

## Boletín N° 2 Comité Paritario de Higiene –Seguridad y Mejoramiento de Ambientes de Trabajo Marzo–2009



### Noticias del Comité de Higiene - Seguridad y Mejoramiento de Ambientes de Trabajo

- \* Se comenzó el año 2009 con mejoras al sistema eléctrico en Dirección Nacional.
- \* También en Dirección Nacional se habilitaron nuevos aires acondicionados en el Departamento de Comunicaciones, subdirección y pasillo del 2° piso

Les recordamos que se acercan las elecciones del nuevo Comité Paritario. Les adjuntamos a continuación el Cronograma con las fechas importantes, de manera que se encuentren informados y evalúen su posible integración al Comité de Higiene -Seguridad y Mejoramiento de Ambientes de trabajo.

- 20 de marzo : Dirección Nacional designa y publica a sus representantes a través de memorándum
- 3 de abril: Invitación a inscribirse a los representantes de l@s funcionari@s
- 10 de abril : Término de fecha inscripción representantes funcionari@s
- 16 de abril: Elección de representantes de l@s funcionari@s
- 20 de abril: Renovación y constitución del nuevo Comité Paritario
- 21 abril : Asume sus funciones el nuevo Comité Paritario

Es importante que recuerden que:

- \* Todos los Funcionarios (as) que tengan un curso dictado por la ACHS se pueden inscribir para la elección, excepto los contratados a honorarios y los designados por la Dirección Nacional. Los que no tienen cursos y tienen la intención de pertenecer al comité se gestionará su capacitación en la ACHS en el más breve plazo.
- \* Todos los Funcionarios (as) participan de la elección a excepto los contratados a honorarios

**Cualquier duda, consulta o sugerencia nos pueden escribir a [comiteparitario@injuv.gob.cl](mailto:comiteparitario@injuv.gob.cl)**

### Consejos Prácticos : Cómo evitar el estrés post vacacional

El estrés post vacacional se refiere a cuadros de depresión, angustia, mal humor, irritación, ansiedad, cansancio, dificultad para conciliar el sueño.” Para enfrentar este fenómeno estacional existen formas para reducir los efectos de la reincorporación al trabajo. Entre ellas es importante dar valor al descanso en vacaciones y no organizar un sinnúmero de actividades que estimulan y por tanto, agotan.

“Se recomienda aumentar el autocuidado todo el año, con alimentación adecuada, ejercicio, postura física y una correcta actitud frente al mundo laboral y las relaciones humanas. Por ejemplo, darse una hora diaria para hacer “nada” o algo que nos agrada y al menos un día a la semana dormir y relajarnos como nos plazca” indica la Psicóloga de Clínica Ambulatoria DarSalud.

“Para mitigar los efectos del estrés, debemos respetar los tiempos de readaptación del cuerpo a la rutina. Se recomienda tomar al menos 48 horas para emprender una readaptación más saludable, no realizar actividades de exigencia al día siguiente de llegados del veraneo. Utilizar el tiempo en reconectarse paulatinamente con las cosas que dejamos antes de irnos, retomar la configuración mental para enfrentar la rutina, la productividad y el agobio de enfrentar un nuevo año, lo cual significa horas para algunos y días para otros” concluye la especialista de DarSalud.

La Nación, 19/02/2009

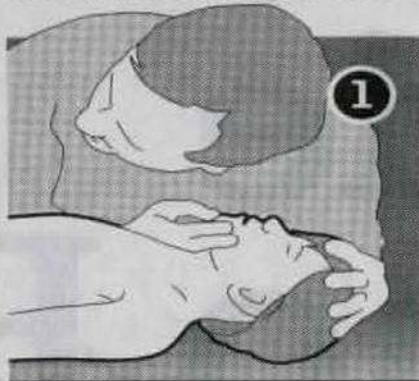
## Consejos Prácticos : ¿Qué hacer en casos de emergencia?

Debido a lo sucedido a la hija del ministro Andrés Velasco y la periodista Consuelo Saavedra, quedó nuevamente en evidencia la importancia de administrar reanimación cardiopulmonar básico y en caso de ser requerido ventilación boca a boca y masaje cardíaco. Otra situación en la que es necesario responder con la mayor rapidez es la sofocación por atragantamiento de objetos o comida, donde se aplica la “maniobra de Heimlich”. Es por ello que adjuntamos la gráfica de ambos procedimientos.

### Técnicas vitales

Contar con conocimientos básicos sobre primeros auxilios puede evitar una tragedia.

#### REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR A UN NIÑO (en caso de asfixia o paro cardíaco)



1

##### Compruebe si respira

Incline la cabeza del afectado hacia atrás, levántele la barbilla y chequee si respira, acercando los dedos a su nariz. Si respira, manténgalo cómodo hasta que llegue la ayuda.



2

##### Respiración boca a boca

Si no respira, insufla con fuerza y prolongadamente, dos veces. Mantenga cerrada la nariz del afectado y apoye los labios alrededor de su boca.



3

##### Comprima y repita

Apoye una palma de la mano en la línea intermamaria sobre el esternón y hunda un tercio del tórax en forma rítmica. Repita 30 veces y vuelva a alternar con respiración boca a boca.

#### EL ABRAZO DEL OSO O MANIOBRA DE HEMLICH (en caso de atorarse)



##### Lactantes

Si se trata de un bebé, hay que tomarlo en brazos boca abajo y darle palmadas en la espalda, entre los omóplatos.



##### Pre Escolares

Si es un niño pequeño, se debe afirmar de los pies, boca abajo, y sacudirlo hasta expulsar lo que provocaba el atoramiento.



##### Niños y adultos

En escolares, jóvenes y adultos, el procedimiento consiste en abrazarlo por la espalda y colocar una pierna entre las del afectado. Luego, se empuña la mano y se aplica fuerza en el triángulo formado por la punta de las costillas y el ombligo.

Fuente Cruz Roja

EL MERCURIO

Invitamos a l@s funcionari@s que tengan dudas o quieran profundizar en ambas técnicas que se dirijan a la ACHS—La Asociación Chilena de Seguridad— ya que cuenta con cursos de primeros auxilios, donde es posible aprender de manera práctica y didáctica los procedimientos para enfrentar este tipo de situaciones.