

SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD

**Propósito:**

Establecer las medidas de seguridad y prevención de riesgos que cada colaborador del área debe tomar en cuenta durante el desarrollo de sus actividades.

**Alcance:**

Colaboradores del área, permanentes y eventuales.

Tabla de contenido

[INNOVACION Y DESARROLLO 3](#_Toc112769918)

[**DESCRIPCION** 3](#_Toc112769919)

[**1.** **MEDIDAS GENERALES** 3](#_Toc112769920)

[**2.** **MEDIDAS EN PUESTO DE TRABAJO** 3](#_Toc112769921)

[**3.** **ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS** 6](#_Toc112769922)

[**4.** **OBLIGACIONES DE LOS COLABORADORES** 7](#_Toc112769923)

[**5.** **NORMAS ADICIONALES PARA PROTECCIÓN DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO, POST PARTO Y LA LACTANCIA** 8](#_Toc112769924)

[Anexo 1. 11](#_Toc112769925)

[Documentos referenciados 11](#_Toc112769926)

[Anexo 2. 11](#_Toc112769927)

[Definiciones: 11](#_Toc112769928)

[Anexo 3. 12](#_Toc112769929)

[Control de cambios 12](#_Toc112769930)

|  |
| --- |
| INNOVACION Y DESARROLLO |
| **DESCRIPCION**  * Para la adecuada comprensión de las medidas de seguridad y prevención de riesgos se desglosa el contenido en las siguientes secciones:  1. Medidas Generales. 2. Medidas en Puesto de trabajo. 3. Actuación en caso de emergencia. 4. Obligaciones de los colaboradores.  **MEDIDAS GENERALES**  * Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos. * Mantener gavetas cerradas; de esta manera se evitarán posibles golpes o caídas. * Después de utilizar objetos cortantes como tijeras o chinchetas, hay que guardarlos, no deben dejarse en cualquier sitio. * Respetar las señales de advertencia de suelo mojado, * En temas eléctricos, no sobrecargar los enchufes, no tirar de los cables y apagar los equipos cuando finalice la jornada. * Las mesas y equipo de trabajo deberán quedar ordenadas al finalizar la jornada. * Hay que pensar, de vez en cuando, donde están los extintores y las salidas de evacuación. Es un recordatorio muy útil en caso de emergencia. * Realizarse chequeos de salud periódicos, al menos una vez al año. Especialmente de la vista.  **MEDIDAS EN PUESTO DE TRABAJO** **2.1 Pantalla**   * *Colocación.* Situada de manera que podamos trabajar colocándonos enfrente de ella, evitando giros de cuello (ángulo de giro inferior a 35 º) * Distancia. La mayor parte de las personas prefieren distancias de visión de 60 a 80 cm., pero en todo caso la distancia no ha de ser inferior a 40 cm., ni superior a 90 cm. * *Altura.* Colocar la pantalla a una altura tal que se pueda mirar dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo esta línea (zona recomendada de visión) * *Brillo, contraste y polaridad.* Normalmente la mejor combinación es: alto contraste, brillo bajo y polarización positiva (caracteres oscuros sobre fondo claro). * *Reflejos.*Evite colocar la pantalla delante o detrás de una fuente de luz natural, siempre es preferible colocarla en posición perpendicular.   **2.2 Teclado**   * *Distancia.*El espacio entre el borde de la mesa y el teclado será, al menos, de unos 10 cm. * *Posición de las manos.*Sitúe los dedos sobre la fila central del teclado. Las muñecas deben estar rectas y relajadas.   **2.3 Ratón**   * Al igual que con el teclado, se debe trabajar con la mano, muñeca y antebrazo en una posición neutral. No maneje el ratón usando excesiva fuerza.   **2.4 Silla**   * *Regulación de asiento y respaldo.* La altura de la silla debe permitir descansar los brazos sobre el escritorio. Debemos poder trabajar con la espalda bien apoyada en el respaldo. Si el respaldo no le da apoyo suficiente a la parte baja de la espalda puede utilizar un cojín. * *Posición de los pies.* Los pies deben descansar firmemente en el suelo y debe haber un espacio suficiente   **2.5 Postura**   * *Espalda.* Debe quedar apoyada en el respaldo de la silla y en posición vertical o ligeramente inclinada hacia atrás. * *Brazos. D*eben quedar en una postura relajada y con movilidad, los codos cerca de los lados del cuerpo y los antebrazos y manos en una postura prácticamente paralela al suelo. * *Muñecas.* Deben estar lo más rectas posible mientras utiliza el teclado o el ratón. No deben estar dobladas hacia los lados ni más de 10 grados hacia arriba o hacia abajo. * *Piernas.* Sus muslos deben estar en posición horizontal o ligeramente inclinados hacia abajo. La parte inferior de las piernas debe encontrarse prácticamente en ángulo recto respecto de los muslos. El borde de la silla no debe oprimir la parte interna de las rodillas. Los pies deben quedar apoyados horizontalmente sobre el suelo. * *Cabeza.* Debe permanecer en posición vertical o inclinada ligeramente hacia adelante. La línea de visión debe ser paralela al plano horizontal. Evite trabajar con la cabeza o el tronco girados*.* * *En General,* cambie frecuentemente de posición y realice pausas periódicas de 5 minutos cada hora, para evitar la fatiga. Si le es posible realice algún ejercicio de relación durante este tiempo.     - Postura correcta -   * 1. **Ejercicios de Relajación**   Se suprimieron los ejercicios relacionados a tocarse la cara por medidas de prevención COVID-19.    Levante la pierna derecha contra su pecho. Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y cambie de pierna.    Extienda sus brazos por encima de su cabeza y estírese lentamente, inclinándose a cada lado.    Inclínese de forma que toque sus pies. mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva lentamente a la posición normal.  Estire su pierna derecha y haga pequeños círculos con su tobillo, después cambie de pierna    Coloque sus manos detrás de su nuca y separe sus codos, después relájese.  Haga, con su pulgar, pequeños masajes circulares en la palma de la mano. **ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS** **3.1 En Caso de Accidente**  ***Primero  Proteger.***  Antes de actuar, analice la situación. Haga el lugar seguro para usted y el accidentado. Elimine la causa del accidente antes de asistir al accidentado.  ***Segundo  Avisar.***  Comunique la emergencia.  ***Tercero  Socorrer.***  Actúe rápidamente, pero sin precipitación. No mueva al accidentado sin conocer antes las posibles lesiones. Permanezca sereno y tranquilice al accidentado hasta que llegue la ayuda. Haga sólo lo que sabe hacer.  **3.2 En Caso de Incendio**   * Si se encuentra capacitado y la intervención no entraña peligro, intente apagar el incendio con los medios adecuados (extintores). NO SE ARRIESGUE INÚTILMENTE, ni cometa imprudencias. * Si no es posible controlar el fuego, desaloje la zona, cerrando puertas y ventanas y comunique con personal responsable. Si no puede contactar con nadie dé la alarma, si el edificio cuenta con pulsadores de alarma, y llame al número de emergencias. * Siga siempre las instrucciones de los miembros del equipo de emergencias.   **3.3 En caso de evacuación**   * Al escuchar la sirena de alarma general, prepárese para evacuar, dejando inmediatamente lo que esté haciendo. * Mantenga la calma. * Salga del edificio, siguiendo las vías de evacuación, caminando en fila india y ocupando la parte derecha de los pasillos, sin correr y sin detenerse en las salidas. * Siga las instrucciones de los Brigadistas y colabore con ellos si se lo solicitan. * No empuje, ni provoque confusión, no retroceda a recoger objetos o a buscar a otras personas. * Permanezca fuera del edificio hasta que los Bomberos o los Brigadistas indiquen que es seguro volver a entrar.     - Ruta de evacuación de I+D, **OBLIGACIONES DE LOS COLABORADORES**  * Seguir las indicaciones contenidas en el manual de seguridad y prevención de riesgos del área. * Usar adecuadamente equipos, herramientas y, en general cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad. * Informar de inmediato a su superior en caso de sufrir un accidente dentro de las instalaciones de la empresa, en el camino de su casa a la empresa o viceversa; que sea catalogado como accidente de trabajo. * Informar de inmediato a su superior en caso que, durante el seguimiento de un padecimiento médico, el diagnóstico sea clasificado como Enfermedad Profesional. * Cooperar con la empresa para que ésta pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no conlleven riesgos para la seguridad y la salud de los colaboradores. * Cumplir con lo dispuesto Art. 73 de LGPRLT: * Velar por su propia seguridad cumpliendo las normas de prevención adoptadas por SERTRACEN. * Utilizar el equipo de acuerdo a las instrucciones proporcionadas por SERTRACEN. * Informar de inmediato a su superior o a las personas designadas para tal efecto, de cualquier riesgo potencial para su seguridad y la de sus compañeros de trabajo. * Cumplir con lo dispuesto en el Art. 66 de LGPRLT: * Informar de inmediato a su superior en caso de sufrir un accidente dentro de las instalaciones de SERTRACEN, en el camino de su casa a la empresa o viceversa; que sea catalogado como accidente de trabajo. * Informar de inmediato a su superior en caso que, durante el seguimiento de un padecimiento médico, el diagnóstico sea clasificado como Enfermedad Profesional. * Tomar en cuenta el Capitulo II, en cuanto a las Infracciones de Parte de los Trabajadores. Art.85 LGPRLT, serán objeto de sanción conforme a la legislación vigente, los trabajadores y trabajadoras que violen las siguientes medidas de seguridad e higiene:  1. Incumplir las órdenes e instrucciones dadas para garantizar su propia seguridad y salud, las de sus compañeros de trabajo y terceras personas que se encuentren en el entorno. 2. No utilizar correctamente los medios y equipos de protección personal facilitados por SERTRACEN, de acuerdo con las instrucciones y regulaciones recibidas por éste. 3. No haber informado inmediatamente a su jefe inmediato, de cualquier situación que a su juicio puedan implicar un riesgo grave e inminente para la seguridad y salud ocupacional, así como de los defectos que hubiere comprobado en los sistemas de protección.  **NORMAS ADICIONALES PARA PROTECCIÓN DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO, POST PARTO Y LA LACTANCIA**  * Como resultado de la evaluación de riesgos, efectuada en la unidad, no se considera que haya riesgos que afecten la salud reproductiva de las mujeres u hombres. No existe ninguna fuente de radiación nociva para los seres humanos, no se manipulan ni está expuesto el personal a agentes químicos, ni medicamentos, éteres, vapores, mercurio, plomo, pesticidas, etc. * El clima de trabajo en el que se desempeña todo el personal se encuentra acondicionado y ventilado, no presentándose temperaturas altas, no existen ruidos ni vibraciones que puedan afectar el embarazo. * Los trabajos con computadora, han sido evaluados sin riesgo ya no estudios han determinado que no ejercen influencia negativa sobre el feto en las mujeres usuarias de las computadoras. Se deberán adoptar las medidas ergonómicas posturales exigidas para cualquier trabajador. * Las oficinas en las que trabaja el personal se encuentran proveídas de sillas y escritorios ergonómicos y con adecuada iluminación. * En general, las embarazadas deben cumplir con: * La inmunidad previa de vacunación: varicela, hepatitits b, rubéola o varicela. * Acudir al control de embarazo al ISSS, proporcionándole los permisos correspondientes. * Evitar el contacto con adultos o niños infectados con virus. * Las mujeres embarazadas, en post parto o en lactancia, deben ser protegida en caso se presentase algún factor que afecte su vida y la del bebé, debiendo en forma general: * Reubicar parcialmente en caso exista recomendación del médico que la trata en el ISSS, verificando el Departamento de Desarrollo Humano las recomendaciones y procediendo al cumplimiento de la misma para garantizar la seguridad y la salud de la trabajadora gestante y el feto. * En caso efectuase labores físicas, éstas deberán disminuir a medida que avanza el embarazo y mantener esa disminución 3 meses posteriores al parto. * En caso de ser embarazo de alto riesgo se deberán cumplir con todas las indicaciones dadas por el médico en cuanto a las condiciones laborales. * Velar porque mantengan una postura adecuada en su puesto de trabajo, debiendo no mantener los pies colgando durante tiempos prolongados. * Velar porque no permanezcan mucho tiempo sentadas sin levantarse para mejorar su circulación. * Movilizarlas hacia otra área de trabajo en caso de presentarse virus. * Mantener un ritmo de trabajo normal evitando sobrecargas laborales, situación que debe continuar 3 meses posteriores al parto. * No deberán realizar turnos durante la gestación para evitar mayor fatigabilidad física y/o psíquica por cambios hormonales, vasculares etc., que se desarrollan durante la gestación, post parto y lactancia. * No efectuar viajes laborales mayor a 3 horas a partir del tercer trimestre del embarazo * No efectuar trabajos de altura, quedando prohibido, por la mayor posibilidad de padecer mareos, vértigos o alteraciones de equilibrio durante la gestación, post parto y lactancia.   Durante la lactancia   * Mediante el procedimiento establecido, deberá proporcionársele el permiso establecido por Ley para la lactancia materna. * Se darán las facilidades para continuar amamantando a su hijo mediante la extracción y almacenamiento de la leche materna, en la jornada laboral. * Se deberá continuar, durante el período de la lactancia, con la protección de la madre, evitando su fatiga y otras actividades que la pudiesen poner en riesgo, incluyendo factores emocionales.   **FIN DEL PROCEDIMIENTO** |

### Anexo 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre Documento | Código Referencia | Beneficio |
| Artículo de la Ley General de Prevención de Riesgos en los Lugares de Trabajo | Art. 66 LGPRLT | Es una artículo que menciona que hacer cuando se presenta daños ocasionados por los accidentes de trabajo |
| Artículo de la Ley General de Prevención de Riesgos en los Lugares de Trabajo | Art. 73 LGPRLT | Es un artículo que menciona las obligaciones de los trabajadores en materia de prevención de riesgos |
| Artículo de la Ley General de Prevención de Riesgos en los Lugares de Trabajo | Art.85 LGPRLT | Es un artículo que explica las infracciones o sanciones de parte de los trabajadores |

### Documentos referenciados

### Anexo 2.

### Definiciones:

|  |  |
| --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN** | **DEFINICIÓN** |
| Art. | Articulo |
| Enfermedad Profesional. | Es aquélla contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena o propia en las actividades que se especifiquen |
| Emergencia | Es una situación fuera de control que se presenta por el impacto de un desastre. |
| Fatiga | Es una falta de energía para realizar las actividades en el trabajo |
| LGPRLT | Ley General de Prevención de Riesgos en los Lugares de Trabajo |
| Lactancia | Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido |
| ISSS | Instituto Salvadoreño del Seguro Social |
| Prevención | Medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que suceda una cosa considerada negativa. |
| Riesgo | Es una medida de la magnitud de los daños frente a una situación peligrosa. El riesgo se mide asumiendo una determinada vulnerabilidad frente a cada tipo de peligro. |
| ESA-ID-P22 | El Salvador- Innovación y Desarrollo- Procedimiento veintidós |

### Anexo 3.

### Control de cambios

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Versión / Revisión | Descripción de cambios | Elaborado por:  *(Nombre y fecha)* | Revisado por:  *(Nombre y fecha)* | Aprobado por:  *(Nombre y fecha)* |
| 01 | Modificación completa de la estructura del documento y sustituye al procedimiento:  El código de este procedimiento sustituye a “SPA-121 Manual de Seguridad y Prevención de Riesgos en I+D | Ing. Reynaldo Cerón  Gerente Innovación y Desarrollo  29/08/2022 | Lic. Lorena De Paz  Jefa de Control de Calidad  29/08/2022 | Lic. Bernardo López  Gerente General  30/08/2022 |
|  |  |  |  |  |