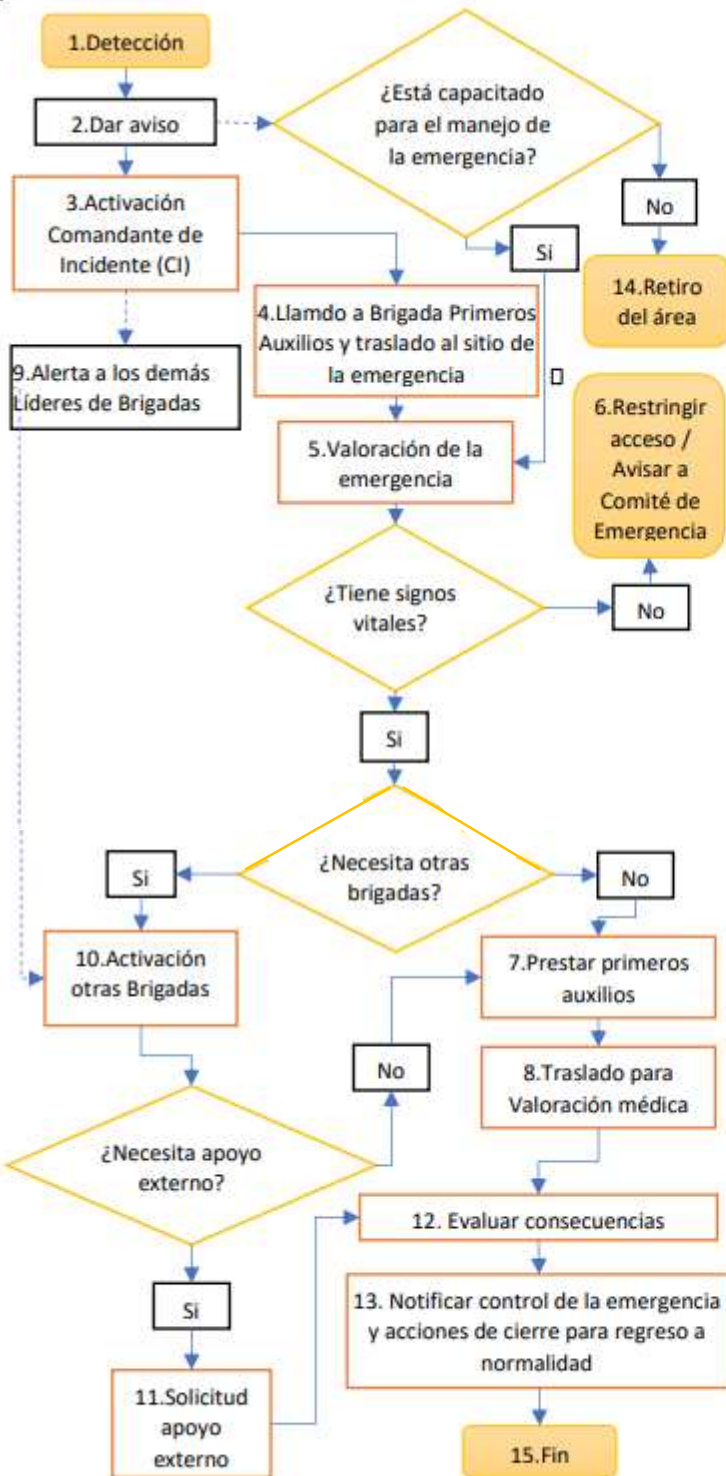


PLAN OPERATIVO NORMALIZADO PARA ATENCIÓN A LESIONADOS

3. PLAN OPERATIVO NORMALIZADO PARA ATENCIÓN DE LESIONADOS

FLUJOGRAMA



DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
1. Detección de persona lesionada	Cualquier persona / Lesionado
2. Avisar a Líder de estación/HSE, a viva voz, vía radio en estación o sistema de alarma establecido.	Persona que detecta la emergencia
3. Personal CCSO asume rol de CI y notifica a Comité de Crisis	Líder de CCSO / HSE Operativo
4. Activación de Brigada Primeros Auxilios. Llamado a sitio con kit para atención de lesionados.	Líder Brigada primeros auxilios
5. Valoración de la situación: ¿origen? ¿magnitud? ¿personas afectadas? ¿es necesario llamar a evacuación o a otras brigadas para la atención de la emergencia?	CI / Líder de brigada / Brigadistas
6. En caso de fatalidad, restrinja el acceso y comunique al Comité de Crisis para los respectivos y trámites ante autoridades	CI
7. Prestar primeros auxilios a las víctimas de acuerdo con prácticas y entrenamiento de la brigada. Tener en cuenta si la lesión es por contacto con químicos revise la FDS sección 4 y siga las indicaciones allí descritas.	Brigadistas
8. Realizar traslado a centro asistencial acordado para valoración médica	Líder de brigada / Brigadistas
9. Se notifica a líderes de brigadas posible necesidad de apoyo	CI
10. Activación de brigadas necesarias según lo indicado por el CI. Líderes de Brigadas convocadas deben implementar su protocolo para atención.	CI / Líderes de Brigadas
11. Notificación a líder del cliente que la emergencia no pudo ser controlada por el CCSO y solicitud de apoyo externo. Se entrega el mando de la emergencia al cliente bajo el SCI	CI
12. Evaluación de las consecuencias de la emergencia	CI / Líder de brigada
13. Notificación del fin de la emergencia a Cliente y Comité de Crisis, consecuencias y medidas necesarias para regreso a la normalidad.	CI
14. Retirarse del área y seguir las indicaciones de CI o Líder de brigada. Tener en cuenta si la persona lesionada se encuentra en un lugar de riesgo inminente, movícelo a una situación segura.	Persona que detecta la emergencia
15. Fin de la emergencia. Se procede con las acciones post emergencia correspondientes.	CI / Líderes de Brigada.

ESCASEZ DEL AGUA EN COLOMBIA

Colombia es catalogado como una potencia hídrica mundial con una oferta seis veces superior a la oferta mundial y tres veces mayor que la de Latinoamérica, siempre clasificado dentro de los 10 primeros países del mundo en términos de recurso renovable de agua per cápita, pues cuenta con recursos naturales como nevados y humedales (entre ríos, lagos, lagunas, ciénagas, arrecifes y estuarios, entre otros).



A pesar de tanta riqueza representada en el recurso hídrico hay un gran problema de desabastecimiento de agua en la población colombiana, y se logra evidenciar en la cobertura de sistemas de acueducto como en las zonas urbanas 56% tienen acueducto, mientras que el restante 44% no. En las zonas rurales y de población dispersa, solo el 35% tiene acceso a este servicio. Este desabastecimiento se debe a diversos factores como:

1. Infraestructura deficiente para soportar la demanda del consumo humano.
2. Cambio climático.
3. Desperdicio del agua en sistemas existentes.
4. Sobre presión en sistema hídrico (estrés hídrico).
5. Contaminación hídrica.

Como desde nuestro diario vivir podemos contribuir aprovechar adecuadamente el recurso que tenemos disponible y minimizar el impacto sobre estrés hídrico del área donde nos encontremos

1. Realizar inspecciones y reparaciones pertinentes de los sistemas de acueducto de nuestras casas.

2. Cerrar llaves de agua cuando no sea necesario su utilización. Ej.: llave lava manos mientras cepillamos los dientes, etc.

3. Implementación de sistemas ahorradores de agua en casa.

4. Divulgar con familia y amigos información adquirida anteriormente.

CONSEJOS PARA CONDUCIR POR UNA ROTONDA /GLORIETA / ROUND-POINT

Hay tres problemas a los que un conductor se enfrenta cuando va a entrar a una glorieta: Por qué carril entrar, por cuál salir y quien lleva la vía. Conocer cómo afrontar estas situaciones, es fundamental para evitar accidentes al transitar por estas.

Revisemos el siguiente ejemplo:

Qué hacemos bien y mal

Coche A

La actuación del conductor en cualquiera de las dos situaciones que se muestran en el gráfico es correcta: utiliza el carril exterior y señaliza adecuadamente la salida.

Coche B

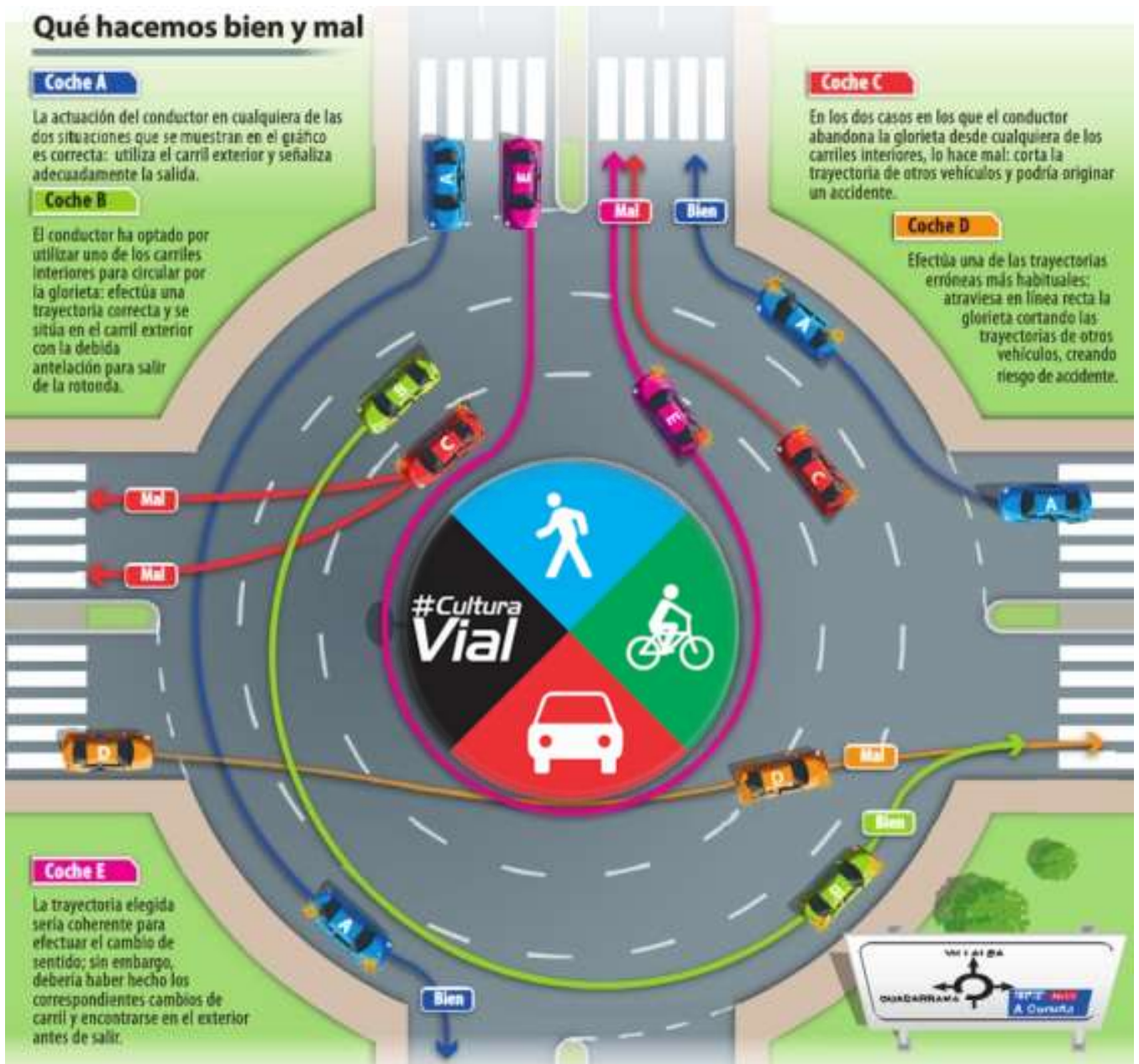
El conductor ha optado por utilizar uno de los carriles interiores para circular por la glorieta; efectúa una trayectoria correcta y se sitúa en el carril exterior con la debida antelación para salir de la rotonda.

Coche C

En los dos casos en los que el conductor abandona la glorieta desde cualquiera de los carriles interiores, lo hace mal: corta la trayectoria de otros vehículos y podría originar un accidente.

Coche D

Efectúa una de las trayectorias erróneas más habituales: atraviesa en línea recta la glorieta cortando las trayectorias de otros vehículos, creando riesgo de accidente.



Coche E

La trayectoria elegida sería coherente para efectuar el cambio de sentido; sin embargo, debería haber hecho los correspondientes cambios de carril y encontrarse en el exterior antes de salir.

SALUD MENTAL, UN ASUNTO DE TODOS

En la región de las Américas, los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias y el suicidio, representan más de un tercio (34%) del total de años vividos con discapacidad, siendo los trastornos depresivos la mayor causa de discapacidad. Casi 100.000 personas mueren por suicidio cada año en la región.

5 MITOS sobre SALUD MENTAL

La salud mental no ha recibido la misma importancia que la salud física y la hemos rodeado de mitos que impiden su tratamiento

1 MITO
Pocas personas tienen enfermedades de salud mental

VERDAD
En el mundo, 1 de cada 5 personas sufre de ellas

2 MITO
Solo los débiles y los que quieren llamar la atención tienen estos problemas

VERDAD
Las enfermedades son productos de factores psicológicos, biológicos y sociales.

3 MITO
Los problemas de salud mental son incurables.

VERDAD
El tratamiento puede permitir recuperarte y tener una vida plena

4 MITO
Las personas con enfermedades mentales son violentas e impredecibles

VERDAD
La inmensa mayoría no tiene estas condiciones

5 MITO
No puedo hacer nada por alguien que tiene problemas con su salud mental

VERDAD
Puedes acompañarlos, escucharlos, y no juzgarlos

10 CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

- 1 DESCANSA CORRECTAMENTE**
Sigue una rutina cuando vayas a dormir. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días e intenta descansar 8 horas diarias.
- 2 HAZ EJERCICIO FÍSICO**
Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo. Intenta realizarlo al aire libre.
- 3 COME DE FORMA SALUDABLE**
Mantén una dieta equilibrada. Y evita los azúcares, el alcohol o la cafeína.
- 4 MANTÉN LA MENTE OCUPADA**
Disfruta de tu tiempo libre realizando alguna actividad que te haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.
- 5 PROYECTA PENSAMIENTOS POSITIVOS**
Gestiona tus pensamientos enfocados a elementos positivos de tu vida y sostén un sentido de la esperanza.
- 6 COMUNÍCATE**
Es importante que mantengas contacto con otras personas. Socialízate y habla con tus personas más cercanas para mejorar tu bienestar personal.
- 7 RELÁJATE**
Intenta conservar tu mente relajada y reduce todo aquello que te genera estrés. Disfrutar de tus gustos puede ayudarte a mantenerte calmado.
- 8 PONTE UNA META**
Fíjate diariamente unos objetivos que puedas alcanzar y aquellas prioridades que deseas lograr. Reconoce tus logros y esfuerzos.
- 9 USA LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS CORRECTAMENTE**
Reduce el tiempo que dedicas a los dispositivos electrónicos para hallar un equilibrio en tu vida.
- 10 PIDE AYUDA CUÁNDO LO NECESITES**
Sé sincero contigo mismo y solicita ayuda de un especialista cuando te sientas mal.

Pautas para terminar las festividades e iniciar 2023



¡Hora de disfrutar de las Festividades con 5 Momentos!

Para que pueda tener los mejores momentos tenga en cuenta estos puntos clave:

- PÓNGASE UNA BUENA PINTA, que le haga sentir en su mejor momento
- PREPARÉ UNA BUENA CENA o ayudé en su preparación
- TENGA UN LINDO PRESENTE y recuerde que lo que importa no es el regalo sino las manos que lo dan.
- Tenga presente una BUENA COMPAÑÍA.
- Por último, ¿Un factor sorpresa? Que tal si tiene en mente algo para SORPRENDER A SUS INVITADOS.

Recuerde que la bebida NO es necesaria para pasarla bien, solo basta con buena compañía y momentos.

SKF OMIA Colmena Seguros

Dato importante



MITO:

¿Los antibióticos curan la gripa?

¡FALSO!

Los antibióticos se prescriben para combatir las infecciones y bacterias, mientras que LA GRIPA ES UN VIRUS.

SKF OMIA Colmena Seguros