

Colmena Compañía de Seguros de Vida S.A.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Independiente,
pero siempre seguro



Colmena
ARL



Tu salud y tu seguridad son lo más importante en la vida laboral

Procuramos el cuidado integral de tu salud para prevenir accidentes y enfermedades laborales. Implementemos juntos conductas seguras en el trabajo.



1

Mantén limpio y ordenado tu lugar de trabajo.



2

Prepárate en caso de emergencia.



3

Adopta una buena postura al trabajar.



4

Recargate de energía y haz una pausa activa.



5

Tu seguridad es vital.



6

Recomendaciones adicionales para el sector salud



7

Implementa hábitos saludables en tu vida y en tu trabajo.

1






Mantén limpio y ordenado tu lugar de trabajo

Mantener ordenado tu lugar de trabajo aumenta el espacio disponible y reduce el riesgo de accidentes.



Sigue estas recomendaciones para mantener ordenado tu lugar de trabajo:



-  Determina un lugar para ubicar las cosas.
-  Antes de terminar tu jornada laboral, recoge todas tus herramientas y material de trabajo.
-  Ubica los recipientes necesarios para la disposición de basuras.
-  Evita la contaminación visual.
-  Evita la acumulación de residuos de alimentos o residuos generados por el trabajo.

¿Tu lugar de trabajo está seguro y libre de obstáculos?



- ■ ■ ■ Determina un lugar para almacenar cada uno de los materiales y herramientas que necesitas en tu trabajo.
- ■ ■ ■ Almacena los materiales y herramientas de trabajo considerando la forma, el tipo y el volumen.
- ■ ■ ■ Demarca y señaliza los lugares de almacenamiento.
- ■ ■ ■ Establece un lugar especial, bien ventilado y libre de fuentes de calor para los productos inflamables (pinturas, solventes, aceites).
- ■ ■ ■ Establece un horario del día para eliminar la suciedad de tu área de trabajo, incluyendo máquinas y equipos.

Permanece siempre atento



- ■ ■ ■ Si tienes escaleras, ilumínalas bien y despéjalas de elementos que puedan obstaculizar el paso; sube y baja de a un escalón por vez y evita el ascenso o descenso con objetos pesados o de gran tamaño que dificulten la visibilidad y el equilibrio.
- ■ ■ ■ No utilices muebles, sillas ni escritorios para realizar trabajos en altura. Solicita ayuda de personas con la competencia necesaria para realizar este tipo de labores.
- ■ ■ ■ Evita correr, especialmente en pisos encerados o cuando lleves objetos filosos, botellas o elementos punzantes.
- ■ ■ ■ Instala goma antideslizante en lugares resbaladizos como bañeras, duchas y escaleras.
- ■ ■ ■ Ten siempre cerca accesorios de seguridad como guantes, cintas aislantes, cuerdas, linternas, mallas y un botiquín de primeros auxilios para cualquier imprevisto.

2

Prepárate en caso de una emergencia

Las emergencias se presentan sin previo aviso, parte de nuestra protección consiste en estar preparados.

Antes

En casa: Con la ayuda de un experto, verifica si la edificación puede resistir un terremoto. Si no es así, lleva a cabo los reforzamientos que estén a tu alcance.



Durante



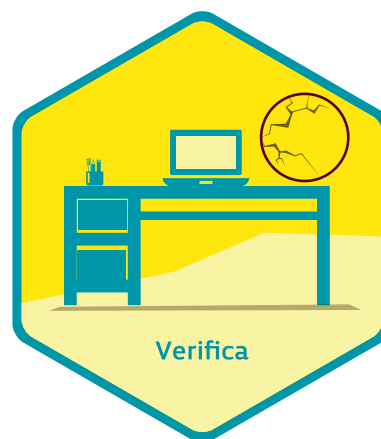
Protegerse antes que todo:

- ■ ■ Ubícate en el sitio que previamente hayas identificado como el más seguro de tu vivienda o lugar de trabajo.
- ■ ■ Cúbrete bajo un escritorio o mesa fuerte y de ser posible en posición fetal.
- ■ ■ Evita acercarte a las paredes exteriores o a las ventanas del lugar donde te encuentras.
- ■ ■ Ventanas, fachadas, escaleras y detalles arquitectónicos son los primeros en caer. Espera a que pase el sismo para iniciar la evacuación del lugar.

Después

Evalúa y actúa:

- ■ ■ Cuando pase el terremoto, verifica tu estado de salud y el de las personas que te acompañan.
- ■ ■ Haz una inspección general de la estructura.
- ■ ■ Desconecta la electricidad y cierra las llaves de paso del agua y del gas para evitar fugas que puedan generar inundaciones e incendios.
- ■ ■ Activa tu plan de emergencias y dirígete a un lugar seguro.
- ■ ■ Debes estar alerta porque pueden ocurrir réplicas del temblor.



3

Adopta una buena postura al trabajar



Computador



Ubica la pantalla completamente de frente, de tal manera que la parte superior de la pantalla se ubique a la misma altura de tus ojos. La distancia recomendada entre tus ojos y la pantalla del computador debe ser entre 45 y 70 cm.



Teclado y mouse

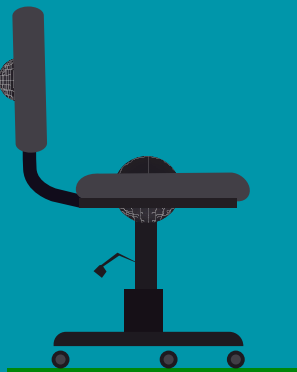


Maneja el teclado y el mouse a una misma altura y distancia, sobre la superficie de tu puesto de trabajo; deja un espacio mínimo de 10 cm entre el borde del escritorio y el borde externo del teclado para facilitar posturas neutras en miembros superiores.



Mantén un ángulo cercano a los 90° entre el brazo y el antebrazo; conserva posturas neutras en las articulaciones de las muñecas.





Silla

Mantén el asiento a una altura en donde puedas ubicar los muslos horizontalmente y tus pies se apoyen directamente sobre el piso, permitiendo un ángulo mayor de 90° entre los muslos y las piernas. Mantén un buen apoyo lumbar durante la jornada laboral.



Descansapiés

Se recomienda la implementación de descansapiés a los trabajadores que no apoyan los pies directamente en el piso, y poder tener un ángulo de 90° entre muslos y piernas.



4

Recarga energía y haz una pausa activa



Pausa activa **1**

Cada 2 horas practica tu pausa activa. Esta tiene una duración entre 1 y 2 minutos. Realiza esta secuencia sin detenerte. Repite cada ejercicio 5 veces.



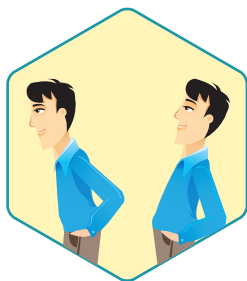
1. Gira la cabeza.



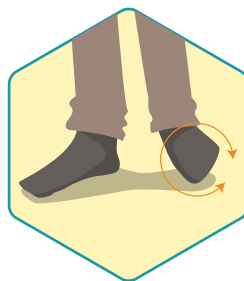
2. Rota hombros
atrás y adelante.



3. Brazos arriba.



4. Dobla y estira la espalda.



5. Realiza círculos con los pies.

5

Tu seguridad es vital



En caso de robo o asalto jamás optes por una respuesta violenta, tu vida está primero.



En la vía estamos expuestos a riesgos, producto de la inseguridad. Es importante reconocer las señales de alerta y permanecer atento ante cualquier hecho sospechoso.

Te invitamos a seguir estas sencillas reglas al conducir en la vía:

- El motor debe permanecer encendido cuando se suba o baje algún acompañante en una zona poco conocida.
- En lo posible realiza paradas solo en zonas conocidas o sitios donde circulen varios vehículos.
- Permanece atento cuando alguien te indique una dirección falsa o inexistente de algún punto de la ciudad. Es importante que utilices una guía de calles de la ciudad o un GPS.
- En caso de agresión o atraco da aviso a la policía para poder ser localizado lo antes posible.
- Se debe mantener la calma y nunca perder el control. Sé precavido ante situaciones de alerta.
- Si recojes acompañantes desconocidos, no aceptes golosinas, comidas o bebidas, ya que podrían tener drogas o somníferos.
- Permanece atento a bultos o paquetes sospechosos en tu vehículo, reporta de inmediato a la línea de la Policía Nacional.

6

Recomendaciones adicionales para el sector salud



Riesgo Biológico:

- ■ ■ Contacto con sustancias como sangre, tejidos o fluidos corporales producido por heridas con elementos cortopunzantes.

Medidas preventivas

- ■ ■ Usar de manera segura y adecuada cualquier elemento cortopunzante.
- ■ ■ Usar elementos de protección como guantes, tapabocas, gafas y prendas desechables.
- ■ ■ Tener tu carné de vacunación actualizado para el desarrollo de prácticas.
- ■ ■ Usar adecuadamente guardiarnes de seguridad.
- ■ ■ Hacer una disposición adecuada de residuos.

7

Implementa hábitos saludables en tu vida y en tu trabajo.



Sigue estas recomendaciones y hazlas parte de tu vida laboral

Los hábitos saludables en tu casa y en tu trabajo aportan al bienestar integral y mejoran tu calidad de vida.

¿Qué son hábitos saludables?

Son costumbres que adoptamos en nuestra vida diaria para alcanzar bienestar personal y mantener un buen estado de salud.



¿Qué son estilos de trabajo saludables?

Son las condiciones y costumbres que hacen que nuestro trabajo se realice en un ambiente adecuado y seguro que permiten el desarrollo y bienestar laboral.

Recomendaciones para tener estilos de vida y trabajo saludables

- ■ ■ Mantén una alimentación balanceada.
- ■ ■ Practica una actividad física.
- ■ ■ Ten un buen hábito de sueño.
- ■ ■ Evita el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- ■ ■ Planea y organiza tu tiempo.
- ■ ■ Cuida de manera preventiva tu salud.
- ■ ■ Mantén tu hogar y tu lugar de trabajo limpio y ordenado.







Colmena ARL

¿Qué hacer en caso de Accidente de Trabajo?

- Informa de inmediato a tu jefe, para que llame a la Línea Efectiva.
- La Línea Efectiva te indicará en cual IPS serás atendido.
- Una vez reportado el accidente de trabajo a la Línea Efectiva, la persona responsable de salud ocupacional deberá radicar el mismo a través de la oficina virtual en la página web de **Colmena Seguros**.
- En caso de que el accidente de trabajo ocurra fuera del país, comunícate con las líneas respectivas.
- Recuerda que la Línea Efectiva es el canal directo en donde puedes pedir asistencia en salud las 24 horas del día.

Línea Efectiva:
Medicalizada/24 horas

Bogotá	Medellín	Cali	Barranquilla
401 0447	444 1246	403 6400	353 7559
Otras ciudades 018000-9-19667			
www.colmenaseguros.com			

