe hacerse:

- Tocar al accidentado si aún está en contacto con el cable eléctrico.
- Suspender la respiración artificial y el masaje cardíaco si se ve que no hay respuesta, transcurrido unos minutos.
- Atender las quemaduras producidas por la descarga.

### **QUEMADURAS GRAVES**

Que debe hacerse:

- Apagar las llamas prendidas en la ropa con mantas, agua o líquidos no inflamables.
- Mantener al accidentado acostado y tapado con una manta.
- Avisar urgentemente a una ambulancia.

Que no debe hacerse:

- Que el accidentado permanezca de pie o se ponga a correr, si sus vestidos están ardiendo, ya que estos casos podrían avivar las llamas.
- Echar arena o tierra sobre la víctima para pagarle el fuego, salvo que este sea el único medio del que se disponga.
- Tocar las ropas de las personas afectadas, aplicarle pomada o darle algún tipo de bebidas alcohólica.

### **QUEMADURAS LEVES**

Que debe hacerse.

- Dejar correr agua del grifo sobre las quemaduras.
- Cubrir la quemadura con una gasa limpia.
- Consultar con el médico.

## **Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Que no debe hacerse:

- Arrancar la piel de las ampollas.
- Aplicar pomadas.

### **LESIÓN POR CUERPOS EXTRAÑOS**

- Lavar el ojo con agua abundante.
- Llevar al accidentado a un centro asistencial.

### **LESIÓN POR SALPICADURAS DE PRODUCTOS QUÍMICOS**

- Lavar el ojo con agua abundante.
- Tapar el ojo con una gasa limpia.
- Llevar al accidentado a un centro asistencial.

### **LESIONES POR CORTES O GOLPES**

- Tapar el ojo con una gasa limpia.
- Llevar urgentemente al accidentado a un centro asistencial.

### **IMPORTANTE**

**¡DESPUÉS DE REALIZAR LOS PRIMEROS AUXILIOS SIEMPRE LA PERSONA AFECTADA TIENE QUE SER TRASLADADA A UN CENTRO MEDICO!**