INSTRUCTIVO DE GESTIÓN AMBIENTAL, CALIDAD E HIGIENE Y SEGURIDAD LABORAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO

DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN AMBIENTAL, CALIDAD E HIGIENE Y SEGURIDAD

Mayo de 2020

ÍNDICE

1) NORMA NHS-01: TRABAJOS EN ALTURA (Rev.00)
2) NORMA NHS-02: ARMADO Y DESARMADO DE ANDAMIOS. (Rev.00)
3) NORMA NHS-03: ORDEN Y LIMPIEZA. (Rev.00)
4) NORMA NHS-04: ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL. (Rev.00)
5) NORMA NHS-05: TAREAS ELÉCTRICAS. (Rev.00)
6) NORMA NHS-06: CUIDADO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS. (Rev.00)
7) NORMA NHS-07: TRABAJO NOCTURNO O EN HORARIOS ESPECIALES. (Rev.00)
8) NORMA NHS-08: SERVICIOS Y TAREAS GENERALES. (Rev.00)
9) NORMA NHS-09: MOVIMIENTO DE CARGAS. (Rev.00)
10) NORMA NHS-10: RECIPIENTES Y EQUIPOS CON PRESIÓN INTERNA. (Rev.00)
11) NORMA NHS-11: EQUIPOS PORTÁTILES Y HERRAMIENTAS MANUALES. (Rev.00)
12) NORMA NHS-12: ERGONOMÍA. (Rev.00)
13) NORMA NHS-13: BAÑOS Y VESTUARIOS. (Rev.00)
14) NORMA NHS-14: COMEDOR. (Rev.00)
15) NORMA NHS-15: EMERGENCIA PANDEMIA COVID-19 UNIVERSIDAD (Rev.00)
16) NORMA NHS-16: EMERGENCIA PANDEMIA COVID-19 PRESTADORES (Rev.00)

NORMA NHS-01: TRABAJOS EN ALTURA (Rev.00) [1]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para los trabajos en atura y trabajos especiales con riesgo de caída. La presente norma será una herramienta del **control operativo** y sus contenidos se incorporarán en las actividades de **capacitación**.

ALCANCE y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión será distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM), para ser aplicado por todo el personal propio, cualquiera sea su condición de revista, incluido el personal contratado, eventual o que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNM.

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS:

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

Trabajo en altura: se considera este tipo de modalidad de trabajo a aquellas tareas que se encuentren a más de 2 mts. de altura medidos desde el piso (en cualquier nivel) hasta los pies del operario con riesgo de caída.

Andamio: son plataformas de trabajo elevadas del nivel de piso, armadas mediante tubos estructurales redondos. Los andamios pueden ser del tipo estructural fijos, móviles o colgantes.

Andamio colgante: toda plataforma de trabajo suspendida desde arriba por medios apropiados y sujetos a estructuras fijas.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Usual: arnés anti caída, cola de amarre, cabo de vida. Especificado en DESARROLLO.

DESARROLLO

Requerimientos básicos

[1] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- Es obligatorio el uso de **arnés anti caídas** completo, del tipo con correas de tronco y entrepiernas, cuando se trabaje a más de 2 mts. de altura. El mismo deberá contar con una **"cola de amarre",** que estará sujeta a un punto fijo seguro independiente.
- Algunos trabajos/movimientos en lugares de riesgos especiales por altura requieren de un **sistema doble de colas de amarre de dos mosquetones grandes o dos colas simples de mosquetón grande**, en ambos casos sin amortiguador extensor del cabo, para estar el trabajador "enganchado" en todo momento.
- Es obligatorio el uso de arnés de seguridad cuando se trabaje en silletas colgantes, guindolas ó andamios posados o suspendidos, debiendo contar con un **cabo de vida** tomado a una estructura independiente.
- La excepción del arnés de seguridad estará dado cuando el trabajo se realice sobre una plataforma o andamios <u>especialmente</u> habilitados por la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD.
- El uso de **escaleras portátiles** se autorizará tomando las precauciones del caso y solamente cuando no haya otro medio más adecuado para alcanzar sitio elevados, y **nunca más allá de los seis (6) m. de altura**. Las escaleras portátiles tendrán **un control "antes de uso"** y un esquema de control completo periódico. Una persona tendrá el cuidado de la parte inferior de la escalera. La parte superior de la escalera deberá atarse. A más de dos (2) m. se usará también arnés.
- Se deberá **vallar las zonas** donde se realicen tareas en altura para así prevenir accidentes por posibles caídas de objetos con uso obligatorio de casco para quienes asistan desde abajo.
- No se permitirá el tránsito o permanencia de personas debajo de otras que estén trabajando en altura, ó bajo cargas suspendidas.
- No se permitirá el transporte de personas en "canastos", guindolas, cucharas de palas, guardabarros y cualquier otro medio ó vehículo industrial no habilitado por Higiene y Seguridad.
- Los **ascensos y descensos de los andamios** se deberán efectuar desde el interior de los mismos. Cada tres cuerpos de altura habrá una superficie de descanso. Llevar las **manos libres** y observar la regla de los "**tres puntos de contacto**" al moverse por una escala, escalera, plataforma, etc.
- Será condición necesaria para la aprobación de un trabajo en altura que las plataformas cuenten con barandas perimetrales –superior a 1 metro, intermedia a 0.5 metros y roda pie-, y la plataforma de trabajo con un mínimo de dos (2) tablones, juntos a tope y asegurados a las estructuras. **Los tablones de piso se fijarán con algún medio autorizado**.
- Cuando se realicen tareas en andamios colgantes deberán tener barandas completas en los tres lados que no son de trabajos y baranda simple sobre el lado de trabajo (con mamparo que contiene eventual caída).
- Cuando las tareas a realizar sean en andamios colgantes se deberá tomar la precaución de no más de dos (2) operarios a la vez por andamio. La forma de trabajo de "silleta" colgante será "de sentado".
- Antes del comienzo del uso de los andamios se deberá tener la aprobación del Supervisor del área y/ó Supervisor de Higiene y Seguridad.

Variantes especiales

Los trabajos en altura pueden ser en "espacios confinados", "espacios sin iluminación natural", etc. Las cuestiones como ventilación e iluminación se tratan en otras normas. No obstante, se remarca lo siguiente:

- Todo trabajo en espacio confinado requiere de un "Permiso de trabajo" (libre-gas, etc.).
- En casos de cortes de luz dentro de un tanque, bodega o espacio confinado, la recomendación general es permanecer inmóvil a la espera de asistencia (retiro ayudado por linterna) o el re-establecimiento de luz.

- No se recomienda realizar movimientos en altura y con escasa iluminación.
- En algunos trabajos de alto riesgo por altura (por difícil tránsito, incidencia de vientos, escaleras sucias, etc.) el personal de la Dirección de Higiene y Seguridad podrá hacer una evaluación particular y pedir redes, anular trabajos, contratar elevadores de personas, u otras intervenciones particularizadas.

NORMA NHS-02: ARMADO Y DESARMADO DE ANDAMIOS. (Rev.00) [2]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para el armado y desarmado de los andamios requeridos para realizar trabajos en atura y trabajos especiales con riesgo de caída. La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la universidad, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

Trabajo en altura: se considera este tipo de modalidad de trabajo a aquellas tareas que se encuentren a más de 2m. de altura medidos desde el piso (en cualquier nivel) hasta los pies del operario, con riesgo de caída.

Andamio: toda plataforma de trabajo elevada de nivel de piso, armada mediante tubos estructurales redondos de diámetro 1 ½". Esta puede ser del tipo estructural fija, móvil ó colgante

Andamio estructural: son plataformas de trabajo elevadas del nivel de piso, armadas mediante tubos estructurales redondos. El andamio puede ser del tipo fijo al suelo o colgante

Andamio colgante: toda plataforma de trabajo suspendida desde arriba por medios apropiados y sujetos a estructuras fijas.

Eslinga: Soga metálica que sirve para sujetar, izar estructuras y/o materiales. Se puede utilizar fajas depende las condiciones.

Tablón: A los fines prácticos también se llama tablón al elemento construido con madera o chapa

Arnés: Incluye el correaje de pecho+entrepiernas y la cola de amarre con su mosquetón.

La cola de amarre puede ser doble ó en "Y". Su uso dependerá de la operación a realizar.

[2] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

El cabo de vida es una soga /cable desde donde se toman los mosquetones.
Andamista: A los fines prácticos es el operario a cargo de la construcción/ desarme del andamio. Debe tener una capacitación y controles de salud específicos (p.ej. vértigo).
Habilitación del andamio: Acto entre Constructor + Supervisor de Obra e Higiene y Seguridad para permitir el uso del andamio.

DESARROLLO:
Requerimientos básicos
Es fundamental que el andamista tenga las **manos libres** cuando se desplace desde un lugar a otro del andamio. Aunque estará sujeto por un cabo de vida debe concentrar toda su atención y fortaleza en el desplazamiento.
Las herramientas a utilizar por el andamista durante el armado, como llaves, masa, etc. las deberá tener cinturón porta-herramientas ó sujetas a sus muñecas de manera de evitar la caída.
Para "enganchar" su cabo de vida debe observar un punto que reúna algunas características:
- Le debe permitir cierta libertad de movimiento.
- Le debe permitir quedar "colgado" si resbala. Para ello debe tomarse de un cabo desde lo alto, por sobre sus hombros preferentemente.

Se deberá tener especial atención durante el proceso de desarme de los andamios, y en el eslingado de los elementos componentes del mismo como ser los tablones ó caños. En estas maniobras del eslingado se deberá realizar de tal manera que se evite el telescopiado de las cargas.
Las eslingas/fajas para eslingar material de andamios deben estar en buena forma y no se aceptan sogas u otro elemento no homologados para la tarea.
Se debe utilizar **mosquetones grandes** en el cabo de vida. Estos mosquetones tienen que tener doble traba.
Las condiciones climáticas, como por ejemplo viento, lluvia, frío, calor, nocturnos sin buena iluminación, etc. que presenten un riesgo agregado, deberán ser tenidas en cuenta y analizadas en cada oportunidad para evaluar la viabilidad de la continuidad de las tareas en esas condiciones.
Tanto las herramientas como los equipos de protección personal y el estado de salud que los trabajadores presenten, deben ser controlados diariamente por el supervisor del grupo de tareas quien deberá solicitar lo que necesite o avisar de cualquier anormalidad.
Las estructuras deben ser consensuadas entre el personal que las armará y quien deba usarlas posteriormente para adaptar su forma y tamaño a la mejor opción.
Toda modificación que se deba realizar durante la vida del andamio, por ejemplo para atracar una chapa, retirar una pieza, etc. Deberá ser realizada por personal de andamios quien deberá ser convocado por el usuario de la estructura. En ocasiones quien las utiliza es quien las arma.
Los controles de armado, desarmado, modificaciones, estabilidad, etc. deben ser realizados por el supervisor de andamios (en caso de ser una empresa contratada deberá avisar a quien solicita el servicio) y en caso de presentarse dudas, controversias o cualquier eventualidad se deberá recurrir a Higiene y Seguridad.
Se debe utilizar **mosquetones grandes** en el cabo de vida. Estos mosquetones tienen que tener doble traba.
Las condiciones climáticas como por ejemplo viento, lluvia, frío, calor, nocturnos sin buena iluminación, etc. que presenten un riesgo agregado, deberán ser tenidas en cuenta y analizadas en cada oportunidad para evaluar la viabilidad de la continuidad de las tareas en esas condiciones.
Tanto las herramientas como los equipos de protección personal y el estado de salud que los trabajadores presenten, deben ser controlados diariamente por el supervisor del grupo de tareas quien deberá solicitar lo que necesite o avisar de cualquier anormalidad.
Las estructuras deben ser consensuadas entre el personal que las armará y quien deba usarlas posteriormente para adaptar su forma y tamaño a la mejor opción.
Toda modificación que se deba realizar durante la vida del andamio, por ejemplo para atracar una

chapa, retirar una pieza, etc. Deberá ser realizada por personal de andamios quien deberá ser convocado por el usuario de la estructura, hay veces que quien las utiliza es quien las arma.
Los controles de armado, desarmado, modificaciones, estabilidad, etc. deben ser realizados por el supervisor de andamios (en caso de ser una empresa contratada deberá avisar a quien solicita el servicio) y en caso de presentarse dudas, controversias o cualquier eventualidad se deberá recurrir a Higiene y Seguridad.

El ANDAMIO:
El andamio debe ser construido bajo las directivas de **personal especializado**. La supervisión será responsable del cumplimiento de la presente premisa.
ESTADO del MATERIAL: Los componentes del andamio, como ser tablones, nudos y caños serán inspeccionado por el supervisor, ó alguien que este designe, debiéndose descartar los elementos que se encuentren en mal estado por presentar, por ejemplo, fisuras, quemaduras por oxicortes/soldadura, parches, deformaciones, tablones de madera pintados (no permite ver el estado de la madera), haber sido sometidos a golpes o esfuerzos no habituales, putrefacción u óxido dependiendo del material, etc. El material observado debe ser descartado definitivamente de modo de no poder usarlo para andamios debiendo estar marcados con color rojo para identificar su condición de "descarte" y sacarlo del circuito. Si bien el control debe ser permanente, se recomienda hacerlo más exhaustivamente en el momento del armado para evitar condiciones inseguras de la estructura y/o desarmes posteriores para remplazar material no apto.
Los andamios deberán tener un **perfecto grado de estabilidad y para ello** se deberán armar sobre superficies firmes y niveladas, de ser necesario se utilizarán "patas" para aumentar la superficie apoyo sin que éstas sean de madera fina o de algún material que pueda colapsar por el peso. Se recomiendan las patas "de base grande", tipo las de los rieles de las gradas, por su tamaño y constitución.
Para andamios que superen una altura de seis (6) m. deberán contar con una media torre de apoyo, algún tipo de arriostra miento y/ó ser fijados o tomados a algún punto fijo.
Las plataformas estarán formadas por tablones de metal, madera (tipo pino o semi dura), o material de similar resistencia, de aproximadamente 2" x 12" .de sección.
Las plataformas no deberán tener una luz entre apoyos, mayor de tres (3) m.
Las plataformas de trabajo deberán tener como **mínimo 2 tablones (0.60 m de ancho mínimo).**
Se deberán colocar barandas a 1 m. y 0,5 m de altura en todos los lados expuestos y rodapié de 0.15 m. de altura
Los tablones serán fijados a la estructura por medio de alambre u otro elemento similar, no debiendo existir aberturas ni desniveles entre ellos.
En el caso de tener que solaparlos, dicho solape deberá ser de aprox. 0.50 m. como mínimo, además se deberá colocar por debajo un travesaño que sirva de apoyo.
En el caso de tablones en voladizo, éstos voladizos no deberán ser mayores de 0.20 m.
Para los casos de armado de andamios en interior de tanques ó cualquier otro espacio confinado deberá contar con buena iluminación en caso de ser **fija** podrá ser de 220 volts **con disyuntor**, **la portátil deberá ser** del tipo de seguridad **12 / 24 volt.**
Se deberá tener en cuenta en el izado de accesorios mediante recipientes (como tambores), nudos, espigas, etc. éstos deberán ser cargados como máximo hasta 2/3 de los recipientes, evitando de éste modo la sobrecarga de los mismos.
Los accesos (para subir y bajar de los mismos) que deberán tener los andamios deben ser armados a medida que crece la estructura, para ser utilizado por los mismos andamistas.
Los accesos a andamios deben ser escaleras interiores y contar con barandas que impidan caídas al igual que las plataformas.
La zona de trabajo para armado/desarmado de andamios y/o movimiento de materiales para las tareas deberá ser delimitada con conos y/o cintas por parte del supervisor de la tarea, que es quien

debe conocer los alcances de la misma.
Se deberá identificar mediante cartelería, si el andamio está habilitado o no, para su uso ("HABILITADO", o bien, "NO HABILITADO") con firma de quien sea el responsable del mismo.

Variantes especiales:
Los trabajos en altura pueden ser en "espacios confinados", "espacios sin iluminación natural", etc.
Temas como ventilación e iluminación se tratan en otras normas. No obstante, **se remarca lo siguiente**:
Todo trabajo en espacio confinado requiere de un "Permiso de trabajo" (libre-gas, etc.).
En casos de **cortes de luz**, dentro de un tanque, bodega o espacio confinado, la recomendación general es: **permanecer inmóvil a la espera de asistencia** (retiro ayudado por linterna) o el re-establecimiento de luz.
No se recomienda realizar movimientos en altura y con escasa iluminación.
En algunos trabajos de alto riesgo por altura (por difícil tránsito, incidencia de vientos, escaleras sucias, etc.) el personal de Higiene y Seguridad hará una evaluación particular a fin de determinar si se requiere de redes o elementos adicionales, anular trabajos, contratar elevadores de personas, u otras intervenciones particularizadas

NORMA NHS-03: ORDEN Y LIMPIEZA. (Rev.00) [3]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para mantener el **Orden y Limpieza en el establecimiento**.
La presente norma está destinada a evitar posibles accidentes debido a la falta de un Orden y Limpieza en el establecimiento
La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la universidad, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.
Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.
Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.
Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES: NO APLICA (N/A)

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Usual: ropa de trabajo, guantes.

DESARROLLO

Requerimientos básicos
Cada empleado es responsable de mantener limpia y ordenada su zona de trabajo y los medios de su uso: EPP (Elementos de Protección Personal) y ropa de trabajo, armarios de ropas y prendas, sus herramientas, materiales y otros asignados específicamente a su custodia.
Los trabajos o tareas asignadas se considerarán terminados recién cuando se asegure que las herramientas y medios empleados, resto de equipos y materiales utilizados y los recambios inutilizados estén recogidos y trasladados al almacén o depósito de residuos, dejando el lugar y área, limpios y ordenados.

[3] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

Se debe prever con anticipación la cantidad de desperdicios, recortes y desechos y considerar los lugares donde se producirán, a fin de tomar las medidas necesarias para retirarlos a medida que se vayan produciendo.
Las áreas de trabajo y servicios sanitarios comunes a todos los empleados serán usados de modo que se mantengan en perfecto estado.
Los derrames de líquido, aceites, grasa y otros productos se limpiarán inmediatamente una vez eliminada la causa de su vertido, y deberán ser recogidos con material absorbente adecuado y almacenados en recipientes destinados a tal efecto a la espera de su retiro por transportista autorizado.
Las herramientas, medios de trabajo, materiales, suministros y otros equipos nunca obstruirán los pasillos y vías de comunicación dejando aislada alguna zona de la sección.
Los pasillos de tránsito y de las zonas destinadas al almacenamiento en los talleres deberán estar adecuadamente señalizados.
Se deberán dar instrucciones concretas al personal respecto de la restricción de apilar materiales fuera de las zonas autorizadas.
No se deberán dejar materiales ni piezas alrededor de los lugares de trabajo, como por ejemplo recortes de chapas, sobrantes de estructuras de andamios, tambores, tablones, cilindros de gases vacíos, etc. Colóquelos en un lugar seguro, donde no estorben el paso, ni produzcan accidentes.
Todo clavo o ángulo saliente de una tabla o chapa se eliminará inmediatamente bien sea doblándolo, cortándolo o retirándolo del suelo o paso.
Los residuos inflamables, como algodones de limpieza, trapos, papeles, restos de madera, envases, contenedores de grasas y aceites y similares, se meterán en recipientes específicos metálicos y tapados.
Los residuos (vidrios rotos, recortes de material, trapos, etc.) se depositarán en los recipientes dispuestos al efecto. No se verterán en los mismos líquidos inflamables, colillas, u otros elementos que pudieran ocasionar fuegos
Como líquidos de limpieza o desengrasado se emplearán preferentemente detergentes. En los casos en que sea imprescindible limpiar o desengrasar productos combustibles o inflamables, estará prohibido fumar.
Las zonas de paso, pasillos, escaleras, puertas o salidas de emergencia, deberán mantenerse libres de obstrucciones u obstáculos que impidan la libre circulación.
No deben depositarse o almacenarse materiales de forma que impidan el libre acceso a los extintores de incendios.
Los materiales almacenados en gran cantidad sobre pisos deben disponerse de forma que el peso quede uniformemente repartido.
Se deberá especificar métodos para el apilamiento seguro de los materiales teniendo en cuenta la altura de la pila, carga permitida por metro cuadrado, la ubicación, etc.
No se deben colocar materiales y útiles en lugares donde pueda suponer peligro de tropiezos o caídas sobre personas, máquinas o instalaciones.
Las operaciones de limpieza se realizarán en los momentos, en la forma y con los medios más adecuados.
Los materiales, elementos y herramientas del puesto de trabajo deben estar ordenandos y limpios.
Se deberá descubrir las causas que originan desorden y suciedad y adoptar las medidas necesarias para su eliminación, realizando una inspección periódica del estado de orden y limpieza.
En las mesas de trabajo las herramientas de mano, cajas de herramientas, útiles de máquinas, hojas de sierra, etc. deben mantenerse ordenados y para ello han de disponerse soportes, estantes, y todo otro elemento necesario para tal fin. Algunos de estos soportes pueden estar situados en el pañol de herramientas, pero los que sean para herramientas de uso común deben estar en el mismo puesto de trabajo.
Las áreas de trabajo deberán mantenerse despejadas evitando posibles embotellamientos si

circulan vehículos o carretillas en ellas.
Los residuos generados en las áreas de trabajo se deberán clasificar para su almacenamiento temporal en recipientes adecuados según sus características y para su posterior transporte y disposición final acorde a la normativa legal vigente
No se permitirá disponer los distintos tipos de residuos, fuera de los lugares especialmente asignados a tales fines.

NORMA NHS-04: ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL. (Rev.00) [4]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para la utilización de los elementos de protección personal.
La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la universidad, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM) donde el uso de EPP esté indicado.

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.
Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.
Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

EPP: Elemento de Protección Personal.

DESARROLLO

Requerimientos básicos

1. Casco de seguridad (IRAM 3620): Deberán ser fabricados de polietileno de alta densidad, deberán ajustarse perfectamente a la nuca, calzando el arnés como corresponde. Está prohibido el uso de cascos con agujeros y / o rajaduras.

2. Calzado de seguridad: provee protección por las siguientes características:

- La puntera de acero protege al usuario contra la caída de objetos pesados en sus dedos.
- Las suelas reforzadas evitan heridas por objetos punzantes.
- Las suelas anti deslizantes previene contra resbalones.
- Las suelas inyectadas previenen contra la humedad.

[4] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- El contra fuerte reforzado previene contra torceduras.
- El personal que esté afectado a tareas eléctricas deberá utilizar calzado con suelas dieléctricas.

Estarán exceptuadas las personas que efectúen tareas de oficina y aquellas personas que no accedan a las áreas de uso obligatorio y no estén realizando trabajos que impliquen algún riesgo en los pies.
En las calles y lugares abiertos al público no se requiere protección.

3. Protección de manos: Deberán ser utilizados a fin de evitar lesiones del físico (golpes, cortes, etc.) o del tipo químico (del tipo ácidos, hidrocarburos, cáusticos, etc.). Los guantes de cuero ofrecen buena protección física, utilizado para tareas generales.

3.1 Tipos de guantes

Existen varios tipos de guantes, según la tarea que se deba realizar:

- Guantes de vaqueta para tareas livianas.
- Guantes de cuero reforzado con puño extendido de descarne, y refuerza palmar, para uso de tareas generales.
- Guantes para soldador de cuero al cromo para prevenir los daños por radiaciones y quemaduras.
- Guantes de PVC para el uso de electricistas y cuando se deban manipular productos agresivos para la piel.
- Guantes para alta temperatura para el manipuleo de materiales calientes, o de tela plastificada para la protección de peligros físicos y químico.

4. Protección auditiva: El ruido puede ser el responsable de la pérdida de las capacidades de la audición, no provoca dolor a menos que la intensidad sea muy alta. Los oídos tienen cierto poder de recuperación y luego de exposiciones leves y esporádicas se recuperan al cabo de algunas horas, lo que se conoce como "aturdimiento". Las exposiciones a niveles elevados de ruido por periodos excesivos de tiempo pueden causar disminución permanente de la audición. Los encargados de los trabajos tienen la responsabilidad de verificar que se utilicen los protectores auditivos adecuados en forma efectiva y permanente. El empleado es el responsable de cumplir con las indicaciones y utilizar en todo momento los elementos de protección auditiva, obligatoriamente, en todas las áreas cuyo nivel sonoro sea de 85 dB (A) ó más al operar equipos ruidosos.

4.1 Tipos de protectores auditivos

Los protectores auditivos actúan como una barrera entre la fuente de ruido y el receptor (oído). Los mismos se pueden clasificar de los siguientes tipos:

- Protectores tipo copa.
- Protectores tipo endoaurales.
- En algunos casos se deberá usar una protección auditiva combinada, es decir, ambos tipos de protectores a la vez.

El uso de protección auditiva previene daños permanentes en la audición, prevendrá pérdidas temporarias de la audición evitando molestias en horarios fuera de su trabajo. Para que la protección sea efectiva los elementos provistos deberán ser mantenidos correctamente.

5. Protección Facial Visual: Este tipo de protección es de uso obligatorio en aquellas áreas donde existe riesgo para los ojos tales como proyección de partículas, objetos, radiaciones de soldaduras, etc. Son consideradas áreas de riesgo, por ejemplo, cercanías de amoladoras, de soldaduras, pintado, arenado, lavado a presión y en general donde se utilicen herramientas capaces de generar lesiones por emisión de partículas. Es importante que tanto los anteojos como las

antiparras ajusten correctamente y se mantengan en óptimas condiciones.

5.1 Condiciones específicas de uso determinado del tipo de protección a la vista

A - Anteojos de seguridad

- Uso de herramientas portátiles, excepto de cepillos de alambre y amoladoras.
- Movimientos de materiales emisores de polución.
- Sopleteado con aire comprimido.
- Trabajos con alambre o cintas de acero.
- Trabajos bajo vehículos o equipos sucios.
- Manipuleo de materiales de aislamientos sueltos o flojos.
- Mezclado de cemento.
- Rotura de concreto.
- Cortadura o rotura de metales quebradizos (fundición de hierro).

B - Protección facial además de anteojos o antiparras

- Trabajos en equipos conteniendo materiales corrosivos, calientes.
- Manipuleo de productos líquidos agresivos.
- Operación de cepillos mecánicos o amoladoras.
- Manipuleo de productos fundidos.
- Conexión / desconexión de mangueras de fluidos calientes o bajo presión.

C - Equipo especial

- Actividad: Soldadura de arco. – Equipo: máscara de soldar con cristal filtrante.
- Actividad: Trabajo próximos a soldaduras de arco. – Equipo: anteojos de seguridad con lentes de color.
  - Actividad: Quemado, soldadura con soplete, calentamiento. – Equipo: antiparras de soldador o anteojos de seguridad con lentes de color.
  - Actividad: Arenado. – Equipo: capucha con alimentación de aire externo de caudal constante "Avispa"
  - Trabajos en los que pudieran producirse salpicaduras. – Equipo: antiparras de seguridad para productos no agresivos a la piel. Para productos agresivos debe usarse antiparras y protección facial.

6. Protección respiratoria: Los equipos protectores del aparato respiratorio cumplirán lo siguiente:

- Serán de tipo apropiado al riesgo.
- Ajustarán completamente para evitar filtraciones. Para un correcto ajuste se debe tener el rostro afeitado.
- Se vigilará su conservación y funcionamiento con la necesaria frecuencia y como mínimo una vez al mes.
- Se limpiarán y desinfectarán después de su uso, siendo almacenados en lugares amplios y secos.
- Las partes en contacto con la piel deberán ser de goma, silicona o similar para evitar la irritación de la misma.

Los riesgos a prevenir del aparato respiratorio serán los originados por la contaminación del ambiente con gases, vapores, humos, nieblas, polvos, fibras y aerosoles.

Los filtros mecánicos deberán cambiarse siempre que su uso dificulte la respiración y los filtros químicos serán reemplazados después de cada uso (según el tipo). Se emplearán equipos de respiración con inyección de aire a presión para aquellas tareas en que la contaminación ambiental no pueda ser evitada por otros métodos y/o exista déficit de oxígeno. El abastecimiento

de aire se hará a la presión adecuada, vigilando cuidadosamente todo el circuito desde la fuente de abastecimiento de aire hasta el aparato respirador.
Los respiradores serán desinfectados después de ser usados, verificando su correcto funcionamiento y la inexistencia de grietas o escapes en los tubos y válvulas. Solo podrán usar los respiradores el personal debidamente capacitado.

6.1 Tipos de protectores:
Existen dos tipos de protectores respiratorios: **Tipo 1** y **Tipo 2**.

- **Tipo 1**: Los que purifican el aire que se aspira, por remoción / retención de contaminantes, en sus **clases A y Aa**.
- **Tipo 2**: Los que proveen aire puro no contaminado (aire comprimido especial), en sus **clases B, C y D**.

CLASE A: Respirador para partículas con media máscara (FP, factor de protección = 10).
Es un equipo del **tipo 1**. Funciona como filtro mecánico. Se deben usar para respirar en atmósferas con partículas en suspensión (polvos o nieblas). Algunos diseños son aptos para vapores orgánicos v usos especiales.
No se debe usar en atmósferas pobres de oxígeno.
Deben cumplir los siguientes requisitos:

- Perfecta adaptación a la cara, produciendo un cierre hermético.
- Se cambiarán los filtros cuando se nota dificultad para la inhalación (filtros tapados).
- Los filtros no deben ser recuperados.
- Este tipo de respirador debería ser de uso personal (no compartido).
- Se necesitará el rostro afeitado para que el sello sea efectivo.

CLASE A-a: Mascarilla descartable (3M - Nro. 8710) (FP= 1O): o similar.
Es un equipo del **tipo 1**. Es un respirador aprobado solamente para uso en ambientes con partículas/fibras clasificadas como "molestas", por Seguridad e Higiene. Deben ser adaptadas a la zona nasal por el usuario, mediante una banda de aluminio incorporada a la mascarilla.
No requieren prueba de ajuste pero sí el rostro afeitado.

CLASES B, C y D: Equipos del **tipo 2**. Con suministro de aire (por manguera enchufada en estación fija ó tubos), con máscara completa, media máscara ó capucha.

7. Ropa de trabajo: La ropa y los elementos de protección personal así como todos los elementos de seguridad, deben ser conservados en óptimas condiciones por parte del trabajador.

- Trajes de goma o PVC: este traje con pechera cerrada se utiliza para proteger al trabajador contra la acción de los productos agresivos tales como: ácidos, sodas cáusticas, etc. Los que tienen pechera abotonada son usadas como ropa de agua.
- Delantal de PVC: se provee para trabajos en zonas de cierto riesgo y protege contra salpicaduras y riesgo eléctrico.
- Delantal de cuero al cromo: confeccionado en cuero al cromo de una sola pieza, con correas de ajuste. Destinado por lo general a aquellos trabajadores que están expuestos a radiaciones por soldaduras eléctricas.
- Saco de cuero al cromo: estos elementos brindan protección a los soldadores, evitando la acción de las chispas y radiaciones.
- Pantalón y camisa de trabajo: se trata de ropa esencialmente de trabajo, confeccionada en algodón y deben ser usadas durante el desarrollo del trabajo, en caso de necesidad se proveerá ropa de abrigo. Está prohibido el uso de corbatas, pelo suelto y pantalones cortos. Deben mantenerse los puños correctamente abrochados, no se deben cortar las mangas.

- Trajes/ Mamelucos tipo "Tyvek"/"Tychem"(o equivalentes): Los mamelucos de TYVEK, color blanco, se usará solo para protección de la indumentaria primaria. No es apto para productos químicos "fuertes" (como alcalinos, ácidos, cáusticos, etc.). Los mamelucos de TYCHEM QC, color amarillo, se usará para protección ante productos químicos.

Nota General: El modelo de cada EPP que se utilice en planta deberá ser del tipo aprobado por la legislación vigente. Cada Responsable de sector e Higiene y Seguridad deberán controlar que tal premisa se cumpla.

NORMA NHS-05: TAREAS ELÉCTRICAS. (Rev.00) [5]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para los trabajos de ELECTRICIDAD, en el exterior e interior, en los talleres del predio, obras, etc. La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la universidad, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la Universidad Nacional de Moreno.

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

- **Muy baja tensión (MBT)**: Corresponde a tensiones hasta 50 voltios en corriente continua y alternada.
- **Baja tensión (BT)**: Corresponde a tensiones por encima de 50 voltios y hasta 400 voltios en corriente continua y alternada.
- **Media tensión (MT)**: Corresponde a tensiones por encima de 400 voltios y hasta 33.000 voltios inclusive.
- **Alta tensión (AT)**: Corresponde a tenciones por encima de 33.000 voltios.
- **Tensión de seguridad**: Hasta 24 volt con respecto a tierra.
- **Bloqueo de un aparato de corte ó seccionamiento**: Es el conjunto de operaciones destinadas a impedir la maniobra de dicho aparato y mantenerlo en una posición determinada de apertura ó cierre, evitando su accionamiento involuntario. Dichas operaciones incluyen el bloqueo con candados y la rotulación correspondiente para evitar que el aparato pueda ser operado accidentalmente por otra persona.
- **Distancia de seguridad**: Es la necesaria para prevenir descargas disruptivas en trabajos

[5] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

efectuados en la proximidad de partes no aisladas de instalaciones eléctricas en servicio. Las separaciones mínimas medidas entre cualquier punto con tensión y la parte más próxima del cuerpo del operario, o de las herramientas no aisladas por él, utilizadas en la situación más desfavorable que pudiera producirse serán las siguientes:

Niveles de tensión	Distancia mínima
De 0 a 50 voltios	ninguna
Más de 50 V hasta 13200 V	0,80 metros
Más de 13200 V hasta 33000 V	1,20 metros

Estas distancias pueden reducirse a 0,60 m, por colocación sobre los objetos con tensión de pantallas aislantes de adecuado nivel de aislación.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:
Usual: Casco, Guantes, Botines, Protección a la vista, etc.

DESARROLLO:
Consideraciones generales para prevención por Riesgos Eléctricos

- Considere cuidadosamente el posible resultado de cada uno de sus actos. No existen razones para que Ud. tome riesgos innecesarios que pongan en peligro su integridad y la de sus semejantes.
- Trabaje dentro de márgenes aceptables de seguridad. No asuma que los demás harán siempre lo correcto. Cada trabajador debe ser su propio control de seguridad.
- Esté siempre precavido, ubíquese en una posición segura mientras trabaja para evitar caídas, tropiezos ó resbalones que puedan hacerle tocar conductores energizados ó ser atrapado por mecanismos.
- Considere a todos los circuitos eléctricos como si **estuvieran bajo tensión**. Trate a las fuentes y circuitos eléctricos con respeto y considérelos potencialmente peligrosos.
- Guantes aislantes, zapatos, cascos, etc. son una barrera de defensa, entre el hombre y riesgo.
- Las conexiones eléctricas deben ser realizadas únicamente por personal autorizado, siguiendo las normas de seguridad.
- Todas las partes de máquinas que se hallan en movimiento deben ser protegidas (ejes, transmisiones, acoplamientos, etc.) a fin de evitar atrapamientos.
- Asegurarse que todos los equipos eléctricos tales como motores, generadores, cajas de interruptores, etc. se hallen adecuadamente puestos a tierra. Avise a su supervisor si advierte condiciones peligrosas.
- El objetivo de lo indicado arriba es evitar ser víctima de un **shock eléctrico**, ya sea debido a la falta de una buena aislación que haga que un bastidor se energice ó también que el bastidor se energice a través de otra fuente de tensión.
- Siempre debe dejarse suficiente espacio para realizar en forma segura tareas de mantenimiento o control o cuando se instalan equipos eléctricos tales como interruptores, contactores, disyuntores, etc. Dicho espacio no debe ser ocupado por materiales extraños, ni siquiera en forma provisoria.
- Si durante las tareas de inspección o mantenimiento deben neutralizarse algunos dispositivos de seguridad, coloque barreras, vallados, señales, enclavamientos, etc. a los efectos de evitar riesgos propios y para otros trabajadores.
- Una vez finalizadas las tareas, retire/reponga protecciones de seguridad que se hayan instalado por necesidades del trabajo.
- Mantenga el orden y la limpieza durante el desarrollo del trabajo, y al completarse el mismo recuerde que los materiales sobrantes deben ser retirados.

- Todo el personal electricista debería estar familiarizado con los métodos de respiraci6n artificial.
- Evite el contacto de cables energizados con presencia de humedad ó agua.
- No atar cables de aislación simple a perfiles con bordes filosos.
- No conecte ó desconecte un circuito eléctrico energizado si existe riesgo de presencia de gases inflamables, excepto que se lo haga con un interruptor adecuado para las características del área.
- Siempre coloque todos los bulones y ajústelos debidamente cuando haya efectuado una reparación en cajas eléctricas. Avise si detecta elementos bajo tensión expuestos.
- Nunca dirija un chorro de agua contra equipos o conductores eléctricos. En caso de incendio use solamente extintores de polvo seco o CO_2.
- Nunca abra circuitos secundarios de transformadores eléctricos cuando estos estén bajo carga.
- Nunca desconecte interruptores de instalaciones que no sean conocidas por usted.
- Si actúa un elemento de protección pruebe el circuito con el instrumental correspondiente antes de cerrar nuevamente el mismo, salvo en casos urgentes donde está permitido volver a ponerlo en posición de trabajo solamente una vez que no haya signos de fallas eléctricas serias. Si nuevamente actúa la protección, notifique a su Supervisor.
- Marque, para identificaciones futuras, cualquier circuito que Ud. instale o cambie.

Herramientas Eléctricas Portátiles:

Toda herramienta o equipo portátil accionada eléctricamente debe ser puesta a tierra antes de su uso, como protección contra contactos a masa del mismo. Las herramientas y máquinas de trabajo pueden ser trifásicas o monofásicas.

Máquinas trifásicas: Las máquinas trifásicas como soldadoras, ventiladores, etc. deberán estar provistos de un cable de cuatro conductores, doble aislación, flexible, de sección adecuada y una ficha de conexión normalizada.

Máquinas monofásicas: Las máquinas monofásicas como agujereadoras, amoladoras, etc. deben tener un cable de tres conductores, doble aislación, flexible, de sección adecuada y una ficha apropiada para el uso para su amperaje de capacidad. Utilizarán un conductor del cable para la conexión a tierra.

Las máquinas monofásicas con doble aislamiento, cuya estructura exterior esté total o parcialmente revestida en PVC, plástico u otro material aislante, pueden operar sin puesta a tierra si es condición de fábrica.

Está prohibido conectar máquinas portátiles a tomacorrientes sin su ficha correspondiente.

Equipos e Instalaciones:

- Los elementos y equipos a instalar deberán cumplir con los requisitos de la normativa vigente en la República Argentina.
- Cada uno de los empleados de electricidad deberá estar capacitado con respecto a experiencia y conocimientos generales para desarrollar un trabajo, en particular la tarea que le ha sido asignada.
- Analice el trabajo cuidadosamente para detectar todos los riesgos presentes y verifique que todas las protecciones de seguridad/dispositivos estén colocados. Esto es para su propia protección, la de otros trabajadores y la de las instalaciones.
- Examine todos los dispositivos de seguridad antes de usarlos, para determinar si se encuentran en buenas condiciones mecánicas. Asegúrese que se utiliza el dispositivo que corresponde a ese trabajo en particular.
- Utilice elementos de seguridad tales como candados, letreros, vallas, tarjetas, etc., para lograr un entorno seguro.
- Planee los aspectos de seguridad dentro de cada trabajo y considere que la limpieza y el orden son factores básicos.

- En todos aquellos casos en que el trabajo represente un mayor grado de compromiso y se desarrolla sobre o cerca de conductores o aparatos eléctricos energizados el equipo mínimo de trabajo se compone de dos hombres que deben trabajar juntos. Cuando por alguna circunstancia uno de los hombres deba alejarse del lugar el restante deberá mantenerse fuera de la zona de riesgo.
- El responsable del trabajo es también cada uno de los operarios participantes y verán las condiciones de seguridad frente a, por ejemplo, interrupciones de las tareas.
- Considere a todos los circuitos eléctricos como potencialmente peligrosos. El contacto con bajas tensiones ha provocado la caída de trabajadores de escalera y andamios.

Trabajos sin tensión en tableros, subestaciones y máquinas:
Precauciones

1. Seccionar la parte de la instalación donde se va a trabajar, separándola de cualquier posible alimentación mediante la apertura de los aparatos de corte o seccionadores. Bloquearlos en dicha posición mediante el corte de tensión al sistema con candados.

2. Colocar en el mando de dichos aparatos el rótulo correspondiente bien visible, para evitar maniobras accidentales sobre el mismo.

3. Todos los trabajos deben ser autorizados por el supervisor.

3.1. Verificar la ausencia de tensión en cada una de las partes de la instalación que ha quedado seccionada, usar instrumentos adecuados a la tensión de la misma.

3.2. Descargar la instalación cuando corresponda a sistemas de MT.

3.3. Realizar todas las tareas utilizando las herramientas adecuadas y tomando todas las precauciones necesarias para realizar una maniobra segura, es decir:

- Utilizar guantes.
- Utilizar dispositivos de extracción adecuados (manijas).
- Cortar la tensión de comando.
- Cortar la tensión de los sistemas de carga.
- Desconectar las fichas correspondientes.
- Realizar movimientos rápidos y seguros.

3.4. Puesta a tierra y en cortocircuito del sistema sin tensión con elementos apropiados en cada una de las partes que accidentalmente pudieran ser energizadas. Se prohíbe usar cadenas de eslabones como elementos, de puesta a tierra o cortocircuito. Si la puesta a tierra se hiciera por seccionadores de tierra, deberá asegurarse que las cuchillas de dichos aparatos se encuentren todas en la correcta posición de cierre.

3.5. Se delimitará la zona de trabajo.

3.6. En caso de existir partes parcialmente energizadas se protegerán mediante la colocación de placas, pantallas, mantas, etc. de materiales aislantes adecuados a la tensión del sistema. Para la colocación de las mismas se usarán guantes aislantes u otro elemento que se considere apropiado para la maniobra.

3.7. Bloquear los accesos de los compartimientos adyacentes que contengan elementos energizados mediante el uso de sogas, cintas autoadhesivas, etc. y con carteles de advertencia bien visibles indicando "PELIGRO TENSIÓN" o similar, a los efectos de impedir el acceso accidental de los mismos.

4. Abra totalmente los interruptores antes de intentar retirar los fusibles. El retirar un fusible de un circuito con tensión sin antes haber abierto el interruptor es sumamente peligroso.

5. Use un extractor de fusibles de bajo voltaje para sacar fusibles de un circuito de menos de 500 volts y que no tenga instalado un interruptor. Verifique que el circuito no tenga consumo de corriente.

6. Utilice un extractor de fusibles o pértigas de MT, del tipo aprobado para extraer fusibles, y en desconectores en los circuitos de más de 400 volts, donde no haya interruptores.

7. Retire los fusibles rompiendo el contacto del lado de la alimentación de corriente primero, y use el proceso inverso cuando los reemplace. Inserte el fusible en el terminal sin corriente primero.
8. Cuando realice puestas a tierra y cortocircuito como medida de precaución, siempre comience abulonando o fijando la prensa del Terminal de tierra; luego con una herramienta aislada o pértiga sostenga las mordazas restantes y toque los conductores desnudos para verificar la falta de tensión.
9. Recién en ese momento conecte el circuito a tierra.

Trabajos sobre tableros:
Todo trabajo de reparación o mantenimiento en tableros se deberá hacer sin tensión. Cuando por razones técnicas se deba verificar secuencias o maniobras con tensión sobre dispositivos de control, estas se harán siempre por separando ó desconectando el circuito de potencia asociado.

Trabajos en subestaciones:
Ninguna persona deberá intentar hacer un trabajo de mantenimiento dentro de una subestación a no ser que esté acompañado por otra persona. No deberá encararse ningún tipo de trabajo sin autorización expresa del Jefe del Sector.

Trabajos sobre máquinas eléctricas:
- Cualquier trabajo de reparación o mantenimiento sobre motores o generadores eléctricos deberá hacerse con la máquina parada y desenergizada, con su rótulo correspondiente.
- No está permitido realizar tareas de mantenimiento bajo tensión de equipos rotantes, como cambio de escobillas, motores, correas, etc.
- Controlar que las protecciones de las partes rotantes externas como cubre ventiladores, acoplamientos, etc., estén en condiciones seguras. De no ser así, comuníquelo para su reparación.

Trabajos con tensión. Pruebas y ensayos:
- Cuando deba poner en servicio un equipo, realice todas las pruebas convenientes que garanticen un buen funcionamiento, utilizando equipos adecuados.
- Liste las pruebas de verificación necesarias y realícelas en forma ordenada y cuidadosa. Obtendrá una mejor coordinación de las mismas y un mayor grado de seguridad y eficiencia.
- Antes de aplicar tensión a un circuito por primera vez se deberá efectuar un minucioso chequeo. Este deberá ser hecho por personal responsable.
- Verifique que las condiciones de aislación contra tierra y entre fases vivas del circuito tengan valores aceptables para evitar corrientes de fuga ó de falla perjudiciales a la instalación ó equipo
- Cuando necesite realizar pruebas de verificación sobre un circuito uti1ice instrumentos adecuados a la tensión de servicio.
- Cuando necesite energizar un circuito extreme los cuidados para llevar a cabo una tarea segura, por ejemplo coordinar los pasos a seguir, cercar el área, colocar carteles de advertencia y establecer una vigilancia personal.
- Cuando pruebe máquinas rotativas o equipos en general en el taller de mantenimiento, luego de una reparación, tenga precaución que las conexiones provisorias sean seguras contra contactos inadvertidos de otros trabajadores. Ordene los cables de prueba a fin de que nadie tropiece con ellos o señalícelos a fin de que queden bien visibles. Obstaculizar o vallar el área alrededor de la máquina ó equipo de prueba.
- Nunca deje chavetas sueltas ó precariamente fijadas sobre los ejes de las máquinas en prueba. En tal caso coloque el manchón o acoplamiento con su prisionero correspondiente.
- Para trabajos en circuitos eléctricos, energizados o no, es obligatorio el uso de herramientas aisladas. También deberá tenerse especial cuidado en emplear destornilladores con la espiga

aislada.

Trabajos sobre baterías:

- Cuando se requieran realizar tareas de limpieza ó mantenimiento sobre baterías de acumuladores eléctricos se tendrá especial cuidado en los elementos de protección personal a usar, como también en la realización de la tarea en sí.
- No olvidar que los elementos a manejar son corrosivos y los sistemas están bajo tensión y con capacidad de carga, que puede ser elevada.
- Antes de comenzar un trabajo dentro de un local con batería se debe verificar que la sala esté adecuadamente ventilada. En caso de detectarse olor a vapores de electrolito, avisar al supervisor para modificar tal condición.
- Evitar la acumulación de gases que formen atmósferas nocivas e inflamables.
- Normalmente los bornes desnudos con tensión de cada elemento se encuentran a poca distancia entre si, por lo cual es necesario actuar con precaución, usando preferentemente herramientas aisladas y evitando caídas ó movimientos inadvertidos que puedan provocar puestas a tierra o cortocircuitos, sobre elementos que pueden generar chispas considerables.
- Los conductores desnudos con tensión deben instalarse de modo que sea improbable para el trabajador el contacto simultáneo con ambos. Si la tensión obtenida supera la tensión de seguridad se deberán tener en cuenta las precauciones para BT.
- Para trabajos de manipuleo, carga de agua, electrolitos, limpieza, etc., se deberá usar guantes apropiados para ácidos, protección facial, mangas contra salpicaduras de electrolitos, etc.

Trabajos sobre condensadores:

- Descargue la corriente de los capacitares (o condensadores) antes de intentar manejarlos o efectuar conexiones. Los capacitores, aunque hayan sido desconectados con anterioridad de la fuente de energía eléctrica pueden tener una carga acumulada que es suficiente como para lesionar a una persona que entre en contacto con los terminales.
- La descarga puede efectuarse en forma segura y sin inconvenientes usando una resistencia de valor apropiado a un conductor bien aislado y puenteando los terminales entre si y contra la cuba del mismo. Asegúrese que tal resistencia o conductor esté bien aislado en el punto donde usted lo toma con la mano y que tenga suficiente aislación para soportar el voltaje de descarga.
- Ante dudas consultar al supervisor.

NORMA NHS-06: CUIDADO CON SUSTANCIAS QUIMICAS. (Rev.00) [6]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para los cuidados con sustancias químicas y residuos peligrosos, atendiendo a la protección respiratoria, contactos con la piel y protección a la vista. Se incluyen, además, recomendaciones sobre higiene de máscaras, pruebas de ajustes y cambios de filtros (todo esto referido a protección respiratoria). La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la universidad, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.051	Ley Nacional de Residuos Peligrosos
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Ley Nº11.720	Ley Provincial de Residuos Especiales
Cada vez que se modifique el presente procedimiento se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

- **Sustancia química:** se llamará así a aquellas sustancias que **supongan algún riesgo** por sus características (para diferenciar sobre aquellas que son "sustancias" pero no presentan riesgos en condiciones normales, como el agua).
- **EPP**: Elementos de protección personal.
- **MSDS u Hoja de Seguridad**: planilla de recomendaciones para el manipuleo de sustancias peligrosas.
- **Equipo de Protección Respiratoria**: dispositivo destinado a proteger la boca y nariz, para prevenir la inhalación de sustancias nocivas suspendidas en el ambiente.
- Similares definiciones se pueden extender para:
- **Protección de la piel**, ante contactos y entradas por vía dérmica.

[6] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- **Protección de la vista**, ante nieblas, vapores, proyecciones, etc.

DESARROLLO:

No se deberá incorporar una sustancia química nueva (por compras, almacenes, talleres, etc.) sin lo siguiente:

- **Hoja de seguridad**
- **Aprobación de uso** por Seguridad Industrial, que decidirá si:
  - .Corresponde modificar una norma NHS-XX
  - .Corresponde asignar un EPP distinto para su uso.

Debe contarse con listados de sustancias, con indicación de su peligrosidad relativa.

Identificación de sustancias peligrosas:

Se establece el siguiente esquema identificatorio mínimo:

- **Clase 1**: EXPLOSIVOS
- **Clase 2**: GASES INFLAMABLES, GASES NO INFLAMABLES Y NO TÓXICOS, GASES TÓXICOS
- **Clase 3**: LÍQUIDOS INFLAMABLES
- **Clase 4:** SÓLIDOS INFLAMABLES; SUSTANCIAS ESPONTÁNEAMENTE COMBUSTIBLES Y SUSTANCIAS QUE DESPENDEN GASES INFLAMABLES AL CONTACTO CON EL AGUA
- **Clase 6**: SUSTANCIAS TOXICAS E INFECCIOSAS
- **Clase 7**: MATERIAL RADIACTIVO
- **Clase 8**: SUSTANCIAS CORROSIVAS
- **Clase 9**: SUSTANCIAS Y OBJETOS PELIGROSOS VARIOS (misceláneos)

La identificación podrá realizarse mediante carteles o "stickers" con el rombo de advertencia correspondiente.

Elementos de protección personal:

El manejo seguro de sustancias químicas que supongan riesgo, ó materias primas, implica establecer reglas para:

a) Protección respiratoria (máscaras y respiradores)
b) Protección a la piel (guantes, capuchas, etc.)
c) Protección a la vista (anteojos, antiparras)

Los sectores particularmente relacionados con esta norma son los que incluyen las pinturas, elementos de limpieza, elementos de laboratorio, de jardinería y control de plagas, etc.

a) Protección Respiratoria

El uso de un equipo de protección respiratoria debe estar fundamentado en la presencia real o potencial de contaminación en el aire, en una concentración superior al límite admisible fijado por ley.

Seguridad e Higiene establecerá los tipos de tareas que deben realizarse con esta clase de protección. Esto se hará en función de evaluaciones cuantitativas de exposición del personal, ó en base a experiencias conocidas en la materia. El uso de cartelería es un método válido para indicar protección en locales ó tareas.

Todos los equipos de protección respiratoria deberán contar con la aprobación de Seguridad e Higiene, antes de usarse en la planta.

i. Tipos de protectores respiratorios:

Existen dos tipos de protectores respiratorios: **Tipo 1** y **Tipo 2**.

- **Tipo 1**: Los que purifican el aire que se aspira, por remoción / retención de contaminantes, en sus **clases A y Aa**.
- **Tipo 2**: Los que proveen aire puro no contaminado (aire comprimido especial), en sus **clases B, C y D**.

➢ **CLASE A**: Respirador para partículas con media máscara (FP, factor de protección = 10).

Es un equipo del **tipo 1**. Funciona como filtro mecánico. Se deben usar para respirar en atmósferas con partículas en suspensión (polvos o nieblas). Algunos diseños son aptos para vapores orgánicos v usos especiales.

No se debe usar en atmósferas pobres de oxígeno.

Deben cumplir los siguientes requisitos:

- Perfecta adaptación a la cara, produciendo un cierre hermético.
- Se cambiarán los filtros cuando se nota dificultad para la inhalación (filtros tapados).
- Los filtros no deben ser recuperados.
- Este tipo de respirador debería ser de uso personal (no compartido).
- Se necesitará el rostro afeitado para que el sello sea efectivo.

Algunos ejemplos para esta clase de respiradores son:

- Tipo "Survivair", TC-23C-452 (color rosa/violeta-negro): para polvos, neblinas y vapores orgánicos.
- - Tipo "Survivair", TC-23C-422 (color verde): para uso en laboratorios.

  - **CLASE A-a**: Mascarilla descartable (3M - Nro. 8710) (FP= 1O): o similar.

Es un equipo del **tipo 1**. Es un respirador aprobado solamente para uso en ambientes con partículas/fibras clasificadas como "molestas", por Seguridad e Higiene. Deben ser adaptadas a la zona nasal por el usuario, mediante una banda de aluminio incorporada a la mascarilla.

No requieren prueba de ajuste pero sí el rostro afeitado.

➢ **CLASES B, C y D**: Equipos del **tipo 2**. Con suministro de aire (por manguera enchufada en estación fija ó tubos), con máscara completa, media máscara ó capucha.

ii. Entrenamiento y Autorización:

La Supervisión debe definir el personal de su área que debe ser entrenado en el uso de respiradores.

Los usuarios de respiradores deberán contar con una "no objeción" del servicio de **medicina laboral**, u otro médico. Este requisito deberá documentarse en un "registro de operarios aptos" (Servicio Médico).

No se autoriza el uso de protección respiratoria a personal que tenga pelo facial en la zona de contacto entre el respirador y la cara (El usuario debe haberse afeitado no más de 24 horas antes del uso del respirador).

iii. Limpieza de respiradores:

Semanalmente el usuario debe:

- ➢ Retirar los filtros
- ➢ Lavar la máscara con agua y jabón
- ➢ Enjuagar con agua limpia
- ➢ Desinfectar y secar
- ➢ Reponer o cambiar los filtros (si hace falta)

- Colocar con bolsa plástica identificada con el nombre del usuario (caso de usos no frecuentes)

iv. Guardado de respiradores:

En armario con división para distintos elementos, identificados con el nombre del usuario. No se deben guardar máscaras en cofres individuales con ropa de calle, en conjunto con alimentos, etc.

v. Otras consideraciones:

- Las piezas faciales de todos los respiradores deben guardarse con las tiras de ajuste por fuera de la máscara, caso contrario pueden dañar las válvulas o contaminar el interior de la máscara si las tiras estuvieran sucias.
- Algunos cartuchos vienen del fabricante envueltos en forma hermética. Abrir solo antes de uso. El contacto prolongado al aire libre puede degradar los reactivos.
- Si por alguna razón especial se utilizara un filtro, ó componente de la protección respiratoria, que requiera control de fecha de vencimiento se pondrá una estampilla en el elemento, indicando su vencimiento.
- Los filtros agotados deben ser dispuestos a incinerar, en sus bolsas rojas correspondientes, dependiendo del lugar donde se utilizó.

b) Protección a la piel:

Bajo esta denominación se incluyen guantes (en sus distintos largos y tipos), protectores faciales (pantallas) y capuchas.

Los mamelucos descartables (tipo Tyvekó equivalentes) se seleccionarán según el producto químico a manejar.

c) Protección a la vista:

Bajo esta denominación se incluyen anteojos (de seguridad, con protecciones laterales.), antiparras y capuchas ó protectores faciales. Las máscaras "faciales completas" satisfacen simultáneamente la protección a la vista y respiratoria.

Si está referido a materias primas, como es en el caso de soldaduras, oxicorte, arenados, etc.; se tratan en las normas respectivas.

NORMA NHS-07: TRABAJO NOCTURNO O EN HORARIOS ESPECIALES. (Rev.00) [7]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para operar en **horarios nocturnos/especiales**, en el predio de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM). También se trata el caso del "**hombre trabajando solo**". La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la universidad, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

Trabajo nocturno: aquel compuesto por una jornada de trabajo que transcurre entre las 19:00 y las 07:00 hs del día siguiente.

Trabajo en horario especial: aquel compuesto por una jornada de trabajo que transcurre los días domingos y feriados.

Hombre solo: aquel trabajador que puede estar expuesto a un riesgo especial y no tiene personas en las proximidades para pedir auxilio.

EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL:

Se describen en cada norma específica.

DESARROLLO:

Recomendaciones generales:

A. Tareas en horario nocturno y horarios especiales (feriados):

[7] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- **Iluminación**: Debe contemplarse en el sector a trabajar. Se tendrá especial cuidado en operaciones donde la iluminación no es la habitual. Las portátiles deberán contar con disyuntor, afuera y en talleres.
- **Servicio Médico**: Tendrá una guardia, dependiendo del número de empleados en horario nocturno o especial.
- **Jefe de Obra u otra autoridad en el establecimiento**: Se deberá contar –siempre que sea posible- con un jefe de obra en horarios especiales.
- **Electricista de guardia**: Será un recurso ante emergencias.
- **Vigilancia en portería**: Será un recurso ante emergencias.

Notas:

- **Izajes críticos** no son recomendados de realizar durante la noche.
- Trabajos **críticos en altura**, no son recomendados de realizar durante la noche.
- Los sectores de "Guardia" deben disponer de linternas.
- Los sectores de "Guardia" pueden tener que afrontar una Respuesta ante Emergencia por Incendio o Derrame.
- El servicio de "Área protegida" o servicio médico del predio debe cubrir las 24 horas.

B. Hombre trabajando solo

Este caso es especialmente aplicable a electricistas y personal de vigilancia. La Supervisión de estas personas deberá evaluar el **riesgo o la exposición a peligros** antes de asignar los trabajos. En caso de bajos riesgos se podrá tener un esquema de "control por rondas", es decir un 2do trabajador controlará al 1ro en forma periódica.

NORMA NHS-08: SERVICIOS Y TAREAS GENERALES. (Rev.00) [8]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para las operaciones y servicios generales.
La presente norma será también una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes en el ámbito de la universidad, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.
Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.
Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES: NO APLICA (N/A)

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

Se describe en cada procedimiento específico. Usual: Casco, botines, guantes, "faja" y ropa de trabajo.

DESARROLLO:

Listado típico de tareas de Servicio generales de predio:

- Corte de pastos y malezas.
- Poda de árboles.
- Recolección de basura.
- Limpieza de calles.
- Destape de descargas y drenajes (P. Ej. vestuarios, baños, etc.)
- Limpieza y cuidado de vestuarios.
- Limpieza de baños.

[8] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- Limpieza de oficinas.
- Mudanzas de elementos.
- Tareas de pintura, algunas.
- Control del retiro de residuos.
- Control de la generación de basura anormal por obras.
- Desratización, control de plagas.
- Mantenimiento de equipos de monitoreo por cámaras.
- Mantenimiento de equipos y centrales de alarmas.
- Mantenimiento de máquinas dispensadoras de golosinas y bebidas.
- Mantenimiento de torre antena F.M.
- Mantenimiento de equipos de provisión de agua potable.
- Mantenimiento de sistema de provisión de agua general (cisternas)
- Mantenimiento de equipos de incendio. (bombas y sistemas).
- Mantenimiento de ascensores.
- Mantenimiento de sistemas eléctricos.
- Mantenimiento de grupos electrógenos.

Elementos/herramientas utilizadas:

- Tractor de servicios.
- Cortadora de pasto. Bordeadoras.
- Hachas, tijeras, machetes, etc.
- Productos químicos de limpieza.

Recomendaciones generales:

- El tractor debe ser manejado por un operador capacitado, al igual que la cortadora de pasto motorizada.
- No se permitirá viajar en la lanza del acoplado, detrás del tractor. (Riesgo de caída al pavimento).
- La poda de árboles que suponga un trabajo en altura requerirá del uso de arnés.
- El uso de productos químicos para limpieza supone utilizar la protección de guantes, anteojos, barbijos, etc.
- No se permitirá quemar basura por riesgo de incendio y por cuidado del medio ambiente.
- Se deberán delimitar las zonas de trabajo cuando exista riesgo de terceros en el lugar.
- Todo recipiente, envase, paño con restos, restos de productos, todos con potencial contaminante y/o riesgo a la salud, debe ser separado con identificación para su posterior retiro como residuo especial tal lo requiere la legislación vigente.
- En todos los casos se deberán utilizar los EPPS básicos y los específicos dependiendo de la tarea.
- De tratarse de una tarea no habitual se deberá analizar en forma particular previo al inicio de la misma.

NORMA NHS-09: MOVIMIENTO DE CARGAS. (Rev.00) [9]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para el manejo de cargas. La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES: NO APLICA (N/A)

EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL:

Casco, Guantes, Zapatos de seguridad, Anteojos, "Faja lumbar", etc.

DESARROLLO:

Se hará la siguiente apertura de categorías de Movimiento de Cargas:

I. **Movimiento de cargas en forma MANUAL**.
II. **Movimiento de cargas por medio de elementos MECÁNICOS** (aparejos, poleas, etc.).

I. Movimiento de cargas en forma MANUAL:

Las maniobras y movimientos manuales de cargas son una tarea frecuente. Las medidas a observar son:

- Trabajo con un método / técnica seguro.
- Empleo, siempre que sea posible, de medios mecánicos en lugar de manuales.
- Selección y adiestramiento del personal.

[9] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- Control de operaciones.
- Uso obligatorio de elementos de protección personal.

Técnica segura del levantamiento:
- Situar el peso cerca del cuerpo.
- Colocarse en posición estable, en cuclillas, con las piernas ligeramente separadas y manteniendo la carga cerca del cuerpo.
- Mantener la espalda recta, no doblar la espalda mientras se levanta el peso. Así, se sostendrá la columna vertebral mediante la tensión de los músculos de la espalda y vientre
- Durante el levantamiento, usar principalmente los brazos, piernas y muslos. En primer lugar se realiza una extensión de piernas y después, se endereza la parte superior del cuerpo.

Técnica segura para el sostenimiento y transporte de cargas:
El trabajo muscular para sostener el cuerpo cargado es tanto menor cuanto más derecho esté el cuerpo. En posición vertical el operario puede transportar sin daño, a largas distancias, cargas correctamente colocadas.
Las normas para un sostenimiento y transporte de cargas seguro son:
- Llevar la carga manteniéndose derecho.
- Cargar simétricamente.
- Soportar la carga con el esqueleto.
- Aproximar la carga al cuerpo.
- Hacer rodar o deslizar la carga si es posible.
- Utilizar medios auxiliares, como palancas, correas, planos inclinados, etc.
- En caso de esfuerzos entre varios, que haya un solo responsable de la maniobra.
- Entrenamiento en los transportes difíciles.

Posiciones:
- Posición de las manos: llevar una carga con la punta de los dedos, supone doble esfuerzo que llevarla utilizando las palmas de las manos y las falanges de los dedos. Si se maneja cargas punzantes, cortantes, con aristas vivas, etc. se debe usar guantes de seguridad.
- Posición de los brazos: una vez levantada la carga, se conserva los brazos pegados al cuerpo, de esta forma el cuerpo es el que soporta el peso, evitando daños en los músculos de los hombros.
- Posición de los pies: es muy importante en el manejo de las cargas, se colocan los pies separados, uno de ellos más adelantado que el otro, apuntando en la dirección en que se intenta ir. En el caso de levantamiento de una caja o bidón, conservar un pie separado hacia atrás, con el fin de poder retirarse rápidamente en el caso de que la carga bascule. Una buena posición de las piernas ayudará a conservar el equilibrio, mantener erguida la espalda y hacer el esfuerzo con las piernas. **No elevar la carga sin estar antes en equilibrio.**

II. Movimiento de cargas por medio de elementos MECÁNICOS (aparejos, poleas, etc.)
Las recomendaciones básicas son:
- Debe haber un supervisor que dirija la maniobra.
- Las eslingas, fajas, grilletes y aparejos deben estar aprobados.
- Utilizar palancas y barretas
- Definir un mutuo "código de señales" entre miembros del grupo de trabajo.
- Asegurarse que los cáncamos estén seguros. La zafadura de un cáncamo puede causar un accidente grave.
- Desalojar otras personas del área de trabajo.

NORMA NHS-10: RECIPIENTES Y EQUIPOS CON PRESIÓN INTERNA. (Rev.00) [10]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para utilizar en el manejo de recipientes con presión interna, tanto aquellos que estén fijos o sean móviles. La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

Equipos de protección personal

Vestimenta de trabajo, zapatos de seguridad, casco, guantes, protección a la vista (según necesidades).

Equipos o recipientes con presión interna

Son considerados equipos con presión interna:

* <u>Equipos móviles</u>:
  - Tanques pulmones de aire comprimido.
  - Tanquecitos (distribuidores) para conectar mangueras, de aire, gas u oxígeno.
  - Compresores
* <u>Equipos fijos</u>:
  - Tanques pulmones de aire comprimido.
  - Tanquecitos para conectar mangueras, de aire, gas u oxígeno.

[10] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- Calderas y compresores

* Equipos alquilados:
  - Compresores y pulmones alquilados.

DESARROLLO

Requerimientos básicos

Los recipientes deberán estar listados en una planilla como la siguiente. Cada sector deberá coordinar estos controles en la totalidad de las áreas de trabajo del establecimiento.

Nº					
Equipo					
Uso del Equipo					
Fecha control					
Presión diseño [Kg/cm2]					
Tiene válvula de seguridad					
Presión apertura de válvula [Kg/cm2]					
Mediciones					
Condición general-	**Observaciones**				

En observaciones se pueden colocar datos como:

- Material de construcción
- Pruebas hidráulicas
- Reparaciones sobre el original, etc.

Cada tanque y válvula de seguridad deberá tener su "chapa identificatoria", con un Nº que se corresponda con una ficha de registro / historial del recipiente.

Los controles de **espesor de pared**, **presencia de golpes ó daños** y **válvula de seguridad** deben ser **anuales**.

Los mismos, y los eventuales recálculos de resistencia, se solicitarán a un Profesional Técnico o Laboratorio Técnico, con habilitación y registro correspondiente para el desarrollo de estas tareas.

Los colores de identificación standard para recipientes donde se conectan mangueras en el establecimiento, son:

Aire = Azul

Oxígeno = Blanco

Gas = Amarillo

Gas y oxígeno deben identificarse como sustancias peligrosas.

Los cilindros de gases de equipos de laboratorios deben tener sus respectivas pruebas hidráulicas realizadas y actualizadas cada cinco años, al igual que los demás descriptos.

NORMA NHS-11: EQUIPOS PORTÁTILES Y HERRAMIENTAS MANUALES. (Rev.00) [11]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para operar **equipos portátiles de taller**. También se mencionan precauciones sobre **herramientas y útiles manuales**. La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

Portátiles: Elementos generalmente enchufables en 220 V, ó menor tensión. Desplazables de un sector a otro (generalmente de peso y dimensiones reducidas) y que cumplen con una gran variedad de funciones.

Herramientas y útiles de mano: Elementos simples como un martillo, pinza, etc.

EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL:

Casco, antiparras, anteojos, caretas, botines, guantes, delantales y otros específicos para la actividad.

DESARROLLO:

Las portátiles más usuales son:

- Agujereadoras.
- Amoladoras.
- Cortadoras con disco.

[11] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

- Caladora (carpintería)
- Cepilladora.
- Lijadora.
- Atornilladora - destornilladora.
- Aprieta-retira bulones.
- Pistola sella pegamentos.
- Soldador eléctrico.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Las portátiles deben enchufarse **en 220 –o menor- Voltaje.**
- Las fichas deben tener protección por disyuntor.
- Las fichas que tienen una "pata" de puesta a tierra deben ponerse efectivamente a tierra.
- Algunos aparatos portátiles tienen doble aislación y no requieren puesta a tierra si es condición de fábrica.
- Es fundamental respetar las recomendaciones de seguridad para cada uso: Protección a la vista para prevenirla proyección de partículas, guantes, etc.
- Los artefactos deben mantenerse en buenas condiciones, con sus protecciones, y usarse para lo que fueron diseñados.
- Los cables y enchufes tendrán un control periódico por electricista.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

Artefactos o Herramientas Eléctricas Portátiles:

Toda herramienta o equipo portátil accionada eléctricamente debe ser puesta a tierra antes de su uso, como protección contra contactos a masa del mismo. Las herramientas y máquinas de trabajo pueden ser trifásicas o monofásicas.

Máquinas trifásicas: Las máquinas trifásicas como soldadoras, ventiladores, etc. deberán estar provistos de un cable de cuatro conductores, doble aislación, flexible, de sección adecuada y una ficha de conexión normalizada.

Máquinas monofásicas: Las máquinas monofásicas como agujereadoras, amoladoras, etc. deben tener un cable de tres conductores, doble aislación, flexible, de sección adecuada y una ficha apropiada para el uso para su amperaje de capacidad. Utilizarán un conductor del cable para la conexión a tierra.
Las máquinas monofásicas con doble aislamiento, cuya estructura exterior esté total o parcialmente revestida en PVC, plástico u otro material aislante, pueden operar sin puesta a tierra si es condición de fábrica.

Está prohibido conectar máquinas portátiles a tomacorrientes sin su ficha correspondiente.

Amoladoras

- Nunca usar una amoladora a mayor velocidad que la recomendada por el fabricante.
- Controlar que la parte motriz no sobrepase esta velocidad.
- El agujero de la rueda debe ser ligeramente mayor que el diámetro del eje motriz.
- Nunca montar una rueda con el agujero engrasado o sucio.
- Antes de montar una rueda debe verificarse la ausencia de fisuras con un objeto no metálico tal como el mango del destornillador. Si la rueda no está dañada, debe dar un sonido metálico claro. Por el contrario, si al probarla el sonido es grave u opaco, no debe usarse.
- El disco debe ser montado con las juntas blandas apropiadas y sus respectivas bridas.
- Nunca usar el costado del disco o piedra para amolar.

- Quitar el disco de la máquina antes de devolverla a su lugar de almacenamiento para evitarle daños.
- No utilizar una amoladora de mano si no está provista de la protección correspondiente.
- **No usar una amoladora sin protección personal**.

Herramientas neumáticas

Cuando use herramientas neumáticas verifique la fuente de energía. Asegúrese de que se acople bien a la cañería de aire y que tenga la presión adecuada.

Los elementos mecánicos de acople de mangueras deben estar diseñados e instalados de manera tal que se evite toda desconexión accidental.

Herramientas y útiles manuales

Reglas básicas

- Utilizar las herramientas apropiadas para cada caso
- Conservar las herramientas en buenas condiciones.
- Guardar las herramientas en forma ordenada, limpia y segura.
- Llevar las herramientas en forma segura.

Reglas específicas

- Martillos: Ver rebordes en parte de impacto.
- Cinceles: Usar aro protector para la mano que no tiene el martillo.
- Destornilladores: Ver integridad de los mangos.
- Llaves: Alerta por zafaduras.
- Sierras: Alerta por rotura de hojas
- Limas: Ver integridad de los mangos.
- Alicates y tenazas: Usar guantes.
- Cuchillos: Llevarlos en su funda.
- Hachas y similares: Alerta por desprendimiento de parte metálica.

NORMA NHS-12: ERGONOMÍA. (Rev.00) [12]

OBJETO:

Establecer una metodología aconsejable como criterios en materia de "Ergonomía". La presente norma será una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Resolución 295/2003. ANEXO I	Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

DEFINICIONES:

Ergonomía: La Ergonomía es el término aplicado al campo de los estudios y diseños como interface entre el hombre y la máquina para prevenir la enfermedad y el daño mejorando la realización del trabajo. Intenta asegurar que los trabajos y tareas se diseñen para ser compatibles con la capacidad de los trabajadores.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

Cada puesto tiene su indumentaria y EPPS reglamentados.

DESARROLLO:

En los valores límites para las vibraciones mano-brazo (VMB) y del cuerpo entero (VCE) se consideran, en parte, la fuerza y la aceleración.

En los valores límites para el estrés por el calor se consideran, en parte, los factores térmicos.

La fuerza es también un agente causal importante en los daños provocados en el levantamiento manual de cargas.

[12] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

Otras consideraciones ergonómicas importantes son la duración del trabajo, los trabajos repetitivos, el estrés de contacto, las posturas y las cuestiones psicosociales.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO:
Se reconocen los trastornos musculo esqueléticos relacionados con el trabajo como un problema importante de salud laboral que puede gestionarse utilizando un programa de ergonomía para la salud y la seguridad. El término de trastornos musculo esqueléticos se refiere a los trastornos musculares crónicos, a los tendones y alteraciones en los nervios causados por los esfuerzos repetidos, los movimientos rápidos, hacer grandes fuerzas, por estrés de contacto, posturas extremas, la vibración y/o temperaturas bajas. Otros términos utilizados generalmente para designar a los trastornos musculo esqueléticos son los trastornos por trauma acumulativo, enfermedad por movimientos repetidos y daños por esfuerzos repetidos. Algunos de estos trastornos se ajustan a criterios de diagnóstico establecidos como el síndrome del túnel carpiano o la tendinitis. Otros trastornos musculo esqueléticos pueden manifestarse con dolor inespecífico. Algunos trastornos pasajeros son normales como consecuencia del trabajo y son inevitables, pero los trastornos que persisten día tras día o interfieren con las actividades del trabajo o permanecen diariamente, no deben considerarse como consecuencia aceptable del trabajo.

ESTRATEGIAS DE CONTROL:
La mejor forma de controlar la incidencia y la severidad de los trastornos musculo esqueléticos es con un programa de ergonomía integrado. Las partes más importantes de este programa incluyen:
- Reconocimiento del problema
- Evaluación de los trabajos con sospecha de posibles factores de riesgo
- Identificación y evaluación de los factores causantes
- Involucrar a los trabajadores bien informados como participantes activos
- Cuidar adecuadamente de la salud para los trabajadores que tengan trastornos musculo esqueléticos.

Cuando se ha identificado el riesgo de los trastornos musculo esqueléticos se deben realizar los controles de los programas generales. Estos incluyen a los siguientes:
- Educación de los trabajadores, supervisores, ingenieros y directores.
- Información anticipada de los síntomas por parte de los trabajadores.
- Continuar con la vigilancia y evaluación del daño y de los datos médicos y de salud.

Los controles para los trabajos específicos están dirigidos a los trabajos particulares asociados con los trastornos musculo esqueléticos. Entre ellos se encuentran los controles de ingeniería y administrativos. La protección individual puede estar indicada en algunas circunstancias limitadas.

Entre los controles de ingeniería para eliminar o reducir los factores de riesgo del trabajo, se pueden considerar los siguientes:
- Utilizar métodos de ingeniería del trabajo, por ejemplo, estudio de tiempos y análisis de movimientos, para eliminar esfuerzos y movimientos innecesarios.
- Utilizar la ayuda mecánica para eliminar o reducir el esfuerzo que requiere manejar las herramientas y objetos de trabajo.
- Seleccionar o diseñar herramientas que reduzcan el requerimiento de la fuerza, el tiempo de manejo y mejoren las posturas.
- Proporcionar puestos de trabajo adaptables al usuario que reduzcan y mejoren las posturas.
- Realizar programas de control de calidad y mantenimiento que reduzcan las fuerzas innecesarias y los esfuerzos asociados especialmente con el trabajo añadido sin utilidad.
- Los controles para los trabajos específicos pueden ser controles de ingeniería y/o controles

administrativos. Los primeros permiten eliminar o reducir los factores de riesgo del trabajo y los segundos disminuyen el riesgo al reducir el tiempo de exposición, compartiendo la exposición entre un grupo mayor de trabajadores.

Los controles administrativos disminuyen el riesgo al reducir el tiempo de exposición, compartiendo la exposición entre un grupo mayor de trabajadores. Ejemplos de esto son los siguientes:

- Realizar pautas de trabajo que permitan a los trabajadores hacer pausas o ampliarlas lo necesario y al menos una vez por hora.
- Redistribuir los trabajos asignados (p. ej., utilizando la rotación de los trabajadores o repartiendo el trabajo) de forma que un trabajador no dedique una jornada laboral entera realizando demandas elevadas de tareas.

Dada la naturaleza compleja de los trastornos musculo esqueléticos no hay un "modelo que se ajuste a todos" para abordar la reducción de la incidencia y gravedad de los casos. Se aplican los principios siguientes como actuaciones seleccionadas:

- Los controles de ingeniería y administrativos adecuados varían entre distintas actividades.
- Es necesario un juicio profesional con conocimiento para seleccionar las medidas de control adecuadas.
- Los trastornos musculo esqueléticos (TMS) relacionados con el trabajo requieren períodos típicos de semanas a meses para la recuperación.
- Las medidas de control deben evaluarse en consonancia a determinar su eficacia.

FACTORES NO LABORALES:

No es posible eliminar todos los trastornos musculo esqueléticos con los controles de ingeniería y administrativos.

Algunos casos pueden asociarse con factores no laborales tales como:

- Artritis reumatoide
- Trastornos endocrinológicos
- Trauma agudo
- Obesidad
- Embarazo
- Actividades recreativas

Los valores límite recomendados pueden no proteger a las personas en estas condiciones y/o exposiciones. Las actuaciones de ingeniería y administrativas pueden ayudar a eliminar las barreras ergonómicas a las personas predispuestas a colaborar y ayudar así a disminuir las desventajas.

NIVEL DE ACTIVIDAD MANUAL:

Aunque los trastornos musculo esqueléticos relacionados con el trabajo pueden ocurrir en diversas partes del cuerpo (incluyendo los hombros, el cuello, la región lumbar y las extremidades inferiores) la finalidad de este valor límite umbral se centra en la mano, en la muñeca y en el antebrazo.

El valor límite umbral representado en la Figura 1 está basado en los estudios epidemiológicos, psicofísicos y biomecánicos, dirigido a las "mono tareas"; trabajos realizados durante 4 o más horas al día.

Un trabajo mono tarea comprende un conjunto similar de movimientos o esfuerzos repetidos, como son el trabajo en una cadena de montaje o la utilización del teclado de un ordenador y el ratón. El valor límite umbral considera específicamente la media del nivel de actividad manual (NAM) y la fuerza pico de la mano. Se establece para las condiciones a las que se cree que la mayoría de los trabajadores pueden estar expuestos repetidamente sin efectos adversos para la salud.

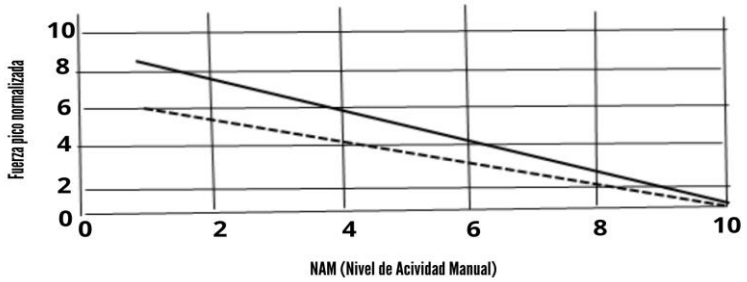

Figura 1. El valor para reducir los trastornos musculo esqueléticos relacionados con el trabajo en la "actividad manual" o "AM" y la fuerza máxima (pico) de la mano. La línea continua representa el valor límite umbral. La línea de puntos es un límite de Acción para el que se recomienda establecer controles generales.

El Nivel de Actividad Manual (NAM) está basado en la frecuencia de los esfuerzos manuales y en el ciclo de obligaciones (distribución del trabajo y períodos de recuperación). EL NAM puede determinarse por tasaciones por un observador entrenado, utilizando la escala que se da en la Figura 2, o calculándolo usando la información de la frecuencia de esfuerzos y la relación trabajo/recuperación como se describe en la Tabla 1.

La fuerza pico de la mano está normalizada en una escala de 0 a 10, que se corresponde con el 0% al 100% de la fuerza de referencia aplicable a la población. La fuerza pico puede determinarse por tasación por un observador entrenado, estimada por los trabajadores utilizando una escala llamada escala de Borg, o medida utilizando la instrumentación, por ejemplo, con un extensómetro o por electromiografía. En algunos casos puede calcularse utilizando métodos biomecánicos.

Los requisitos de la fuerza pico pueden normalizarse dividiendo la fuerza requerida para hacer el trabajo por la fuerza empleada por la población trabajadora para realizar esa actividad.

Figura 2. Tasación (0 a 10) del nivel de actividad manual usando las pautas indicadas.

La línea continua de la Figura 1 representa las combinaciones de fuerza y nivel de actividad manual, asociadas con una prevalencia significativamente elevada de los trastornos musculo esqueléticos.

Deben utilizarse las medidas de control adecuadas para que la fuerza, a un nivel dado de la actividad manual, esté por debajo de la parte superior de la línea continua de la Figura 1.
No es posible especificar un valor límite que proteja a todos los trabajadores en todas las situaciones sin afectar profundamente las relaciones con el trabajo. Por lo tanto, se prescribe un límite de acción, recomendándose en este punto los controles generales, incluyendo la vigilancia de los trabajadores.

TABLA 1. Nivel de actividad manual (0 a 10) en relación con la frecuencia del esfuerzo y el ciclo de ocupación (% del ciclo de trabajo cuando la fuerza es mayor que el 5% del máximo).

Frecuencia	**Período**		**Ciclo de ocupación (%)**			
(esfuerzo/s)	**/s/esfuerzo)**	**0,20**	**20-40**	**40-60**	**60-80**	**80-100**
0,125	8,0	1	1	—	—	—
0,25	4,0	2	2	3	—	—
0,5	2,0	3	4	5	5	6
1,0	1,0	4	5	5	6	7
2,0	0,5	—	5	6	7	8

Notas:
1. Redondear los valores NAM al número entero más próximo.
2. Utilizar la Figura 2 para obtener los valores NAM que no estén en la tabla.
3. Ejemplo:

A.- Seleccionar un período de trabajo que represente una actividad media. El período seleccionado debe incluir varios ciclos de trabajo completos. Se pueden utilizar cintas de video con el fin de documentar esto y facilitar la tasación del trabajo por otras personas.
B.- Utilizar la escala de Figura 2 para tasar el nivel de actividad manual. La tasación independiente de los trabajos y la discusión de los resultados por tres o más personas puede ayudar a tener tasaciones más precisas que las realizadas individualmente.
C.- Observar el trabajo para identificar los esfuerzos vigorosos y las posturas correspondientes. Evaluar las posturas y las fuerzas utilizando las tasaciones de los observadores de los trabajadores, el análisis biomecánico o la instrumentación. La fuerza pico normalizada es la fuerza pico necesaria dividida por la fuerza máxima representativa de la postura multiplicada por 10.

Consideración de otros factores
Si uno o más de los factores siguientes están presentes, se debe usar el juicio profesional para reducir las exposiciones por debajo de los límites de acción recomendados en los valores límite del NAM.
- Posturas obligadas prolongadas tales como la flexión de la muñeca, extensión, desviación de la muñeca o rotación del antebrazo.
- Estrés de contacto.
- Temperaturas bajas, o
- Vibración.

Emplear las medidas de control adecuadas en cualquier momento en que se superen los valores límite o se detecte una incidencia elevada de los trastornos musculo esqueléticos relacionados con el trabajo.

PROPUESTA:

Levantamiento manual de cargas

Estos valores límite recomiendan las condiciones para el levantamiento manual de cargas en los lugares de trabajo, considerándose que la mayoría de los trabajadores pueden estar expuestos repetidamente, día tras día, sin desarrollar alteraciones de lumbago y hombros relacionadas con el trabajo asociadas con las tareas repetidas del levantamiento manual de cargas. Se deben/deber implantar medidas de control adecuadas en cualquier momento en que se excedan los valores límite para el levantamiento manual de cargas o se detecten alteraciones musculo esqueléticas relacionadas con este trabajo.

Valores límite para el levantamiento manual de cargas.

Estos valores límite están contenidos en tres tablas con los límites de peso, en Kilogramos (Kg), para dos tipos de manejo de cargas (horizontal y en altura), en las tareas de mono levantamiento manual de cargas, dentro de los 30 grados del plano (neutro) sagital. Estos valores límite se dan para las tareas de levantamiento manual de cargas definidas por su duración, sea ésta inferior o superior a 2 horas al día, y por su frecuencia expresada por el número de levantamientos manuales por hora, según se define en las Notas de cada tabla.

En presencia de cualquier factor o factores, o condiciones de trabajo listadas a continuación, se deberán considerar los límites de peso por debajo de los valores límites recomendados.

- Levantamiento manual de cargas con frecuencia elevada: > 360 levantamientos por hora.
- Turnos de trabajo prolongados: levantamientos manuales realizados por más de 8 horas/día.
- Asimetría elevada: levantamiento manual por encima de los 30 grados del plano sagital
- Levantamiento con una sola mano.
- Postura agachada obligada del cuerpo, como el levantamiento cuando se está sentado o arrodillado.
- Calor y humedad elevados.
- Levantamiento manual de objetos inestables (p.e. líquidos con desplazamiento del centro de su masa).
- Sujeción deficiente de las manos: falta de mangos o asas, ausencia de relieves u otros puntos de agarre.
- Inestabilidad de los pies (p.e. dificultad para soportar el cuerpo con ambos pies cuando se está de pie).

INSTRUCCIONES PARA LOS USUARIOS:

- Leer la Documentación de los valores límite para el levantamiento manual de cargas para comprender la base de estos valores límite.
- Determinar la duración de la tarea si es inferior o igual a 2 horas al día o superior a 2 horas al día. La duración de la tarea es el tiempo total en que el trabajador realiza el trabajo de un día.
- Determinar la frecuencia del levantamiento manual por el número de estos que realiza el trabajador por hora.
- Utilizar la tabla de valores límite que se corresponda con la duración y la frecuencia de levantamiento de la tarea.
- Determinar la altura de levantamiento (Figura 1) basándose en la situación de las manos al inicio del levantamiento.
- Determinar la situación horizontal del levantamiento (Figura 1) midiendo la distancia horizontal desde el punto medio entre los tobillos hasta el punto medio entre las manos al inicio del levantamiento.
- Determinar el valor límite en kilogramos para la tarea de levantamiento manual como se muestra en los cuadrados de la tabla que corresponda 1, 2 ó 3 según la altura del levantamiento y la distancia horizontal, basada en la frecuencia y duración de las tareas de levantamiento.

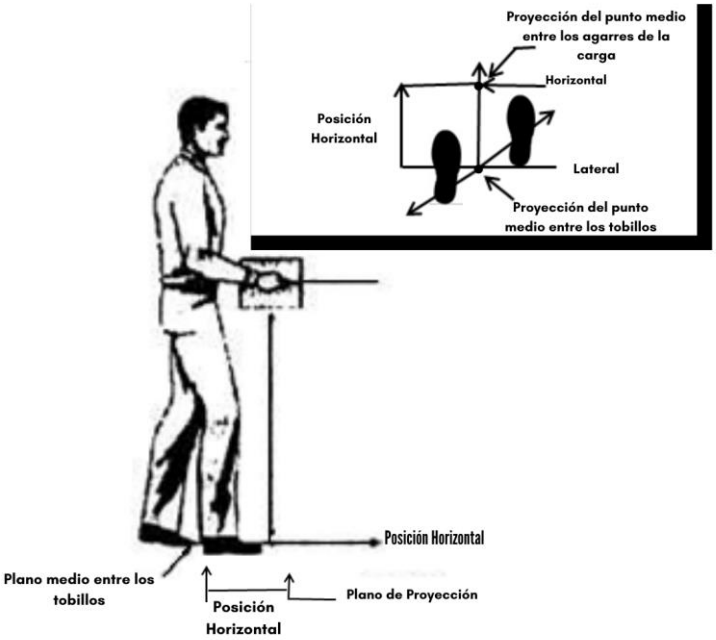

Figura 1. Representación gráfica de la situación de la manos.

TABLA 1. Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas ≤ 2 horas al día con ≤ 60 levantamientos por hora o > 2 horas al día con ≤ 12 levantamientos/hora.

Situación horizontal del levantamiento / Altura del levantamiento	Levantamientos próximos: origen < 30 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos intermedios: origen de 30 a 60 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos alejados: origen > 60 a 80 cm desde el punto medio entre los tobillos A
Hasta 30 cm[B] por encima del hombro desde una altura de 8 cm por debajo del mismo.	16 Kg	7 Kg	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]
Desde la altura de los nudillos hasta por debajo del hombro.	32 Kg	16 Kg	9 Kg
Desde la mitad de la espinilla hasta la altura de los nudillos[D]	18 Kg	14 Kg	7 Kg
Desde el suelo hasta la mitad de la espinilla	14 Kg	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]

NOTAS:

1. Las tareas de levantamiento manual de cargas no deben iniciarse a una distancia horizontal que sea mayor de 80 cm desde el punto medio entre los tobillos (Figura 1)

2. Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse desde alturas de partida superiores a 30 cm por encima del hombro o superiores a 180 cm por encima del nivel del suelo (Figura 1)
3. Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse para los cuadros sombreados de la tabla que dicen "No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos". Hasta que la evidencia disponible no permita la identificación de los límites de peso seguros para los cuadrados sombreados, se debe aplicar el juicio profesional para determinar si los levantamientos infrecuentes o los pesos ligeros pueden ser seguros.
4. El criterio anatómico para fijar la altura de los nudillos, asume que el trabajador está de pie con los brazos extendidos a lo largo de los costados.

TABLA 2. TLVs para el levantamiento manual de cargas para tareas > 2 horas al día con > 12 y ≤ 30 levantamientos por hora o ≤ 2 horas al día con 60 y ≤ 360 levantamientos/hora.

Situación horizontal del levantamiento / Altura del levantamiento	Levantamientos próximos: origen < 30 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos intermedios: origen de 30 a 60 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos alejados: origen > 60 a 80 cm desde el punto medio entre los tobillos[A]
Hasta 30 cm[B] por encima del hombro desde una altura de 8 cm por debajo del mismo.	14 Kg	5 Kg	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]
Desde la altura de los nudillos[D] hasta por debajo del hombro.	27 Kg	14 Kg	7 Kg
Desde la mitad de la espinilla hasta la altura de los nudillos[D]	16 Kg	11 Kg	5 Kg
Desde el suelo hasta la mitad de la espinilla	14 Kg	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]

NOTAS:
1. Las tareas de levantamiento manual de cargas no deben iniciarse a una distancia horizontal que sea mayor de 80 cm desde el punto medio entre los tobillos (Figura 1)
2. Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse desde alturas de partida superiores a 30 cm por encima del hombro o superiores a 180 cm por encima del nivel del suelo (Figura 1)
3. Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse para los cuadrados sombreados de la tabla que dicen "No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos". Hasta que la evidencia disponible no permita la identificación de los límites de peso seguros para los cuadrados sombreados, se debe aplicar el juicio profesional para determinar si los levantamientos infrecuentes o los pesos ligeros pueden ser seguros.
4. El criterio anatómico para fijar la altura de los nudillos, asume que el trabajador está de pie con los brazos extendidos a lo largo de los costados.

TABLA 3. Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas > 2 horas al día con > 30 y ≤ 360 levantamientos/hora.

Situación horizontal del levantamiento / Altura del levantamiento	Levantamientos próximos: origen < 30 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos intermedios: origen de 30 a 60 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos alejados: origen > 60 a 80 cm desde el punto medio entre los tobillos[A]
Hasta 30 cm[B] por encima del hombro desde una altura de 8 cm por debajo del mismo.	11 Kg	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]
Desde la altura de los nudillos[D] hasta por debajo del hombro.	14 Kg	9 Kg	5 Kg
Desde la mitad de la espinilla hasta la altura de los nudillos[D]	9 Kg	7 Kg	2 Kg
Desde el suelo hasta la mitad de la espinilla	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos[C]

NOTAS:

1. Las tareas de levantamiento manual de cargas no deben iniciarse a una distancia horizontal que sea mayor de 80 cm desde el punto medio entre los tobillos (Figura 1)
2. Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse desde alturas de partida superiores a 30 cm por encima del hombro o superiores a 180 cm por encima del nivel del suelo (Figura 1)
3. Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse para los cuadrados sombreados de la tabla que dicen "No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos". Hasta que la evidencia disponible no permita la identificación de los límites de peso seguros para los cuadrados sombreados, se debe aplicar el juicio profesional para determinar si los levantamientos infrecuentes o los pesos ligeros pueden ser seguros.
4. El criterio anatómico para fijar la altura de los nudillos, asume que el trabajador está de pie con los brazos extendidos a lo largo de los costados.

NORMA NHS-13: BAÑOS Y VESTUARIOS. (Rev.00) [13]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para controlar los **baños y vestuarios del establecimiento.** La presente norma será también una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.

Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.

Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

Guantes, delantales y otros específicos para la actividad.

DESARROLLO:

Para el control de estado e higiene, en cumplimiento de la **legislación vigente**, se aplicará la siguiente lista de ítems a controlar:

[13] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

CHECK LIST VESTUARIOS y SANITARIOS:

A- Instalaciones

N° orden	Ítem	Observaciones
01	Pisos,	
02	Zócalos, Azulejos (duchas)	
03	Sumideros	
	Cámaras de piletas.	
	Canalón interno hacia cámara	
04	Cielorrasos / techos	
05	Ventanas, cierre, mosquiteros	
06	Iluminación	
07	Ventilación	
08	Calefacción	
09	Taquillas, cofres. Su estado general.	
10	Espejos	
11	Matafuegos	
12	Análisis de agua.	

B- Ítems varios

N° orden	Ítem	Observaciones
01	Elementos de limpieza (detergente, lavandina, cepillos, jabón)	
02	Desratización	
03	Desinsectación	
04	Red agua potable. Fría / Caliente Picos de duchas	

NORMA NHS-14: COMEDOR. (Rev.00) [14]

OBJETO:

Establecer una metodología segura para controlar el comedor del establecimiento.
La presente norma será también una herramienta del **control operativo** y para cubrir necesidades de **capacitación**.

ALCANCE Y PERSONAL INTERVINIENTE:

El presente instrumento de gestión debe ser distribuido oficialmente por los canales pertinentes, para ser aplicado por todo el personal propio, contratado, eventual y que pueda transitar y/o permanecer en el ámbito de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

RESPONSABILIDADES:

Del cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad.

Es responsabilidad de la conducción de cada sector operar conforme a los requerimientos que impone la política adoptada por la UNM en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y conforme a las leyes, reglamentos y regulaciones nacionales, provinciales y las propias de la institución en la materia. Es función de la DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD asegurarse que todo el personal tenga adecuado conocimiento de las normas.
Es responsabilidad de los distintos niveles de Dirección y Supervisión verificar su cumplimiento.
Es responsabilidad de cada trabajador cumplir con la Ley Nº 19.587 de Higiene y Seguridad, conforme lo establecido en su artículo 10, respecto del cumplimiento o adhesión a las normas de seguridad.

DOCUMENTOS ASOCIADOS

Código	Nombre
Ley Nº19.587 y anexos	Ley Nacional de Higiene y Seguridad
Ley Nº24.557 y anexos	Ley Nacional de Riesgos de Trabajo
Cada vez que se modifique la presente norma se deben revisar los documentos asociados y ajustarlos si correspondiera.	

[14] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 01/2020

DESARROLLO:
Con una frecuencia sugerida Anual, se revisarán las instalaciones, según el check list que sigue:
CHECK LIST COMEDOR:

A- Instalaciones

N° orden	Ítem	Observaciones
01	Pisos,	
02	Zócalos	
03	Sumideros	
	Cámaras de piletas, en exterior	
	Canalón interno hacia cámara	
04	Cielorrasos / techos	
05	Hornallas	
06	Hornos	
07	Campana	
08	Ventanas, cierre, mosquiteros	
09	Despensa, estado	
10	Mesadas, bajo mesadas	
11	Iluminación	
12	Ventilación	

B- Prácticas de trabajo

13	Libreta Sanitaria	
14	Gorras	
15	Barbijos	
16	Guantes / manoplas	
17	Vestimenta	
18	Higiene de manos	
19	Manejo de residuos	
20	Presencia personas no autorizadas / animales	

C- Ítems varios

21	Carteles	
22	Heladeras, funcionamiento	
23	Campana, funcionamiento	
24	Vajilla, estado (platos, cubiertos, vasos)	
21	Elementos de limpieza (detergente, lavandina, cepillos, jabón)	
26	Desratización	
27	Desinsectación	
28	Red agua potable. Fría / Caliente	

Nombre Responsable del Comedor: Cantidad cocineros:
Ayudantes: otros:

Control realizado por:

Médico:

……Firma:……..

Responsable de Higiene y Seguridad:

……Firma:……..

Día: ……..Hora: ……..

Otra información aplicable:

- Los contratistas que tengan comedores deberán cumplir con un mínimo de higiene, controlada por Higiene y Seguridad.
- No debe ser práctica aceptable el comer en los lugares de trabajo.
- El agua potable se controlará conforme a Ley de Higiene y Seguridad

NORMA NHS-15: EMERGENCIA PANDEMIA COVID-19 UNIVERSIDAD (Rev.00)[15]

Se establece la presente Norma para la continuidad y/o vuelta a los lugares de trabajo durante y después del aislamiento preventivo social y obligatorio, que contribuya a disminuir los factores de riesgo, más allá de las rutas de transmisión de patógenos de cualquier tipo. Para su consideración se tuvo en cuenta las recomendaciones formuladas por la Resolución Nº 135-MTGP-2020 del MINISTERIO DE TRABAJO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES.

ALCANCE
Toda la comunidad de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO (UNM).

OBJETIVOS
Crear un lineamiento para la estadía o retorno al lugar de trabajo en condiciones que procuren la mayor seguridad posible para las personas, evitando la propagación de la COVID-19 y manteniendo el riesgo de contaminación al mínimo posible, basados en buenas prácticas de higiene cotidianas e información recopilados de recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerio de Salud de la Nación, Ministerio de Trabajo de la Nación, Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) y evitar la propagación de la COVID-19
Proteger la salud y seguridad de los trabajadores de empresas que presten servicios para la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO.
Colaborar con las autoridades sanitarias.
Minimizar los efectos derivados de esta situación y garantizar la normalidad en todas las actividades desarrolladas en la institución.

DEFINICIONES:
1. COVID-19:
Enfermedad infecciosa causada por un coronavirus SARS-CoV-2, descubierto a fines de 2019. En la expresión COVID-19, 'CO' significa corona, 'VI' para virus y 'D' para enfermedad, por sus siglas en inglés.

2. SÍNTOMAS:
Los síntomas suelen depender del tipo de coronavirus y de la gravedad de la infección. En el caso de una infección de vías respiratorias superiores leve a moderada los síntomas son: secreción o goteo nasal, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, fiebre (temperatura mayor a 38ºC) y malestar general. En el caso de una infección grave, que puede convertirse en bronquitis o neumonía, los síntomas son: fiebre (elevada y persistente), tos con flema, sensación de falta de aire, y dolor u opresión en el pecho.

3. FORMAS DE CONTAGIO:
El virus puede contagiarse, como un resfrío común, al toser y estornudar. Así como también por el contacto personal cercano, como tocar a otra persona, compartir el mate u otros elementos de comida, bebida e higiene y estrechar la mano.
Además, puede transmitirse al tocar un objeto que tenga en su superficie el virus y luego llevar la mano a la boca, la nariz o los ojos.

4. DEFINICIÓN DE GRUPOS ESPECIALMENTE SENSIBLES (grupos de riesgo):
Se entiende por personal sensible aquél que presente los siguientes estados:
- Embarazadas.

[15] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 02/2020

- Enfermedades del corazón.
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias, si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas trasplantadas).
- Terapias contra el cáncer.
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más).
- Personas de más de 65 años.

En relación con los trabajadores especialmente sensibles, deberán extremarse las medidas preventivas de higiene de manos y respiratorias, si bien hoy no existen indicaciones diferenciadas claras por parte del Ministerio de Salud.

RESPONSABILIDADES:

1. Es responsabilidad de toda la comunidad de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO realizar las acciones necesarias para evitar la propagación de la infección del coronavirus

2. Es responsabilidad de la conducción de cada sector UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO proveer al personal los insumos necesarios para la higiene de manos y los medios necesarios para que se realice la limpieza y las desinfecciones periódicas de los diferentes elementos y sectores de trabajo, así como también brindar capacitación permanente y difusión de información otorgada por el MINISTERIO DE TRABAJO, por el MINISTERIO DE SALUD y la SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO.

DESARROLLO:

1. PREVENCIÓN:

1.1. Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, durante al menos 20 segundos. También puede utilizarse alcohol en gel o dilución 70/30 de alcohol y agua.

1.2. Evitar tocarse la cara, la nariz, o la boca con las manos sin lavar previamente.

1.3. Utilizar tapaboca – nariz / barbijos descartables

1.4. Lavarse las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70% antes de iniciar el proceso de colocación de un protector respiratorio, tapaboca-nariz o barbijo

1.5. Siempre que se utilice alcohol diluido o alcohol en gel para lavado de manos dejar que seque antes de tocar artefactos eléctricos o electrónicos.

1.6. Evitar, todo tipo de contacto físico.

1.7. Cubrirse la boca y nariz, en caso de tos y/o estornudos, con un pañuelo de papel (desechándolo posteriormente) o cubrirse con el pliegue del codo. Lavarse las manos posteriormente.

1.8. No compartir bebidas, alimentos, utensilios (mate, cubiertos, vasos), teléfonos celulares ni objetos personales.

1.9. Limpiar y desinfectar las superficies de contacto con frecuencia.

1.10. Evitar el contacto cercano con personas que presenten los síntomas mencionados.

1.11. Ventilar regularmente los espacios y evitar los lugares cerrados, con acumulación de gente.

1.12. Al comenzar un turno de actividad, realizar una limpieza y desinfección del lugar y elementos de trabajo y al finalizar la jornada dejarlo en las mismas condiciones de limpieza y desinfección.

1.13. Durante la jornada de labores, mantener limpio y desinfectado el lugar y elementos de trabajo, y siempre que se tosa, estornude, se beba o coma y cuando se vaya al sanitario, incluyendo escritorios, teclado, teléfonos, etc.
1.14. Durante el transporte, tomar todos los recaudos como evitar tocar dentro de lo posible elementos comunes a la gente (pasamanos, picaportes, dinero, tarjetas, etc.), evitar circular con la misma ropa y calzado en el lugar de trabajo y en el hogar.
1.15. En la circulación y ante la imposibilidad de lavado de manos con agua y jabón, utilizar alcohol en gel o solución 70/30 de alcohol y agua.
1.16 .Evitar tocarse la boca, nariz y ojos.
1.17. Mantener una distancia mínima de 1,5 metros con otras personas.
1.18. El personal de los concesionarios de comedores deberá cumplir con las mismas medidas de prevención establecidas en el presente protocolo, y deberán ofrecer a los usuarios, al ingreso al sector, de alcohol en gel.
1.19. Evitar aglomeración de gente en horarios de almuerzo, preferentemente hacerlo en diferentes franjas horarias.
1.20. El personal de atención al público deberá aumentar la periodicidad de desinfección de las superficies y elementos de trabajo, considerando apropiado realizar la limpieza cada 2 hs. e incluir escritorios, teclado, teléfonos, etc.

2. INSTRUCTIVOS PRÁCTICOS:

2.1. Lavado de manos con agua y jabón.
Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón:
• El lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.
• El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

2.2 Higiene de manos con soluciones a base de alcohol.

• El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

• Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

• Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 – 30 segundos.

• La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

2.3. Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar.

Recomendaciones para la prevención de infecciones respiratorias:

• Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.

• Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.

• Limpiar las manos después de toser o estornudar.

2.4. Limpieza, desinfección de superficies y ventilación de ambientes.
Las diversas superficies deben ser limpiadas y desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto con mostradores, barandas, picaportes, puertas, escritorios, mesas, cajoneras, etc.

La limpieza de las superficies se deberá realizar con agua y detergente, a fin de remover mecánicamente la suciedad presente. La desinfección debe realizarse diariamente, con posterioridad a la limpieza, con soluciones desinfectantes según los casos o situaciones que se describirán a continuación:

2.5. Limpieza húmeda superficies tal como suelos, zócalos, puertas y paredes.
La forma recomendada es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.).
Para la limpieza húmeda, utilizar la técnica de doble balde y doble trapo:

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar, siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

2.6 Desinfección de las superficies tal como suelos y paredes.
Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Se requieren los elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua.
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie luego de su limpieza.
- Con la solución de hipoclorito de sodio (lavandina de uso doméstico) desinfectar las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza.

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual (ropa de trabajo y guantes impermeables) adecuado para limpieza y desinfección.

2.7. Mantenimiento, limpieza y desinfección de las instalaciones y vehículos:

- Disponer en todos los baños de: papel higiénico, jabón para manos y papel toalla desechable o secadora eléctrica de manos.
- La limpieza y desinfección deberá realizarse, con jabón regular o detergente y un desinfectante regular al menos dos veces al día, todas las perillas de las puertas, manillas

de los laboratorios, inodoros e instrumentos, volantes, palancas de cambios de vehículos, llaves y equipos de trabajo de la Universidad
- Mantener los lugares de trabajo ventilados, sin crear corrientes bruscas de aire.

2.8 Limpieza y desinfección de dispositivos electrónicos
Los teléfonos, teclados, mouse, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente, volantes, palancas de cambios, etc.), deberán someterse a limpieza y desinfección mediante el siguiente procedimiento:
- Humedecer mediante rociado un papel absorbente doble con solución del alcohol al 70 %
- Pasar el papel humedecido por la totalidad de la superficie del aparato o equipo a limpiar/desinfectar
- Desechar el papel
- Dejar actuar aproximadamente 2 minutos y secar la superficie tratada con papel absorbente seco.
- Desechar el papel

Se necesita proveer de pulverizadores con solución de alcohol al 70% en agua y paños de papel a los diferentes sectores, para auto mantener la desinfección de su lugar, equipamiento y/o herramientas de trabajo.

Nota muy importante: las tareas deben realizarse con guantes impermeables y procurando en todo momento evitar el contacto directo con los fluidos y elementos destinados a las tareas de limpieza y desinfección.

RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS:
Se formulan a partir de las medidas dispuestas por los MINISTERIOS DE TRABAJO Y EDUCACIÓN DE LA NACIÓN.

Las personas que viajaron recientemente a zonas con transmisión local, o quienes hayan estado en contacto con casos confirmados deben: permanecer en el hogar por 14 días, independientemente de presentar o no síntomas. Se han dispuesto licencias especiales a estos efectos para trabajadores en general, docentes y alumnos.
En caso de presentar algún síntoma, aunque sea leve, no auto-medicarse y consultar inmediatamente al sistema de salud (no concurrir directamente a la guardia, sino -según la provincia o ciudad- consultar la web de las autoridades para conocer cómo hacer correctamente la consulta **CABA 107, Buenos Aires 148** y **0800-222-1002 (a nivel nacional).**
Toda la información relevante sobre la prevención del virus y la actuación ante los síntomas en Argentina se encuentra en:
https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19

INDICACIONES PARA EL AISLAMIENTO

CASO CONFIRMADO (RIESGO CONCRETO DE TRANSMISIÓN)
Deben mantener aislamiento estricto hasta alta médica, conforme las siguientes indicaciones:
- No salir del domicilio
- No recibir visitas.
- Permanecer en una habitación individual, preferentemente con ventilación.
- Evitar transitar por zonas comunes de la casa, si fuera estrictamente necesario hacerlo con barbijo quirúrgico o común.
- Evitar el contacto estrecho con otras personas (distancia mínima de 1 metro)

- Lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel periódicamente
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar pañuelo descartable (desechar inmediatamente)
- No compartir utensilios de cocina (plato, vaso, cubiertos), mate y utilizar elementos de aseo de forma exclusiva (jabón, toalla).
- Ventilar los ambientes.
- Limpiar y desinfectar las superficies y objetos de uso frecuente (especialmente mesas, mesadas, sillas, escritorios de trabajo y otros utilizados diariamente como picaportes y teléfono celular) de la siguiente manera: Lavar con una solución de agua y detergente1. Enjuagar con agua limpia2. Desinfectar con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina de uso comercial en 1 litros de agua 3.

CASO SOSPECHOSO (RIESGO POTENCIAL DE TRANSMISIÓN):

Deben mantener aislamiento estricto hasta diagnóstico definitivo, conforme las siguientes indicaciones:

- No salir del domicilio
- No recibir visitas.
- Permanecer en una habitación individual, preferentemente con ventilación.
- Evitar transitar por zonas comunes de la casa, si fuera estrictamente necesario hacerlo con barbijo quirúrgico o común.
- Evitar el contacto estrecho con otras personas (distancia mínima de 1 metro) Lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel periódicamente
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar pañuelo descartable (desechar inmediatamente)
- No compartir utensilios de cocina (plato, vaso, cubiertos), mate y utilizar elementos de aseo de forma exclusiva (jabón, toalla).
- Ventilar los ambientes.
- Limpiar y desinfectar las superficies y objetos de uso frecuente (especialmente mesas, mesadas, sillas, escritorios de trabajo y otros utilizados diariamente como picaportes y teléfono celular) de la siguiente manera:
- Lavar con una solución de agua y detergente1. Enjuagar con agua limpia2. Desinfectar con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina de uso comercial en 1 litros de agua3.
- Si el diagnóstico es descartado, no requiere continuar con el aislamiento Si el diagnóstico es confirmado, debe mantener asilamiento estricto hasta el alta médica.

CONTACTO ESTRECHO DE CASO CONFIRMADO O SOSPECHOSO (RIESGO DE INFECCIÓN Y POTENCIAL TRANSMISIÓN):

Deben mantener aislamiento estricto durante 14 días a partir del último contacto con el caso confirmado, conforme las siguientes indicaciones:

- No salir del domicilio
- No recibir visitas,
- No tener contacto estrecho con otras personas (distancia mínima de 1 metro)
- Lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel periódicamente. No compartir utensilios de cocina (plato, vaso, cubiertos, etc.), mate y utilizar elementos de aseo de forma exclusiva (jabón, toalla).
- Ventilar los ambientes.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar pañuelo descartable (desechar inmediatamente)
- Limpiar y desinfectar las superficies y objetos de uso frecuente (especialmente mesas, mesadas, sillas, escritorios de trabajo y otros utilizados diariamente como picaportes y teléfono

celular) de la siguiente manera:
- Con una solución de agua y detergente[1]. Enjuagar con agua limpia.
- Desinfectar con una solución de 100 ml de lavandina de uso comercial en 10 litros de agua.
- Ante la presencia de síntomas (tos o fiebre o dolor de garganta o falta de aire), comunicarse, si es posible telefónicamente, inmediatamente con el servicio de salud.
- Si el diagnóstico del caso sospechoso es descartado, la persona que estuvo en contacto estrecho, no requiere continuar en aislamiento. No obstante, deberán cumplir las indicaciones que los alcancen, que puedan dictarse en el futuro.

PERSONAS QUE ARRIBEN AL PAÍS, PROVENIENTES DE "ZONAS AFECTADAS" (AISLAMIENTO PREVENTIVO):

Deben mantener aislamiento durante 14 días desde el ingreso al país, conforme las siguientes indicaciones:
- Permanecer en forma estricta en su domicilio.
- No recibir visitas.
- No tener contacto estrecho con otras personas (distancia mínima de 1 metro).
- No compartir utensilios de cocina (plato, vaso, cubiertos, etc.), mate y utilizar elementos de aseo de forma exclusiva (jabón, toalla).
- Lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel periódicamente. Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar pañuelo descartable (descachar inmediatamente).
- Ventilar los ambientes.
- Convivientes de personas que arriben al país, provenientes de "zonas afectadas":
- No tienen indicación de aislamiento. No obstante, deberán cumplir las indicaciones que los alcancen, que puedan dictarse en el futuro.

INDICACIONES DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

Transcripción de Medidas adoptadas en Argentina**-**

Todas las personas deberán cumplimentar las presentes medidas en ejercicio de su responsabilidad social y el interés público superior de salud pública comprometido en el marco de la Pandemia por coronavirus COVID-19.

LAS INDICACIONES PARA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL SON:
- Distancia interpersonal mínima de 1 metro.
- No más de una persona cada un metro cuadrado.
- No realizar eventos y/o reuniones.
- Utilizar medios electrónicos para la realización de gestiones, trámites, etc.
- Trabajar a distancia, en la medida que sea posible.
- No utilizar el transporte público, salvo extrema necesidad y evitar viajar en horas pico.
- No exceder el 50 % de la capacidad de los espacios.
- No compartir utensilios, incluido el mate.
- Cancelar actividades que no sean esenciales (Ejemplo: turnos médicos programados, visitas sociales, etcétera)

Las personas mayores de 60 años, además deberán:
- Permanecer en el domicilio la mayor parte del tiempo y minimizar el contacto social.
- Evitar contacto con personas con síntomas respiratorios o personas que volvieron de zonas afectadas en los últimos 14 días.
- No asistir a actividades sociales, lugares de alto tránsito y aglomeración de personas.
- Estas medidas de distanciamiento social son obligatorias en los espacios públicos, semi-

públicos y privados con acceso libre o restringido sea este pago o gratuito.

- Se encuentran incluidos, entre otros, los siguientes (listado NO taxativo): cines, teatros, salones de fiestas, espacios gastronómicos, entidades financieras, casinos, bingos, gimnasios, iglesias, clubes y centros de fomento, bibliotecas, comercios y negocios en general, hoteles, casas de campo, hostales, lugares para acampar.

NORMA NHS-16: EMERGENCIA PANDEMIA COVID-19 PRESTADORES (Rev.00) [16]

ALCANCE:
Para empresas que presten servicios a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO.

OBJETIVOS:
Proteger la salud y seguridad de los trabajadores de empresas que presten servicios para la UNIVERSIDAD NACIONAL DE MORENO.
Colaborar con las autoridades sanitarias.
Minimizar los efectos derivados de esta situación y garantizar la normalidad en todas las actividades desarrolladas en la institución.

DEFINICIONES:
Definición de grupos especialmente sensibles (grupos de riesgo): Se entiende por personal sensible aquél que presente los siguientes estados:

- Embarazadas.
- Enfermedades del corazón.
- Enfermedades respiratorias crónicas.
- Diabetes en tratamiento con fármacos.
- Insuficiencia renal moderada-grave.
- Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias, si son moderadas o graves.
- Personas sin bazo.
- Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
- Enfermedades neuromusculares graves.
- Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas trasplantadas).
- Terapias contra el cáncer.
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más).
- Personas de más de 65 años.

En relación con los trabajadores especialmente sensibles, deberán extremarse las medidas preventivas de higiene de manos y respiratorias, si bien hoy no existen indicaciones diferenciadas claras por parte del Ministerio de Salud.

INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN Y COOPERACIÓN, CON AUTORIDADES SANITARIAS Y MEDIDAS A ADOPTAR:
Las empresas constructoras y prestadoras de servicios estarán en colaboración y en continua atención a las indicaciones del Ministerio de Salud de la Provincia de Bs As y de cada Jurisdicción en relación con la evolución del COVID-19, así como de las medidas que haya que adoptar.

INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN;
Se extenderá la información para los trabajadores contratistas, transportistas y otro personal externo, y se realizará a través de correos electrónicos, carteles y folletos en pizarra.
En esta información se incluirá: Información sobre las características del Coronavirus indicadas por la ART.
Medidas preventivas a tener en cuenta: lavado de manos, higiene respiratoria, ventilación, limpieza, hábitos, etc. Normas establecidas de distanciamiento social.
Actuaciones en caso de: Sospechar que tiene síntomas de contagio. Haber estado en contacto con

[16] Aprobada por DISPOSICIÓN UNM-SGEN Nº 02/2020

alguien infectado. Confirmarse un caso positivo.

ACTUACIONES PREVENTIVAS EN GENERAL - OTRAS RECOMENDACIONES:

- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Utilizar tapaboca – nariz / barbijos descartables y recoger el cabello.
- Evitar el contacto físico entre personas. Saludar a distancia. Mantener una distancia mínima de 1,5 metros entre usted y cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación.
- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos
- No compartir elementos de uso personal (vajilla, vasos, cubiertos, elementos de higiene, etc.)
- No compartir el mate.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO:

El uso apropiado de elementos de protección estructurales, los controles y medidas organizativas de personal, las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables, son igualmente importantes medidas preventivas.

HORARIOS DE TRABAJO:

- Evitar aglomeración de gente al ingreso o egreso de personal, como así también superposición de trabajos.
- Definir una franja de horario que otorgue tiempo para la desinfección de los espacios en común, que compartan los trabajadores.

PUESTOS DE TRABAJO:

- Definir y señalizar zonas de trabajo de 1.5 m (un metro y medio) de distancia mínima a fin de respetar distanciamientos de seguridad.
- Al finalizar el turno de trabajo realizar las limpiezas correspondientes según las indicaciones del procedimiento, en puesto de trabajo, herramientas y materiales que se utilizan. Realizar la misma práctica en casos donde los trabajadores sean rotativos dentro de los puestos de trabajo dentro de la jornada de trabajo.

VENTILACIÓN DE AMBIENTES:

La ventilación de ambientes cerrados, como el obrador, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. En otras circunstancias y lugares, se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

LIMPIEZA DE SUPERFICIES:

- Limpiar y desinfectar todos los días las superficies que se tocan frecuentemente. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los inodoros, los grifos, los lavamanos, herramientas manuales, volantes, y palancas de cambios de vehículos, llaves y equipos de trabajo etc.
- Para esto se recomienda la limpieza húmeda y frecuente de objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol al 70%, lavandina, etc.
- Limpiar las superficies sucias usando agua y jabón o detergente, antes de desinfectar.

- Desinfectar mediante el uso de solución de lavandina y agua: mezclar 10 ml de lavandina por cada litro de agua y limpiar con un trapo y/o paño. Limpiar y enjuagar el paño regularmente con agua entre limpiezas de las distintas superficies.
- Desinfectar mediante el uso de soluciones de alcohol: Asegurarse que la solución tenga al menos un 70 % de alcohol. Proceder de igual manera que para el caso anterior.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL ADICIONALES POR COVID-19:

Las medidas de protección individual (incluyendo los elementos de protección personal (EPP), deben ser adecuadas al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional.

De forma general, la recomendación es utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico; igualmente es importante la forma de quitarse los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

EN EL CASO DE SOSPECHA DE INFECCIÓN POR COVID-19:

Para cualquier persona que presente sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito y hubiera estado en zona de riesgo o en contacto con enfermo infectado por COVID19 confirmado, se recomienda que se quede en su domicilio o alojamiento y deberá contactar al número 148 y comunicarlo al Área de Salud y Prevención de la Provincia de Buenos Aires, o bien a través del 0800-222-1001 opción 1. Las 24hs los 365 días del año.

Igualmente, si esta sintomatología se presentara durante el desarrollo de su actividad laboral, se deberá evitar el contacto cercano con las demás personas, siguiendo en todo momento las indicaciones dadas por el Ministerio de Salud.

Derivar el caso al servicio médico/enfermería, el establecimiento contará con un recinto para poder aislarlo, así se evita un potencial contagio, en tanto se espera al sistema de salud.

En ambos casos y a la espera de valoración médica, se deben seguir las siguientes indicaciones:

- Colocarse tapaboca- nariz.
- Mantener una correcta higiene de manos y evitar el contacto de las mismas con la boca, nariz y ojos, para no contaminar a otras personas, superficies u objetos.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando se tosa o estornude, o utilizar para ello la parte interna del codo.
- Evitar contacto cercano con otras personas.
- Mantener la habitación o recinto aireada.
- Producido el traslado del paciente, se desinfectará la "Zona Establecida de Aislamiento".

ACTUACIONES ANTE UN CASO DE CORONAVIRUS:

Coordinación del Servicio de Emergencias.

En el caso de existir un caso confirmado por las autoridades sanitarias, se establecerán las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud de la Nación

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS SUPERFICIES EN CONTACTO CON LA PERSONA AFECTADA:

Se pondrán en marcha las actuaciones pertinentes en el lugar de trabajo determinado, especialmente las de limpieza de zonas, utilizando hipoclorito de sodio (colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua), eficaz para virus con cubierta lipídica como es el caso del coronavirus.

El personal que realice estas tareas utilizará batas desechables resistentes a líquidos, guantes,

mascarillas N95 y protección ocular frente a salpicaduras.

INCORPORACIÓN:
Se producirá en el momento en que el sistema de salud determine que la enfermedad ha sido superada y que no hay riesgo de transmisión a la comunidad, se podrá incorporar con normalidad a sus actividades diarias.

CONSIDERACIÓN DE TRABAJADORES EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO POR EL CORONAVIRUS:
Los/as trabajadores/as, que resulten contagiados o que se encuentren sometidos a períodos de aislamiento por la autoridad sanitaria, estarán, a efectos laborales, en la situación que determinen las autoridades competentes (para la protección de la salud pública).
Se comunicará esta situación a las autoridades de la institución.
Con relación a las personas en aislamiento, se establecerán las medidas necesarias para que la situación afecte lo menos posible a su activad laboral o académica y realizará el seguimiento de los casos, de acuerdo con las indicaciones de salud pública.

ACTUALIZACIÓN Y PUBLICACIÓN:
Este Protocolo se actualizará cuando cambien las condiciones y medidas de cualquier organismo oficial del gobierno nacional o provincial.
Cada empresa deberá adecuar sus protocolos y difundirlos.

RESPECTO A LAS MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL:
Lavarse las manos con frecuencia, especialmente tras la manipulación de equipos de trabajo.
Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirarlo a la papelera, o utilizar para ello la parte interna del codo.
Evitar los besos, abrazos y el contacto muy cercano, así como evitar compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
Con relación a futuras medidas sobrevenidas que se hayan de adoptar, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias (cierre de aulas, instalaciones, edificios o la Universidad en su conjunto), se contemplará, en la medida de lo posible, la activación del Teletrabajo.
En caso de presentar sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito y hubiera estado en zona de riesgo o en contacto con enfermo infectado por COVID-19 confirmado, deberá permanecer en su domicilio y dar aviso a la institución educativa de inmediato sin hacer acto de presencia.

UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL:
Se aconseja la utilización de guantes de nitrilo, barbijo tipo N95, protección ocular y mameluco descartable.

RECEPCIÓN DE INSUMOS:
La UNM debe recepcionar materiales, insumos, equipos, etc. Por lo que se aconseja que el proveedor deje lo necesario en el sitio que le sea indicado y que luego, personal interno lo manipule siguiendo las medidas de seguridad evitando así el contacto entre las partes.

COMEDORES:
- Usar tapaboca y nariz
- Ventilar frecuentemente los comedores, posibilitando la apertura de ventanas.

- Asegurar la limpieza de los baños y aseos.
- Asegurar la limpieza de manos frecuente del personal que manipula los alimentos.
- Se deberá realizar la limpieza de la mesa, después de haber sido usada por cada persona.
- El material que se utiliza en las cocinas para la elaboración de las comidas deberá lavarse de la forma habitual.
- El personal que trabaje en ellas deberá taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirarlo a las papeleras.
- El personal que realice cobranza no deberá manipular alimentos

PARA EL VIAJE ENTRE EL HOGAR Y EL TRABAJO:

- En viajes cortos procurar caminar o utilizar bicicleta, esto permite más espacio para quienes no tienen otra alternativa de traslado.
- Realizar higiene de manos antes, durante y después de los desplazamientos que se realicen.
- Desplazarse provisto de un kit de higiene personal.
- En vehículo particular, mantener higiene y desinfección del interior del mismo y ventilación
- En transporte público: no utilizar los asientos próximos al chofer y respetar las distancias mínimas recomendadas.
- Evitar aglomeraciones en los puntos de acceso al transporte a utilizar.
- No utilizar transporte público si se sospecha que está enfermo o con síntomas de coronavirus (fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria).
- Cubrir nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo.

Acuse de recibo-

Recibido por (Razón social):
Apellido y Nombre:
D.N.I.:
Puesto en la empresa:
Fecha:
Firma:

1