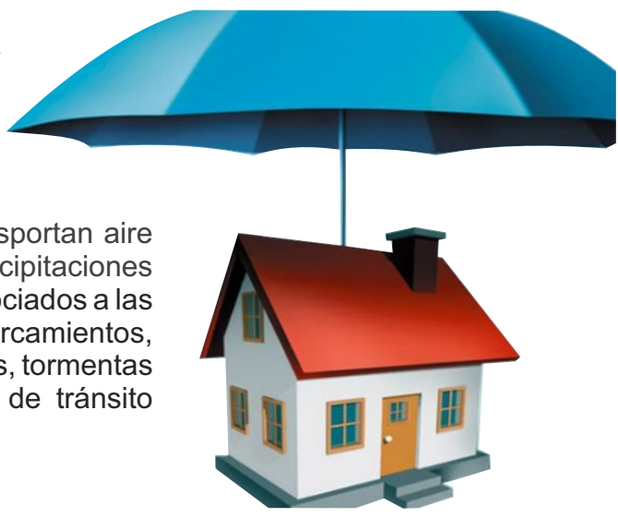
UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÒN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2021 / Boletín No. 13
Noviembre 12 de 2021

¿ESTAS PREPARADO PARA ESTE INVIERNO?

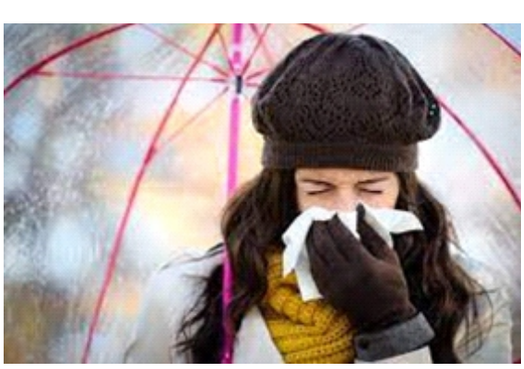


Durante esta época se presentan masas polares que transportan aire frío, comienzan los fuertes vientos, cielo nublado y precipitaciones (lluvia, llovizna, granizo, etc). Ante los posibles eventos asociados a las lluvias como taponamientos en las redes de alcantarillado, encharcamientos, inundaciones, movimientos de tierra, caída de árboles, vendavales, tormentas eléctricas, granizadas, e incluso el incremento de accidentes de tránsito debemos prepararnos.

CUIDA TU SALUD...

Todos, sin distinción, debemos tener en cuenta las siguientes acciones para prevenir alguna enfermedad respiratoria en la temporada de invierno:

- Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- Si vas a salir de un lugar caliente, cubre tu boca y nariz, para evitar respirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden enfermar el sistema respiratorio rápidamente.
- Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (cubriendo principalmente nariz y boca) y calcetines gruesos, calzado impermeable, Usa ropa apropiada para estos cambios de clima; viste en capas, usando ropa abrigada pero liviana.
- Consume gran variedad de frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo (incluye vitamina C).
- Estornuda correctamente, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.
- Lava las manos a menudo, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias, ya que son la vía de entrada de los virus al cuerpo.
- Si el frío es muy extremo permanece en casa y procurar salir lo menos posible, solamente si es necesario y recuerda usar ropa gruesa.
- Usa suficientes cobijas durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.
- Si tienes alguna infección respiratoria no te auto mediques, acude a tu médico para prevenir complicaciones.
- Si presentas fiebre u otros síntomas gripales, acude de inmediato a tu médico, utiliza tapabocas que cubra nariz y boca.



1

SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANA

Información correo institucional

2

ACOMPAÑAMIENTO REINGRESO GRADUAL Y SEGURO

Funcionarios administrativos, oficiales, y contratistas

Se realizará la entrega de elementos de bioseguridad en las diferentes áreas durante el reintegro.

¡ESPERALOS!

3

PROGRAMA RADIAL "LUPA LABORAL UD"

Aspectos laborales, tales como nuevas formas de empleo, nuevas tecnologías y su implicación en el Trabajo, avances de la seguridad social y la seguridad y salud en el trabajo.

Domingos 11:00 am por LAUD 90.4 FM

Facultades y sedes de la Universidad

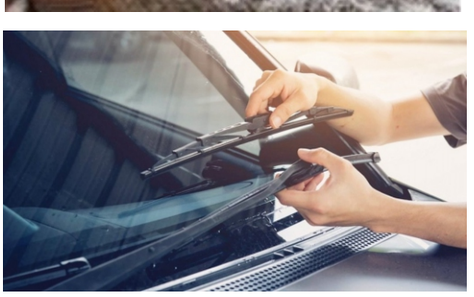
¡PREPARATE!

Diseño: Johanna Ruiz Gordillo

ESTÉ PREPARADO PARA ENFRENTAR EMERGENCIAS, INCLUYENDO CORTES DE ELECTRICIDAD :

- Almacena alimentos que no necesiten refrigeración ni ser cocinados y agua apta para consumo en contenedores limpios.
- Mantén el kit de emergencia actualizado con una linterna, un equipo de radio que funcione con baterías y baterías de repuesto.
- Prepara el botiquín de primeros auxilios y medicamentos de uso personal formulados.
- De ninguna manera utilices las estufas o calefactores para secar la ropa, ya que esta suele ser la principal causa de incendios en hogares.
- Nunca prendas el horno para calentar el hogar ya que no fueron diseñadas para eso y la inhalación de monóxido puede producir intoxicaciones.
- Es importante saber dónde está y cómo funciona la caja de luz: ante fallas en los sistemas de electricidad, puede ser que se salte el taco y la casa se quede sin suministro. También puede pasar que notes algún problema y necesites cortar la luz de forma manual.
- Repara y limpia las canaletas y los tejados, realiza un mantenimiento preventivo de tu hogar.

PREPARE SU AUTOMÓVIL PARA EL INVIERNO



- Revisa el radiador y mantén el nivel de líquido refrigerante. Verifica la presión del aire en los neumáticos, y de ser necesario, verifica que los neumáticos no estén lisos.
- Mantén el tanque de combustible siempre lleno.
- Utiliza líquidos aptos para invierno en el limpiaparabrisas.
- Ten a la mano un botiquín de emergencia para invierno dentro del vehículo en caso de quedar varado. Incluye mantas; alimentos, agua e impermeable.
- Cables de arranque, bengalas de emergencia, inflador de neumáticos y una bolsa de arena absorbente (para la tracción de las ruedas), brújula y mapas son ideales.
- No olvides una linterna, radio de batería y baterías extra.
- No olvides llevar siempre un botiquín de primeros auxilios y bolsas de plástico (para los servicios sanitarios).

EL FRÍO EXTREMO PUEDE PROVOCARINFECCIONES RESPIRATORIAS

¡cuidate y cuida a los demás!

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co

1.https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/inviernosaludable/index.html
2. https://www.google.com/search?q=PREPARAR+VEHICULOS+PARA+LA+LLUVIA&tbm=isch&ved=2ahUKEwjj4JCb-YH0AhWRDN8KHe79B2kQ2-cCegQIABAA&oq=