

CO-PE - 1PE326 - SS - PR - 017

Construcción

Perú

Ríos Chicama y Virú

CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

Propuesto por

Especialista de SSOMA



Asrael Bustinza, 02 de enero 2024

Revisado por

Gerente de Sitio



X

Aprobado por

Gerente de Proyecto



Ricardo Echegaray, 10 de enero 2024

Nivel de seguridad:

Publico

Alcance:40095 Proyecto Río Chicama
40096 Proyecto Río Virú

Histórico de revisiones

Rev. 00 28 Junio 2023

- Rev 01 06 Julio 2023
- Se especificó el alcance para conductores y operadores en la sección 2.
 - Se ha considerado como responsabilidad a las gerencias de asegurar el cumplimiento de los horarios de trabajo en la sección 9.1 y 9.2.
 - Se estableció la responsabilidad del médico ocupacional de la elaboración y actualización del Plan de Control de Fatiga y Somnolencia, en la sección 9.4.
 - Se estableció las responsabilidades del enfermero(a) ocupacional de realizar la evaluación para identificar los factores de riesgo, el seguimiento de los trabajadores con trastornos de sueño, promover buenas prácticas, etc. En la sección 9.5
 - Se estableció las horas máximas para la conducción en horario nocturno en la sección 3.1.
 - Se incluyó las responsabilidades de los supervisores, de la detención de trabajos en caso de identificación de condiciones inseguras debido a la fatiga o somnolencia, además de participar en la investigación de los accidentes/incidentes causados por fatiga y somnolencia, así como la efectividad de los controles en la sección 9.6
 - Se incorporó al Programa de Control y Seguimiento de la fatiga la programación que permita realizar el seguimiento de las actividades propuestas en la sección 9.
 - Advertir sobre el trabajo nocturno, ya que las rotaciones más cortas disminuyen las disfunciones hormonales en el organismo y previenen la fatiga crónica en el Anexo 9.
 - Se estableció la frecuencia de la aplicación del check list de fatiga y somnolencia en la operación en la sección 9.
 - Establecer la gestión de las alertas y reportes en caso identificar fatiga y somnolencia a los trabajadores en la sección 9.6 y anexo 01.
 - Asegurar las 6 horas de sueño del personal que realice actividades en horario extendido y nocturno en la sección 4.3
 - Establecer las horas máximas de manejo continuo diurno y nocturno en la sección 3.1
 - Se estableció la frecuencia de las pusas activas cada tiempo de conducción en la sección 3.1 Requisitos de los módulos y dormitorios para un sueño reparador y a ficha de monitoreo de las pausas activas en el Anexo 09.

- Rev 02 27 Julio 2023
- Se aclara en el subtítulo 6 TALLER DE FATIGA Y SOMOLENCIA, la frecuencia de las pausas activas (2 veces por turno) y las paradas del sueño a colaboradores de 1 hora.
 - Se actualizó el subtítulo 6.2 En caso de presentar fatiga.
 - Se agregó como función del médico ocupacional: Dar el visto bueno a los trabajadores que estarán en el horario nocturno evaluando las posibles restricciones.
 - Se agregó como función del enfermero ocupacional Realizar el seguimiento de somnolencia mediante radio a los trabajadores, a fin de identificar señales de fatiga y somnolencia.
 - Se actualiza el título 9 PROGRAMAS DE CONTROL Y SEGUIMEINTO DE LA FATIGA y se incluye un cuadro de programación para el seguimiento.

- Rev 03 02 Enero 2024
- Se registró firma de la Gerencia de Proyecto en el cajetín de firma de Gerencia de Sitio.
 - Se actualizó fecha de emisión de la herramienta año 2024

Documentación relacionada y aplicable

- Enciclopedia de la Organización Internacional del Trabajo (OIT): Carga Mental del Trabajo, Vigilancia, Fatiga Mental y Privación del Sueño.

D.S. N° 017-2009-MTC Reglamento Nacional de Administración de Transporte

Definiciones

Fatiga	Es un estado de respuesta individual que se caracteriza por disminución de la capacidad física o mental como respuesta al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o al descanso inadecuado, sin embargo, también puede ser un signo inespecífico de un trastorno psicológico o fisiológico más grave. Entre los principales síntomas para detectarlas están la disminución del nivel de atención o alerta, pensamiento lento, bajo nivel de respuesta ante un estímulo, ansiedad, sueño e irritabilidad lo que dificulta que una persona pueda desarrollar una función normalmente. Cuando la fatiga no se alivia con el hecho de dormir bien, nutrirse bien o tener un ambiente saludable, debe ser evaluado por un médico
Somnolencia:	Fuerte tendencia a quedarse dormido en situaciones o momentos en que realizamos una actividad, se caracteriza por signos como pestañeos, cabeceos y bostezos.
Sueño reparador	Es una necesidad fisiológica que se logra al dormir mínimo 6 horas en forma continua, desarrollando una curva de sueño dentro de los parámetros normales. A través del sueño reparador, se elimina el cansancio acumulado durante una jornada de trabajo y se regenera el organismo
Pausa Activa	Son pausas regulares en las labores cotidianas, para hacer ejercicios físicos de corta duración y mediano esfuerzo en un lugar seguro que tienen como función, elevar la temperatura corporal para estimular el estado de alerta de una persona.
Parada de Sueño	Son paradas excepcionales que se realiza en el trabajo con conocimiento y autorización de la supervisión, cuya finalidad es dormir por un corto tiempo (25 minutos como máximo) en un lugar seguro, a fin de recuperar el estado de alerta de un trabajador con somnolencia.

Matriz del Conocimiento

CATEGORÍA

- ☐ Todas las categorías
- ☐ Consejero Delegado
- ☐ Directores Generales
- ☐ Dirección General
- ☐ Director Corporativo
- ☐ Director
- ☐ Jefe Corporativo de
- ☒ Gerente de Proyecto
- ☒ Técnico
- ☒ Especialista
- ☒ Administrativo
- ☐ Operario calificado

FUNCIONES

- ☐ Todas las funciones
- ☐ Asesoría Jurídica
- ☐ Económico Financiera
- ☐ Organización
- ☐ RR.HH y SSGG
- ☐ Sistemas de Información
- ☐ Soporte Corporativo
- ☐ Soporte Técnico
- ☒ Línea/Producción
- ☒ Otros: Subcontratistas

Responsable de distribución: Especialista de SSOMA

ÍNDICE

1	OBJETIVOS	6
2	ALCANCE	6
3	ESPECIFICACIONES DEL PROCEDIMIENTO	6
4	LINEAS DE ACCCION	9
5	IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS DE CONTROL	13
6	TALLER DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	16
7	SISTEMAS DE DETECCIÓN DE FATIGA.	16
8	CONTROLES DE ALCOHOLEMIA	17
9	RESPONSABILIDADES	17
9	PROGRAMAS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO DE LA FATIGA	20
10	ANEXOS	21

1 OBJETIVOS

1.1 Objetivo general

Establecer los lineamientos para asegurar un lugar de trabajo libre de accidentes causados por fatiga y/o somnolencia mediante asignación de responsabilidades y la implementación de acciones y sistemas orientados a la prevención y control de este riesgo.

1.2 Objetivos específicos

- Identificar **condiciones de salud** asociadas al riesgo de fatiga en los colaboradores.
- Identificar **aspectos psicológicos de los colaboradores** relacionados a la operación de vehículos y/o equipos.
- Identificar **condiciones para el sueño reparador**, que debe tener el colaborador.
- Implementar **medidas de control** para los operadores de vehículos y/o equipos.

2 ALCANCE

Aplicará para todos los trabajadores de OHLA y subcontratistas que realicen actividades de conducción de manejo y operación de vehículos y/o equipos dentro del proyecto: “Entrega de las Defensas Ribereñas de los ríos Chicama y Viru”.

3 ESPECIFICACIONES DEL PROCEDIMIENTO

3.1. Disposiciones y Requisitos

- **Entrenamiento y Comunicación**

- ✓ Todos los conductores deben recibir entrenamiento general sobre el control de la fatiga y somnolencia en el trabajo como parte de su inducción al ingresar a trabajar a OHLA y subcontratistas, la inducción será proporcionada por OHLA.
- ✓ Todos los conductores OHLA y Subcontratistas deben recibir entrenamiento cuatrimestral específico sobre el control de la fatiga y somnolencia, así como del presente estándar. En este entrenamiento, se hace hincapié en la identificación de los síntomas y signos de fatiga y somnolencia con el propósito de facilitar el manejo de ambas en el puesto de trabajo (Anexo 01: Reconocimiento de Fatiga y Somnolencia). Así mismo los conductores de vehículo (flota liviana o pesada) deberá indicar al médico ocupacional de obra, si toma alguna medicación que puedan afectar el estado de alerta de los conductores, esto deberá de estar sustentado con un informe médico del especialista, ellos firmarán una declaración Jurada. Estos

medicamentos son identificados mediante una lista (Anexo 02: Medicamentos de uso frecuente que producen somnolencia) como los ansiolíticos, antidepresivos, antieméticos, antialérgicos, relajantes musculares, estos serán identificados periódicamente por el área de salud del proyecto.

- **Horarios y Turnos de Trabajo**

- ✓ Los horarios y turnos de trabajo de los conductores de OHLA y subcontratistas, estarán definidos en sus descripciones de puesto y contratos respectivamente.
- ✓ Para las actividades de conducción de equipos motorizados en los proyectos de OHLA, la jornada máxima de conducción de un equipo móvil no debe exceder las 12 horas, debiendo existir un descanso mínimo de 25 minutos en la mitad del turno. En circunstancias excepcionales, la jefatura respectiva podrá autorizar sobretiempo en esta labor asumiendo los controles respectivos del caso.
- ✓ Para las actividades de transporte de personal o carga en rutas externas hacia el proyecto, los conductores deben cumplir con lo establecido en el Reglamento Nacional de Administración de Transporte (D.S. N° 017-2009-MTC) cuando la estancia sea asumida por el proyecto.

- **Requisitos de los módulos y dormitorios para un Sueño Reparador**

- ✓ Los dormitorios de los conductores de OHLA y /o subcontratistas, deben contar ventanas con elementos que permitan tener la oscuridad de la habitación, camas y frazadas en buen estado, así como contar con una ventilación adecuada para lograr un sueño reparador.
- ✓ Cerca de los dormitorios no deben existir fuentes de ruido que imposibiliten un descanso apropiado del personal, de ser así se debe evaluar la frecuencia y nivel del ruido.
- ✓ Para el uso de los campamentos, hoteles, módulos, dormitorios, se debe evaluar la ubicación de los mismos, los cuales deben considerar zonas adyacentes donde el tránsito vehicular no sea frecuente.
- ✓ Considerar horarios críticos, en donde el personal pueda descansar y no haya perturbaciones de ruido y tránsito continuo de vehículos, a fin de garantizar un sueño reparador. Estos horarios son los siguientes:
 - Desde las 10:00 am hasta las 05:00 pm.
 - Desde las 10:00 pm a 05:00 am.
- ✓ En las puertas principales de acceso a los lugares de residencia, en los dormitorios se deberá colocar letreros que indiquen: “No molestar - Trabajador Durmiendo”, “Prohibido Hacer Ruido”, etc.
- ✓ Los trabajos de limpieza y/o mantenimiento de los dormitorios y de los módulos no

deben efectuarse durante las horas de sueño de los conductores.

- ✓ Los dormitorios y módulos serán inspeccionados según el Programa Anual de Inspecciones del área de Seguridad y Salud, y el levantamiento de posibles observaciones será de responsabilidad del área de servicios generales.

- **Requisitos para Alimentación Saludable**

- ✓ Los comedores o restaurantes habilitados facilitaran a través del servicio de alimentación una dieta moderada en carbohidratos y baja en grasas y proteínas, para ayudar a tener un mejor sueño reparador (Anexo 03: Alimentos que favorecen y desfavorecen el sueño reparador).
- ✓ Los comedores deberán contar con asesoría nutricional para la programación de su menú diario, el mismo que debe ser publicado, difundido y evaluado periódicamente con la participación del área de Administración/ Bienestar Social de OHLA y empresas subcontratistas y el responsable de salud o nutrición.

- **Requisitos para el Servicio de Transporte de Personal y Conducción en Rutas Externas**

- ✓ Los vehículos de transporte de personal de las obras hacia el proyecto y viceversa deben realizarse de día, si existiera la posibilidad de traslados nocturnos se debe evaluar la ruta, tiempo de conducción y descanso del conductor y relevo (otro conductor), dicho viaje debe ser autorizado por el Gerente del Proyecto.
- ✓ Los vehículos de transporte de personal de las obras, deben contar con su cinturón de seguridad de tres puntos para cada asiento.
- ✓ En los servicios de transporte de personal en horario nocturno entre las obras y Lima o viceversa no está permitido la difusión de música ni de películas. Los servicios externos de transporte de personal (rutas cuyo viaje tome más de 04 horas de duración) deben contar con un copiloto. Los relevos se deben efectuar cada 04 horas de conducción continua previa pausa activa mínima de 10 minutos. (Anexo 04 - Pausas Activas)
- ✓ Los trabajadores de OHLA y subcontratistas deben usar los servicios de transporte de personal autorizados por OHLA.
- ✓ Durante las horas de viaje como pasajero en los buses de transporte de personal, debe mantenerse un comportamiento adecuado para descanso de pasajeros. Por lo tanto, evitar ruidos y restringir al mínimo el uso de celulares, computadoras y/o equipos electrónicos.

4 LINEAS DE ACCION

4.1. Evaluación de condiciones de salud

Todos los conductores OHLA y Subcontratistas pasaran el protocolo de examen médico ocupacional OHLA.

- Para los trabajadores de OHLA: las condiciones de salud se determinarán mediante examen médico ocupacional, el médico ocupacional de obra identificará las condiciones de salud.
- En el caso de los subcontratistas: el área médica de la Contratista o Subcontrata identificará las condiciones de salud de su personal, este emitirá las condiciones al médico ocupacional de obra.

La identificación se hará mediante la evaluación de las condiciones de salud estará determinado mediante el examen médico ocupacional OHLA se tendrá en cuenta los trastornos del sueño, IMC, Diámetro de Cuello, enfermedades crónicas (Hipertensión Arterial - HTA, Diabetes Mellitus - DM y otras relacionadas) y apnea del sueño. (Anexo N°01).

- A. Evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC).** Este parámetro es relevante en especial cuando el IMC es superior a 30 (Obesidad I) (1). La obesidad provoca mayor probabilidad de obstrucción de la vía respiratoria por la caída de la lengua. El IMC será clasificado de la siguiente manera:

• Paciente con Delgadez	:	IMC menor a 18.5
• Paciente Normal	:	IMC de 18.5 a 24.9
• Paciente con Sobrepeso I	:	IMC de 25 a 26.9
• Paciente con Sobrepeso II	:	IMC de 27 a 29.9
• Paciente con Obesidad I	:	IMC de 30 a 34.9
• Paciente con Obesidad II	:	IMC de 35 a 39.9
• Paciente con Obesidad III	:	IMC mayor o igual a 40

FUENTE: Organización Mundial de la Salud (OMS) / Sobrepeso I y II es un corte interno, recomendado por el área de salud de OHLA para un mejor control del Sobrepeso de los colaboradores.

- B. Enfermedades Crónicas.** En esta parte del subprograma se evaluará el padecimiento de enfermedades crónicas tales como:

- **Diabetes Mellitus (DM):** Se describirá como:

- Controlada cuando el paciente mantenga sus niveles de glicemia en ayunas en valores normales.
- No controlada en caso de que los valores de glicemia en ayunas se encuentren por encima de los valores normales.

Hipertensión Arterial (HTA): Se calificará como:

- HTA controlada cuando los valores de presión arterial se encuentren dentro de la normalidad con tratamiento;
- No controlada cuando los valores de presión arterial a pesar de la medicación se encuentren por encima de los valores permitidos.

- **Otras enfermedades crónicas:** en este grupo de enfermedades, se incluirá a aquellas enfermedades crónicas que puedan influir en el desarrollo de fatiga y somnolencia en la conducción tales como:

- Hipo e Hipertiroidismo,
- Enfermedades reumatológicas,
- Hernias del núcleo pulposo, entre las más importantes.

C. Calificación de las condiciones de salud relacionadas a trastornos del sueño.

Cada una de las condiciones descritas será calificada según el Cuadro N°1.

DE ACUERDO A LA EVALUACIÓN CLÍNICA DEL TRABAJADOR LLENE EL PRESENTE CUADRO							
N°	CONDICIONES DESALUD	Categoría A		Categoría B		Categoría C	
		Criterio	Puntaje	Criterio	Puntaje	Criterio	Puntaje
1	Índice de Masa Corporal (IMC)	<28		28 a 30		>30	
2	Evaluación del paladar	1 ó 2		3		4	
3	Circunferencia del cuello	♂<40 / ♀<35		♂40-43/ ♀35-40		♂>43 / ♀>40	
4	Diabetes Mellitus (DM)	Sano		Controlado		No controlada	
5	Hipertensión Arterial (HTA)	Sano		Controlado		No controlada	
6	Otras enfermedades crónicas	Sano		Controlado		No controlada	
7	Edad	<40		40-65		>65	
8	Sub Total de la Evaluación médica						
*Colagenopatías, Endocrinopatías y Osteomusculares							

En caso el colaborador obtenga un resultado en la categoría A deberá puntuarlo con 0, en caso el resultado esté en la categoría B tendrá una puntuación de 2 y si es C deberá puntuarse con 3.

Clasificación según condiciones de salud:

CATEGORIA	PUNTAJE DE CALIFICACIÓN
Categoría A	Cuando en la evaluación se obtenga Cero (0)
Categoría B	Cuando en la evaluación se obtenga un puntaje de 2 a 4.
Categoría C	Cuando en la evaluación se obtenga un puntaje mayor o igual que 5.

4.2. Evaluación del aspecto psicológico

Para la evaluación de este aspecto lo realizará el área de salud de OHLA, de la contratista y subcontratista.

Dentro de la evaluación psicológica se contemplará evaluaciones psicotécnicas cuyo objetivo será evaluar la aptitud psicológica de los trabajadores que realizan actividades de riesgo que puedan comprometer su seguridad o la de terceros; es decir, conductores de vehículos u otras modalidades de transporte, trabajadores y trabajadoras que manejan grúas, portan armas, tienen animales potencialmente peligrosos, etc.

Aunque las aptitudes varían en función de la actividad desempeñada, en general se trata de evaluar variables como:

- La estimación del movimiento: Se trata de medir la capacidad para adecuarse con seguridad a situaciones del tráfico que requieren hacer estimaciones espacio-temporales.
- Los tiempos de reacciones múltiples: En este caso se evalúan los tiempos de respuesta entre la aparición de un estímulo y el inicio de la respuesta a ese estímulo.
- La coordinación visomotora que permite adaptarse adecuadamente al mantenimiento de la trayectoria del vehículo.
- La inteligencia práctica, necesaria para evaluar o percibir una situación correctamente.

Adicional a ello se debe evaluar y desarrollar los siguientes cuestionarios:

A. Test grado de fatiga (Test Epworth)

Características de la evaluación

- Con la aplicación de la a Escala o cuestionario de somnolencia diurna de Epworth (ESS) podemos medir la somnolencia diurna, lo cual resulta de ayuda para el diagnóstico de trastornos del sueño.
- La ESS consta de ocho preguntas.
- A los trabajadores se le solicita que califique sus posibilidades habituales de quedarse dormido o quedarse dormido mientras realiza diferentes actividades en una escala de 0 a 3.
- Las actividades incluidas en el cuestionario son:
 - Sentado y leyendo.
 - Viendo la televisión.
 - Estar inactivo en un lugar público, como una reunión o un teatro.
 - Montar como pasajero en un auto por una hora sin descanso.
 - Acostado para descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permitan.
 - Sentado y hablando con alguien.
 - Sentado tranquilamente después de un almuerzo sin alcohol.
 - Sentado en un coche, parado por unos minutos en el tráfico.

Estas actividades varían en su somnificidad, que es un término introducido por el creador de la ESS. Describe cómo las diferentes posturas y actividades que afectan su preparación para quedarse dormido.

- Sus calificaciones estiman la probabilidad de que se quede dormido durante situaciones de rutina en su vida diaria. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor será la somnolencia diurna.

Cálculo de puntuación

- Cada una de las actividades enumeradas tiene una puntuación asignada de 0 a 3 que indica la probabilidad de que una persona se duerma durante la actividad:
 - 0 = nunca dormiría.
 - 1 = poca probabilidad de dormir.
 - 2 = probabilidad moderada de dormir.

3 = alta probabilidad de dormir.

Su puntaje total puede variar de 0 a 24. Un puntaje más alto está asociado con un aumento de la somnolencia.

Interpretación de resultados

- A continuación, se muestra cómo se interpreta su puntuación:
0 a 10 = rango normal de somnolencia en adultos sanos.
11 a 14 = somnolencia leve.
15 a 17 = somnolencia moderada.
18 a 24 = somnolencia severa.

Condiciones que puede indicar el ESS

- Una puntuación de 11 o más representa la somnolencia diurna excesiva, lo que podría ser un signo de un trastorno del sueño o una afección médica que sugiera consulta a un especialista del sueño.

Consideraciones de algunas condiciones que pueden causar somnolencia diurna excesiva.

- Hipersomnia, que es una somnolencia diurna excesiva incluso después de una larga noche de sueño.
- Apnea del sueño, en la que deja de respirar involuntariamente durante breves períodos durante el sueño.
- Narcolepsia, un trastorno neurológico que causa ataques de sueño en los que una persona puede caer y despertarse del sueño REM en cualquier momento del día durante cualquier actividad.
- **La somnolencia diurna excesiva también puede ser causada por:**
Afecciones médicas: El cáncer y la enfermedad de Parkinson.
Condiciones de salud mental: la depresión.
Ciertos medicamentos: antihistamínicos, antidepresivos y medicamentos adrenérgicos.
Uso de drogas y alcohol.

4.3. Evaluación de las condiciones para lograr un sueño reparador

Los Sub contratistas deberán programar supervisiones periódicas de las instalaciones en las que sus colaboradores duermen, con el objetivo de cerciorarse de las condiciones físicas del dormitorio: ventanas, cortinas, colchones, camas, baños, pisos, calefacción, etc. Que potencialmente pueden alterar el sueño del conductor que durante sus horas laborales puede asociarse a fatiga, trastornos del sueño o falta de concentración durante la conducción.

CATEGORIA	PUNTUACIÓN DE CALIFICACIÓN
Categoría A	Cuando en las condiciones de su dormitorio estén muy bien
Categoría B	Cuando en la evaluación se encuentre una observación
Categoría C	Cuando en la evaluación se encuentre dos o más observaciones

5 IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS DE CONTROL

Implementar seguimiento periódico de control para los conductores

5.1 MEDIDAS DE CONTROL PARA CONDICIONES PATOLÓGICAS DE SALUD:

CATEGORIA	FRECUENCIA DE SEGUIMIENTO
Categoría A	Anual
Categoría B	Trimestral
Categoría C	Mensual

Recomendaciones generales:

Se recomienda Incorporar al conductor a un programa de seguimiento nutricional de modo pueda ir mejorando su IMC.

Se debe recomendar a todos los colaboradores que conducen algún tipo de equipo móvil realicen actividad física regular diariamente.

También se le recomendará medidas de Higiene del Sueño, como: dormir decúbito lateral y ventral.

Las enfermedades crónicas deben ser controlados por especialistas que deberán emitir informes con la frecuencia recomendada en el programa y estos deben de ser archivados en la historia del trabajador.

Si un caso cambia de categoría, se sigue según su nueva categoría.

5.2 Medidas de control para aspectos conductuales

Categoría	Fatiga laboral	Calidad del sueño	Frecuencia de seguimiento
Categoría A	Leve	Sin problema de sueño	Anual
Categoría B	Moderado	Merece Atención medica	Trimestral
Categoría C	Excesivo	Problema grave de sueño	Mensual

Recomendaciones generales:

El área de salud implementará un plan de acción, para intervenir a los trabajadores que hayan sido catalogados en la Categoría B y en la Categoría C.

Para los casos con Categoría B:

Asesoría personalizada trimestral (pudiendo ser más seguido).

Participación en capacitación.

Para los casos con Categoría C:

Asesoría personalizada trimestral (pudiendo ser más seguido)

Participación en sesiones de capacitación.

5.3 Medidas de control de sueño reparador.

Las medidas de control se realizarán cuando el personal se encuentre en obra. Estas medidas se realizarán a través de una inspección periódica a las habitaciones en el cual puede participar el médico ocupacional de obra y seguridad, para evaluar la efectividad de las medidas de control.

En este sentido se plantea realizar la verificación mediante el siguiente check- list.

Verificación de Habitación	CALIFICACIÓN		
	Óptimo	Adecuado	No adecuado
Temperatura 19°-22° centígrados			
Habitaciones se encuentra lejos de lugares que generen ruido			
Las habitaciones cuentan con aislamiento acústico			
Oscuridad de las habitaciones			
Medios de Distracción	CALIFICACIÓN		
	SI	NO	
Cuenta con televisor o radio			
Cuenta con alcance de Wifi			
Horarios de Sueño (considerar 8 horas como mínimo)	CALIFICACIÓN		
	Óptimo	Adecuado	No Adecuado
Horario que se despierta			
Horario que ingresa a descansar			
Alimentación	CALIFICACION		
	SI	NO	
Consumió café, chocolates 2 horas previas antes de dormir			
Ceno dos horas antes de dormir			

PARAMETROS DE CALIFICACION DE CHECK LIST		
Sin fatiga	HABITACIONES	OPTIMO – ADECUADO
	MEDIOS DE DISTRACCION	NO
	HORARIO DE SUEÑO	8 HORAS
	ALIMENTACION	2 HORAS ANTES DE DORMIR
Fatiga y Somnolencia	HABITACIONES	INADECUADO
	MEDIOS DE DISTRACCION	SI
	HORARIO DE SUEÑO	MENOS DE 5 HORAS
	ALIMENTACION	30 MINUTOS ANTES DE COMER

5.4 Recomendaciones preventivas de las condiciones para lograr un sueño reparador:

- Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y las vacaciones. Evitar realizar en la cama actividades como ver la televisión, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono, discutir. Puedes leer un rato o escuchar música si estas actividades se asocian con el sueño.
- Retirar el uso de tecnología (Internet, WiFi, computadoras, celulares, etc.) debe finalizar al menos 1 hora antes del inicio de las rutinas del sueño, éstos alteran el mensaje al cerebro al momento de dormir.
- Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama como: lavarse los dientes, ponerse el pijama, utilizar una técnica de relajación.
- Evitar siestas durante el día. En el caso concreto del adulto mayor, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor a 30 minutos.
- Evitar por la tarde las bebidas que contienen cafeína (refrescos de cola, café) o grandes cantidades de azúcar, ya que alteran el sueño, incluso en personas que no lo perciben y sobre todo la frecuencia urinaria puede ser un problema.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco varias horas antes de dormir. Tomar bebidas alcohólicas después de cenar es engañoso; facilita la entrada en sueño, pero luego éste se interrumpe, se fragmenta y es insatisfactorio.
- Mantener, en la medida de lo posible, el dormitorio a una temperatura agradable entre 19y 22 °C con unos niveles mínimos de luz y ruido.
- Evitar acostarse pasadas dos horas después de la cena, ya que el hambre o las comidas abundantes puedan alterar el sueño. Si está acostumbrado a ello, tome algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso). No tomes en exceso chocolate, grandes cantidades de azúcar, ni líquidos.
- Si no es posible conciliar el sueño, especialmente por preocupaciones que no se van de la cabeza, realizar en la cama dando vueltas; realizar inhalaciones y exhalaciones profundas por 5 minutos para conciliar sueño.
- Si se despierta a mitad de la noche, no coma nada o se puede comenzar a despertar habitualmente, con hambre, a la misma hora.
- Tener en cuenta los efectos que ciertos medicamentos pueden tener sobre el sueño. Éstos pueden afectar el sueño de forma desfavorable, consulte a su médico.
- Si se siente cansado y no ha descansado correctamente la noche anterior debe comunicar inmediatamente a su supervisor y al área de Salud del proyecto para su evaluación correspondiente.

6 TALLER DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

Todos los colaboradores que conducen equipos móviles, para obtener su autorización de manejo interno deben llevar y aprobar y el curso de fatiga y somnolencia vigente, este curso debe ser parte del módulo de formación que deben recibir todo los conductores y operadores antes de iniciar labores en el proyecto.

Así mismo deberán mantener una base de datos actualizada con las pausas activas (2 veces por turno) y las paradas de sueño de sus colaboradores (1 hora)

6.1. En caso de presentar somnolencia:

Debe realizar una parada por sueño < a 30 minutos con el siguiente procedimiento:

- Reportar a su supervisor las condiciones en las que se encuentra como conductor.
- Estacionarse en un lugar adecuado.
- Hacer la parada de sueño < a 30 minutos.
- Activarse mediante ejercicios durante 5 minutos.

6.2. En caso de presentar fatiga:

En caso de presentar fatiga se debe de realizar pausas activas según lo indicado en el Anexo 04. A fin de advertir sobre el trabajo nocturno, ya que las rotaciones más cortas disminuyen las disfunciones hormonales en el organismo y previenen la fatiga crónica; Advertir sobre el trabajo nocturno, ya que las rotaciones más cortas disminuyen las disfunciones hormonales en el organismo y previenen la fatiga crónica se realizan 2 veces por semana por turno nocturno.

7 SISTEMAS DE DETECCIÓN DE ANTIFATIGA.

En cada unidad y equipo de transporte de materiales según el documento de Requisitos de SSOMA para subcontratistas (CO-PE-1PE326-HS-EA-001), deberán implementar sistemas antifatiga.

8 CONTROLES DE ALCOHOLEMIA

De acuerdo a la política interna de alcohol y drogas de OHLA, se define claramente que ninguna de las operaciones que realiza se pueden ejecutar bajo los efectos del alcohol y/o drogas, ya puede afectar seriamente el desempeño y la capacidad laboral del personal.

Bajo estos conceptos se deben asumir las siguientes consideraciones:

- Queda prohibido el consumo, posesión venta y/o distribución de alcohol, drogas y/o cualquier sustancia que altere la percepción o los sentidos, en cualquier momento, en las áreas de trabajo de OHLA.
- Se realizarán campañas preventivas de Seguridad y Salud promoviendo la TOLERANCIA CERO al consumo de alcohol y drogas.
- OHLA y las empresas contratistas realizarán inopinadamente al inicio de las jornadas laborales prueba de alcotest a conductores y operadores de equipos, estas actividades deberán ser frecuentes en los fines de semana y festividades locales.
- En caso de detectarse casos positivos, estos deben ser tratados por el área de SSOMA y RRHH para iniciar con los procesos de desvinculación respectivamente.
- Las áreas operativas y de SSOMA deberán realizar inspecciones inopinadas a los campamentos y áreas de descanso del personal para detectar personal que no vienen cumpliendo con los horarios de descanso.
- Los equipos de alcotest (alcoholímetro) deberán estar operativos y calibrados para su uso.

9 RESPONSABILIDADES

9.1 Gerente de Proyecto

- Brindar el respaldo y los recursos necesarios para que el presente estándar se aplique de acuerdo al alcance definido.

9.2 Gerente de Sitio

- Asegurar la implementación y cumplimiento del presente estándar en las áreas bajo su responsabilidad y por el personal de OHLA y subcontratistas.
- Así mismo, asegurar la implementación de las medidas de control de riesgos relacionados a la fatiga y somnolencia en los procedimientos que involucren operación y uso de equipos motorizados, asegurando el cumplimiento de los horarios de trabajo.

9.3 Especialista de SSOMA

- Liderar el cumplimiento del presente estándar, en coordinación permanente con las demás gerencias de OHLA y subcontratistas.

9.4 Medico Ocupacional

- Hacer cumplir el presente procedimiento.
- Promover el desarrollo y promoción de programas de capacitación, talleres y boletines de concientización sobre la fatiga y somnolencia en el trabajo.
- La implementación de iniciativas para controlar los riesgos relacionados a la fatiga y somnolencia.
- El desarrollo del programa de capacitación para la supervisión sobre las técnicas para identificar estados de fatiga y somnolencia en los conductores.
- El desarrollo de auditorías a los sistemas de transporte de personal de OHLA y subcontratistas.
- El liderazgo del proceso de revisión periódica del presente estándar para su mejora continua.
- La implementación de un sistema de registro de los participantes en los cursos y talleres sobre fatiga y somnolencia.
- Dar el visto bueno a los trabajadores que estarán en el horario nocturno evaluando las posibles restricciones.

9.5 Enfermero Ocupacional

- Desarrollar las actividades que garanticen el cumplimiento de este documento.
- Aplicación de los controles durante la jornada laboral, que garanticen la efectividad de las actividades.
- Desarrollar la aplicación de encuestas o Test y los formatos anexos del presente procedimiento.
- Realizar el seguimiento de cumplimiento de actividades durante la jornada laboral.
- Realizar el seguimiento de somnolencia mediante radio a los trabajadores, a fin de identificar señales de fatiga y somnolencia.

9.6 Supervisión

- Asegurar el cumplimiento del presente estándar por todos los conductores del área bajo su supervisión.

- Mantener una actitud preventiva al estado de fatiga y/o somnolencia del personal bajo su supervisión, enfatizando en las actividades de conducción de equipos motorizados, y en especial al autorizar horas extra, trabajos nocturnos y/o cualquier otra actividad en la que la fatiga y/o somnolencia sea considerado un factor que pueda incrementar el nivel de riesgo de una actividad.
- Asegurarse que los conductores bajo su supervisión hayan sido entrenados sobre los riesgos de la fatiga y somnolencia en el trabajo y la forma de identificar la fatiga y somnolencia.
- Responsable de asegurar la parada por sueño que debe realizar el trabajador en caso el trabajador lo comunique.
- Debe apoyar a los conductores en el control de la fatiga y somnolencia motivando el reporte de situaciones donde éstas se presenten; al igual que debe ayudar con la implementación y autorización de pausas activas o paradas de sueño cuando el conductor lo solicite.
- Debe mantener actividades destinadas a mejorar los estados de alerta de los conductores durante la jornada laboral; en especial durante el turno noche entre las 2am y 6am y durante el turno día entre 12m y 4pm.
- Debe coordinar con las áreas respectivas para garantizar que los conductores, pertenecientes a las guardias de construcción que efectúan el cambio de turno de día a noche (si hubiese), tengan un ambiente apropiado para lograr un sueño reparador.
- Debe coordinar con su respectiva jefatura y/o gerencia de SSOMA para facilitar la asistencia de los conductores al entrenamiento anual sobre control de la fatiga y somnolencia en el trabajo como requisito para poder operar sus equipos o vehículos.
- Debe autorizar la suspensión de la actividad de conducción, cuando un conductor de OHLA y/o subcontratista le informe que está consumiendo medicamentos que producen somnolencia por indicación médica expresa, así como cuando se identifique condiciones inseguras relacionados a fatiga y somnolencia.
- Deberán participar en la investigación de accidentes e incidentes en relación a fatiga y somnolencia.

9.7 Conductores

- Aplicar el presente estándar en la labor diaria, presentarse a su puesto de trabajo en estado óptimo de alerta luego de un sueño reparador y reportar a su supervisor cualquier condición que impida cumplir con el presente estándar o situación que se relacione a un riesgo de fatiga y/o somnolencia.
- Asistir a la capacitación en el control del riesgo por fatiga y somnolencia y la forma de identificar la fatiga y somnolencia.
- Cumplir con las pausas activas o paradas por sueño en caso en caso sienta la alerta.

Dentro Del Proyecto

- Debe tener un sueño reparador continuo, es decir sin interrupciones, previo al inicio de la jornada de trabajo. Las horas de sueño reparador dependen de cada individuo, sin embargo, se recomienda que éstas no deban ser menores a seis (6) horas.
- Debe respetar las horas designadas para dormir, por lo cual debe evitar el uso de radios, conexión a Internet, celulares, televisores, tablets o cualquier otro equipo electrónico o elemento que perturbe su descanso o el de sus compañeros.

- Debe evitar el consumo de bebidas que contengan cafeína en las horas previas a ir a dormir, tales como: té, café, bebidas energizantes o gaseosas.
- Debe evitar comidas copiosas o cargadas en grasa y proteínas antes de dormir. Así mismo, se recomienda que la última comida termine por lo menos 01 hora antes de dormir.
- Si el conductor identifica o presenta signos de fatiga y/o somnolencia, deberá informar inmediatamente a su Supervisor.
- Debe comunicar el consumo de medicamentos indicados bajo tratamiento médico que afectan su nivel de alerta, para que su Supervisor pueda proceder a su reubicación temporal.
- En caso de presentar síntomas de somnolencia dentro del área de trabajo del proyecto o en camino, el conductor debe detener y estacionar el vehículo o equipo en un lugar seguro y tomar una parada de sueño. Ello deberá realizarse con conocimiento de su supervisión y para reiniciar la conducción, el conductor deberá realizar una pausa activa (máximo de 5 minutos).

En Carreteras Externas

- Se recomienda que los conductores efectúen pausas activas como mínimo cada dos horas durante la conducción continua para mejorar el estado de alerta y prevenir estados de fatiga y/o somnolencia.
- En caso de presentar síntomas de somnolencia, el conductor debe detener y estacionar el vehículo o equipo en un lugar seguro y tomar una parada de sueño.
- Deben de pernoctar en los lugares designados por sus respectivas empresas teniendo presente las condiciones para lograr un sueño reparador.

9.9 Recursos humanos

- Brindar las condiciones necesarias que garanticen que los conductores tengan horarios de trabajo de acuerdo a Ley y/o a lo acordado en el Convenio Colectivo vigente.
- Proporcionar medios seguros de transporte para el personal que prevengan incidentes relacionados con la fatiga y somnolencia de los conductores y confort para los pasajeros.
- Asegurar las facilidades en los alojamientos para lograr un sueño reparador y minimizar las perturbaciones al sueño.
- Proveer opciones saludables para la alimentación a fin de recuperar las energías desgastadas en el trabajo diario.
- Implementar inspecciones periódicas a las instalaciones, medios de transporte del personal para asegurar el cumplimiento del presente estándar.

9 PROGRAMAS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO DE LA FATIGA

Todas las empresas que prestan servicios a OHLA en sus áreas de responsabilidad, deberán establecer programas de control y seguimiento ante la fatiga para lo cual contemplarán las siguientes acciones: Los conductores de transporte de personal, operadores de equipos deben pasar la prueba de alcohol con equipos alcotest.

- Implementación del check list de fatiga y somnolencia en la operación.
- El check list de Fatiga y Somnolencia será aplicado a los conductores y operadores 2 veces por semana.

- Monitoreo de agentes: ruido, vibración, polvo, ergonómicos, psicosocial, de acuerdo al PASHO
- Implementar instructivos de uso de campamentos, resaltando las restricciones en cuanto a horarios de descanso.
- Plan nutricional para mejora de alimentación balanceada en atención de comedores.
- Implementar monitoreos psicológicos para reforzar la salud física y mental de los trabajadores
- Inspección de áreas de vivienda del personal para verificar: descanso apropiado, limpieza, condiciones de habitabilidad.
- Inspección de comedores verificando limpieza, bioseguridad, distanciamiento social, higiene, calidad del servicio.

Cuadro N°1: Programación para el control y seguimiento de fatiga y somnolencia

Actividad N°	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE DE EJECUCION	EJECUCION	AÑO 202 -2024												TOTAL	VERIFICACION	% CUMPLIDO	% CUMPLIDO	OBSERVACIONES
				J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J					
1	Monitoreo de Pausas Activas	ENFERMERO OCUPACIONAL/SUPERVISOR	PROGRAMADO	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	1	DIARIO	0%	#1 DIV/01	
2	Check List de Fatiga y Somnolencia	ENFERMERO OCUPACIONAL	PROGRAMADO E EJECUTADO	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	10	2 VECES POR SEMANA	0%		
3	Ficha de condiciones para lograr un sueño reparador	MEDICO OCUPACIONAL/ENFERMERO OCUPACIONAL	PROGRAMADO E EJECUTADO	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	10	MENSUAL	0%		
4	Inspección de áreas de vivienda y comedor	MEDICO OCUPACIONAL/ENFERMERO OCUPACIONAL	PROGRAMADO E EJECUTADO	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	10	MENSUAL	0%		
5	Seguimiento nutricional	MEDICO OCUPACIONAL/ENFERMERO OCUPACIONAL	PROGRAMADO E EJECUTADO	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	10	MENSUAL	0%		
6	Monitoreo de agentes	SST	PROGRAMADO					P								0	ANUAL	#1 DIV/01		DE ACUERDO

10 ANEXOS

- Anexo 01: Reconocimiento de Fatiga y Somnolencia.
- Anexo 02: Medicamentos frecuentes que producen somnolencia.
- Anexo 03: Alimentos que favorecen y desfavorecen el sueño reparador.
- Anexo 04: Pausas activas.
- Anexo 05: Test EPWORTH (TEST DEL SUEÑO)
- Anexo 06: Ficha de condiciones para lograr un sueño reparador
- Anexo 07: Check list de fatiga y somnolencia
- Anexo 08: Compromiso de identificación de fatiga y somnolencia
- Anexo 09: Ficha para monitoreo de pausas activas

ANEXO 01

RECONOCIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

SEÑALES DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	
FATIGA	Sensación de cansancio Falta de energía Disminución del estado de Alerta Puede presentarse Somnolencia
SOMNOLENCIA	Bostezos Parpadeo frecuente Esfuerzo para mantener los ojos abiertos Esfuerzos para mantener la atención Cabeceos Visión borrosa Cambios de velocidad al manejar Salirse del carril

ANEXO 02 MEDICAMENTOS FRECUENTES QUE PRODUCEN SOMNOLENCIA

Medicamentos frecuentes que producen somnolencia.
Ansiolíticos (Diazepam, Alprazolam, Clonazepam, etc.)
Antiheméticos (Dimenhidrinato)
Antialérgicos (Antigripales: Clorfenamina, Loratadina)
Antitusígenos (Dextrometorfano, codeína)
Antiespasmódicos del tracto urinario y gastrointestinal (Bladuril, Hiosina, Buscapina)
Analgésicos (Tramadol, diclofenaco, ketorolaco)
Relajantes musculares (Orfenadrina, Redex)
Terapia del dolor neuropático (Gabapentina, Pregabagina)
Antihistamínicos (Clorfenamina, Difenhidramina, Prometazina y Tripolidina).

NOTA: Es posible que algunos otros medicamentos tengan de manera alejada efectos similares (Ciprofloxacino, Norfloxacino, Ibuprofeno, Ranitidina).

ANEXO 03 ALIMENTOS QUE FAVORECEN Y DESFAVORECEN EL SUEÑO REPARADOR.

ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL SUEÑO REPARADOR	ALIMENTOS QUE DESFAVORECEN EL SUEÑO REPARADOR
Carbohidratos complejos (harinas): Arroz, papas, fideos, yuca, pan, plátanos	Café, Té, Tabaco (no consumirlos por lo menos 5hrs antes de dormir)
Leche descremada, yogurt	Chocolate, Dulces
Otros: Cereales integrales, vegetales verdes (Lechuga), frutas secas, manzanilla, menta, romero, tilo	Grasas (frituras)
Carnes en ESCASA cantidad: Pavo, pescado	Alcohol

ANEXO 04- PAUSAS ACTIVAS

NOTA: Antes de realizar las pausas activas, ubicarse en un lugar seguro. Se pueden utilizar rutinas equivalentes ante alguna lesión pre-existente. Antes de realizar esta rutina, consultar con Salud Ocupacional.

Rutina de Ejercicios

1. Gire la cabeza hacia su lado derecho, hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Sostenga esta posición por cinco minutos y vuelva al centro. Luego hágalo al lado contrario. Repita el ejercicio tres veces.
2. Incline su cabeza hacia atrás, permanezca en esa posición por cinco minutos. Vuelva al centro. Baje la cabeza mirando hacia el suelo y sostenga por cinco minutos. Realice tres repeticiones a cada lado. Recuerde que los movimientos deben ser lentos y suaves.
3. Encoja sus hombros hacia las orejas. Sostenga por 10 segundos. Descanse y repítalo tres veces más.
4. Estando de pie, lleve sus manos a la cintura y sus hombros hacia atrás. Contraiga el abdomen y sostenga diez segundos. Repítalo tres veces.
5. Estando de pie, separe un poco las piernas e incline las rodillas. Estire sus brazos hacia abajo tanto como su cuerpo resista. Repita tres veces.
6. Estando de pie, suba la rodilla derecha al pecho. Sosténgala con las manos por diez segundos y cambie de pierna. Repita tres veces en cada lado.
7. Balancee la planta del pie desde la punta hasta el talón. Repita tres veces
8. Realice movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie.
9. Estire los brazos hacia al frente. Junte las palmas de las manos y realice movimientos hacia abajo, arriba y lados. Haga este ejercicio durante diez segundos.
10. Con la mirada al frente, lleve su mano derecha sobre la oreja izquierda y recline la cabeza hacia el lado derecho. Guarde esta posición por cinco segundos. Vuelva al centro y repítalo de manera contraria hasta completar tres veces por cada lado.
11. Con los brazos en su espalda, tome la muñeca izquierda con la mano derecha y tire suavemente hacia abajo. Incline su cabeza hacia el hombro derecho. Sostenga por diez

segundos. Cambie de lado y realice tres repeticiones.

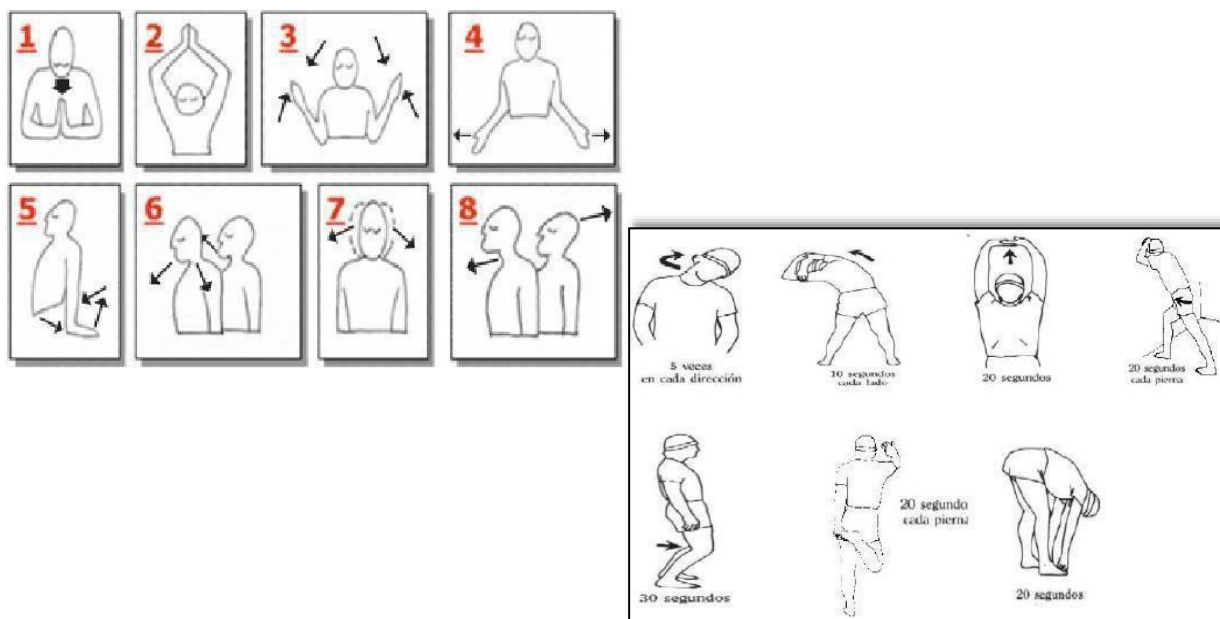
12. Encoja los hombros hacia sus orejas y muévalos hacia atrás en círculos. Luego hágalo en dirección opuesta. Realice tres repeticiones a cada lado.

13. Estando de pie, separe las piernas 15 cm, contraiga el abdomen, incline su espalda hacia al frente y estire los brazos. Cuente hasta diez y repita tres veces.

14. Camine exagerando la pisada, punta y talón durante 10 segundos.

15. Cerca al pecho, entrelace sus manos y realice rotaciones de muñeca hacia los dos lados. Realice tres rotaciones.

16. Estire su brazo derecho hacia el frente de manera que la palma de la mano quede hacia arriba. Con la mano izquierda empuje hacia abajo los dedos de la mano derecha. Descanse y cambie de lado. Repítalo tres veces.



ANEXO 05 CUESTIONARIO DE EPWORTH.

	CUESTIONARIO DE EPWORTH		CO-PE-1PE326-SS-PR-017 Anexo 01
	"ENTREGA D ELAS DEFENSAS RIBEREÑAS DE LOS RÍOS CHICAMA Y VIRÚ (PAQUETE 9R-06)"		Revisión:01 Fecha: 25/07/2023
Nombres y Apellidos:	Área/Cargo:	Empresa:	
Tipo de vehículo/Equipo:	Fecha:	Hora:	
CUESTIONARIO DE EPWORTH			
ENCUESTA PARA EVALUAR EL DESEMPEÑO DEL TRABAJADOR TEST DEL SUEÑO (ESCALA EPWORTH)			
			NOTA:
I. Durante el mes de pasado, ¿Cómo consideras la calidad de tu sueño? 1. Muy buena 2. Aceptablemente buena 3. Ligeramente pobre 4. Muy pobre			
VI. En el pasado mes, ¿Cuántas veces tuviste que tomar algún producto de venta libre (infusiones, preparados de homeopatía, extractos de hierbas en comprimidos o en gotas) para poder dormir? 1. Nunca 2. 1-7 3. 8-20 4. Más de 20			
II. Durante el mes de pasado, ¿aproxímadamente cuantos minutos necesitaste usualmente para dormir una vez que decidiste ir a dormir? 1. 0-20 min 2. 21-30 min 3. 31-60 min 4. Más de 60 min			
VII. En el pasado mes, ¿cuántas veces has tomado medicamentos sedantes de venta bajo receta para dormir? 1. Nunca 2. 1-7 3. 8-20 4. Más de 20			
III. Durante los últimos treinta días, ¿cuántas veces has despertado cada noche? 1. Ninguna 2. 1-3 3. 4-5 4. Más de 5			
IV. Cada noche, durante el pasado mes, ¿cuántas horas has dormido realmente sin contar tiempo que estuviste despierto? 1. 8 horas 2. 6-7 horas 3. 5-6 horas 4. Menos de 5 horas			
V. Durante el pasado mes, ¿te sentiste con sueño durante el día? 1. Nunca 2. Un poco 3. Bastante 4. Todo el tiempo			
			Márgenes de Evaluación Suma los puntos que correspondan a números de la izquierda Si la puntuación total es: 7 a 9: No padece de insomnio 9 a 14: Insomnio leve 14 a 21: Insomnio moderado 21 a 28: Insomnio severo
			FIRMA DEL TRABAJADOR

ANEXO 06-FICHA DE CONDICIONES PARA LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR

	FICHA DE CONDICIONES PARA LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR		CO-PE-1PE326-SS-PR-017-Anexo 02	
	"ENTREGA DE LAS DEFENSAS RIBEREÑAS DE LOS RÍOS CHICAMA Y VIRÚ (PAQUETE 9R-06)"		Revisión: 01 Fecha: 25/07/2023	
Lista de verificación de dormitorios				
Habitación: _____ / Piso: _____		Turno: _____		
Nombre y Apellido: _____				
Fecha: _____		Hora: _____		
N°	Descripción de los puntos a inspeccionar	Condición		
		Bueno	Regular	Malo
1	¿El dormitorio para un sueño reparador, tienen ventanas oscurecidas o cortinas que no permitan el pase de la luz?			
2	¿Las camas y frazadas están en buen estado y permiten una temperatura adecuada para el sueño reparador?			
3	Cerca de los dormitorios no deben existir fuentes de ruido, de modo que el nivel de ruido dentro de cada habitación no supere los 40dB.			
4	El tránsito vehicular en las áreas adyacentes a los módulos/dormitorios del personal del turno nocturno cuentan con una distancia adecuada que evite el ruido generado por el motor a fin de evitar ruidos que perturben el sueño reparador del personal del turno nocturno?			
5	Los módulos/dormitorios del personal de turno nocturno tienen horarios de restricción de recepción de señales de cable?			
6	Los dormitorios y módulos cuentan en las puertas principales de accesos con letreros que indiquen: ¿No molestar - Trabajador Durmiendo?			
7	¿Los trabajos de limpieza o mantenimiento de los dormitorios y de los módulos se efectúan durante las horas de sueño del personal?			
8	Los conductores de vehículos y/o equipos motorizados deberán preferentemente tener un sueño reparador, existe un ambiente para ellos?			
9	¿Los dormitorios y módulos son inspeccionados como mínimo en forma mensual liderado por el área de servicios generales y/o salud ocupacional?			
Observaciones				
Firma del responsable				

ANEXO 07 CHECK LIST DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

	CHECK LIST DE FATIGA Y SOMNOLENCIA		CO-PE-1PE326-SS-PR-017 Anexo 03		
	"ENTREGA DE LAS DEFENSAS RIBEREÑAS DE LOS RÍOS CHICAMA Y VIRÚ (PAQUETE 9R-06)"		Revisión:01 Fecha: 25/07/2023		
Nombres y Apellidos:		Área/Cargo:		Empresa:	
Tipo de vehículo/Equipo:		Fecha:		Hora:	
N°	EVALUACIÓN DE LOS SIGUIENTES PARÁMETROS	SI	NO	OBSERVACIONES	
TRASTORNOS ALIMENTICIOS					
1	Consume comidas ricas en grasas antes de dormir				
2	Consume habitualmente frutas y verduras				
3	Consume cafeína en horario laboral				
ENTORNO GENERAL					
5	Su Descanso es en un ambiente confortable				
6	Su Descanso es en un ambiente bajo en ruido				
7	Al Descansar la iluminación en la habitación no le permite dormir				
8	Duerme por un periodo de 7 a 8 horas aproximadamente				
9	Tiene problemas para conciliar el sueño				
ENTORNO PSICOSOCIAL					
11	Tiene una buena convivencia laboral				
12	Tiene problemas familiares				
13	Tiene problemas financieros				
COMENTARIOS ADICIONALES DEL TRABAJADOR					

Firma del Trabajador

Firma del Evaluador

ANEXO 08 (CO-PE-1PE326-SS-PR-017-ANEXO 04) COMPROMISO DE IDENTIFICACIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

	Compromiso de "Identificación de Fatiga y Somnolencia"	CO-PE-1PE326-SS-PR-017-Anexo 04
	"ENTREGA DE LAS DEFENSAS RIBEREÑAS DE LOS RÍOS CHICAMA Y VIRÚ (PAQUETE 9R-06)"	Revision 0
		Fecha: 25/07/2023

YO, ..., IDENTIFICADO CON DNI N°....., DECLARO HABER DESCANSADO APROPIADAMENTE LA NOCHE ANTERIOR Y ME COMPROMETO A "RECONOCER Y REPORTAR ALERTAS FRENTE A CUALQUIER INDICADOR DE AGOTAMIENTO, FATIGA, SOMNOLENCIA, CANSANCIO U OTRA SITUACION, QUE ME AFECTE A MI Y A MI DESEMPEÑO, AVISARLE INMEDIATAMENTE A MI SUPERVISOR, A FIN DE TOMAR LAS MEDIDAS PARA EVITAR UN INCIDENTE POR ESTA SITUACIÓN.

Firma del Trabajador

Firma del Supervisor y/o Jefe de área

ANEXO 09 FICHA PARA MONITOREO DE PAUSAS ACTIVAS

		FICHA PARA MONITOREO DE PAUSAS ACTIVAS								CO-PE-1PE326-SS-PR-017- Anexo 05	
										Revisión 0	
		"ENTREGA DE LAS DEFENSAS RIBEREÑAS DE LOS RÍOS CHICAMA Y VIRÚ (PAQUETE 9R-06)"								Fecha: 26/06/2023	
OBRA/PROYECTO:										TURNO:	
NOMBRES Y APELLIDOS:										DNI:	
N°	FECHA	DÍA				NOCHE				FIRMA DEL SUPERVISOR RESPONSABLE	
		PA 01	FIRMA	PA 02	FIRMA	PA 01	FIRMA	PA 02	FIRMA		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
PA = PAUSA ACTIVA											