



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



El fuego, prevención y combate

Saber qué hacer cuando se presenta un incendio puede significar, en la mayoría de los casos, una decisión de vida o muerte. Por ello, en esta ocasión te presentamos la información básica que debes conocer para controlar y combatir un incendio.

Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Qué es el fuego?

Básicamente, para que exista el fuego debe darse una combinación de combustible (cualquier material sólido, líquido o gaseoso), oxígeno y calor. Estos tres elementos son conocidos como el “tetraedro del fuego”.



Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Tipos de fuego

Los tipos de fuego están determinados por la fuente de la que nacen: madera, plásticos, telas, pinturas, metales, etc.

Y para combatirlos existen diversos tipos de extintores denominados por las letras: “A”, “B”, “C” y “D”. Cada uno de ellos apaga un fuego específico.

Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



TIPOS DE EXTINTORES

TIPO A.....
madera, papel, telas de algodón, etc



TIPO B.....
gasolina, pinturas, solventes, etc



TIPO C.....
todo tipo de electrónico conectado.



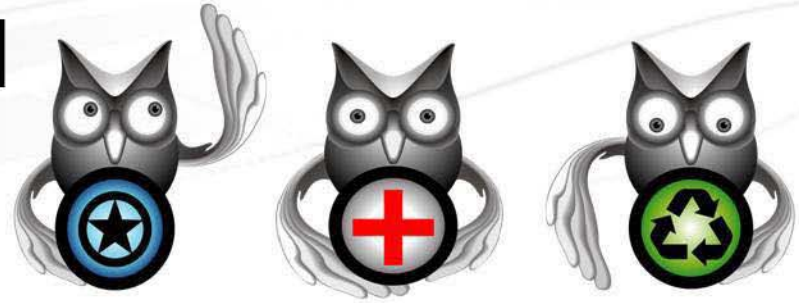
TIPO D.....
Metales, sodio, magnesio, etc.



En la Universidad se cuenta con extintores de los tipos "A" "B" y "C". Y pueden identificarse fácilmente por los indicativos de sus respectivas viñetas.

Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Generalmente, los incendios son provocados por fallas humanas:

- Fumar en lugares prohibidos.
- Manejo inadecuado de materiales inflamables.
- Conexiones eléctricas deficientes.
- Mal manejo de cilindros de gas.
- Exceso de basura.
- Exposición de materiales a fuentes de calor.



Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Cómo utilizar un extintor?

1. Retira el extintor de su soporte con cuidado de no golpearlo.
2. Al llegar al lugar del incendio, colócate a favor del viento en lugares abiertos o cerca de la vía de escape en lugares cerrados.
3. Desprende y retira el seguro sin accionar las manijas.
4. Colócate a la distancia adecuada según el tipo de extintor.
5. Sostén firmemente el extintor de la manija de soporte y de la manguera de salida en posición de ataque.
6. Presiona las manijas y dirige la descarga en forma de vaivén a la base del fuego; ten cuidado de no esparcir el fuego.

Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



A la hora de combatir un incendio, recuerda:

-Tomar el extintor más cercano.
(Te recomendamos que siempre sepas dónde está ubicado el extintor de tu área de trabajo o unidad.)

-Ataca el fuego dándole la espalda a la corriente de aire.



-Si tu ruta de evacuación se ve amenazada y no puedes combatir el fuego de forma segura, abandona la instalación inmediatamente y **avisa a la ext. 555 sobre el incendio.**

Fuego y extintores

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Capacitación: Cómo utilizar un extintor



Miembros de distintos subcomités participaron, el pasado 12 de abril, en una capacitación que tenía como propósito enseñar la forma correcta de utilizar los extintores y cómo reaccionar ante un incendio.

En la jornada, que fue impartida por Rafael Mardoqueo, miembro del Cuerpo de Bomberos, los asistentes resolvieron dudas sobre la temática y practicaron apagando pequeños incendios

Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



IV Feria de la Salud

Por cuarto año consecutivo, del 6 al 8 de mayo, se realizará la Feria de la Salud, que este año está dedicada a la prevención de enfermedades de transmisión sexual, y tiene como lema: *Si siembras prevención, cosecharás salud.*

El objetivo de la actividad es educar a la población universitaria sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual, adecuados hábitos de higiene, salud mental y primeros auxilios.

En la Feria participarán instituciones como el Ministerio de Salud, la unidad de salud de Monserrat, el Banco de Sangre del ISSS, y las clínicas odontológica y psicológica de la UCA.



Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



IV Feria de la Salud

Pin pon... ¡tu salud!

En el marco de la IV Feria de Salud, el Polideportivo UCA te invita a que participes en el **torneo de tenis de mesa**.

Fechas: 7 y 8 de mayo • De 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

Lugar: Atrio del Edificio de Aulas "D".

Inscripción: Hasta el 5 de mayo, en el Centro Polideportivo.

Se entregará premios a los tres primeros lugares.



Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Campaña de densitometría ósea



El próximo 5 de mayo, la Clínica de Salud realizará una nueva campaña de densitometría ósea.

Pero en esta ocasión la campaña estará dirigida **únicamente a aquellos empleados que nunca se han realizado este tipo de examen.** El cupo es limitado y se debe concertar cita en la Clínica.

Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Sabías que cuando estás frente a la computadora puedes, inconscientemente, adoptar posturas que afectan tu salud?

Estar demasiado tiempo sentado afecta la circulación sanguínea, especialmente en las piernas, debido a que la sangre no transita por el torrente de manera normal. También puede resultar afectada la columna vertebral, que debería mantenerse recta pero que a menudo es maltratada por la costumbre de inclinarse hacia el escritorio o hacia el teclado, lo que provoca que se ejerza presión en las vértebras y ocasiona dolores de espalda y cuello.



¿Sabías que...?

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente

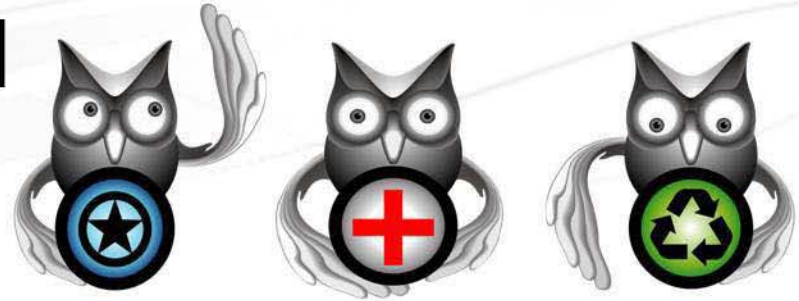


A continuación te presentamos unos consejos útiles y sencillos para que tengas una postura correcta mientras estés frente a una computadora o escritorio:

1. Mantén la espalda recta, pegada al respaldo de la silla.
2. Los respaldos deben ser ajustables vertical (en altura) y horizontalmente (en inclinación), o flexionarse con el movimiento corporal, para que proporcionen un buen apoyo lumbar.
3. Pon la pantalla de la computadora frente al rostro, para evitar torcer el cuello. La línea horizontal de visión debería coincidir con la parte superior de la pantalla.

Tips de salud

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



4. Los pies deben estar apoyados en el suelo, para facilitar el retorno sanguíneo. Lo ideal sería ponerlos en posición de descanso, lo más extendidos posibles.
5. Mantener la misma posición mucho tiempo causa fatiga. Sentarse correctamente es importante, pero también lo es moverse o levantarse cada cierto tiempo.

**¡Recuerda que estar saludable también
depende de ti!**

Tips de salud

**¡Eduquémonos en prevención de
riesgos y enfermedades
laborales!**

**Generemos una cultura de
prevención**

