



**POLITECNICO
MAYOR**[®]
¡Creemos en ti!

INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS OCUPACIONALES ARL

*Prácticas Formativas: 448 4227 ext. 222-223
practicantes@politecnicomayor.edu.co*

Riesgos ocupacionales a los que los estudiantes del politécnico mayor están expuestos durante su práctica.

- Riesgo ergonómico
- Riesgo psicosocial
- Riesgo biológico (AAS y AIPI)

www.politecnicomayor.edu.co
Número único: 448 4227



**POLITECNICO
MAYOR**[®]
¡Creemos en ti!

Riesgo Ergonómico:

Son todos aquellos factores entorno a la labor realizada que imponen en el trabajador un esfuerzo físico e implica el uso del sistema músculo-esquelético.

Puede darse por:

- Postura
- Fuerza por levantamiento y transporte de cargas.
- Movimiento repetitivo

www.politecnicomayor.edu.co
Número único: 448 4227



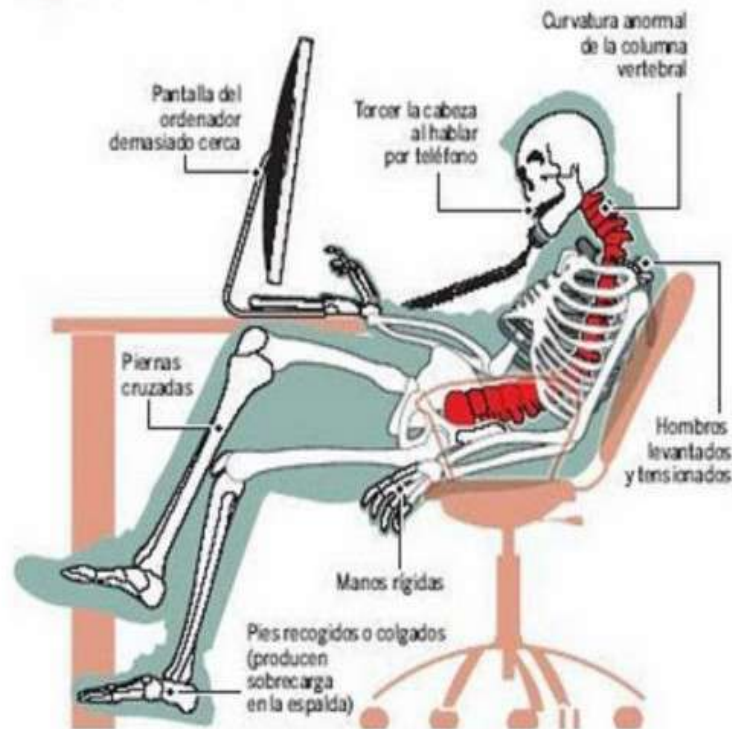
POLITECNICO[®]
MAYOR
¡Creemos en ti!

¿Cómo prevenirlo?

- Mantener ordenadas las zonas de trabajo.
- Mantenga una postura adecuada al sentarse o levantarse.
- No manipule cargas pesadas sin la ayuda de medios mecánicos y/o compañeros.
- Para manipular cargas utilice principalmente los músculos de las piernas para el levantamiento, manteniendo la espalda recta.
- Para transportar o mover cargas es mejor empujar que tirar.
- Evite realizar trabajo repetitivo por más de 30 minutos (ejemplo: digitar) haga micro pausas y realiza estiramientos.
- Frente al computador tome una correcta posición en el puesto, evitando posturas forzadas, regulando la altura de la silla, distancia de la pantalla y posición del teclado.
El puesto de trabajo debe ajustarse a usted, no es usted quien debe ajustarse al puesto de trabajo.



Posición incorrecta



Riesgo Psicosocial

Son las interacciones entre el trabajador, su medio ambiente y la organización empresarial ligados al proceso de producción que pueden generar una carga psicológica, fatiga mental.

¿Cómo prevenirlo?

- Organice su horario y tareas, priorice sus actividades y no deje labores importantes para último momento.
- En lo posible trate de llevar una buena relación con sus compañeros y superiores.
- Acuda a los comités de convivencia laboral de su empresa, en caso de que lo considere necesario.
- Evite trasladar las dificultades del trabajo al hogar y viceversa.
- Realice ejercicio, haga meditación y/o realice actividades extra laborales que le permitan relajación y esparcimiento.

www.politecnicomayor.edu.co
Número único: 448 4227



POLITECNICO[®]
MAYOR
¡Creemos en ti!

Riesgo biológico

Conformado por todos los microorganismos presentes en el puesto de trabajo, desencadenando enfermedades infectocontagiosas, reacciones alérgicas o intoxicaciones.

¿Cómo prevenirlo?

- Tenga al día su carnet de vacunas. Ya que estas van a protegerlo de enfermedades. No se límite únicamente a las vacunas que se le solicitan en el Politécnico Mayor para su práctica. Existen muchas otras vacunas en el mercado que usted puede adquirir, y que contribuirán al mantenimiento de su salud.
- Si se topa con un objeto contaminado con sangre o fluidos corporales (aguja, gasas, algodones, etc.) no lo manipule. Diríjase al personal de aseo para que con la protección necesaria lo desechen en forma adecuada.

www.politecnicomayor.edu.co
Número único: 448 4227



POLITECNICO[®]
MAYOR
¡Creemos en ti!

¿QUÉ HACER EN CASO DE UN ACCIDENTE RELACIONADO CON LA EJECUCIÓN DE SU PRÁCTICA?

1- Si ocurre un presunto accidente de trabajo debe llamarse inmediatamente a la línea de ARL, donde se le suministrará la información necesaria, con el fin de direccionar al estudiante accidentado a la IPS más cercana de ocurrencia del accidente.

2- Dentro de las 24 horas siguientes a la ocurrencia del evento enviar un correo a **enfermeria@politecnicomayor.edu.co** y **sandracespedes@politecnicomayor.edu.co** con la notificación del accidente indicando con el mayor detalle posible:

-Que sucedió (**caída, punción con aguja contaminada, etc.**).

-A qué horas sucedió.

-En qué lugar de la institución (**habitación, pasillo, zona común, etc.**)

-Parte del cuerpo afectada (**primer dedo mano derecha, pierna izquierda, región lumbosacra, etc.**)

-Nombre, identificación y cargo de las personas que diligenciaron el accidente.

Con los datos anteriores, la institución completará el respectivo FURAT y culminará el proceso de reporte.



**POLITECNICO
MAYOR**[®]
¡Creemos en ti!

¡Gracias!

*Prácticas Formativas: 448 4227 ext. 222-223
practicantes@politecnicomayor.edu.co*