

Manual de Seguridad para Manejo de Emergencias



**Fundación Guatemalteco Americana
de Cirugía Ortopédica Avanzada
FUNDAORTO**



FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada

MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

CONTENIDO

	Página
INTRODUCCIÓN	4
RIESGOS GENERALES	5
Riesgos	5
Medidas Preventivas	5
Generales.....	5
Escaleras.....	6
Estanterías, Armarios y Archivadores.....	6
Electricidad.....	7
Otros	7
TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN	9
Riesgos	9
Generales.....	9
Medidas Preventivas	10
Deslumbramientos	10
Al iniciar el Trabajo	10
Durante el Trabajo	11
Normas Específicas.....	11
Otras Normas	12
TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO.....	13
Riesgos	13
DIEZ CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS PERSONAL.....	15
PREVENCIÓN DE INCENDIOS.....	16
Medidas para la Prevención de Incendios.....	16
Actuación en Caso de Incendio	17
Clases de Fuego y Extinguidores	17
Cómo utilizar un Extinguidor Portátil frente al Fuego	20
Logística.....	21
Comando y Control.....	21
ACTUACIÓN EN CASO DE SISMO O TERREMOTO	22
Durante un Sismo o Terremoto	22
Después de un Sismo o Terremoto.....	23
EVACUACIÓN	24
Actuación en Caso de Evacuación.....	24
PRIMEROS AUXILIOS	25
Actuación en Caso de Accidente.....	25
Resucitación Cardiopulmonar	25



FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

	Página
Hemorragias	27
Heridas	27
Quemaduras	28
Desmayos.....	28
Convulsiones.....	29
Tóxicos	29
OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS.....	30





FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

INTRODUCCIÓN

La Fundación Guatemalteco Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada (FUNDAORTO) es una organización privada sin fines de lucro que se dedica a atender pacientes que padecen de enfermedades degenerativas de las articulaciones y que requieren de una cirugía de reemplazo articular de rodilla o cadera.

Dentro de sus instalaciones FUNDAORTO cuenta con un área administrativa y contable, además de una clínica médica de atención a pacientes manejada por personal paramédico y un equipo de médicos especialistas en diferentes áreas. Todos ellos personal altamente calificado y debidamente certificado.

Los servicios que se ofrecen en sus instalaciones son:

- Consultas Médicas especializadas
- Evaluaciones pre y post operatorias
- Reuniones Médicas con personal paramédico y especialistas para programación de cirugías
- Charlas educativas a pacientes

La clínica y oficinas administrativas de FUNDAORTO se encuentran ubicadas en el Edificio Multimédica, el cual es parte del grupo hospitalario y clínicas Multimédica.



RIESGOS GENERALES

Riesgos

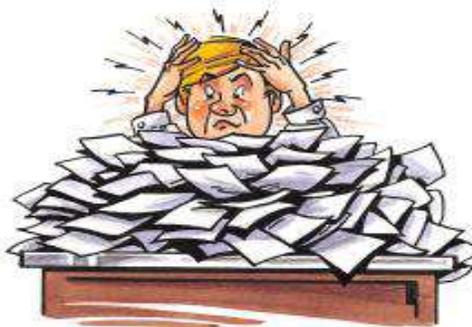
- Caídas al mismo y a distinto nivel al transitar por escaleras y zonas de paso.
- Cortes y pinchazos con tijeras, abrecartas y demás pequeño material de oficina.
- Golpes contra objetos inmóviles, (cajones abiertos, objetos en zona de paso, pasillos de anchura insuficiente).
- Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
- Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.



Medidas Preventivas

Generales

- Mantén las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).
- Las mesas de trabajo y muebles accesorios deberán quedar ordenadas y recogidas al finalizar la jornada.
- Respeta las señales de advertencia de suelo mojado.
- Guarda los objetos cortantes o punzantes (tijeras, abrecartas) tan pronto como termines de utilizarlos.
- Mantén los cajones cerrados.
- Evita almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.





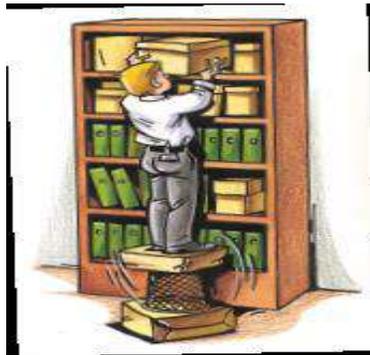
FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

Escaleras

- Cuando transites por una escalera recuerda que es aconsejable utilizar el pasamanos.
- Antes de utilizar escaleras de mano, comprueba que están en correcto estado (tirantes de seguridad, dispositivos de apoyo antideslizante en la parte inferior).
- No intentes alcanzar objetos alejados de la escalera. Baja de la escalera, desplázala y vuelve a subir.
- No trabajes en los últimos peldaños ni manejes pesos elevados. Procura siempre mantener al menos una mano libre para poder sujetarte.
- No utilices sillas, mesas o papeleras como "escaleras".

¡NO!



Estanterías, Armarios y Archivadores

- Si un armario comienza a volcarse, no intentes pararlo. Apártate, lo más rápidamente posible, de su línea de caída.
- Si adviertes que un armario se tambalea, avisa al personal de mantenimiento.
- Llena los cajones de abajo a arriba y de atrás hacia delante. Los elementos más pesados se colocarán siempre en los cajones inferiores.
- Evita colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.
- Cierra cada cajón (especialmente los telescópicos) después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente, para evitar entorpecer la circulación.



Electricidad

- Utiliza siempre bases de enchufe con toma de tierra. No usar conexiones intermedias, que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.
- Nunca desconectes los aparatos tirando del cable.
- Nunca manipules o intentes reparar objetos o instalaciones eléctricas. Sólo debe hacerlo personal especializado.



NO MANIPULES LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Otros

- No retires las protecciones ni anules los dispositivos de seguridad de las máquinas. En caso de avería, comunica la incidencia y no efectúes reparaciones, salvo que estés autorizado.
- Guarda los productos químicos (alcohol, lejías) en recipientes claramente etiquetados; no utilices recipientes que puedan inducir a error (botellas de refrescos, agua).
- Nunca se deben tirar a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes.



No adoptes posturas incorrectas, tales como:

- Sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas.
- Sujetar el auricular con el hombro.



No efectúes movimientos inadecuados como:

- Girar sobre la silla mediante movimientos bruscos del tronco, en lugar de hacer el giro con ayuda de los pies.
- Forzar la posición para alcanzar objetos distantes, en lugar de levantarse para cogerlos.



TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

Riesgos

- Microtraumatismos en dedos y/o muñecas por la incorrecta colocación de la mano, combinada con la frecuencia de pulsación.
- Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos.
- Fatiga física: dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres).
- Fatiga mental: Relacionada con las características de las tareas y el cansancio.

NO



Generales

- El espacio destinado al puesto de trabajo, deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El ambiente físico (temperatura, ruido e iluminación) no debe generar situaciones de discomfort.
- Las sillas tendrán base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la pantalla es prolongada, también en altura.
- La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm.) para evitar la fatiga visual.
- La pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador.

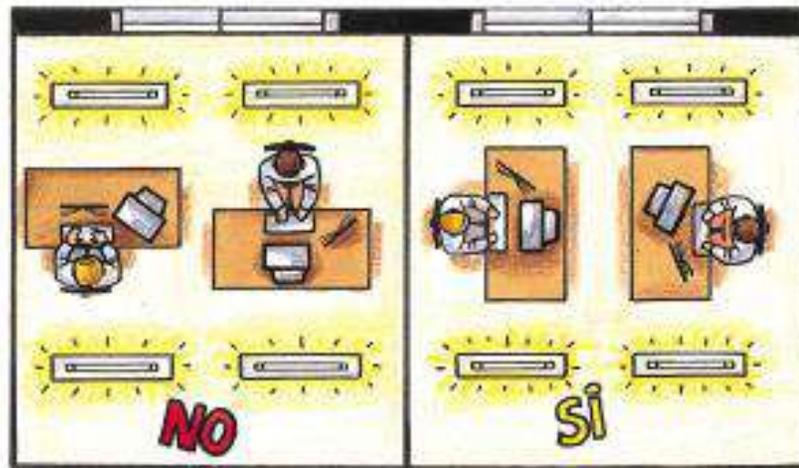
SÍ



Medidas Preventivas

Deslumbramientos

- El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de las ventanas).
- La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.
- En la figura se dan orientaciones sobre la mejor ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.



UBICACIÓN INCORRECTA / CORRECTA DE LAS PANTALLAS

Al iniciar el Trabajo

- Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.). Si es necesario utilizar reposapiés.
- Ajustar el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a 115°.
- Ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla.
- Evitar el contraste entre la luz de la ventana y de la pantalla.
- Eliminar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla.
- Situar el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión.
- Para introducir datos, colocar la pantalla ligeramente hacia un lado.
- Evitar oscilaciones de las letras, los caracteres y/o el fondo de pantalla.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla.



FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

Durante el Trabajo

- Distribuir racionalmente los medios a emplear.
- Disponer de espacio para el "ratón", el teclado y los documentos.
- Mantener ordenados los documentos, planos, Etc., evitando que se acumulen en la mesa de trabajo.
- Retirar de la mesa todo aquello que no sea necesario.
- Evitar los giros bruscos del tronco y de la cabeza.
- Evitar los giros mantenidos y forzados del tronco y de la cabeza.

Normas Específicas

- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados.
- Mantener el ángulo del brazo y antebrazo por encima de 90°.
- No copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- Para reducir ruido, mantener colocadas las carcasas de las impresoras.
- Limpiar periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
- Realizar breves paradas o alternar las tareas, si se mantiene una actividad permanente con la pantalla.

**Realizar con suavidad los siguientes ejercicios de relajación,
en caso de fatiga muscular, o durante las pausas:**

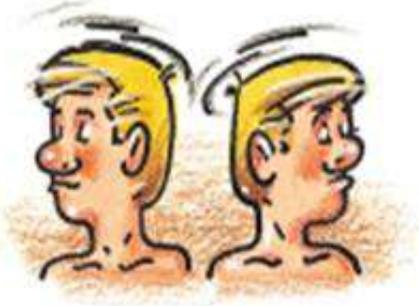
PRIMERO

Mover lentamente la cabeza



SEGUNDO

Girar lateralmente la cabeza



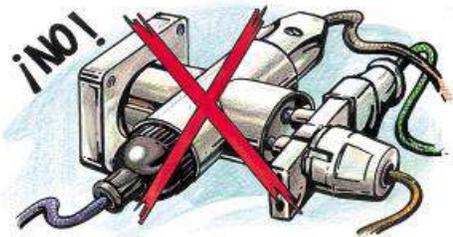
TERCERO

Girar lateralmente la cabeza con la barbilla levantada



Otras Normas

- Obtener información/formación sobre los programas con los que se va a trabajar.
- Organizar las tareas de forma adecuada y lógica.
- Mantener los cables fuera de las zonas de paso o protegidos con canaletas.
- Desenchufar los equipos sin tirar de los cables.
- Para evitar contactos eléctricos, no manipular en el interior de los equipos ni desmontarlos.
- No sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- Vigilancia periódica del estado de la salud.



TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Riesgos

Las tareas y actividades que implican el trato directo con personas externas a FUNDAORTO, (proveedores, pacientes, estudiantes, visitantes, Etc.) son muy variadas y conllevan condiciones de trabajo muy dispares. También los medios de trabajo pueden ser muy diversos, desde los informáticos y telefónicos, hasta las visitas domiciliarias o la atención personal en oficinas, clínicas, salas, Etc.

En ocasiones, la relación y el trato directo con el público puede ocasionar fatiga debido a:

- La tensión generada por “desbordamientos de diverso tipo como prisas, plazos estrictos, implicación emocional con pacientes, trabajo aislado, trabajo de noche, Etc.”
- También, por falta de claridad de las peticiones realizadas, de los objetivos, de las prioridades del trabajo, de la autonomía en la toma de decisiones, Etc. Ello puede producir incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, especialmente respecto al nivel de satisfacción de los clientes/pacientes o el cumplimiento de los objetivos.
- Se pueden producir, igualmente, sobrecargas o saturaciones mentales, como el producido por el mantenimiento simultáneo de la atención y la comunicación, con varios sistemas a la vez como los informáticos-teléfono-personas.



Si una persona está sometida a tensiones en su trabajo...



... suele responder a éstas, realizando un esfuerzo.
Si esta situación se prolonga demasiado...





FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS



... puede incidir en el trabajador. Estas, de forma elemental, son las fases del estrés.

- Mantener al día y disponibles las ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, Etc.).
- Mantener localizables las alternativas de consulta y asistencia para los casos de fallo del sistema principal.
- Conocer las ayudas de la Fundación y de consulta para cada demanda o situación especial que se salga de su ámbito de decisión.
- Solicitar las aclaraciones sobre las pautas de comportamiento a seguir en las diferentes situaciones potencialmente conflictivas y recabar información sobre los resultados a los que no se tenga acceso.
- Crear un grado de autonomía adecuado en el ritmo y organización básica del trabajo. Hacer pausas para los cambios posturales, la reducción de la fatiga física y mental y la tensión o saturación psicológica.





FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

DIEZ CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS PERSONAL

Adaptado de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. (FEMCVT)

1. Aprende a reconocer tus reacciones al estrés. Tómalas como un aviso.
2. Precisa las causas inmediatas de tu estrés. ¿Trabajo, familia, dinero? ¿Te estás, tal vez, exigiendo demasiado?
3. Quizás te estreses por cosas que pronto se olvidan. No te dejes "acelerar" por pequeñas preocupaciones. Sólo son preocupaciones, no desastres.
4. No te atormentes por los "y si...". Como alguien dijo: "Mi vida ha estado llena de preocupaciones. La mayoría, por cosas que nunca sucedieron".
5. No pierdas la cabeza sobre lo que no tiene remedio. Respira profundo. (Es difícil de creer, si no se han experimentado, lo que pueden hacer algunos ejercicios respiratorios).
6. Busca compensaciones. Si lo estás pasando mal en el trabajo, busca apoyo en la familia y en el trabajo, si falla la vida familiar.
7. Da y acepta apoyo social. Comparte las cargas.
8. Sé realista y evita luchar contra fantasmas.
9. Haz ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés. Evita los licores y el tabaco.
10. Cambia lo que puedas cambiar. Acepta lo que no puedes, e intenta una compensación si la situación es seria o duradera.



PREVENCIÓN DE INCENDIOS

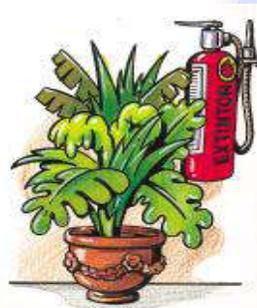
Medidas para la Prevención de Incendios

- Mantén siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargues los enchufes. Si se utilizan regletas o extensiones para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumular materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, Etc.
- No fumes donde pueda resultar peligroso (sala de ordenadores, archivos, almacenes o ascensores).
- No acerques focos de calor a materiales combustibles.



¡NO!

- No deposites vasos con líquido sobre ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos.
- En todas las instalaciones del Edificio Multimédica está prohibido fumar, por lo que esto no se debe permitir a visitantes ni trabajadores.
- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesite mantener conectados.
- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunícalo al responsable de la Oficina o del Edificio.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, cuadros eléctricos, Etc.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.



¡NO!



FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

Actuación en Caso de Incendio

- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Si te encuentras solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- Ubica el origen del incendio y área afectada, informando al Jefe de Seguridad, Sr. Juan Borja Tel. 5475-9232, sobre el tipo, magnitud del siniestro y si hay personas heridas.
- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se ordena evacuar, usa las rutas de evacuación y salidas de emergencia señaladas.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- Si tienes que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- Si te encuentras atrapado en un recinto (despacho, sala de reuniones):
 - Cierra todas las puertas.
 - Tapa con trapos, de ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - Haz saber de tu presencia (a través de la ventana, por ejemplo).
- Si crees posible apagar el fuego mediante extintores, utilízalos actuando preferiblemente con otro compañero. Sitúate entre la puerta de salida y las llamas.
- Utiliza el agente extintor más apropiado a la clase de fuego.

Teléfonos: Bomberos Voluntarios 122 y Bomberos Municipales 123

Clases de Fuego y Extinguidores

CLASE "A": Madera, papel, tela, Etc.

CLASE "B": GLP, Gasolina, pinturas, solventes, químicos

CLASE "C": Equipos eléctricos conectados

CLASE "D": Metales combustibles





FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

Clase "A"

Son los fuegos que involucran a los materiales orgánicos sólidos, en los que pueden formarse brasas, por ejemplo: la madera, el papel, la goma, los plásticos y los tejidos.

Para extinguir fuegos de Clase "A" se debe de utilizar Agua Presurizada, la cual no puede utilizarse en otras clases de fuego, como se indica en la siguiente imagen:



Clase "B"

Son los fuegos que involucran a líquidos y sólidos fácilmente fundibles, por ejemplo, el etano, metano, la gasolina, parafina y la cera de parafina.

Estos incendios deben extinguirse con Espumas.





FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

Clase "C"

Son los fuegos que involucran a los equipos eléctricos energizados, tales como los electrodomésticos, los interruptores, cajas de fusibles y las herramientas eléctricas.



Clase "D"

Involucran a ciertos metales combustibles, tales como el magnesio, el titanio, el potasio y el sodio. Estos metales arden a altas temperaturas y exhalan suficiente oxígeno como para mantener la combustión, pueden reaccionar violentamente con el agua u otros químicos y deben ser manejados con cautela.

Para extinguir fuegos Clase D, **NO USAR AGUA O ESPUMA.**

En Incendios Pequeños:

- Polvos químicos secos, carbonato de sodio, cal o arena.

En Incendios Grandes:

- Usar arena SECA, polvo químico seco, cal, carbonato de sodio o retirarse del área y dejar que arda.
- Mover los contenedores del área de fuego si se puede hacer sin ningún riesgo.

En Incendios de Magnesio:

- Usar arena SECA, polvo de cloruro de sodio, polvo de grafito o polvo de Met-L-X?.

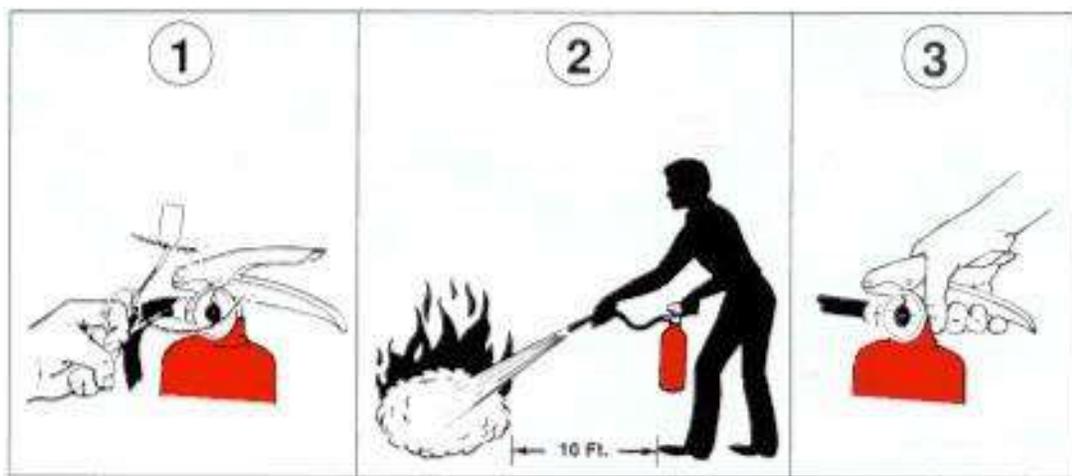
En Incendios de Litio:

- Usar arena SECA, polvo de cloruro de sodio, polvo de grafito, polvo de cobre o polvo de Lith-X?.

Incendios que involucran Tanques, Vagones o Remolques y sus Cargas:

- Combatir el incendio desde una distancia máxima o utilizar soportes fijos para mangueras o chiflones reguladores.
- No introducir agua en los contenedores.
- Enfriar los contenedores con chorros de agua hasta mucho después de que el fuego se haya extinguido.
- Retirarse inmediatamente si sale un sonido creciente de los mecanismos de seguridad de las ventilas, o si el tanque se empieza a decolorar.
- SIEMPRE mantenerse alejado de tanques envueltos en fuego.

Cómo utilizar un Extinguidor Portátil frente al Fuego



1. Halar el pasador.
2. Apuntar la boquilla del extinguidor hacia la base de las llamas.
3. Apretar el gatillo, manteniendo el extinguidor en la posición vertical.
4. Mover la boquilla de lado a lado, cubriendo el área del fuego con el agente extinguidor.



FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

Recuerda:

1. Si tu ruta de escape se ve amenazada.
2. Si se te acaba el agente extinguidor.
3. Si el uso del extinguidor no parece dar resultados.
4. Si no puedes seguir combatiendo el fuego en forma segura.
5. ¡ ABANDONA EL ÁREA INMEDIATAMENTE !
6. NO CAUSES PÁNICO.

Logística

- a. MULTIMEDICA VISTA HERMOSA cuenta con dos extinguidores y dos hidrantes por piso del edificio.
- b. Todas las oficinas y clínicas deberán estar debidamente señalizadas con el objeto de facilitar la evacuación del personal.
- c. Las comunicaciones deberán ser eficientes para facilitar la coordinación y posteriormente la evacuación.
- d. Deberán instalar dispositivos y tomar acciones que minimicen los riesgos o hagan más efectivo el control y extinción de cualquier incendio que pudiera iniciarse dentro de las clínicas.

Comando y Control

- a. El comando y control de este tipo de operaciones estará a cargo del Jefe de Seguridad de MULTIMEDICA VISTA HERMOSA.
- b. El personal de seguridad de MULTIMEDICA VISTA HERMOSA deberá solicitar instrucciones al Jefe de Seguridad cuando esté presente a la hora del siniestro.
- c. En caso de que el incendio sea de noche, el personal de seguridad deberá actuar por cuenta propia y llamar al Jefe de Servicio en las Oficinas centrales de Protección Metropolitana para obtener refuerzos.





FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

ACTUACIÓN EN CASO DE SISMO O TERREMOTO

La frecuencia de los sismos en el país y la cantidad de zonas vulnerables, exigen que se tomen medidas preventivas que puedan mitigar o reducir los efectos de estos fenómenos.

Los accidentes personales más comunes, son consecuencia de:

- Derrumbes parciales del edificio, que provocan caída de muros divisorios, cornisas y unidades de iluminación.
- Caída de vidrios rotos de ventanas.
- Caída de librerías, muebles y otros enseres, en el interior de clínicas y oficinas.
- Incendios.
- Caída de cables de energía eléctrica.
- Actos humanos provocados por el pánico (por ejemplo salir corriendo a la calle, empujar a otros, Etc.)

Durante un Sismo o Terremoto:

- Mantén la calma y ubícate en las zonas de seguridad del lugar en que te encuentres al momento del sismo y procura protegerte de la mejor manera posible, permaneciendo donde estás. La mayor parte de los heridos en un sismo se ha producido cuando las personas intentaron entrar o salir de las casas o edificios.
- Párate bajo un marco de puerta con trabe o de espaldas a un muro de carga.
- Hazte "bolita", abrazándote tú mismo en un rincón; de ser posible, protégete la cabeza con un cojín o cobertor.
- Mantente alejado de ventanas, espejos y artículos de vidrio que puedan quebrarse.
- Evita estar bajo candiles y otros objetos colgantes.
- Mantente retirado de librerías, gabinetes o muebles pesados que podrían caerse o dejar caer su contenido.
- Retírate de estufas, braseros, cafeteras, radiadores o cualquier utensilio caliente.
- Si te encuentras en el edificio de Multimédica, permanece donde estés; no trates de utilizar los elevadores ni las escaleras durante el sismo.
- Conserva la calma. Si te encuentras en el exterior del edificio de Multimédica, busca allí un refugio. Asegúrate de estar a salvo de cables, postes, árboles y ramas, escaleras exteriores, fachadas adornadas, balcones, aleros, chimeneas, macetas y de cualquier otro objeto que pueda caer.
- Si te encuentras en su vehículo, maneja serenamente hacia un lugar que quede lejos de puentes o postes de luz y estacionate en un sitio fuera de peligro.
- No grites, no corras, no empujes; trata de salir serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario, permanece en la clínica, en un lugar seguro.
- Desconecta la alimentación eléctrica. Evita prender fósforos o cualquier fuente de incendio.



FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

Después de un Sismo o Terremoto:

- En caso de haber quedado atrapado, conserva la calma y trata de comunicarte al exterior golpeando algún objeto.
- En caso de estar dentro del edificio: Verifica si hay lesionados y de ser necesario, busca ayuda médica.
- No utilices los ascensores y sé cauteloso con las escaleras; podrían haberse debilitado con los sismos.
- Evita pisar o tocar cualquier cable caído o suelto.
- Efectúa una revisión cuidadosa de los daños; si son graves en elementos verticales (columnas y/o muros de carga), no hagas uso del inmueble.
- No enciendas fósforos, velas, aparatos eléctricos o de flama abierta, hasta asegurarte que no haya fugas ni problemas en la instalación eléctrica o de gas.
- En caso de fuga de gas o agua, repórtalas inmediatamente.
- Si hay incendios, llama al Jefe de Seguridad, Sr. Juan Borja Tel. 5475-9232.
- No consumas alimentos y bebidas que hayan estado en contacto con vidrios rotos, escombros, polvo o algún contaminante.
- Limpia inmediatamente los líquidos derramados, tales como medicinas, materiales inflamables o tóxicos.
- Usa el teléfono sólo para reportar una emergencia.
- Enciende la radio para mantenerte informado y recibir orientación.
- Cuando abras alacenas, estantes o roperos, hazlo cuidadosamente porque te pueden caer objetos encima.
- No propagues rumores ni hagas caso de ellos, porque desorientan a la población.
- Atiende las indicaciones de las autoridades.
- Efectúa con cuidado una revisión completa de la clínica y/u oficina.
- Al salir, hazlo con cuidado y orden; sigue las instrucciones de las autoridades.
- Está preparado para futuros sismos, también llamados réplicas, que generalmente son más débiles, pero pueden ocasionar daños adicionales.





FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

EVACUACIÓN

Actuación en Caso de Evacuación:

Las rutas de escape primarias y secundarias están debidamente señaladas en el Edificio Multimédica. Debido a que las escaleras constituyen la ruta de escape principal en este edificio de varios pisos, éstas no deben ser utilizadas para ningún tipo de almacenamiento.

Las personas designadas como líderes en el caso de una emergencia, deben de tener responsabilidades específicas, tales como verificar que todos los trabajadores hayan sido evacuados. A los pacientes minusválidos, recién operados y a aquellos con problemas médicos, tales como enfermedades del corazón o epilepsia, se les debe asignar un líder de emergencia que debe llevarlos a un lugar seguro.

- Al oír la señal de evacuación por megafonía o a través del responsable de evacuación de la oficina o el edificio, prepárate para abandonar tu lugar de trabajo.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- Si te encuentras con alguna visita, acompáñala hasta el exterior.
- No utilices los ascensores.
- Evacúa el edificio con rapidez, pero no corras.
- No vuelvas al lugar de trabajo a recoger objetos personales.
- Durante la evacuación, sigue las siguientes instrucciones:
 - Realiza la evacuación de forma rápida y ordenada.
 - Tranquiliza a las personas que durante la evacuación, hayan podido perder la calma.
 - Ayuda a las personas impedidas o disminuidas.
 - No permitas el regreso al lugar de trabajo a ninguna persona.
- Abandona el edificio, dirígete al punto de reunión y no te detengas junto a la puerta de salida.
- Permanece en el punto de reunión y sigue las instrucciones de los encargados de emergencias.





PRIMEROS AUXILIOS

Actuación en Caso de Accidente

1. Proteger
2. Avisar
3. Socorrer

Reconocimiento de Signos Vitales

- a. Consciencia
- b. Respiración
- c. Pulso

**RECORDAR QUE AL ACCIDENTADO HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA,
NO TRASLADARLE CON URGENCIA**

Resucitación Cardiopulmonar

BOCA A BOCA MASAJE CARDÍACO

El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es:

1 INSUFLACIÓN Y 5 COMPRESIONES (12 Y 60 RESPECTIVAMENTE, POR MINUTO)



- Asegúrate que las vías respiratorias estén libres.



- Mantén hacia atrás la cabeza del accidentado.



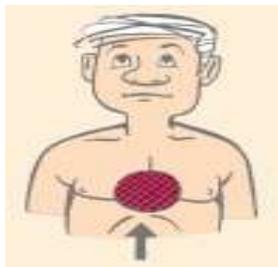
- Mantén hacia arriba su mandíbula.



- Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.



- Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, tapa los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape al hacerle insuflado por la nariz.

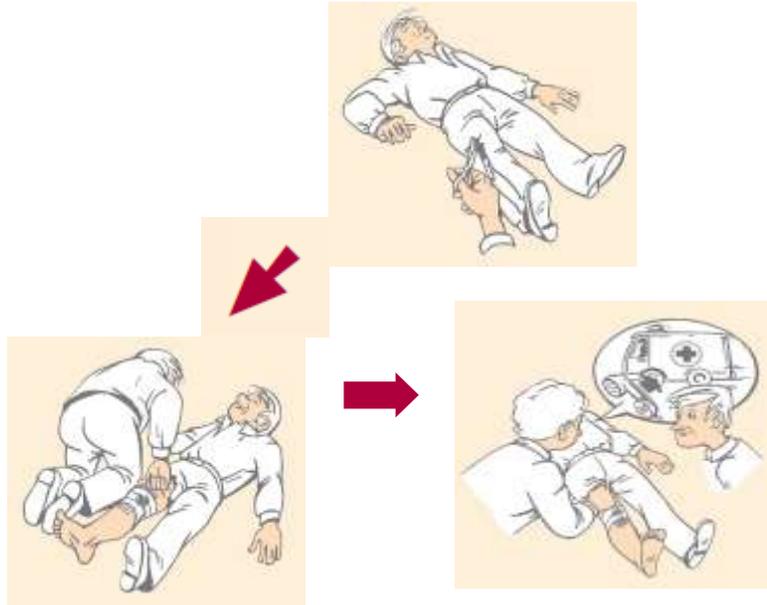


- Punto del masaje cardíaco.



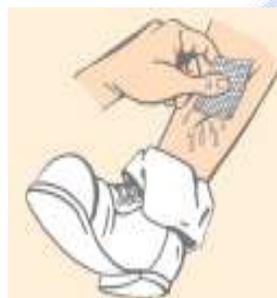
- Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.

Hemorragias



- Aplica gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.
- Si no cede, añade más gasa encima de la anterior y haz más compresión.
- Aprieta con los dedos encima de la arteria sangrante.
- Traslada al paciente a un centro médico.

Heridas



- No usar pomadas.
- Tapar con gasa estéril.
- No manipular la herida.
- Lavar con agua y jabón.

Quemaduras



- Agua abundante sobre la zona quemada, durante un mínimo de 15 minutos.
- Quitar ropa, anillos, pulseras, Etc., impregnadas de líquidos calientes.
- No usar pomadas.
- Cubrir con gasa estéril.
- Traslado al centro médico.

Desmayos



- Ponerle tumbado, con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.

Convulsiones



- No impedir los movimientos.
- Colocar tumbado en donde no pueda hacerse daño.
- Impedir que se muerda la lengua, poniendo un pañuelo doblado entre los dientes.

Tóxicos

En todos los casos:

- Recabar información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llamar al Centro de Toxicología, Teléfono: 2230-0807.
- Si hay signos de asfixia, hacer respiración artificial de boca a boca.
- Colocar en posición de seguridad (ver figura) y evitar que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasladar a un centro médico.

En caso de Ingestión:

- Si está consciente, provocar el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de Seguridad



FUNDAORTO

Fundación Guatemalteco-Americana de Cirugía Ortopédica Avanzada MANUAL DE SEGURIDAD PARA MANEJO DE EMERGENCIAS

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS

1. Se asigna al trabajador la obligación de **velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.**
2. En particular, los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones deberán:
 - a. Usar **adecuadamente** las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos médicos y en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
 - b. Utilizar y **mantener correctamente** los medios y equipos de protección facilitados, solicitando su reposición en caso de deterioro.
 - c. No poner fuera de funcionamiento y **utilizar correctamente** los dispositivos de seguridad existentes.
 - d. **Informar de inmediato** a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
 - e. Cooperar para que se puedan garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
 - f. El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores, tendrá la consideración de incumplimiento laboral.

