

Escuela: Agrotécnica Gonzalo Alberto Doblas

Profesor: Hector Eduardo Sosa

Curso: 1º 1º “B”

Espacio Curricular: Higiene y Seguridad Laboral

Ciclo Básico: Turno Tarde

Título: Repaso de Guías y Riesgo Psicosocial

Actividad: leer y contestar las siguientes consignas.

Actividad 1:

Normativas referentes a la Seguridad.

La legislación básica en materia de Seguridad e Higiene en el Trabajo tiene su eje fundamental en la ley nacional 19.587, promulgada en el año 1972. Esta ley fue reglamentada por el Decreto 351/79, el cual se encuentra en vigencia.

Decretos

une con una flecha el numero con el título correspondiente

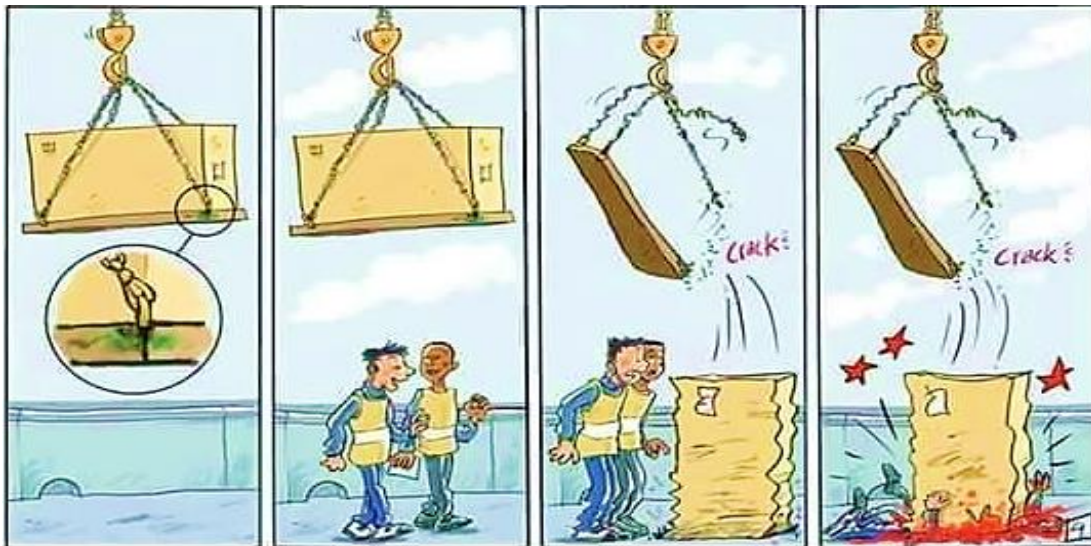
351/79:	Reglamentario de la Actividad Minera
617/97:	Reglamentario de la Actividad de la Construcción
911/96.	Reglamentario de Higiene y Seguridad para la Industria.
249/07:	Reglamentario de Higiene y Seguridad para el Agro
Consulta Link: https://youtu.be/WgDU6OfGeQg	

Actividad 2:

Lee con atención la consigna y por su trabajo, que decreto lo reglamenta: 351 – 617 – 911 - 249.

- Un obrero de la Empresa Menin, edifica un edificio de dos pisos en la ciudad de Caucete
- Carmen, la secretaria administrativa de la Municipalidad de Angaco, lleva los registros de contabilidad.
- Un obrero, en la finca Don Benancio, prepara su mochila para aplicar agroquímico en los frutales..
- Un operario especializado, dinamita el cerro para que se extraiga un mineral básico.

Actividad 3: Observar atentamente la imagen e identificar: Accidente de Trabajo . Incidente – Acto inseguro – Condicion insegura. Para ello debes tener en cuenta los conceptos



Actividad 4:

¿Qué es un coronavirus?

¿Cuál es la diferencia entre COVID-19 y la gripe?

¿Qué puedo hacer para evitar contraer COVID-19?

¿Qué puedo hacer para evitar contraer COVID-19?

Actividad 5:

¿Qué son los Elementos de Protección Personal (EPP)?

¿Qué tipo de protección brindan los EPP?

Dibuja, recorta y pega cinco EPP para distintas partes del cuerpo

Actividad 6:

1. ¿Cuál es la definición de riesgo biológico?

2. ¿Qué comprende el riesgo biológico?

3. Explique que son las bacterias, virus, hongos, parásitos .

4. Enuncie las vías de transmisión y explique cada una.

Actividad 7:

Coloque V o F según corresponda. (Ruido)

1-¿Cuál es el límite Máximo permitido para un lugar de trabajo?

100dB..... 70dB..... 120dB.....

20 dB..... 80dB.....

2-El ruido puede causar efecto sobre el cuerpo tales como:

Malestar digestivo.....

Incremento del estrés.....

Tendencia a actitudes agresiva.....

Mejora el rendimiento en el trabajador.....

Facilita los Accidentes.....

Pérdida paulatina de la audición.....

3-Indique según corresponda si es una fuente natural o artificial



.....



.....

4 –Unir con flecha la consecuencia de la vibración y las prevenciones que se pueden realizar en un ambiente de trabajo.

Consecuencia:	Dañan a la región lumbar de la columna vertebral. Dolores cervicales. Trastornos gástricos
Prevención:	Fatiga, dolores de cabeza e insomnio. Uso de guantes anti vibratorios Establecer mecanismos de rotación. Reducir el tiempo de exposición. Exámenes médicos, periódicos. Selección del personal apto, con buena salud y sin lesiones preexistentes

RIESGO PSICOSOCIAL

SEGURIDAD E HIGIENE.

Curso: 1º1º Gr "B"

Año: 2020

Definición de riesgos psicosociales:

Son aquellas características del trabajo que funcionan como "estres", es decir, son las altas demandas en el trabajo combinadas con los pobres recursos para afrontarlas.

Los factores de riesgos psicosociales deben ser entendidos, como toda condición que experimenta el hombre en cuanto se relaciona con su medio circundante y con la sociedad que lo rodea.

Ejemplos:

Deudas cotraidas en el ambito familiar.

Trabajar por largo tiempo mas de lo aconsejable 8hs.

No respetar las Necesidades de descanso 8hs.

Estar bajo precion gritos peleas en definitiva un ambiente ostil de trabajo.

Tener una ecceso de responsabilidad es decir estar bajo precion permanente.

No sentirse parte de la empresa o del equipo ya que no se aprecian sus opiniones.

Alimentaciones no apropiadas.

Alimentación



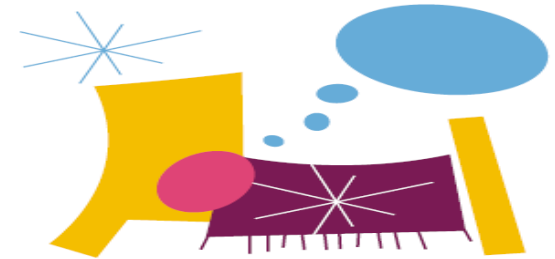
Una alimentación equilibrada, variada y saludable ayuda a nuestro organismo a disfrutar de un buen estado de nutrición y de salud.

- Tome una alimentación variada en su contenido y nutritivas, .

Sueño / descanso

Actividad fisiológica imprescindible en el ser humano.

Con el sueño se produce una recuperación del organismo necesaria para continuar la actividad diaria.



Los accidentes laborales y de tráfico son más frecuentes en personas con trastornos del sueño.

Consejos

- No inicie el sueño inmediatamente después de la ingesta de alimentos.
- La última toma de alimentos no debe ser

- copiosa ni rica en grasas difíciles de digerir.
- Reduzca o suprima las bebidas alcohólicas y las que contengan cafeína.
- Trate de ser un mediador en los conflictos, siempre hay una solución armoniosa.
- Relájese y evite pensar en problemas a la hora de descanso o de ingerir alimentos.
- Realice deportes mínimo dos veces a la semana.
- Trate de evitar conversaciones malisiosas lo mejor alejarce.
- Promueva practicas saludables de relajación en el ambiente de trabajo.
- Realice reuniones de trabajo que permita marcar objetivos comunes y planificar actividades.

- Haga participar a todos para que se sientan parte de un equipo de trabajo.

- Estrés laboral (Mirar video) Link:
https://youtu.be/uonPwT_TS1M

EJERCICIO / RELAJACION



Dé un masaje de abajo hacia arriba a su nariz entre su dedo pulgar y el índice.



Presione con sus dos dedos pulgares sus párpados durante 3 ó 4 segundos.



Coloque sus índices por encima de sus mejillas realizando pequeños masajes circulares.



Con la ayuda de su pulgar e índice, presione por encima de sus cejas.



Levante la pierna derecha contra su pecho. Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y cambie de pierna.



Extienda sus brazos por encima de su cabeza y estírese lentamente, inclinándose a cada lado.



Inclínese de forma que toque sus pies. mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva lentamente a la posición normal.



Estire su pierna derecha y haga pequeños círculos con su tobillo, después cambie su pierna



Coloque sus manos detrás de su nuca y separe sus codos, después relájes

Nombre:

Con la ayuda de su grupo y la guía del profesor realice el siguiente práctico.

1- Coloque V o F según corresponda. (Riesgo psicosocial)

¿Qué recomendaciones a tener en cuenta son necesarias contra el estrés?

Dormir 4Hs.....

Trabajar sin descanso por extensos periodos

Dormir 8 Hs.....

Planificar las actividades.....

¿Cómo debo de utilizar los momentos de alimentación?

Sigo trabajando mientras me alimento.....

Como en el lugar de trabajo.....

Me alimento y me desconecto de las actividades.....

2 – Unir con flecha. ¿Cómo debo de alimentarme y que sustancias no debo de consumir?

Alimentos

Sustancias

- Fruta
- Alcohol.
- Cereales.
- Droga estimulantes.

3-¿Qué debo practicar en mis momentos de tención y que actividad tengo que realizar al menos tres veces por semana? Uno con flechas

Tención en el trabajo

Actividad extra laboral

- ✓ Practicar relajación.
- ✓ No realizar relajación.
- ✓ No realizar actividades físicas
- ✓ Realizar actividad física tres veces por semana.

Director: Tec. Roberto García.