



OHSLA

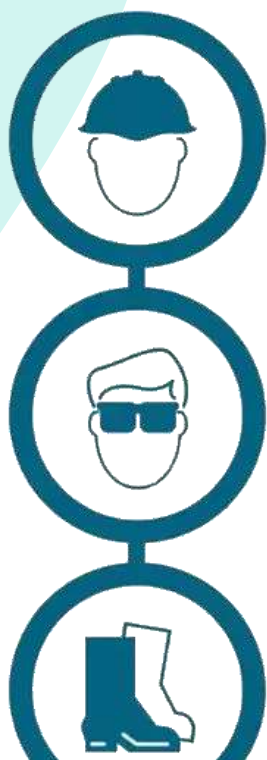
Perú

**BIENVENIDO AL PROYECTO ENTREGA DE
LAS DEFENSAS RIBEREÑAS**

DEL RÍO CASMA Y RÍO HUARMEY

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD

SSSST



CUIDADO DE MANOS

Introducción

Las manos son una de las partes más valiosas y versátiles del cuerpo humano, pero permanentemente están expuestas a riesgos de lesiones y/o enfermedades.

La mayor parte de esas lesiones están radicadas en varias fuentes de peligros: fuego, calor, frío, radiaciones ionizantes y electromagnéticas, electricidad, sustancias químicas, impactos, cortes y abrasiones o infecciones.

Los riesgos de corte y atrapamientos figuran entre los más comunes y generalmente pueden preverse.

Los riesgos eléctricos y de radiaciones pueden tener graves consecuencias, sus peligros son conocidos, generalmente por los trabajadores expuestos y tanto las prácticas de seguridad como el equipo protector forman una parte integral de los procesos de trabajo. Los peligros que surgen por contacto con gran número de sustancias tóxicas, irritantes o alérgicas son generalmente desconocidos y los efectos de exposición a tales sustancias tienen que ser consideradas en relación con el riesgo de daños de la piel.

Tipos de Protección

Los riesgos a que están expuestas las manos están relacionados con golpes, cortes, atrapamientos, etc. Estos riesgos se pueden prevenir o controlar interviniendo directamente en las fuentes de peligro:

Defensas en partes peligrosas de maquinarias, protección con pantallas de las fuentes de calor y radiación.

Provisión de empuñaduras bien diseñadas para las herramientas de mano, etc.

En general donde se conoce o se sospecha de un riesgo, pero no puede controlarse eficazmente por estos métodos, debe considerarse el uso de dispositivo de protección

Medidas Preventivas

Precaución con las zonas de pellizco y atrapamiento.

- No intervenir maquinaria en movimiento, ni quitar las protecciones a éstas.
- No manipular equipos ni herramientas eléctricas sin tener los conocimientos adecuados en cuanto a la prevención de riesgos eléctricos.
- Usar guantes adecuados según la labor a desarrollar.
- No exponer las manos a zonas de calor extremo o con riesgo de corte o atrapamiento o aplastamiento (Rocas, metales, maderas, Etc.). con punzonamiento (equipos con altas temperaturas, fuego, clavos, fierros, etc.).
- Ejercitar o elongar dedos y muñeca previo a realizar movimientos prolongados o exigentes (carga).
- Evitar contacto con elementos irritantes o alérgicos.
- Mantener el aseo e higiene de manos y uñas.

En caso de existir lesión o herida expuesta cubrir herida y evitar acciones que dañen su proceso de sanación o curado.

Tus manos son muy valiosas no las descuides, porque nada se compara con caminar de la mano con tus hijos, tu pareja, vestirte, peinarte o saludar dando un apretón de manos.
¡Cúdalas!

**¿Adivine quién
protegerá sus manos
mejor que nadie?**



¿ESTÁ USTED LISTO PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA Y RESPONSABLE DENTRO DEL PROYECTO?

Preste atención, tome nota de las siguientes recomendaciones y póngalas en práctica si es que está obviando alguna de ellas:

1. Adopte una posición de manejo que le permita alcanzar bien el volante y los pedales del freno, embrague y acelerador para que pueda reaccionar ante un imprevisto.
2. Seguridad ante todo. Mantenga sus dos manos sobre el volante todo el tiempo en la posición 3 y 9 de un reloj, esto facilita la ejecución de maniobras de emergencia.
3. Ubique bien los espejos retrovisores (laterales y el central) para reducir los puntos ciegos.
4. Mantenga la distancia entre vehículos de 30 mt.
5. No ingrese al río cuando cuente con agua y esta genere arrastre o volcadura del vehículo.
6. Si un auto le cierra el paso o trata de buscar una confrontación con usted, evítelo. Observe si el vehículo está golpeado o dañado, eso le dará una idea si se trata de un conductor violento. Recuerde, usted es responsable de lo que suceda mientras usted conduce, no vale la pena involucrarse en una situación agresiva sin sentido. Usted podría terminar lastimado, lastimar a alguien o en la cárcel.
7. No conduzca en la noche o en condiciones climáticas adversas (lluvia o neblina).
8. Lleve una velocidad prudente 30Km /h en trocha. Es la mejor decisión que usted puede tomar cuando conduce.
9. Respete y dales preferencia a los demás usuarios de la vía pública (peatones, motociclistas y ciclistas). Estos tipos de usuarios son más frágiles y podrían salir lastimados seriamente al entrar en contacto con su vehículo.
10. En caso de generación de polvo Reduzca la velocidad, encienda sus luces de peligro y luces altas.
11. Respete las señales de tránsito.
12. No use los teléfonos y dispositivos electrónicos cuando está conduciendo.
13. Conserva la derecha de la vía.
14. Utiliza las luces bajas en carretera asfaltada y trocha Sin importar si es o no obligatorio.
15. Ten cuidado con los resaltos y badenes.
16. No conduzcas al borde de la vía o zonas a desnivel los taludes, Zanjas o Excavaciones pueden ser inestables y genera deslizamientos.
17. No estaciones en taludes con caídas de rocas, zonas de carguío de material o cerca zonas no autorizadas respeta las normas de tránsito establecidas por el MTC dentro o fuera de la obra.
18. Zonas identificadas donde está prohibido estacionar dentro de la vía de traslado Km 10 al km 11+500 de la ruta a San Damián de Huarney caída de rocas, taludes inestables solo se permite pasar una movilidad a la vez por esta ruta mantenga 50 mt de separación NO PARE ni deje personas en la vía.
19. Llene sus formatos de pre uso de vehículo, ATS, fatiga, somnolencia y cuente con todos su EPP.



En caso de amago de incendio como usar el



En caso de SISMO AGÁCHESE. CÚBRASE.
AGÁRRESE:

- **SE AGACHA** y se pone en el suelo de manos y rodillas antes de que el terremoto lo derribe. Esta posición evitará que se caiga, pero le permite moverse si es necesario.
- **SE CUBRE** la cabeza y el cuello (y todo el cuerpo si es posible) metiéndose debajo de una mesa o un escritorio resistente. Si no se encuentra cerca de un lugar en el que pueda resguardarse, agáchese cerca de una pared interior o junto a muebles de poca altura que no vayan a caerle encima, y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y las manos.
- **SE AGARRA** de su resguardo (o de su cabeza y cuello) hasta que deje de temblar. Prepárese para moverse con su resguardo si el temblor lo cambia de lugar.

AGÁCHESE. CÚBRASE. AGÁRRESE.



Como actuar en las inundaciones Tsunami y Huaicos

- Si está en el borde costero y siente un sismo violento, protéjase con estas tres reglas básicas: agacharse, cubrirse y afirmarse hasta que el terremoto termine.
- Cuando haya terminado, evalúe si el terremoto fue capaz de romper murallas y si le dificultó estar en pie. En cualquier de estos casos, hay una gran probabilidad de que ocurra un tsunami. No debe esperar a recibir una alerta, ya que un terremoto constituye una alerta natural de tsunami en una zona costera.
- Evacuar de forma inmediata. No intentar salvar tus pertenencias.
- Si recibe información oficial de alerta o alarma de tsunami u observa que se recoge el mar, evacúe de inmediato.
- Mantenga la calma, evacuar a pie en el menor tiempo posible, hasta alcanzar la zona libre de inundación por tsunami (30 metros de altura sobre el nivel del mar).
- Quedarse ahí hasta que las autoridades indiquen que es seguro regresar al hogar. El arribo de las olas de un tsunami se puede prolongar hasta por 24 horas.
- Si no puede ir hacia un sector alto, sube a un piso superior o al techo de una construcción sólida. Como último recurso, subirse a un árbol firme. Permanecer ahí hasta que las autoridades le indiquen que es seguro volver.
- Alejarse de ríos y esteros. Un tsunami puede penetrar varios kilómetros tierra adentro por algunos de estos cursos de agua.
- Si está en una embarcación y el tiempo lo permite, es preferible evacuar hacia alta mar, sobre una profundidad mayor a los 150 metros. En caso de que esto no sea posible, una combinación de amarre flojo y anclaje, soltando mucha cadena, puede reducir la posibilidad de que tu embarcación se desvíe hacia la tierra.
- Siempre debe estar atento a la información oficial y no prestar atención a los rumores mal fundamentados.

Números de Emergencia de OHLA:

Números	Lugar
989960500	Casma
939960846	Casma
939960765	Huarmey
939960743	Huarmey

Enlace de Reportaría de RAC y ficha autodiagnóstico COVID 19:

QR – RAC



QR – Ficha



Nombre: _____

Fecha: _____ DNI: _____

Firma: _____