

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 1 de XX

PROTECCION CONTRA EL CRIMEN

● **INICIO**

El crimen continúa creciendo en este país. Por esta razón, debemos estar constantemente en alerta. Es muy importante conocer medidas que pueden tomarse para reforzar la seguridad personal. Crímenes graves como violaciones, asesinatos y robos con asalto están creciendo en algunas comunidades a una tasa alarmante. Cada vez que salimos de casa estamos en riesgo de ser víctimas de un crimen. Desgraciadamente, también corremos riesgo dentro de nuestras propias casas

● **DESARROLLO**

Lista de Chequeo de Seguridad en Casa:

- Cierre con seguro puertas y ventanas.
- Cancele las entregas de periódicos cuando no esté en la ciudad.
- Mantenga bien su jardín.
- Trabaje como voluntario en programas de vigilancia de la comunidad.
- Colabore con la policía, informando las pérdidas rápidamente.
- Cierre con llave el garaje, así como la puerta que lo comunica con la casa.
- Informe cuando las lámparas de la calle estén quebradas o quemadas.
- Utilice reflectores exteriores para desanimar a los criminales.
- En las tiendas se consiguen bloqueos y cerraduras especiales para asegurar las puertas y ventanas al marco.
- Instale una alarma contra ladrones.

Consejos de Seguridad Personal:

- Muéstrese seguro, confiado y fuerte.
- Haga un curso de técnicas de protección o defensa personal.
- Sea consciente de lo que sucede a su alrededor.
- Confíe en sus instintos.
- Si cree que lo están siguiendo, muestre su sospecha mirando hacia atrás.
- Cruce la calle, cambie de dirección o varíe su velocidad.
- En un área comercial o residencial, diríjase a un lugar donde haya más gente.
- Si camina tarde en la noche, utilice ropas y calzado que le permitan moverse rápidamente.
- Permanezca en áreas bien iluminadas.
- Evite caminar solo en áreas desiertas.
- Lleve dinero para un taxi de emergencia.
- Evite el uso de cajeros automáticos en áreas desiertas o cuando usted está solo.

Seguridad en Parqueaderos y Garajes:

- Cuando sepa que va a regresar a su carro tarde en la noche, estacionese en un área bien iluminada.
- En un garaje de varios pisos, trate de no estacionar en los niveles que estarán vacíos cuando usted regrese.
- En un garaje, inspeccione la ruta más próxima de salida de emergencia.
- Coloque el carro en reversa en el puesto de estacionamiento.

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 2 de XX

- Cuando deje su carro, camine con energía y tranquilidad.
- Inspeccione el medio. Dé una buena mirada a su alrededor. Saque sus llaves y haga ruido sacudiéndolas o silbando, cuando se dirija a su carro.

Seguridad en Ascensores:

- Si usted entra a un ascensor y la persona que va con usted lo hace sentir incomodo, sálgase.
- En un ascensor, párese cerca al panel de control, con la espalda contra la puerta.
- Si es amenazado, presione el botón de alarma y tantos botones de pisos como le sea posible.

Seguridad en Edificios y Residencias:

- Nunca deje las puertas abiertas, aun por un breve momento.
- Cierre con seguro la puerta de su casa u oficina, aun si solo va a estar por fuera unos minutos.
- Si un extraño pide entrar a su edificio o intenta entrar con usted a un área que está con seguro, impídale la entrada y llame a la seguridad.
- Sea consciente de mantener la seguridad en su edificio o residencia durante los períodos de fiesta o vacaciones, o en épocas tranquilas, cuando hay menos gente en los alrededores.
- Avise a alguien cuando vaya a trabajar solo o hasta tarde en la noche.

● **FINAL**

“Es mejor estar seguro de que tener que lamentar” ya no es solo una frase, sino una forma de vida. Tome las precauciones necesarias para salvaguardar su seguridad personal y la de su familia.

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 3 de XX

PELIGROS EN EXCAVACIONES

● **INICIO**

El propósito de esta charla es revisar los riesgos asociados con las excavaciones y explicar los peligros de golpear estructuras subterráneas, tales como cables, líneas, tuberías o tanques. Tenga en cuenta el contenido de esta charla para proteger su propiedad y posiblemente salvar su vida. Cada año cantidades de personas mueren o resultan heridas mientras excavan en sus jardines o en los terrenos de sus negocios. Ellas, inopinadamente, se topan con un peligro subterráneo, tales como cables de energía o tuberías de gas enterradas, que causan daños en las propiedades y heridas graves o la muerte. Esta charla le recordará a usted los peligros y le dará valiosos consejos.

● **DESARROLLO**

Peligros Subterráneos:

- Líneas de transmisión eléctrica
 - Tuberías de gas
 - Cables de teléfono
 - Cables de televisión por cable
 - Tuberías de agua
 - Tuberías de alcantarillado
- Consejos de Seguridad:
- Planee cuidadosamente sus necesidades de excavación.
 - Limite la excavación al mínimo absoluto.
 - Señale la ubicación y profundidad de cada hueco, con pintura blanca u otro sistema de marcación.
 - Llame a su empresa local de energía o gas y consiga el número telefónico de la agencia que realiza sondeos en las propiedades, en busca de peligros subterráneos. Este servicio usualmente es gratuito.
 - Recuerde, es posible que sea necesario que usted notifique su excavación hasta con 48 horas de anticipación.
 - Trate de estar presente cuando llegue la agencia a realizar el sondeo subterráneo.
 - Asegúrese de que le queda claro donde están localizados los peligros subterráneos.
 - Excave solo en áreas que hayan sido “despejadas” por el equipo de sondeo.
 - Cuando está excavando, deténgase al primer signo de que ha encontrado un obstáculo subterráneo.

● **FINAL**

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 4 de XX

Los accidentes en excavaciones usualmente son muy graves. Como mínimo, estos accidentes causan extensos daños en las propiedades y varios de sus vecinos podrían verse afectados por 17 ellos. En los peores casos, la gente pierde manos, piernas, dedos y aún la vida. No tome atajos. Planee su excavación y llame a la agencia apropiada para que le ayude, con suficiente anticipación a sus necesidades. Recuerde también que usted o su compañía podrían ser responsables por daños, si no se realiza un sondeo subterráneo con anterioridad a la excavación.

BEBER Y CONDUCIR

● INICIO

El objetivo de esta charla es discutir los peligros y penalidades de beber y conducir al mismo tiempo. Todos los estados, excepto dos, tienen leyes que definen como delito conducir con una concentración de alcohol en la sangre por encima de un nivel establecido – usualmente 0.10%. Catorce estados ordenan cárcel o servicio a la comunidad desde el primer fallo condenatorio. Beber y conducir es una combinación mortal.

● DESARROLLO

Efectos del Alcohol en el Cuerpo:

- El alcohol actúa como un depresivo en el cuerpo.
- El alcohol retarda la reacción y la capacidad de razonar y tomar decisiones.
- El alcohol puede crear adicción.
- El alcohol hace que el estómago produzca ácidos en exceso, que pueden destruir el revestimiento interno del estómago y causar lesiones permanentes en el hígado y otros órganos importantes.
- No hay formas “buenas” de alcohol. El alcohol en la cerveza es igualmente destructivo que el que se encuentra en licores más fuertes.
- Los efectos del alcohol varían de una persona a otra. Algunas personas se indisponen violentamente, mientras otras parecen “aguantar” muy bien el licor. Sin embargo, nadie puede escapar a los efectos de largo plazo del alcoholismo.

Disuasión y Coacción Acerca de Beber y Conducir:

- Las leyes estatales prohíben conducir mientras se está intoxicado o bajo la influencia del alcohol.
- El límite legal de alcohol en la sangre es de 0,1 gramos por cada litro de sangre para conductores de vehículos públicos
- Si el nivel de alcohol por litro de sangre es de 0,3 a 0,8 gramos, se aplicará multa de un salario básico unificado del trabajador en general, pérdida de cinco puntos en su licencia de conducir y cinco días de privación de libertad
- Estos niveles de intoxicación se toman en cuenta independientemente del tipo de bebida que haya ingerido una persona, ya que en la amplia variedad de bebidas alcohólicas que existen, los niveles de alcohol varían, sin embargo, en

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 5 de XX

un sentido más práctico se pueden abordar estas diferencias de una forma que permita orientar a los conductores y de ser posible disuadirlos de ingerir bebidas alcohólicas, desde la siguiente perspectiva: o Un vaso de cerveza de 200ml, contiene 8 gramos de alcohol o Un vaso de vino de 100ml contiene 9.6 gramos de alcohol o Una copa de whisky de 50ml contiene 16.6 gramos de alcohol

- La policía puede investigar a cualquier conductor que, con base en criterios establecidos, parezca que ha estado conduciendo mientras estaba bajo los efectos del alcohol.
- La policía puede utilizar puntos de chequeo para detener a los conductores en lugares específicos, con el fin de identificar a los conductores en mal estado. Todos los conductores, o una proporción determinada de ellos, son detenidos con base en reglas que previenen la arbitrariedad de la policía para seleccionar a cuáles detiene. Precauciones de Seguridad que Usted Siempre Debe Seguir: Nunca beba cuando vaya a conducir, designe siempre un conductor.

• **FINAL**

Hay mil excelentes razones por las cuales usted no debería beber, aun sin hacer ninguna referencia a la conducción de un vehículo motorizado. Los efectos de largo plazo sobre la salud están bien documentados – ¡usted no puede luchar contra las probabilidades! Cuando usted bebe y conduce, está poniendo en peligro la vida de todo el mundo en la carretera, al lado de ésta y aun en toda el área. Tenga el suficiente respeto por la vida, como para designar un conductor y ¡consiga ayuda profesional! Además, explore el uso de bebidas no alcohólicas. Hay una gran variedad de estas bebidas que son bastante refrescantes y de buen sabor.

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 6 de XX

SEGURIDAD ANTE TEMBLORES DE TIERRA

● **INICIO**

Este es un país en donde ocurren movimientos sísmicos de manera habitual, estos pueden ocurrir por movimiento de las placas tectónicas de la tierra o por movimientos de la tierra por erupciones volcánicas, los temblores ocurren a menudo en ciertas regiones del país, hay varias precauciones de seguridad que podemos tomar en cuenta para sobrevivir y ser resiliente a un desastre natural.

● **DESARROLLO**

Salas de Estar:

- Plantas que cuelgan – Cuelgue las materas livianas en ganchos cerrados. Atornille los ganchos en chazos o vigas.
- Sistema de sonido – Asegure sus partes a las estanterías con cinta velcro y fije la unidad principal a la pared.
- Muebles altos – Asegure los muebles altos y pesados a clavos en la pared con abrazaderas en esquina o implementos similares.
- Espejos y obras de arte de pared – Asegure los espejos y las obras de arte pesadas con colgaderas especiales a prueba de terremotos y cinta velcro.
- Objetos colgados en la pared – Utilice colgaderas especiales para evitar que las fotos y objetos de arte se salgan de sus ganchos.
- Chimenea – chequee su estabilidad. Las chimeneas adosadas al exterior de la casa son más vulnerables que las instaladas en el interior.
- Cocinas y comedores:
 - Objetos rompibles – Mantenga los objetos que se rompen en estanterías bajas o en gabinetes con pasadores.
 - Aparatos de gas: - Instale conexiones flexibles en el punto de conexión de las tuberías de gas a los

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 7 de XX

electrodomésticos. • Provisiones – Almacene suficientes suministros de alimentos y agua. • Extinguidor de incendios – Compre un extinguidor de tipo ABC – (apto para todo tipo de incendios). Inspecciónelo regularmente.

• Equipo de emergencia – Guarde un estuche de primeros auxilios, un radio de pilas, velas, fósforos, linterna, etc.

• Refrigerador – Retire o asegure los rodachines del refrigerador.

Dormitorios:

• Colocación de la cama – Coloque la cama retirada de la ventana, tocador y espejos grandes. Asegure las camas con rodachines o retire éstos.

• Linterna – Mantenga una linterna en cada alcoba.

• Lámparas – Asegure las lámparas pesadas con material velcro.

• Televisores, computadores – Asegúrelos con material velcro.

Áreas de Almacenamiento:

• Calentador de agua – Asegure el calentador de agua atornillándolo directamente en chazos.

• Pintura – Almacene los botes de pintura en el piso.

• Corte de electricidad – Localice el interruptor de electricidad principal, la caja de fusibles o el circuito de interruptores.

• Estanterías – Instale un cable o una cuerda en el frente de las estanterías, para mantener los objetos en su lugar.

• Almacenamiento sobre travesaños – Utilice cuerdas para atar los objetos que se guardan sobre travesaños.

En edificios:

• Durante un sismo – Aléjese de los ventanales, no evacue durante el sismo, escoja un área segura entre columnas y vigas, colóquese en posición fetal, visualice una ruta de evacuación, espere que deje de moverse, baje por las gradas observando siempre el costado derecho, conserve la calma, no corra

Fuera de Casa:

• Cierre del gas – Ate una llave al medidor de gas con un cable flexible, para tener rápido acceso. Practique apagando el gas en caso de escapes.

• Fundaciones – Asegúrese de que su casa está asegurada a las fundaciones con pernos de anclaje; aplique abrazaderas de trípex a las paredes inestables.

• Corte de agua – Investigue donde está localizada la válvula principal y asegúrese de que funciona.

• FINAL

No espere hasta el último minuto para prepararse para un terremoto. No hay manera de que usted esté preparado efectivamente, a menos que lo planee con anticipación. No aprenda la lección de la manera más difícil. ¡Su vida puede depender de esto!

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 8 de XX

RIESGOS ELÉCTRICOS

● **INICIO**

Los riesgos eléctricos crean problemas en las industrias. Muchas personas están expuestas a peligros eléctricos algunas veces fatales, debido a su falta de conocimiento en el tema. Los riesgos eléctricos muchas veces no están a la vista. Pero incluso los ocultos deben tratarse con respeto. No hacerlo puede acarrear problemas, que van desde un shock eléctrico leve, hasta una electrocución. Hay que tener en cuenta que la electricidad es un elemento esencial de la vida moderna; literalmente no podríamos vivir sin ella. Sin embargo, si no se le respeta podría acabar con nuestra vida.

● **DESARROLLO**

Como ocurre un shock eléctrico:

- La persona entra en contacto con ambos cables del circuito eléctrico.
- La persona entra en contacto con un cable de un circuito electrizado y la tierra.
- La persona entra en contacto con un elemento metálico que está

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 9 de XX

“caliente”, por contacto con un cable electrizado, al mismo tiempo que está en contacto con la tierra.

Severidad de un shock eléctrico:

- Hay tres elementos primordiales que intervienen en la severidad de un shock eléctrico:

- La cantidad de corriente que fluye por el cuerpo (medida en amperios).

- El curso que sigue la corriente por el cuerpo.

- La duración de tiempo que el cuerpo esté en el circuito.

Corrección de riesgos eléctricos:

- Aislamiento

- Protección

- conexión a tierra

- Implementos protectores contra electricidad

- Prácticas de trabajo seguras

● FINAL

Los peligros eléctricos son serios. Es importante dar a los empleados una educación básica, relativa a los peligros de la electricidad. ¡Los peligros que no están a la vista también deben ser tratados con respeto! Nunca se descuide cuando se trate de trabajar con electricidad. Trabajar tomando atajos o no ser cuidadoso puede ser muy peligroso. Diga a sus empleados que señalen los peligros y los informen a los funcionarios indicados de la compañía - nunca deben intentar corregir el problema ellos mismos, a menos que estén debidamente entrenados.

CUIDADO AMBIENTAL

● INICIO

El objetivo de esta charla es revisar varias sugerencias que ayudarán a mejorar la calidad del ambiente en que vivimos.

● DESARROLLO

Sugerencias:

- Afine su carro, podadora y otros equipos con motor.

- Use carros más nuevos en climas cálidos y en viajes con muchas paradas. Estos contaminan menos.

- Evite dejar el motor del carro encendido - es una de las principales fuentes de contaminación proveniente de los carros.

- Recicle el aceite refrigerante y de motor.

- Transpórtese en bicicleta, en vehículos compartidos o utilice el servicio de

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 10 de XX

transporte público.

- Busque productos químicos peligrosos en casa e intente reducirlos.
- Inicie en casa un sitio para transformar desechos en abono, o únase con los vecinos para iniciar un sitio de desechos en el vecindario.
- Implemente programas de reciclaje en su área de residencia.
- Encuentre usos nuevos para cosas que usualmente descarta.
- Busque productos con un empaque mínimo y/o empacados en material reciclable.
- Cámbiese a sanitarios “ahorradores de agua” o reduzca el nivel de agua en los existentes.
- Arregle las fugas de agua en las tuberías; recoja el agua lluvia para jardines y prados.
- Coloque cubiertas de desechos naturales sobre las plantas, para reducir el uso de fertilizantes.
- Apague la luz cuando salga de un sitio.
- Controle el calentador de agua y la calefacción/aire acondicionado para ahorrar energía.
- Use termostatos autoajustables.
- Haga mantenimiento regular a la calefacción, aire acondicionado y electrodomésticos.
- Utilice los servicios de profesionales para el aire acondicionado y la nevera, para evitar escapes de freón (CFC).
- Ajuste las ventanas y puertas con fisuras. Cuando haga mal tiempo, utilice bandas para sellar.
- Lave la ropa temprano en la mañana o tarde en la noche para ahorrar costos del aire acondicionado.
- Siembre un árbol.
- Poda, limpie o mejore la salud de un árbol existente.
- Enseñe a un niño, grupo de jóvenes o de scouts, sobre el cuidado de los árboles.

● **FINAL**

No heredamos la tierra de nuestros padres, la estamos tomando prestada de nuestros hijos. 25 tome en serio el medio ambiente y protéjalo. Infórmese sobre maneras de proteger el medio ambiente. ¡No tenemos una segunda oportunidad!

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 11 de XX

CONTACTO
Instagram
Grupo facebook
Youtube
Facebook
Grupo Whastapp
Whastapp
Pagina Web

**RECUERDA QUE EL
FORMATO ES SOLO UNA
GUIA, TIENES QUE
ADECUARLO SEGÚN LOS
REQUERIMIENTOS DE TU
EMPRESA**

	CHARLAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO VOL: 02-2022			Revisión 0/1
	SEDE TRUJILLO-02	Elaborado SETC	Aprobado PLMN	Fecha: Código: SET-SST-235 Página 12 de XX

DOCUMENTOS EDITABLES
PACK LEY 29783
PACK ISO 14001
PACK ISO 9001
PACK ISO 45001