



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS / ARP



CARTILLA DE
AUTOCUIDADO:
PARA TRABAJADORAS DOMÉSTICAS

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A.

GILBERTO QUINCHE TORO
Presidente

ÁLVARO VÉLEZ MILLÁN
Vicepresidente de Promoción y
Prevención

GLORIA MORGAN TORRES
Gerente de Investigación y Control
del Riesgo

FRANCISCO ORTIZ LEMOS
Gerente de Administración del
Riesgo

**Profesionales Especializados
Vicepresidencia de Promoción y
Prevención:**

Diana Fernández Ch.

Andrés Gallon Restrepo

Nohora Valbuena

Línea Positiva:
01 8000 111 170 y
330 7000 en Bogotá
servicioalcliente@positiva.gov.co
www.positiva.gov.co

Diseño, impresión y producción:

EXPRECARD'S LTDA.

Carrera 66 A # 4 D - 75

PBX: 2601601

e mail: informacion@exprecards.com

Bogotá D.C., Colombia

Agosto de 2009



INTRODUCCIÓN:

POSITIVA, Compañía de Seguros / ARP como entidad encargada de velar por la gestión adecuada de los procesos de Salud Ocupacional en las empresas afiliadas, presenta la cartilla de Autocuidado.

Las nuevas corrientes indican que el fomento de prácticas de Autocuidado entre los trabajadores genera que las personas aumenten su autoestima y motivación por el bienestar. Adicionalmente, el concepto de salud y seguridad se traslada al ambiente familiar y social, ya que los nuevos comportamientos del trabajador influyen de manera positiva en quienes lo rodean.

Esta cartilla busca dar a conocer a los trabajadores herramientas que les permitan alcanzar condiciones de bienestar físico, mental y emocional que conlleven al logro de metas personales, familiares y laborales.

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar una cultura de autocuidado y seguridad, promoviendo el trabajo seguro y saludable en las actividades de servicio doméstico.

ESPECÍFICOS:

- Dar a conocer los conceptos relacionados con el Autocuidado.
- Instruir a las trabajadoras domésticas en prácticas recomendadas de Autocuidado durante el desarrollo de actividades cotidianas.
- Divulgar recomendaciones generales en caso de accidente de trabajo.



1. CONCEPTOS BÁSICOS:

El **Autocuidado** se refiere básicamente a cuidarse a uno mismo. Implica la elección de estilos de vida saludables, teniendo en cuenta las habilidades y limitaciones de cada persona.

En el ambiente de trabajo, el Autocuidado se relaciona con el conocimiento de los riesgos propios de la labor, que pueden afectar el desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

¡Recuerde!

Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales siempre ocurren por una o varias causas que podrían haberse evitado, al igual que en las enfermedades de origen común.

Los problemas de salud y seguridad más comunes en su oficio son:




● Dolor de espalda.




● Golpes o caídas.



 Heridas en las manos.



 Quemaduras por calor.

2. RECOMENDACIONES GENERALES DE AUTOCUIDADO DURANTE LAS LABORES DOMÉSTICAS

A continuación encontrará los riesgos comunes en su trabajo y la forma de prevenirlos:

CUIDADO DE LAS MANOS:



- Utilice los elementos acordes con la actividad y sus características físicas. Verifique que estén en buen estado.



- Para evitar quemaduras y proteger sus manos, utilice los elementos de protección en su trabajo como los limpienes, guantes de tela o cogeollas.



**PARA EVITAR CAÍDAS, LES
ACONSEJAMOS:**



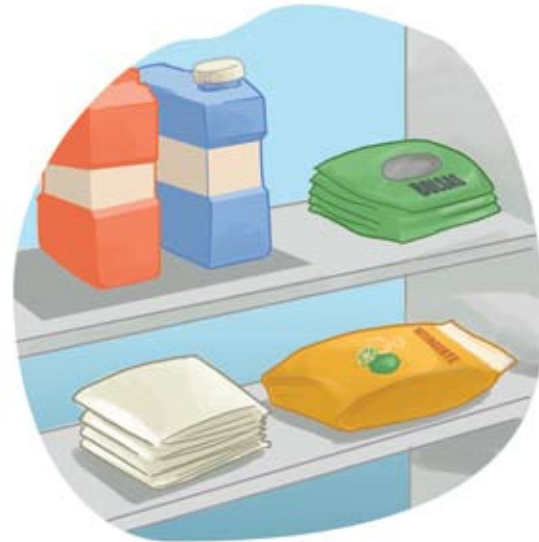
- Utilice guantes al manipular sustancias químicas (limpiadores, detergentes, etc.), así puede evitar lesiones en la piel.



- No corra, en todo momento de la labor camine con calma.



- Tenga cuidado y avise cuando los pisos estén húmedos, encerados, con obstáculos o con desniveles.



- **Orden y aseo:** Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.



- Use ropa y calzado cómodos (adecuados para las actividades que desempeñe).



- Trabaje siempre con buena iluminación.

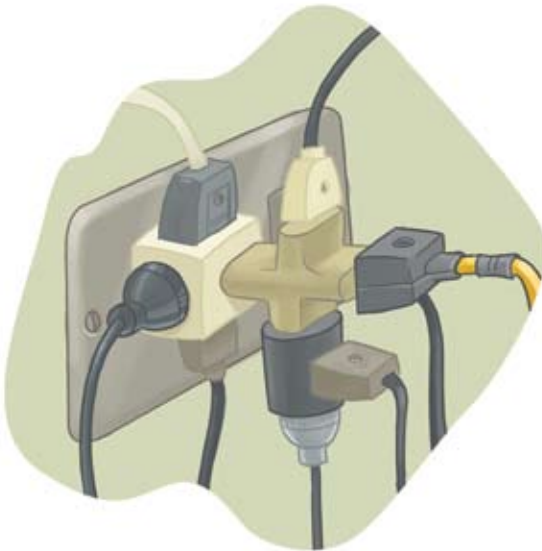


- Nunca realice actividades retrocediendo, es decir, caminando hacia atrás.



- Limpie con prioridad manchas, derrames, desperdicios y residuos.

PARA EVITAR DAÑOS ELÉCTRICOS E INCENDIOS EN EL HOGAR, TENGA EN CUENTA:



- NO sobrecargue los enchufes más allá de su capacidad y desconecte los electrodomésticos cuando no los esté utilizando.



- NO opere los electrodomésticos con las manos mojadas o con los pies descalzos.



- NO deje los cables desordenados por donde camina o trabaja.



- NO abra la olla a presión a la fuerza, saque el vapor levantando la válvula y espere hasta que esté fría para abrirla. El vapor y el calor pueden provocar un accidente.

PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA, LE ACONSEJAMOS:

AL LEVANTAR OBJETOS

Aconsejado

- Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda recta.
- Agarre firmemente el objeto.
- Acerque el objeto al cuerpo y levántelo realizando el mayor esfuerzo con las piernas.
- Mantenga el tronco recto.
- Reparta el peso entre sus pies.
- Busque siempre comodidad sin molestia alguna.





No Aconsejado

Levantar objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada, porque puede lesionar su espalda.

CUANDO PLANCHE O LAVE



Utilice un banquito de 15 a 20 centímetros de altura para apoyar alternadamente los pies, así mejora su postura y evita molestias en su espalda.

CUANDO TRAPEE, BARRA O LAVE EL PISO



Utilice un implemento cuyo palo le llegue como mínimo a la barbilla y procure mantenerlo cerca del cuerpo.

AL SENTARSE



Aconsejado

Mantenga la espalda completamente apoyada en el espaldar y las rodillas más altas o igual que la cadera.



No Aconsejado

Sentarse con el cuerpo doblado o hundido, puede generarle daño en su columna y molestias.

CUANDO LIMPIE VIDRIOS O AL ALCANZAR OBJETOS:



- Utilice banquitos firmes que la dejen al mismo nivel del objeto que va a limpiar o alcanzar.
- No se apoye sobre superficies que puedan partirse o caerse.

**CONSIDERE UN TIEMPO DE ESPERA,
PARA EVITAR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.**



- Guarde reposo antes de exponerse a cambios de temperatura extrema (Mucho calor o mucho frío).



- Al terminar de planchar descalórese durante 30 minutos y al salir abríguese y utilice guantes si hace mucho frío.



- Tome líquido en abundancia si hace mucho calor o realiza actividades con alta actividad física (aspirar, encerar, etc.).

PAUSAS ACTIVAS

Practique durante la jornada laboral, ejercicios de estiramiento. Realícelos cada dos horas, durante 20 o 30 segundos. Estas actividades generan bienestar en cuerpo y mente.



- Pase el brazo por encima de la cabeza y presiónelo hacia abajo por el codo.



- Gire los hombros hacia atrás y hacia delante.



- Haga un semicírculo con su cabeza girándola de lado a lado sin llevarla hacia atrás.



- Entrelace las manos y llévelas hacia atrás, estire los brazos en esta dirección.



- Levante una pierna, sujete la rodilla con sus manos y llévela hasta el pecho. Alterne cambiando de pierna.

Para Prevenir Molestias en Sus Articulaciones

Practique los siguientes ejercicios para las manos:

Realice cada ejercicio durante 5 segundos como se muestra en la imagen.



1. Dedos estirados
2. Pulgares separados
3. Dedos estirados
4. Dedos encogidos
5. Dedos estirados
6. Puño cerrado
7. Dedos estirados
8. Puños cerrados con pulgares separados
9. Dedos estirados
10. Puños cerrados con los pulgares sobre el dedo índice
11. Dedos estirados
12. Juntar las puntas de todos los dedos
13. Dedos estirados
14. Tocar la punta del pulgar con la de cada dedo.

Manipulación de Los Productos de Limpieza



Aconsejado

- Utilice los tapabocas o mascarillas para no inhalar vapores, polvo o sustancias irritantes.
- Utilice los guantes para evitar alergias.
- Lea en las etiquetas las medidas de prevención y las sugerencias en caso de un accidente.

No Aconsejado

- NO manipule o mezcle productos sin la protección adecuada (tapabocas y guantes) o conocer las reacciones químicas que pueden generarse.
- Se recomienda usar agua con una pequeña porción de detergente para lavar los inodoros, luego desinfectelos con cloro diluido.
- Nunca mezcle el cloro con otro detergente.



Si Debe Salir a La Calle

- Cuando cruce la calle, mire a ambos lados, concéntrese en lo que está haciendo y respete las normas de seguridad.
- Utilice los puentes peatonales.
- Respete los paraderos de los buses.
- Denuncie cualquier irregularidad a la policía o a sus vecinos; piense en el bien propio y en él de su comunidad.



Cuando Vaya de Compras Tenga En Cuenta:



- Emplee un carrito o morral para cargar el mercado y equilibrar el peso.
- Si carga bolsas distribuya el peso en los dos lados del cuerpo.



En Caso de Atraco, Le Aconsejamos:

- Conserve la calma, NO grite.
- Observe los rasgos más destacados del asaltante para informar a las autoridades.
- NO toque nada en el área del atraco para no entorpecer la obtención de huellas.
- Obedezca las indicaciones del asaltante de manera lenta y calmada.
- NO se enfrente al asaltante, especialmente si se encuentra armado.
- Recuerde que su vida es más valiosa que cualquier pertenencia.



En Caso de Llamadas Sospechosas, Le Aconsejamos:

- Trate de prolongar la llamada el mayor tiempo posible y si tiene mecanismo de grabación, actívelo inmediatamente.
- Procure obtener información: ¿Quién llama?, ¿de dónde?, tipo de amenaza, ¿cuándo sucederá?, ¿dónde sucederá?, ¿por qué están haciéndolo?
- Trate de captar detalles significativos: voz, ruidos de fondo y acentos, entre otros.
- Evite colgar hasta que la persona que llama lo haya hecho.
- Suministre la información solamente a las autoridades.
- Verifique toda información con sus empleadores, antes de entregar objetos de valor o dejar entrar personas extrañas.



En Caso de Paquetes Extraños, Tenga en Cuenta:

- NO toque ni mueva ningún objeto.
- Manténgase siempre alerta.
- Si observa la presencia de objetos sospechosos repórtelos a la policía.
- Suministre la información solamente a las autoridades de policía.
- NO use celular cerca al objeto sospechoso, éste podría activarse si es un explosivo (bomba).

En Caso de Temblor Le Aconsejamos:

- Mantenga la calma, no grite, ni corra.
- Si está bajo techo, protéjase inmediatamente de objetos que puedan caer (vidrios, lámparas y bibliotecas, entre otros).

- Protéjase bajo un escritorio o mesa, contra una columna o en las esquinas de la habitación, lejos de las ventanas, **NUNCA BAJO EL MARCO DE LAS PUERTAS.**
- NO trate de abandonar la edificación durante el sismo.
- Si está al aire libre, aléjese de las edificaciones y de objetos que puedan caer como postes, tejas, ventanas y cables eléctricos.
- Cuando pase el sismo, revise rápidamente la situación y si se encuentra en un lugar de riesgo, abandónelo, recuerde que después de un sismo generalmente se presentan réplicas.
- Siga las instrucciones de brigadistas y organismos de socorro.

3. QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO?

- Conserve la calma.
- Avise inmediatamente a los responsables de atender la emergencia, para brindar al trabajador accidentado los primeros auxilios básicos.
- Gestione el traslado seguro del accidentado hacia la IPS de nuestra red de asistencia.
- A través de nuestra **LÍNEA POSITIVA** de atención gratuita **01 8000 111 170** a nivel nacional o **330 7000** en Bogotá, reporte el Accidente de Trabajo y reciba el número de radicación correspondiente.
- De acuerdo con la información recibida en la Línea Positiva, traslade de forma inmediata al trabajador accidentado a la IPS.



¿Cómo reportar el presunto accidente de trabajo?

Existen dos medios para notificar el Accidente de Trabajo ante Positiva Compañía de Seguros/ ARP.



Vía telefónica:

Reporte telefónicamente el accidente de trabajo, comunicándose a la Línea Positiva **330 7000 en Bogotá o 01 8000 111 170 para el resto del país**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

DIRECTAMENTE EN LAS OFICINAS

Diríjase a nuestras oficinas o puntos de atención en las sucursales y radique el reporte diligenciado en el "Formato Único de Reporte de Accidentes de Trabajo" FURAT, máximo a los 2 días hábiles después de la ocurrencia del accidente.



Positiva Compañía de Seguros S.A. es muestra de excelencia de las empresas Colombianas



¡Empieza hoy un mejor mañana!

Informe de accidentes de trabajo en medio físico

Usted puede dirigirse a una de nuestras oficinas y puntos de atención en nuestras sucursales y presentar el reporte diligenciado en el "Formato Único de Reporte de Accidentes de Trabajo" FURAT, y radicarlo.

LÍNEA POSITIVA

01 8000 111 170

A nivel nacional

330 7000

En Bogotá

