

RIESGOS FÍSICOS

El factor de riesgo físico se define como aquel factor ambiental que puede producir efectos adversos a nuestra salud, en nuestro trabajo estamos más expuestos a

RUIDO

En los últimos años, los niveles de ruido en el ambiente laboral y en la vida diaria en general han aumentado. Las máquinas, los carros, los aviones, los equipos tecnológicos, incluso la música, hacen que vivamos en un mundo ruidoso. La OMS considera que el ruido "es uno de los principales riesgos tanto para la salud física y el bienestar".



SONIDO:

El fenómeno físico que provoca las sensaciones propias del sentido humano de la audición.

RUIDO:

Se puede considerar Todo sonido peligroso, molesto, inútil o desagradable.

- TIPS -



Intentar evitar la exposición al ruido, siempre que sea posible.

Utilizar protección auditiva si la exposición es especialmente de riesgo (ejemplo: trabajar con maquinaria pesada).

Elegir actividades de ocio en lugares no ruidosos.

Sé cuidadoso y prudentes con el uso de dispositivos de sonido (Mp3, celulares, audífonos, etc.), no excedamos los niveles de volumen y los tiempos prolongados de uso.

De forma periódica realicémosnos un chequeo médico de audición.

No utilizar varias máquinas que generen ruido al mismo tiempo.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



RIESGOS FÍSICOS

El factor de riesgo físico se define como aquel factor ambiental que puede producir efectos adversos a nuestra salud, en nuestro trabajo estamos más expuestos a

ILUMINACIÓN

Con frecuencia olvidamos lo importante que es la iluminación. Nuestros ojos pueden adaptarse a una amplia escala de luminosidad, pero en ocasiones eso dificulta el trabajo y contribuye a los accidentes. Los ojos necesitan una iluminación adecuada en cantidad y calidad. La inadecuada iluminación a menudo se pasa por alto en los diversos entornos en donde estamos, la cual está asociada con una variedad de efectos sobre la salud, como fatiga visual, dolores de cabeza, fatiga mental y también estrés y ansiedad. Como pasamos la mayor parte del día en iluminación artificial, existe evidencia de que la falta de luz solar natural tiene un efecto adverso en el cuerpo y la mente, por eso la importancia de un equilibrio entre la iluminación natural y artificial.



NATURAL:

Esta iluminación se realiza a partir de luz que proviene del sol, por lo que varía constantemente a causa de la rotación terrestre. En la luz natural la calidad, dirección, intensidad y color no puede ser controlada por el hombre y se ve determinada por las condiciones naturales.

ARTIFICIAL:

Esta iluminación recurre a luz que proviene de objetos como el flash, lámparas o bombillas. En este caso, la dirección, el color, intensidad y calidad sí pueden ser manipuladas para generar confort y grados de iluminación rotación terrestre. En la luz natural la calidad, dirección, intensidad y color no puede ser controlada por el hombre y se ve determinada por las condiciones naturales.

Incrementar la luz natural si es posible abriendo persianas y cortinas, ya que posee mejores cualidades que la artificial.

Emplear iluminación artificial cuando no sea posible la natural y para complementar el nivel de iluminación insuficiente proporcionado por la luz diurna y/o nocturna.

Mantenga iluminado escaleras, zonas de paso, rampas, pasillos y áreas comunes.

TIPS



Eliminar las superficies brillantes, el deslumbramiento directo y evitar que la luz solar se proyecte directamente sobre las superficies de trabajo.

Usar colores claros para las paredes y techos cuando se requiera mayor nivel de iluminación.

Emplear persianas, cortinas o toldos destinados a controlar la radiación de luz solar directa.