



Firmado digitalmente por
PALOMARES VILLANUEVA Carlos Felipe FAU 20131379863
soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 2021/09/17 07:22:51-0500

RESOLUCION DE GERENCIA GENERAL N° 000072-2021-BNP-GG Lima, 17 de septiembre de 2021

VISTOS:

El Acta N° 11-2020-CSST de fecha 05 de octubre de 2020, del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo; el Memorando N° 000662-2021-GG-OPP de fecha 03 de agosto de 2021, de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto; el Memorando N° 001147-2021-BNP-GG-OA de fecha 20 de agosto de 2021, de la Oficina de Administración; y, los Informes Legales Nos. 000209-2021-BNP-GG-OAJ y 000214-2021-BNP-GG-OAJ de fechas 03 y 09 de setiembre de 2021, de la Oficina de Asesoría Jurídica; y,

CONSIDERANDO:

Que, la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, tiene por objeto promover una cultura de prevención de riesgos laborales en el país, estableciendo el deber de prevención de los empleadores, el rol de fiscalización y control del Estado y la participación activa de los trabajadores y sus organizaciones sindicales, quienes, a través del diálogo social, velan por la promoción, difusión y cumplimiento de la normativa sobre la materia;

Que, conforme lo establece el artículo 34 de la Ley citada, las empresas con veinte o más trabajadores elaboran su reglamento interno de seguridad y salud en el trabajo, de conformidad con las disposiciones que establezca el Reglamento de la Ley;

Que, el artículo 74 del Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, aprobado por Decreto Supremo N° 005-2012-TR, precisa la estructura mínima del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo;

Que, de acuerdo a lo dispuesto en el literal b) del artículo 42 del Reglamento citado, el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo tiene como función, entre otras, aprobar el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo;

Que, mediante Informe N° 012-2020-BNP-CSST de fecha 30 de diciembre de 2020, el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Biblioteca Nacional del Perú informó a la Oficina de Administración que, mediante Acta N° 11-2020-CSST de fecha 05 de octubre de 2020, se acordó aprobar la actualización del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo (RISST);

Que, la implementación del Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo contribuye a instaurar una cultura de prevención de riesgos laborales, en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo;

Que, conforme a lo expuesto resulta necesario oficializar la aprobación del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo;

Con el visado de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto, de la Oficina de Administración; y, de la Oficina de Asesoría Jurídica;

De conformidad con lo dispuesto en la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo; el Reglamento de Organización y Funciones de la Biblioteca Nacional del Perú, aprobado por Decreto Supremo N° 001-2018-MC; y, demás normas pertinentes;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1.- OFICIALIZAR la aprobación del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, el que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución.

ARTÍCULO 2.- ENCARGAR a la Oficina de Tecnologías de la Información y Estadística la publicación de la presente Resolución en el portal web institucional (www.bnp.gob.pe).

Regístrese y comuníquese.

Firmado digitalmente por:

CARLOS FELIPE PALOMARES VILLANUEVA
Gerente General
Biblioteca Nacional del Perú



Firmado digitalmente por
CARRERA, CAROLINA
PAU 20131372863.png
Motivo: Dta V E
Fecha: 2017/09/13
14:07:34-0500



Firmado digitalmente por
MALDONADO
PALOMARES Villanueva, Carlos
Motivo: Dta V E
Fecha: 2017/09/13
14:07:34-0500



Firmado digitalmente por
SÁNCHEZ APOSTOL
MORALES, CARLOS FELIPE
Motivo: Dta V E
Fecha: 2017/09/13
14:07:34-0500



PERÚ

Ministerio
de Cultura

Biblioteca
Nacional del Perú

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ

2021

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ

CAPÍTULO I GENERALIDADES

- Artículo 1.- Objetivo
- Artículo 2.- Finalidad
- Artículo 3.- Base Normativa
- Artículo 4.- Alcance
- Artículo 5.- Responsabilidades
- Artículo 6.- Siglas / Abreviaturas
- Artículo 7.- Definiciones

CAPÍTULO II LIDERAZGO, COMPROMISO, PRINCIPIOS Y POLÍTICA DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Artículo 8.- Liderazgo
- Artículo 9.- Compromiso
- Artículo 10.- Principios
- Artículo 11.- Política del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

CAPÍTULO III COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Artículo 12.- Funciones
- Artículo 13.- Miembros
- Artículo 14.- Sesiones del comité de SST

CAPÍTULO IV ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES: CONDICIONES GENERALES EN LOS LUGARES DE TRABAJO Y LAS OPERACIONES

- Artículo 15.- Medidas de seguridad general para el personal de la BNP
- Artículo 16.- Medidas de prevención de factores de riesgo laboral
- Artículo 17.- Recomendaciones ergonómicas
- Artículo 18.- Medidas de seguridad y salud sobre las instalaciones y edificaciones en la BNP
- Artículo 19.- Sobre las señalizaciones

CAPÍTULO V ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES: CONDICIONES ESPECÍFICAS EN LOS LUGARES DE TRABAJO Y LAS OPERACIONES

- Artículo 20.- Sobre los EPP en la BNP
- Artículo 21.- Medidas de seguridad y salud en la organización técnica de las colecciones de la BNP
- Artículo 22.- Medidas de seguridad y salud en instalaciones eléctricas
- Artículo 23.- Medidas de seguridad y salud en trabajos en altura

- Artículo 24.- Medidas de seguridad y salud en trabajos de carpintería
Artículo 25.- Medidas de seguridad y salud en trabajos de gasfitería
Artículo 26.- Medidas de seguridad y salud en la imprenta
Artículo 27.- Medidas de seguridad y salud para la conducción de vehículos
Artículo 28.- Medidas de seguridad y salud para resguardo de activos de la BNP
Artículo 29.- Medidas de seguridad y salud para la limpieza y mantenimiento de mobiliario
Artículo 30.- Fumigación
Artículo 31.- Medidas de seguridad y salud en auditorio
Artículo 32.- Medidas de seguridad y salud en la piscina
Artículo 33.- Medidas de seguridad y salud en el comedor, cocina y kitchenettes

CAPÍTULO VI PREPARACIÓN Y RESPUESTA A EMERGENCIAS

- Artículo 34.- En caso de sismos
Artículo 35.- En caso de incendios
Artículo 36.- Medidas de primeros auxilios
Artículo 37.- En caso de pandemia

CAPÍTULO VII DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

- Primera
Segunda
Tercera
Cuarta

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ

CAPÍTULO I GENERALIDADES

Artículo 1.- Objetivo

El presente Reglamento tiene por objetivo definir los lineamientos de seguridad y salud en el trabajo, con el propósito de promover, en base a la política de seguridad y salud en el trabajo, una cultura de prevención participativa.

Artículo 2.- Finalidad

Mejorar continuamente las condiciones de seguridad, salvaguardar la integridad psicofísica de las personas, integrar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo a las actividades de la institución y motivar el cumplimiento de las normas en temas de seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 3.- Base Normativa

- Ley N° 30570, Ley General de la Biblioteca Nacional del Perú.
- Ley N° 30102, Ley que dispone medidas preventivas contra los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar.
- Ley N° 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.
- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley N° 28806, Ley General de Inspección del Trabajo.
- Ley N° 28048, Ley de Protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto.
- Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- Decreto Supremo N° 184-2020-PCM, que declara el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de las personas a consecuencia de la COVID-19 y establece las medidas que debe seguir la ciudadanía en la nueva convivencia social.
- Decreto Supremo N° 008-2020-SA, que declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del COVID-19.
- Decreto Supremo N° 011-2019-TR, que aprueba el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo para el Sector Construcción.
- Decreto Supremo N° 001-2018-MC, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones de la Biblioteca Nacional del Perú.
- Decreto Supremo N° 010-2017-MC, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30570, Ley General de la Biblioteca Nacional del Perú.
- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, que aprueba el Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Decreto Supremo N° 019-2006-TR, que aprueba el Reglamento de la Ley General de Inspección del Trabajo.
- Resolución Ministerial N° 972-2020/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: "Lineamientos para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a SARS-CoV-2".
- Resolución Ministerial N° 321-2020-DM/MC, que aprueba el "Protocolo Sanitario Sectorial para la implementación de medidas de vigilancia, prevención y control frente al COVID-19 en las actividades de artes escénicas con público".
- Resolución Ministerial N° 103-2020-PCM, que aprueba los "Lineamientos para la atención a la ciudadanía y el funcionamiento de las entidades del Poder Ejecutivo,

durante la vigencia de la declaratoria de emergencia sanitaria producida por el COVID-19, en el marco del Decreto Supremo N° 008-2020-SA”.

- Resolución Ministerial N° 050-2013-TR, que aprueban los formatos referenciales de los registros obligatorios del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
- Resolución Ministerial N° 148-2012-TR, que aprueba la Guía para el proceso de elección del comité paritario en el sector público.
- Resolución Ministerial N° 312-2011-MINSA, que aprueba los Protocolos de exámenes médicos ocupacionales
- Resolución Ministerial N° 375-2008-TR, que aprueba la Norma básica de ergonomía y de procedimiento de evaluación de riesgo disergonómicos.
- Resolución Ministerial N° 374-2008-TR, que aprueba la Norma Técnica con los límites máximos permisibles para protección a Gestantes.
- Resolución Jefatural N° 048-2021-BNP, que actualiza la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Biblioteca Nacional del Perú.
- Resolución de Gerencia General N° 037-2021-BNP-GG, que aprueba el Plan de Ecoeficiencia 2021-2023 de la Biblioteca Nacional del Perú.
- Resolución de Gerencia General N° 036-2021-BNP-GG, que aprueba la actualización del “Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID-19 en el trabajo de la Biblioteca Nacional del Perú”.
- Resolución de Gerencia General N° 025-2020-BNP-GG, que aprueba la Directiva N° 003-2020-BNP, “Lineamientos para la prevención de la propagación del COVID-19 dentro del ámbito de la Biblioteca Nacional del Perú”.
- Resolución de Gerencia General N° 062-2021-BNP-GG, que oficializa la modificación del “Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID-19 en el Trabajo de Biblioteca Nacional del Perú.”

Artículo 4.- Alcance

El presente Reglamento es de aplicación obligatoria para todo el personal de la Biblioteca Nacional del Perú bajo cualquier modalidad de contratación (Régimen Laboral N° 276, Contrato Administrativo de Servicio, modalidades formativas, locadores de servicios, etc) y visitantes.

El Reglamento establece las funciones y responsabilidades que con relación a la seguridad y salud en el trabajo deben de cumplir obligatoriamente todos los servidores/as, los proveedores, contratistas, visitantes y otros cuando se encuentren en nuestras instalaciones.

Artículo 5.- Responsabilidades

5.1. La Biblioteca Nacional del Perú es responsable de:

- a) La preservación y conservación del lugar de trabajo, asegurando que este suministre una adecuada protección a los trabajadores, contra incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales que afecten su vida, salud e integridad física, de igual manera es responsable de promover, en todos los niveles de la organización, una cultura de prevención.
- b) Efectuar actividades de sensibilización, a todo el personal sin distinción de su modalidad contractual, con la finalidad que conozcan y controlen los peligros y riesgos inherentes a su puesto de trabajo, promoviendo el cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo.
- c) Brindar y adoptar facilidades y medidas adecuadas que aseguren el funcionamiento efectivo del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y del especialista de seguridad y salud en el trabajo, así como el cumplimiento de los acuerdos que se adopten y funciones correspondientes.

- d) Proporcionar a sus trabajadores los equipos de protección personal de acuerdo a la actividad que realicen e implementar en las máquinas y equipos los resguardos y dispositivos de control necesarios para evitar accidentes.
- e) Garantizar el cumplimiento de los acuerdos adoptados por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- f) Participar proactivamente en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.
- g) Brindar las facilidades para que su personal asista a las capacitaciones y entrenamientos convocados por la Biblioteca Nacional del Perú.
- h) Informar al personal de los riesgos existentes en el lugar de trabajo que puedan afectar a su salud o seguridad.
- i) Verificar en el lugar de trabajo el cumplimiento de las medidas preventivas de accidentes y las nuevas condiciones de riesgo que se pudieran presentar.
- j) Gestionar las medidas preventivas y/o correctivas necesarias para eliminar o reducir las causas que originen accidentes así como los riesgos para la salud.
- k) Informar inmediatamente la ocurrencia de accidentes, incidentes y cualquier alteración visible de la salud del personal de su área de acuerdo al procedimiento de investigación de accidentes, incidentes y enfermedades ocupacionales de la Biblioteca Nacional del Perú.
- l) Verificar el cumplimiento del presente reglamento por parte de los contratistas, a través del órgano encargado de las contrataciones y quien señale su conformidad. Asimismo, efectuar el seguimiento del cumplimiento de los procedimientos y requisitos legales aplicables a las actividades y operaciones de los contratistas según lo establecido en el procedimiento de supervisión de SST.

5.2. Los/as servidores/as de la Biblioteca Nacional del Perú son responsables de:

- a) Cumplir con las normas del presente reglamento, normas complementarias, estándares, reglas, procedimientos de trabajo e instrucciones de los programas de seguridad y salud en el trabajo, así como con las instrucciones que les impartan sus superiores directos en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- b) Asistir en forma obligatoria a las reuniones de capacitación y entrenamiento en temas de seguridad y salud en el trabajo que se programen dentro de la jornada laboral.

Asimismo, mientras dure la Emergencia Sanitaria, las capacitaciones presenciales se darán únicamente en la forma y modo establecidos en el artículo 7° del Decreto Legislativo N° 1499, debiendo el empleador cumplir su plan de capacitación de forma virtual.

- c) Participar en actividades destinadas a prevenir los riesgos laborales que organice la Biblioteca Nacional del Perú.
- d) Cumplir los métodos y hábitos del trabajo seguro.
- e) Comunicarse libremente con el especialista de seguridad y salud en el trabajo, aun sin la presencia del empleador.
- f) Solicitar a través del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo se efectúen inspecciones e investigaciones, cuando las condiciones de seguridad lo ameriten; como del cumplimiento de cualquiera de las disposiciones del presente reglamento.
- g) Utilizar en forma apropiada los medios, implementos y accesorios de seguridad.
- h) Asistir a los exámenes médicos ocupacionales antes y durante la relación laboral, dicho examen debe realizarse con una frecuencia de dos (2) años, sin distinción de su modalidad contractual, asimismo asistir puntualmente a las capacitaciones, entrenamientos y actividades de sensibilización que la organización programe dentro de la jornada laboral.

Resulta necesario precisar que, de conformidad con el artículo 6° del Decreto Legislativo N° 1499, los exámenes ocupacionales están suspendidos mientras dure la Emergencia Sanitaria.

- i) No efectuar bromas que pongan en riesgo la vida de otro personal de la Biblioteca Nacional del Perú, así como no trabajar bajo efectos del alcohol o estupefacientes.
- j) Informar al/a la Jefe/a inmediato/a y este a su vez a la instancia superior, de los accidentes e incidentes ocurridos, por menores que estos sean.
- k) Cooperar y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y de las enfermedades ocupacionales cuando la dirección competente lo requiera o cuando, a su parecer, los datos que conocen ayuden al esclarecimiento de las causas que los originaron.
- l) No modificar los dispositivos de seguridad, equipos destinados para su protección y la de terceros, de igual manera no deben modificar los procedimientos de trabajo establecidos por la institución sin previo consentimiento del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- m) Conocer los procedimientos inherentes a su actividad, así como las rutas de evacuación, zonas seguras, puntos de reunión, ubicación de extintores y alarmas cercanas a su puesto de trabajo.

5.3. Los terceros de la Biblioteca Nacional del Perú son responsables de:

- a) Cumplir con los dispositivos legales vigentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, el presente reglamento, normas complementarias, estándares, procedimientos de trabajo e instrucciones de los programas de seguridad y salud en el trabajo que la Biblioteca Nacional del Perú establezca y les resulten aplicables.
- b) Capacitar y entrenar a sus trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- c) Suministrar a sus trabajadores los equipos de protección personal adecuados a las labores que desempeñen, acorde a las normativas vinculadas a la seguridad y salud en el trabajo.
- d) Contratar los seguros de acuerdo a las normas vigentes durante la ejecución del trabajo; y en especial asegurar a sus trabajadores mediante el Seguro Complementario de Trabajo de riesgo, por la cobertura de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales y pensiones.
- e) El empleador proporciona a sus trabajadores equipos de protección personal adecuados, según el tipo de trabajo y riesgos específicos presentes en el desempeño de sus funciones, cuando no se puedan eliminar en su origen los riesgos laborales o sus efectos perjudiciales para la salud este verifica el uso efectivo de los mismos. Los equipos de protección personal proporcionados a los trabajadores deben cumplir con las normas técnicas peruanas; su costo es asumido en su totalidad por el empleador, sin que ello genere un costo o retención salarial de ningún tipo al personal a su cargo, con el objetivo de garantizar los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores de los sectores público y privado, indistintamente de su régimen laboral, o si al momento de prestar servicios no se encontraban en su centro laboral, o vienen desarrollando sus labores de forma remota.
- f) Coordinar con el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Biblioteca Nacional del Perú, cualquier duda que se pudiera presentar en la aplicación o en la forma de llevar a la práctica el contenido de este reglamento.
- g) Someterse a inspecciones, auditorías internas o externas que la Biblioteca Nacional del Perú programa dentro del ámbito de su jurisdicción.

- h) Las obligaciones antes indicadas también resultan exigidas a los subcontratistas, y cuando les resulte aplicable a los proveedores e usuarios.

En el caso de la declaración de Emergencia Sanitaria, el empleador de la empresa tercera ejerce la vigilancia epidemiológica e inteligencia sanitaria respecto de sus trabajadores con el objetivo de controlar la propagación de las enfermedades transmisibles, realizando las pruebas de tamizaje necesarias al personal a su cargo, las mismas que deben estar debidamente acreditadas por la Autoridad Nacional de Salud, sin que ello genere un costo o retención salarial de ningún tipo al personal a su cargo.

5.4. El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo es responsable de:

- a) Desarrollar sus funciones con sujeción a lo señalado en la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y su Reglamento, no estando facultado a realizar actividades con fines distintos a la prevención y protección de la seguridad y salud.
- b) Redactar anualmente un informe resumen de las labores realizadas.

Artículo 6.- Siglas / Abreviaturas

- **BNP** : Biblioteca Nacional del Perú.
- **DB** : Decíbeles.
- **EOM** : Equipo de Trabajo de Operaciones y Mantenimiento.
- **EPP** : Equipo(s) de Protección Personal.
- **HR** : Hora.
- **MINSA** : Ministerio de Salud.
- **P.ej.** : Por ejemplo.
- **SST** : Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 7.- Definiciones

- **Accidente de Trabajo:** Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. Asimismo, también es considerado aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, y aun fuera del lugar y horas de trabajo.
- **Bioseguridad:** Conjunto de medidas para la prevención y el control del riesgo biológico en las actividades con manipulación de agentes, muestras o pacientes potencialmente infecciosos. Su objetivo es evitar la liberación del agente biológico dentro y fuera del lugar de trabajo, para proteger al trabajador, a la comunidad o población, al medio ambiente (animales y plantas) y a la muestra o proceso de la contaminación.
- **COVID-19:** Enfermedad producida por un nuevo tipo de coronavirus denominado Virus del Síndrome Respiratoria Agudo Severo - 2 (SARS-CoV-2) que afecta a los humanos.
- **Equipos de Protección Personal:** Son dispositivos, materiales e indumentaria personal destinados a cada trabajador para protegerlo de uno o varios riesgos presentes en el trabajo y que puedan amenazar su seguridad y salud. Asimismo, son una alternativa temporal y complementaria a las medidas preventivas de carácter colectivo.
- **Ergonomía:** Es la ciencia que estudia cómo adecuar la relación del ser humano con su entorno, conocimientos acerca de las habilidades humanas, sus limitaciones y características que son relevantes para el diseño de los puestos de trabajo.
- **Pandemia:** Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
- **Personal de la BNP:** Trabajadores que brindan servicios a la BNP bajo cualquier modalidad de contratación.

- **Riesgos ergonómicos:** Son la probabilidad de desarrollar un trastorno músculo esquelético debido por el tipo e intensidad de actividad física que se realiza en el trabajo.
- **Riesgos Psicosociales:** Aquellas interacciones negativas entre el medio ambiente laboral, por un lado, y la situación personal extra laboral, por otro. Esto quiere decir que los factores psicosociales negativos podrían estar presentes tanto en el lugar donde el trabajador presta sus servicios así como fuera de él. Las interacciones entre el contenido, la organización y la gestión del trabajo y las condiciones ambientales, con las funciones y necesidades de los trabajadores. Estas interacciones podrían ejercer una influencia nociva en la salud de los trabajadores a través de sus percepciones y experiencia

CAPÍTULO II

LIDERAZGO, COMPROMISO, PRINCIPIOS Y POLÍTICA DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 8.- Liderazgo

- 8.1 La gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SST) es responsabilidad de la Biblioteca Nacional del Perú, quien asume el liderazgo y compromiso de implementarlo en la organización. Puede delegar funciones y la autoridad necesaria al personal encargado del desarrollo, aplicación y resultados; ello no exime de su deber de prevención y de ser el caso de resarcimiento.

Artículo 9.- Compromiso

- 9.1 La Jefatura Institucional mediante la implementación de los requerimientos establecidos en la Ley N° 29783, Ley de seguridad y salud en el trabajo y en el Reglamento de seguridad y salud en el trabajo, Decreto Supremo N°005-2012-TR, se compromete a:
- a) Liderar y brindar los recursos para el desarrollo de todas las actividades en la organización para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SST a fin de lograr el éxito en la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
 - b) Asumir la responsabilidad de la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, fomentando el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de disposiciones que contiene el presente reglamento.
 - c) Proveer los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable.
 - d) Exigir que los proveedores y contratistas cumplan con las normas aplicables de seguridad y salud en el trabajo.
 - e) La coordinación del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo junto con bienestar social gestionarán lo concerniente a la salud en el trabajo.

Artículo 10.- Principios

- 10.1. El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo se rige por los principios de la administración moderna a la seguridad y salud, integrándola a los servicios, calidad y control de costos:

- a) Asegurar un compromiso visible del empleador con la salud y seguridad de los trabajadores.
- b) Lograr coherencia entre lo que se planifica y lo que se realiza.
- c) Propender al mejoramiento continuo, a través de una metodología que lo garantice.
- d) Mejorar la autoestima y fomentar el trabajo en equipo a fin de incentivar la cooperación de los trabajadores.
- e) Fomentar la cultura de la prevención de los riesgos laborales para que toda la organización interiorice los conceptos de prevención y proactividad, promoviendo comportamientos seguros.
- f) Crear oportunidades para alentar una empatía del empleador hacia los trabajadores y viceversa.
- g) Asegurar la existencia de medios de retroalimentación desde los trabajadores al empleador en seguridad y salud en el trabajo.
- h) Disponer de mecanismos de reconocimiento al personal proactivo interesado en el mejoramiento continuo de la seguridad y salud laboral.
- i) Evaluar los principales riesgos que puedan ocasionar los mayores perjuicios a la salud y seguridad de los trabajadores, al empleador y otros.
- j) Fomentar y respetar la participación de los trabajadores, o representantes de los mismos en las decisiones sobre la seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 11.- Política del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

- 11.1 La Biblioteca Nacional del Perú, tiene como Política, garantizar la seguridad y salud en el trabajo para lo cual se fomenta una cultura de prevención de riesgos laborales y un sistema de gestión que permita proteger a todos los miembros de la entidad.

Nuestra política se encuentra plasmada a través de su Resolución Jefatural N° 048-2021-BNP, de fecha 28 de abril de 2021. La política se encuentra publicada en la WEB SIG, a la cual se puede acceder en la siguiente ruta:
http://www.bnp.gob.pe/documentos/resolucion_jefatural/2021/RJ-048-2021-BNP.pdf#zoom=150

CAPÍTULO III COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 12.- Funciones

- 12.1 Las funciones del comité de SST son las siguientes:

- a) Conocer los documentos e informes relativos a las condiciones de trabajo que sean necesarios para el cumplimiento de sus funciones, así como los procedentes de la actividad del servicio de seguridad y salud en el trabajo.
- b) Aprobar y vigilar el cumplimiento del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, elaborados por el/la empleador/a.
- c) Conocer, aprobar y dar seguimiento al cumplimiento del Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Programa Anual del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo y del Programa Anual de Capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo.
- d) Participar en la elaboración, aprobación, puesta en práctica y evaluación de las políticas, planes y programas de promoción de la seguridad y salud en el trabajo, de la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.

- e) Promover que al inicio de la relación laboral los/as trabajadores/as reciban inducción, capacitación y entrenamiento sobre la prevención de riesgos laborales presentes en el lugar y puesto de trabajo.
- f) Vigilar el cumplimiento de la legislación, las normas internas y las especificaciones técnicas del trabajo relacionadas con la seguridad y salud en el lugar de trabajo.
- g) Promover que los/as trabajadores/as estén informados/as y conozcan los reglamentos, instrucciones, especificaciones técnicas de trabajo, avisos y demás documentos escritos o gráficos relativos a la prevención de los riesgos en el lugar de trabajo.
- h) Promover el compromiso, colaboración y participación activa de todos/as los/as trabajadores/as en el fomento de la prevención de riesgos en el lugar de trabajo.
- i) Realizar inspecciones periódicas del lugar de trabajo y de sus instalaciones, maquinarias y equipos, a fin de reforzar la gestión preventiva.
- j) Considerar las circunstancias e investigar las causas de todos los incidentes, accidentes y de las enfermedades ocupacionales que ocurran en el lugar de trabajo, emitiendo las recomendaciones respectivas para evitar la repetición de éstos.
- k) Verificar el cumplimiento y eficacia de sus recomendaciones para evitar la repetición de los accidentes y la ocurrencia de enfermedades profesionales.
- l) Hacer recomendaciones apropiadas para el mejoramiento de las condiciones y el medio ambiente de trabajo.
- m) Revisar mensualmente las estadísticas de los incidentes, accidentes y enfermedades profesionales ocurridas en el lugar de trabajo, cuyo registro y evaluación son constantemente actualizados por la unidad orgánica de seguridad y salud en el trabajo del/de la empleador/a.
- n) Colaborar con los servicios médicos y de primeros auxilios.
- o) Supervisar los servicios de seguridad y salud en el trabajo y la asistencia y asesoramiento al/a la empleador/a y al/a la trabajador/a.
- p) Reportar a la máxima autoridad del/de la empleador/a la siguiente información:
 - El accidente mortal o el incidente peligroso, de manera inmediata.
 - La investigación de cada accidente mortal y medidas correctivas adoptadas dentro de los diez (10) días de ocurrido.
 - Las actividades del comité de SST con las estadísticas de accidentes, incidentes y enfermedades profesionales, trimestralmente.
- q) Llevar el control del cumplimiento de los acuerdos registrados en el libro de actas.
- r) Reunirse mensualmente en forma ordinaria para analizar y evaluar el avance de los objetivos establecidos en el programa anual, y en forma extraordinaria para analizar accidentes que revistan gravedad o cuando las circunstancias lo exijan.

Artículo 13.- Miembros

13.1 A continuación se detallan los miembros del comité de SST

- a) **Presidente/a:** Es el/la encargado/a de convocar, presidir y dirigir las reuniones del comité de SST, así como facilitar la aplicación y vigencia de los acuerdos de éste. Representa al comité ante el empleador.
- b) **Secretario/a:** Es el/la encargado/a de las labores administrativas del Comité de SST.
- c) **Miembros:** Aportan iniciativas propias o del personal del empleador para ser tratadas en las sesiones y son los encargados de fomentar y hacer cumplir las disposiciones o acuerdos tomados por el comité de SST.

- 13.2 El sindicato de trabajadores puede incorporar un miembro como observador, el cual tiene las siguientes funciones:
- Asistir, sin voz ni voto, a las reuniones del comité de SST.
 - Solicitar información al Comité, a pedido de las organizaciones sindicales que representan, sobre el Sistema de Gestión de SST.
 - Alertar a los representantes de los servidores/as de la BNP ante el Comité de la existencia de riesgos que pudieran afectar la transparencia, probidad o cumplimiento de objetivos y de la normativa correspondiente.

Artículo 14.- Sesiones del comité de SST

14.1 Tipos de reuniones

- Reuniones ordinarias: Son convocadas una vez al mes, en día previamente fijado, remitiendo a cada miembro la citación con el orden del día o agenda y la documentación correspondiente, en un plazo mínimo de 7 días hábiles antes de dicha reunión.
- Reuniones extraordinarias: Son convocadas por el Presidente, a solicitud de al menos dos (2) de sus miembros, o en caso de ocurrir un accidente mortal.

14.2 Para el desarrollo de reuniones ordinarias o extraordinarias, se considera diez (10) minutos de tolerancia, luego se inicia la reunión con un quórum mínimo de la mitad más uno de los miembros titulares del comité, en este conteo no se consideran a los invitados, de no cumplir con el quórum mínimo se reprogramará la reunión dentro de los ocho (8) días hábiles siguientes y se llevará a cabo con el número de miembros titulares que asistan. Las reuniones siguen la siguiente estructura:

- Apertura de la sesión, verificación del quórum, lectura y revisión de los acuerdos adoptados en el acta de la reunión previa.
- Orden del día o agenda programada previamente y propuestas.
- Acuerdos y clausura.

14.3 La toma de decisiones o acuerdos del comité de SST se adoptan por unanimidad de todos los miembros. En caso de no alcanzar consenso se requiere mayoría simple. En caso de empate el presidente ejerce voto dirimente.

14.4 Es importante definir el acuerdo de manera clara en las actas para lo cual se indicará que área o persona es la responsable de cumplir y/o dar seguimiento al acuerdo, así como el plazo de cumplimiento.

CAPÍTULO IV ESTANDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS SERVICIOS, OPERACIONES Y ACTIVIDADES CONEXAS: CONDICIONES GENERALES

Artículo 15.- Medidas de seguridad general para el personal de la BNP

- 15.1 El personal de la BNP debe cumplir con las siguientes medidas de seguridad general:
- Mantener el orden y limpieza en los diferentes ambientes de trabajo.
 - Mantener libre de obstáculos las rutas y vías de evacuación, el acceso a los equipos de emergencia y los pasillos de tránsito de las oficinas. Cabe señalar que, los pasillos para las rutas de evacuación no deben ser menores a 1.2 metros

- y la separación mínima entre el mobiliario debe ser de 90 centímetros para el tránsito adecuado de las personas.
- c) Priorizar la evacuación del personal de la BNP y público en general con discapacidad.
 - d) Mantener la calma y seguir las rutas de evacuación en caso de emergencias médicas, sismos, incendios, etc.
 - e) Almacenar los materiales de limpieza en los lugares establecidos y señalizados.
 - f) No operar equipos de alto riesgo, si no se encuentra autorizado para hacerlo.
 - g) No reparar ningún equipo ubicado en las oficinas de la BNP, si no se encuentra capacitado para repararlo (Ejemplo: calentadores de agua, impresoras, fotocopidora, entre otros).
 - h) Cumplir lo indicado en las señales de seguridad de la BNP.
 - i) Informar al/a la Coordinador/a inmediato/a y al comité de SST cualquier condición de trabajo insegura.
 - j) No fumar y/o abrir fuego abierto.
 - k) Evitar comer en el puesto de trabajo.
 - l) Culminada la jornada laboral, limpiar la mesa de trabajo, cerrar las llaves de agua de los servicios higiénicos cercanos y apagar las luces de la oficina donde labora.
 - m) Revisar con el/la técnico/a electricista el funcionamiento de equipos propios que generen contacto eléctrico y contacto térmico (hervidores eléctricos) en referencia con el código nacional de electricidad Tomo V.
 - n) Las mujeres en periodo de gestación o lactancia no debe exponerse a riesgos que afecte su salud o que puedan afectar el desarrollo normal del feto o del recién nacido, derivado de exposiciones de agentes físicos, químicos, biológicos y/o ergonómicos. Asimismo, deben comunicar a su Jefe/a y/o Coordinador/a inmediato/a sobre su estado de gestación para que se puedan tomar las medidas preventivas necesarias.
 - o) En caso de identificar alguna no conformidad relacionada a la salud y/o seguridad del personal de la BNP, se debe comunicar inmediatamente al/a la especialista de SST para su inmediata solución.

Artículo 16.- Medidas de prevención de factores de riesgo laboral

- 16.1 Para prevenir los riesgos de ruido, se proporciona protección auditiva cuando el nivel del ruido en el tiempo de exposición durante la jornada de trabajo sea superior a los siguientes valores:

Cuadro N° 1: Nivel máximo de ruido de acuerdo a su duración

DURACIÓN	NIVEL DE RUIDO
24 hr	80 db
16 hr	82 db
12 hr	83 db
8 hr	85 db
4 hr	88 db
2 hr	91 db
1 hr	94 db

- 16.2 Para prevenir los riesgos de iluminación, es necesario que los niveles mínimos de iluminación que deben observarse en el lugar de trabajo sean los siguientes:

Cuadro N° 2: Nivel mínimo de iluminación de acuerdo a la tarea visual y puesto de trabajo

TAREA VISUAL	DEL PUESTO DE TRABAJO	NIVEL DE ILUMINACIÓN
En exteriores: Distinguir el área de tránsito	Áreas generales exteriores: Pacios y estacionamientos	20 lux
En interiores: Distinguir el área de tránsito, desplazarse caminando, vigilancia, movimiento de vehículos	Áreas generales interiores: Almacenes de poco movimiento, pasillos, escaleras, estacionamientos cubiertos, iluminación de emergencia	50 lux
Requerimiento visual simple: inspección visual, recuento de piezas, trabajo en banco máquina	Área de servicios al personal: Almacenaje, recepción y despacho, y casetas de vigilancia	200 lux
Distinción moderada de detalles: Ensamblaje simple, trabajo medio en banco y máquina, inspección simple, empaque y trabajos de oficina	Áreas de empaque, ensamblaje, salas y oficinas	300 lux
Distinción clara de detalles: maquinado y acabado delicados, ensamblaje e inspección moderadamente difícil, captura y procesamiento de información, manejo de instrumentos y equipos de laboratorio	Trabajo de precisión: Salas de computo, áreas de pinturas, laboratorios	500 lux
Distinción fina e detalles: maquinado de precisión, ensamble e inspección de trabajo delicado, manejo de instrumentos y equipos de precisión, manejo de piezas pequeñas	Talleres de alta precisión: de pintura y acabado de superficies, y laboratorio de control de calidad	750 lux
Alta exactitud en la distinción de detalles: Ensamble, proceso e inspección de piezas pequeñas y complejas y acabados con pulidos finos	Áreas de proceso: Ensamble e inspección de piezas complejas y acabados con pulido fino	1000 lux
Alto grado de especialización en la distinción de detalles	Áreas de proceso de gran exactitud	2000 lux

16.3 Para prevenir caídas al mismo nivel se recomienda realizar las siguientes acciones:

- a) Mantener despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando cosas que puedan provocar una caída (cajas, herramientas, restos de comida, etc.).
- b) Depositar los desperdicios en recipientes adecuados.

- c) Comunicar al/a la Coordinador/a inmediato/a y al Comité de SST si el suelo de los pasillos de tránsito se encuentran desgastados, resbaladizos, hay agujeros o irregularidades que provoquen algún accidente inmediato.
- d) No obstaculizar la visibilidad al momento de transportar materiales. Se recomienda mirar siempre por dónde se camina.
- e) Disponer de drenajes adecuados o de una limpieza adecuada de los lugares que puedan estar mojados o húmedos por tuberías antiguas.
- f) Señalizar en el suelo las vías de tránsito (circuitos de maquinaria y de tránsito de personas); asimismo, los peldaños de las escaleras deben contar con material antideslizante y marcado de color amarillo al inicio y fin de cada escalera.
- g) Utilizar calzado adecuado al tipo de trabajo que se realiza (para trabajo de oficina se recomienda calzado cómodo y con suela antideslizante para varones y calzado cómodo y de preferencia sin taco o plataforma para damas).
- h) Mantener iluminadas de manera adecuada las zonas de trabajo.
- i) Usar ropa adecuada al tipo de trabajo que se realiza.
- j) Mantenerse atentos mientras se está realizando un trabajo, a fin de evitar distracciones que puedan provocar un accidente.

16.4 Para prevenir el estrés se recomienda realizar las siguientes acciones:

- a) Fijar horarios para el trabajo con pausas de descanso.
- b) Establecer tiempo familiar.
- c) Implementar rutinas personales, tal como realizar ejercicios, escuchar música, tocar un instrumento musical, leer un libro, realizar hobbies, entre otros.
- d) Descansar y alimentarse bien.

16.5 Para prevenir riesgos biológicos se recomienda realizar las siguientes acciones:

- a) Establecer un programa de control de agentes biológicos en los ambientes de trabajo e inspeccionar permanentemente las condiciones de limpieza adecuadas en los ambientes de la BNP.
- b) Disminuir el manejo de residuos, a fin de minimizar el riesgo biológico inherente a sus actividades.

16.6 Para prevenir los riesgos psicosociales, la BNP debe efectuar las siguientes acciones:

- a) Monitorear los riesgos psicosociales.
- b) Investigar posibles consecuencias y efectos patológicos de los riesgos psicosociales en todo el personal de la BNP.

Asimismo, los riesgos psicosociales relacionados con la tecnología, son generados por programas informáticos que no se encuentran adaptados al nivel de conocimiento, experiencia y de las tareas que debe realizar el personal de la BNP, así como de equipos tecnológicos inadecuados o en mal estado. En ese sentido, es importante la introducción de pausas que permitan la recuperación de la fatiga (sea física, visual o mental), es recomendable que sea el personal de la BNP quien tenga la posibilidad de distribuir él mismo las pausas a lo largo de su jornada laboral, para que pueda realizarlas de forma espontánea, en el momento en que sienta la necesidad. Es preferible pausas cortas y frecuentes que largas y muy distantes en el tiempo.

16.7 Para prevenir los riesgos químicos, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Todo producto químico debe ser restringido y manipulado por el personal estrictamente autorizado y capacitado.
- Para las condiciones normales de operación, todo producto químico debe contar con su hoja de dato de seguridad de materiales.
- En condiciones normales de operación los envases, embalajes, recipientes y contenedores utilizados para el transporte de sustancias químicas, deben contar con dispositivos de seguridad para evitar riesgos y estar señalados.
- Está prohibido el uso de la gasolina, éteres, alcoholes y otras sustancias altamente inflamables como disolventes para limpiezas o mantenimiento de piezas, debiéndose usar detergentes y otros disolventes no inflamables.
- Los lugares donde se está haciendo uso de sustancias inflamables deben contar con la suficiente ventilación, orden y medios de extinción.

16.8 Generalidades respecto a la indumentaria y equipos para la protección

- Es obligatorio el uso de equipo de protección personal para el personal, bajo cualquier modalidad de contratación, que realice labores en las áreas de mantenimiento, conservación, almacenes, archivos, talleres, entre otros.
- Es obligatorio para el personal de las empresas contratistas, el uso de la ropa de trabajo, que le proporcionen su empleador, mientras dure su jornada de trabajo.

Artículo 17.- Recomendaciones ergonómicas

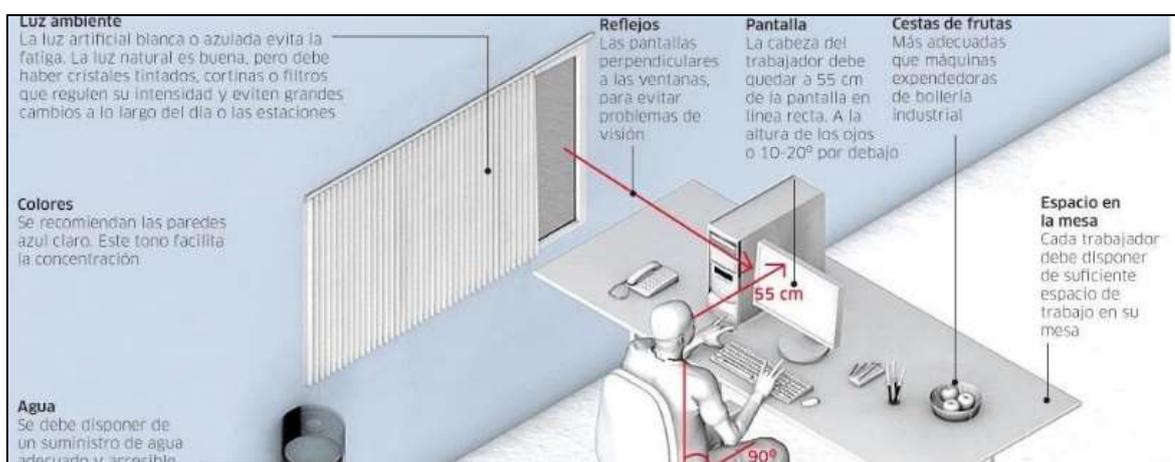
17.1 Medidas ergonómicas respecto al trabajo y la vida familiar

- Acondicionar un espacio físico de trabajo, que respete el espacio de la familia.
- Planificar un horario de trabajo y descanso, evitando el trabajo de noche; asimismo, se recomienda el desarrollo de tareas complejas entre las 9:00 y las 12:00 hrs, ya que existe la mejor predisposición fisiológica para su desarrollo.

17.2 Medidas ergonómicas respecto al ambiente de trabajo

- Las luminarias del techo no deben estar ubicadas encima del personal de la BNP y deben ir provistas de difusores o rejillas con baja luminancia.
- No colocar la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas, sino colocarlas de forma perpendicular a las mismas y alejada de ellas, fuera del campo visual, de tal forma que la luz le llegue lateralmente.
- Evitar sonidos ruidosos o ruidos que provengan del exterior. Esto permite una mayor concentración en la tarea.
- Mantener ventilada la sala de trabajo permitiendo el ingreso de aire natural al ambiente desde el exterior mediante ventanas u otra forma de ventilación.
- Regular la entrada de luz natural y evitar deslumbramientos en la sala de trabajo.

Figura N° 1: Medidas ergonómicas en el puesto de trabajo



17.3 Medidas ergonómicas respecto al mobiliario de trabajo

- a) Se recomienda usar una silla con las siguientes características: Regulación de inclinación hacia atrás de 15 grados, anchura del asiento de 30 a 35 centímetros y altura de 45 a 50 centímetros. Asimismo debe de contar con respaldos altos que permitan un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permiten la libertad de movimiento. La longitud de los brazos debe de ser de 38 a 45 centímetros.
- b) Se recomienda que la superficie de trabajo no sea reflectante y que tenga dimensiones que permitan un cómodo ordenamiento del equipo de cómputo, de los documentos y del material accesorio que se requiere para trabajar.

Figura N° 2: Medidas ergonómicas respecto al mobiliario de trabajo



17.4 Medidas ergonómicas respecto al uso del equipo de cómputo

- a) Generalidades
 - ✓ Evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza al momento de usar los equipos de cómputo y los documentos de trabajo.
 - ✓ Para el uso de computadoras portátiles, se debe agregar un pedestal para notebook. De no contar con el accesorio, se puede utilizar una caja como pedestal que permita visualizar la pantalla a la altura de los ojos; asimismo se debe agregar como equipos periféricos un teclado y un mouse.

- b) Uso de la pantalla
 - ✓ Ajustar el brillo y contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación del ambiente de trabajo.
 - ✓ La distancia recomendada para la lectura de la pantalla es entre 40 y 55 centímetros.
 - ✓ La pantalla de la computadora debe encontrarse a una altura que pueda ser visualizada por el personal de la BNP y que se encuentre comprendido en el espacio entre las líneas de visión horizontal y la que se encuentra a 60 grados por debajo de la misma.
 - ✓ Elegir caracteres de texto lo suficientemente grandes de modo que permitan una lectura fácil en la pantalla cuando se está sentado en una posición normal.
- c) Uso del teclado
 - ✓ Ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al teclear tratando de mantener la mano, muñeca y brazo en línea recta.
 - ✓ El teclado debe de ubicarse de forma inclinada, independiente de la pantalla, y debe de estar a una altura permitiendo comodidad en su uso y evitando posturas forzadas en brazos o manos. Asimismo, el espacio entre el borde de la mesa y el teclado debe de ser de unos 10 centímetros permitiendo que las muñecas descansen y evitando una tensión estática en los brazos y la espalda.
 - ✓ La superficie y los símbolos del teclado deben de ser de color mate, evitando los reflejos.
 - ✓ El teclado debe estar a una altura adecuada de manera que las manos no se encuentren elevadas por encima del codo.
 - ✓ El ángulo de la articulación del codo debe estar entre 70 y 115 grados. Estos son los ángulos que aseguran una posición descansada de los brazos, evitando la fatiga que aparecería con un ángulo mayor o menor.
- d) Uso del mouse
 - ✓ Mantener el antebrazo, la muñeca y la mano en posición recta y adaptada a la curva de la mano, puesto que podrían provocar problemas de incomodidad, cansancio e incluso el síndrome del túnel carpiano.
 - ✓ Contar con un mousepad ubicado al costado del teclado que facilite el movimiento del mouse sin crear tirones ni desplazamientos innecesarios. Asimismo, el mousepad debe de incluir un reposamuñecas.

17.5 Medidas ergonómicas respecto a la postura al sentarse

- a) La espalda debe estar apoyada sobre el respaldo de la silla, especialmente en la zona lumbar o cintura. Si no ocurre esto y el respaldo queda separado de la espalda, se puede agregar un almohadón fino para suplementar este espacio y lograr que la espalda quede apoyada sobre el respaldo.
- b) Regular la altura de la silla donde se sienta para trabajar, de tal forma que al sentarse los codos queden flexionados a 90 grados y queden a nivel de la mesa o escritorio de trabajo. Si no tiene una silla regulable en altura, se recomienda agregar un almohadón en caso que la silla nos quede baja respecto de la mesa o escritorio de trabajo.
- c) Ubicar la silla más cercana al escritorio para evitar que el brazo quede extendido al utilizar el mouse. Los hombros y brazos deben estar relajados a 90 grados, asimismo los antebrazos deben encontrarse apoyados sobre los apoya brazos de la silla o sobre el mismo plano del escritorio.
- d) En caso que los pies no queden bien apoyados en el piso o queden colgando, se debe agregar un apoya pies o una caja resistente que permita apoyar

firmemente los pies sobre el mismo, de tal forma que las piernas queden en el asiento a 90 grados o más con los pies bien apoyados.

Figura N° 3: Postura y posición correcta frente a la computadora de trabajo



17.6 Medidas ergonómicas para levantamiento de carga

- Para el caso de hombres, no debe exigirse o permitirse el transporte de carga manual mayor a 25 kilogramos, ni mayor a 40 kilogramos, en caso de personal entrenado y/o situaciones aisladas. Cuando mujeres y adolescentes sean designados para la manipulación manual de carga, el peso máximo de carga no debe ser mayor a 15 kilogramos y para el caso de personal entrenado y/o situaciones aisladas, no debe ser mayor de 24 kilogramos.
- Cuando las cargas sean mayores de 25 kilogramos para los varones y 15 kilogramos para las mujeres el empleador debe favorecer la manipulación de cargas utilizando ayudas mecánicas apropiadas.
- La BNP programará la evaluación detallada de los factores de riesgo ergonómicos de acuerdo a los métodos reconocidos en el marco legal y técnico.
- Para el levantamiento de carga frecuente, se debe mantener la espalda recta y las rodillas flexionadas mientras usamos los músculos de las piernas para levantar o descender la carga que deseamos trasladar. Asimismo, la carga debe estar lo más cerca posible a nuestro cuerpo mientras se realice el traslado.

Figura N° 4: Movimientos para el levantamiento de carga



17.7 Recomendaciones de pausas y uso de celular

- Realizar una pausa de 10 minutos por cada hora que se está trabajando frente a la computadora. Se recomienda caminar o realizar ejercicios de elongación.
- Realizar cada 20 minutos la acción de enfocar un punto alejado y mantener la mirada durante 20 segundos. Dicha acción ayuda a disminuir la fatiga visual.
- Evitar sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas durante largo tiempo.
- Evitar distracciones con el celular que no estén relacionadas a nuestro trabajo. Se recomienda silenciar o dejar en modo avión el celular durante el trabajo que requiera concentración.

Artículo 18.- Medidas de seguridad y salud sobre las instalaciones y edificaciones en la BNP

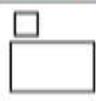
- 18.1 Las medidas de seguridad implementadas en los diferentes ambientes de la BNP respecto a la gestión del riesgo de desastres, deben cumplir con los criterios técnicos contenidos en la Ley N° 29664, Ley que crea el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres – SINAGERD.
- 18.2 Los trabajos de adecuación y modificación de la infraestructura relacionadas a la construcción deben ser efectuadas por profesionales con las competencias requeridas según el tipo de trabajo y debiendo cumplir los estándares del "Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo para el sector de construcción".
- 18.3 Los diferentes ambientes de trabajo deben tener una buena ventilación, que permita aumentar la renovación de aire interior con aire exterior, priorizando la ventilación natural y progresivamente implementando una ventilación artificial.
- 18.4 Todos los ambientes de trabajo y de servicio están provistos de iluminación artificial cuando la iluminación natural no sea suficiente, asimismo, tendrá una intensidad uniforme y distribuida, procurando no proyectar sombras o deslumbramientos.
- 18.5 No está permitido acumular maquinarias y/o materiales en los diversos ambientes comunes de la BNP que no se encuentren con autorización de la Oficina de Administración. Cabe señalar que de tener dicho autorización, se debe de notificar al/a la especialista de SST.
- 18.6 Los servicios higiénicos deben encontrarse en buen estado y limpios, siendo obligación del personal de la BNP contribuir a ello.
- 18.7 Los desperdicios sólidos y líquidos deben eliminarse fuera de la BNP, a fin de no generar un impacto ambiental.
- 18.8 Los archivadores ubicados en las instalaciones de la BNP deben estar fijados a la pared, a fin de evitar accidentes.
- 18.9 El agua para el consumo humano debe tener el tratamiento y controles que garanticen la salud del personal de la BNP.
- 18.10 La BNP efectúa el tratamiento de los tanques de agua y de los pozos sépticos por los menos cada 6 meses.
- 18.11 Se encuentra prohibido escribir, rayar o dibujar en las paredes, puertas, separadores o mobiliarios de las instalaciones o edificaciones de la BNP.

Artículo 19.- Sobre las señalizaciones

- 19.1 En la BNP encontramos las siguientes señalizaciones:
 - a) Señal de Prohibición: Es la señal de seguridad que prohíbe un comportamiento susceptible de provocar un accidente y su mandato es total.
 - b) Señal de Obligación: Es la señal de seguridad que obliga al uso de equipos de protección personal.
 - c) Señal de Advertencia o Precaución: Es la señal de seguridad que advierte de un peligro o riesgo.
 - d) Señal de Emergencia: Es la señal de seguridad que indica la ubicación de materiales y equipos de emergencia.

Cuadro N° 3: Señalizaciones

FORMA GEOMETRICA	SIGNIFICADO	COLOR DE SEGURIDAD	COLOR DE CONTRASTE	COLOR DEL PINTOGRAMA	EJEMPLO DE USO
	PROHIBICIÓN	ROJO	BLANCO	NEGRO	Prohibido fumar, Prohibido hacer fuego, Prohibido el paso de peatones
	OBLIGACIÓN	AZUL	BLANCO	BLANCO	Uso de protección ocular, Use traje de seguridad, Use mascarilla
	ADVERTENCIA	AMARILLO	NEGRO	NEGRO	Riesgo eléctrico, Peligro de muerte, peligro de ácido Corrosivo

	CONDICIONES DE SEGURIDAD RUTAS DE ESCAPE EQUIPO DE SEGURIDAD	VERDE	BLANCO	BLANCO	Dirección que debe seguirse, punto de reunión, teléfono de emergencia
	SEGURIDAD CONTRA INCENDIO	ROJO	BLANCO	BLANCO	Extintor de incendio, Hidratante incendio, manguera contra incendio
	INFORMACIÓN	BLANCO O EL COLOR DE LA SEÑAL DE SEGURIDAD	NEGRO O EL COLOR DE CONTRASTE DE LA SEÑAL DE SEGURIDAD	COLOR DEL SIMBOLO O EL DE LA SEÑAL DE SEGURIDAD RELEVANTE	Mensaje adecuado que refleja el significado del símbolo grafico

19.2 Para la prevención contra peligros se debe explicar la clasificación de los peligros según la *National Fire Protection Association*. Es un tipo de señal que indica de manera práctica la situación peligrosa del producto o sustancia química el cual se divide en:

a) Peligro para la salud (Color celeste)

- 4 Mortal: Sustancias que, con una muy corta exposición, pueden causar la muerte o un daño permanente, incluso en caso de atención médica inmediata. Por ejemplo, el cianuro de hidrógeno.
- 3 Muy peligroso: Materiales que bajo corta exposición pueden causar daños temporales o permanentes, aunque se preste atención médica, como el hidróxido de potasio.
- 2 Peligroso: Materiales bajo cuya exposición intensa o continua puede sufrirse incapacidad temporal o posibles daños permanentes a menos que se dé tratamiento médico rápido, como el cloroformo o la cafeína.
- 1 Poco peligroso: Materiales que causan irritación, pero solo daños residuales menores aún en ausencia de tratamiento médico. Un ejemplo es la glicerina.
- 0 Normal: Materiales bajo cuya exposición en condiciones de incendio no existe otro peligro que el del material combustible ordinario, como el cloruro de sodio.

b) Riesgo de inflamabilidad (Color rojo)

- 4 Arde a menos de 25°C: Materiales que se vaporizan rápido o completamente a la temperatura a presión atmosférica ambiental, o que se dispersan y se quemen fácilmente en el aire, como el propano. Tienen un punto de inflamabilidad por debajo de 23°C (73°F).
- 3 Arde a menos de 37°C: Líquidos y sólidos que pueden encenderse en casi todas las condiciones de temperatura ambiental, como la gasolina. Tienen un punto de inflamabilidad entre 23°C (73°F) y 38°C (100°F).
- 2 Arde a menos de 93°C: Materiales que deben calentarse moderadamente o exponerse a temperaturas altas antes de que ocurra la ignición, como el petrodiesel. Su punto de inflamabilidad oscila entre 38°C (100°F) y 93°C (200°F).
- 1 Arde a más de 93°C: Materiales que deben precalentarse antes de que ocurra la ignición, cuyo punto de inflamabilidad es superior a 93°C (200°F).

- 0 No arde: Materiales que no se queman, como el agua. Expuesto a una temperatura de 815°C (1.500°F) por más de 5 minutos.
- c) Riesgo por reactividad (Color amarillo)
- 4 Puede explotar: Fácilmente capaz de detonar o descomponerse explosivamente en condiciones de temperatura y presión normales (p.ej., nitroglicerina, RDX).
 - 3 Puede explotar por choque o calentamiento: Capaz de detonar o descomponerse explosivamente pero requiere una fuente de ignición, debe ser calentado bajo confinamiento antes de la ignición, reacciona explosivamente con agua o detonará si recibe una descarga eléctrica fuerte (p.ej., flúor).
 - 2 Cambio químico violento: Experimenta cambio químico violento en condiciones de temperatura y presión elevadas, reacciona violentamente con agua o puede formar mezclas explosivas con agua (p.ej., fósforo, compuestos del potasio, compuestos del sodio).
 - 1 Inestable al calentamiento: Normalmente estable, pero puede llegar a ser inestable en condiciones de temperatura y presión elevadas (p.ej., acetileno (ethyne)).
 - 0 Estable: Normalmente estable, incluso bajo exposición al fuego y no es reactivo con agua (p.ej., helio).
- d) Peligro específico (Color blanco)
- 'W' reacciona con agua de manera inusual o peligrosa, como el cianuro de sodio o el sodio.
 - 'OX' o 'OXY' – oxidante, como el perclorato de potasio.
 - 'COR' – corrosivo: ácido o base fuerte, como el ácido sulfúrico o el hidróxido de potasio. Con las letras 'ACID' se puede indicar "ácido" y con 'ALK', "base".
 - 'BIO' – Riesgo biológico ( - 'CRYO' – Criogénico.
 - 'Xn' Nocivo presenta riesgos epidemiológicos o de propagación importante.
 - Sólo 'W' y 'OX' se reconocen oficialmente por la norma NFPA 704, pero se usan ocasionalmente símbolos con significados obvios como los señalados.

Cuadro N° 4: Clasificación de riesgos



CAPÍTULO V

ESTANDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS SERVICIOS, OPERACIONES Y ACTIVIDADES CONEXAS: CONDICIONES ESPECÍFICAS

Artículo 20.- Sobre los EPP en la BNP

20.1 Los EPP deben ser utilizados de manera obligatoria y contar con los certificados que acrediten su buen funcionamiento. A continuación se detalla los EPP según su protección:

- a) Protección a la cabeza: El personal de la BNP debe colocarse casco de seguridad cada vez que realice una actividad donde implique riesgos de caída de objetos de un nivel superior al que se encuentra trabajando.
- b) Protección a la vista: Debe ser usada por el personal de la BNP que realice actividades de operación, control, inspecciones y supervisión, y que estén expuestos a los riesgos siguientes:
 - ✓ Acción o impacto de partículas o cuerpos sólidos.
 - ✓ Acción de gases, humos o vapores.
 - ✓ Acción de arcos eléctricos y radiaciones peligrosas.
 - ✓ Acción por salpicaduras de químicos.
- c) Protección a los oídos: Usar obligatoriamente el uso de protectores auditivos durante todo el tiempo de exposición al ruido, en los trabajos donde el nivel de ruido sobrepasa el límite de 85 decibeles durante 8 horas. Los protectores auditivos deben ser guardados en espacios libres de contaminación por aceite, grasa u otras sustancias y a salvo de daños mecánicos.
- d) Protección al sistema respiratorio: Las mascarillas se usa cuando existe un contaminante del aire que pueda afectar la salud, debiendo reunir los siguientes requisitos:
 - ✓ Apropriados al tipo de riesgo (de media cara, cara completa o de libre mantenimiento).
 - ✓ Ajustados al contorno facial.
 - ✓ Mantener especial cuidado en su conservación.
- e) Protección de manos y brazos

- ✓ Se emplean guantes de cuero resistentes y reforzados para acarreo de materiales diversos, de mecánica pesada o materiales punzo cortantes, abrasivos u otros.
 - ✓ Los guantes de cuero o lona se usan para manipular objetos con bordes agudos o abrasivos.
 - ✓ Los guantes de nitrilo, neopreno, caucho natural o sintético o de plástico son resistentes a corrosión.
 - ✓ Los guantes de cuero con mangas o protector aluminizado u otro material son resistente al calor, usado para soldar.
 - ✓ No es necesario el uso de guantes cuando operan máquinas que están en movimientos, debido a que la mano podría quedar atrapada.
- f) Protección de pies
- ✓ Es obligatorio el uso de protección cuando se expone a riesgo a posibles aplastamientos, sustancias químicas, pinchaduras con clavos u otros objetos filosos y superficies resbaladizas o desiguales, entre otros. Para los casos anteriores, se le brinda calzado de seguridad con puntera de metal. Otro tipo de calzado es entregado de acuerdo con la necesidad de protección.
 - ✓ El calzado asignado a cargo de trabajos eléctricos debe ser de suela aislante y no contendrá elemento metálico alguno.
- g) Protección del cuerpo: Es obligatorio el uso de chaleco de seguridad con cintas reflexivas para el personal de la BNP expuesto al peligro de vehículos en movimiento o donde sea necesario su visibilidad.

Artículo 21.- Medidas de seguridad y salud en la organización técnica de las colecciones de la BNP

21.1 Respecto a los riesgos químicos debemos de tener en cuenta lo siguiente:

- a) Conocer la información de las hojas de seguridad de cada insumo químico y seguir sus instrucciones.
- b) Utilizar la vitrina extractora de gases cuando se trabaje con vapores tóxicos o irritantes.
- c) Evitar el contacto directo a la piel de la degradación de tintas antiguas, pudiendo ser ferrosas, tinta negro humo (de carbón), goma arábica que tienden a oxidarse decolorarse, generando ácidos.

21.2 Riesgos biológicos, evitar el contacto directo a la piel de los polvos de celulosa, polvos de ácaros, fragmento de escamas o excremento de insectos y mohos (hongos).

21.3 Uso obligatorio de guardapolvo manga larga abotonado para ofrecer protección frente a salpicaduras o derrame de líquidos.

21.4 Usar los EPP cuando se realicen trabajos de limpieza en el material bibliográfico y documental. Asimismo, verificar su correcto funcionamiento y fin, sin ser modificados. Si es necesario solicitar el cambio o reposición por su deterioro.

21.5 Realizar charlas sobre cada insumo químico, sobre sus consecuencias y las medidas de control según las hojas de seguridad de cada insumo. Así como de consecuencias de enfermedades ocupacionales biológicas.

Artículo 22.- Medidas de seguridad y salud en instalaciones eléctricas

22.1 Para trabajos eléctricos debe hacer uso de guantes dieléctricos y asegurarse de que los equipos se encuentran des-energizados, asegurar que los mismos no puedan ser reactivados mientras realiza el trabajo y realizar las conexiones

- necesarias para que el circuito se encuentre apagado, a fin de proteger la vida del personal de la BNP.
- 22.2 Las instalaciones eléctricas permanentes o provisionales en las áreas de trabajo deben diseñarse e instalarse con los dispositivos y protecciones de seguridad, y conforme al Código Nacional de Electricidad Tomo V, así como señalizarse de acuerdo al voltaje y corriente de la carga instalada, atendiendo a la naturaleza de las actividades laborales y procesos operativos de la BNP.
- 22.3 El servicio de operaciones y mantenimiento a las instalaciones eléctricas de las áreas de trabajo, solamente se efectúa por personal capacitado y autorizado por la BNP.
- 22.4 Las instalaciones eléctricas deben ser empotradas, aisladas, entubadas y/o instaladas en canaletas de manera tal que sean visibles los cables eléctricos, acorde a lo establecido en el Código Nacional de Electricidad Tomo V.
- 22.5 Para trabajos eléctricos solo se utilizan herramientas dieléctricas.
- 22.6 Está prohibido sobrecargar los interruptores de equipos eléctricos (computadora, impresora, ventiladores, cargas de celulares, radios) con extensiones eléctricas.
- 22.7 Evitar que los cables entren en contacto con la humedad, aceite y sustancias químicas nocivas, manteniendo los pisos secos. No se debe tocar interruptores, cables o maquinaria eléctrica con las manos mojadas.
- 22.8 Todo problema eléctrico debe ser informado al EOM, quien dispone la revisión de especialistas con las herramientas y equipos adecuados.
- 22.9 En los lugares de alto riesgo eléctrico como electrógenos o tableros general de la BNP se colocará letreros como "ALTO VOTAJE", "PELIGRO", "PROHIBIDO EL INGRESO" y otros referidos a la electricidad, que deben ser acatados por todo el personal de la BNP.
- 22.10 Se debe verificar la conexión a tierra de los equipos portátiles o estacionarios, cuando corresponda.
- 22.11 Está prohibido las conexiones eléctricas precarias, improvisadas, directas a tableros, sin enchufes, alambres flojos o rotos, deteriorados fuera de norma para la tensión, intensidad o trabajo en que son usados, con revestimientos, empalmes, tomacorrientes inadecuados y todo uso de aplicación o instalación sub-estándar.
- 22.12 Todos los interruptores eléctricos, arrancadores magnéticos, cajas de derivación, tableros, deben estar siempre debidamente cerrados, asimismo no debe almacenarse ningún material dentro, frente, encima o debajo de estos.
- 22.13 Los electricistas y operadores de equipos eléctricos deben estar instruidos sobre los efectos de la energía eléctrica, sobre el cuerpo humano y para actuar en caso de emergencia aplicando los primeros auxilios incluyendo la respiración artificial, masajes cardiacos a pecho cerrado, tratamiento de quemaduras, entre otros aplicables.

Artículo 23.- Medidas de seguridad y salud en trabajos en altura

- 23.1 El personal de mantenimiento que efectúen acciones en altura mayor a 1.8 metros, deben estar provistos de los siguientes dispositivos de seguridad y considerar las siguientes indicaciones:
- Arnés o cinturón de seguridad de buena construcción de material resistente y durabilidad adecuadas.
 - Cables salvavidas o línea de vida, de longitud y resistencia adecuadas, con dispositivos que puedan ser enganchados, de las siguientes formas:
 - Al cinturón de seguridad, de manera que el limpiador de ventanas pueda moverse libremente a lo largo del ancho de la ventana.
 - A los anclajes para cinturones, de tal manera que se evite con seguridad que ellos se suelten durante el trabajo.
 - Los implementos de seguridad deben ser inspeccionados regularmente.

- d) Uso obligatorio de casco con barbiquejo.
- e) Las estructuras desmontables deben estar en buenas condiciones de uso.
- f) Evitar pasarelas aligeradas.

Artículo 24.- Medidas de seguridad y salud en trabajos de carpintería

24.1 Se deben considerar las siguientes medidas para los trabajos de carpintería en la BNP

- a) Eliminar el polvillo de la madera con una adecuada ventilación o con campanas de aspiración.
- b) Uso de EPP para protección a los oídos y al sistema respiratorio.
- c) Uso de prendas de vestir para solo realizar los trabajos de carpintería.
- d) Efectuar medidas de higiene personal después de realizar los trabajos de carpintería.
- e) Las máquinas que se utilizan deben de tener protección de salva guardas.
- f) No utilizar maquinarias o equipos que no se conozca su funcionamiento.
- g) Formar e informar a todo el personal con respecto a las actividades riesgosas, especialmente los químicos.
- h) No hacer mezclas sin tener los conocimientos técnicos, ni reutilizar envases vacíos de un producto para poner otro diferente.
- i) Tener siempre a la mano las fichas de seguridad de los productos químicos.
- j) No invalidar mecanismos, dispositivos de seguridad y resguardo de las máquinas en funcionamiento, relacionados a los trabajos de carpintería.
- k) El médico laboral en los exámenes de ingreso no debe dejar entrar a trabajar en contacto con la madera a aquellas personas alérgicas o asmáticas.
- l) Se recomienda realizar exámenes médicos periódicos al personal de la BNP.

Artículo 25.- Medidas de seguridad y salud en trabajos de gasfitería

25.1 Se deben considerar las siguientes medidas para los trabajos de gasfitería en la BNP

- a) Utilizar calzado con suela antideslizante sobre suelo resbaladizo o mojado, ropa de trabajo ajustada al cuerpo y otros equipos de protección personal adecuada.
- b) Para la proyección de fragmentos o partículas, se debe utilizar protección ocular o facial para el uso del taladro, martillo picador, amoladora, afiladora, esmeril y radial en la operaciones de picado de la soldadura y en la manipulación y vertido de soda caustica.
- c) Para evitar los atrapamientos debe estar acompañado al momento de realizar la instalación de aparatos sanitarios y elementos de calefacción.
- d) No invalidar mecanismos, dispositivos de seguridad y resguardo de las máquinas en funcionamiento, relacionados a los trabajos de gasfitería.
- e) Mantener las áreas de trabajo libres de recortes de materiales y apilar tubos y aparatos sanitarios ordenadamente.
- f) Si existe exposición de agentes químicos y biológicos, seguir siempre las instrucciones del etiquetado y su ficha de productos peligrosos utilizados.
- g) Trabajar en espacios de ventilación, extracción localizada de humos y gases.

Artículo 26.- Medidas de seguridad y salud en la imprenta

26.1 Se deben considerar las siguientes medidas para los trabajos en la imprenta de la BNP

- a) Uso de EPP para la protección a los oídos, al sistema respiratorio, a las manos y pies.

- b) Mantener el puesto de trabajo libre de obstáculos ordenado y recogido constantemente materiales o equipos sobrantes. Utilizar recipientes de acuerdo al volumen de los desechos y vaciarlos con la frecuencia necesaria.
- c) Realizar un mantenimiento periódico de los suelos sustituyendo los materiales resbaladizos por antideslizantes.
- d) El material punzo cortante, debe estar en buen estado de conservación, guardarlos tan pronto como se termine de utilizarlos, en sus fundas o protección y/o armario respectivo.
- e) Brindar formación respecto al uso y riesgos de la maquinaria o herramienta utilizada en su puesto de trabajo.
- f) Revisar periódicamente los resguardos o dispositivos de seguridad de las máquinas para evitar un atrapamiento.
- g) Realizar el mantenimiento y limpieza con la maquina apagada y firmemente enclavada. Sujetar o anclar fijamente la estantería o elementos sólidos.
- h) Proteger las piezas en movimiento de las máquinas y revisar de forma periódica su colocación y buen estado de funcionamiento.
- i) Uso de máquinas peligrosas solo por el personal designado.
- j) No llevar ropa holgada, pelo suelto, collar, anillos, etc.
- k) El almacenamiento de materiales debe ser estable y seguro, no superando la altura de apilamiento que puedan suponer un riesgo elevado en caso de caída
- l) Todas las cajas deben estar correctamente cerradas y señalizadas.
- m) En caso de averías en los equipos eléctricos, se debe de desconectar el equipo y comunicar los daños para su reparación y no manipularlos con manos húmedas o mojadas.
- n) Evitar sobrecargar los espacios de las instalaciones mediante el uso de bases múltiples.
- o) No desconectar equipos eléctricos tirando del cable sino de la clavija.
- p) Prohibido fumar y encender fuego en los lugares de trabajo.
- q) Disponer en el puesto de trabajo solo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles.
- r) Alejar de las zonas de incendio las fuentes de calor.
- s) Revisar periódicamente las instalaciones del sistema de detección y alarma de incendio, y colocar extintores de acuerdo a las clases de fuego.
- t) Los almacenamientos debe estar separado en locales o armarios independientes y cerrados.
- u) Disponer de fichas de seguridad de productos químicos, facilitadas por el fabricante, mantener cerrados correctamente los envases y tener etiquetas claras de lectura.
- v) Ventilación adecuada en los locales donde se manipulen productos químicos.

Artículo 27.- Medidas de seguridad y salud para la conducción de vehículos

27.1 Se debe contar con la máxima cobertura de seguro de salud.

27.2 Es obligación de todos los conductores

- a) Cumplir con el Reglamento Nacional de Responsabilidad Civil y Seguros Obligatorios por Accidentes de Tránsito, el Reglamento Nacional de Tránsito, el Texto Único Ordenado del Reglamento Nacional de Tránsito y el Reglamento de Licencias de Conducir de Vehículos Motorizados y no Motorizados.
- b) Tener la licencia de conducir de acuerdo al vehículo que conduce; conocer y cumplir con las leyes y reglamentos de tránsito vigentes.
- c) Que los pasajeros y los ocupantes de vehículo usen su cinturón de seguridad.
- d) Constatar antes de conducir el vehículo, el estado de los frenos, cantidad de combustible, aceite, herramientas, llanta de repuesto y equipos de seguridad, así

mismo asegurarse que lleve consigo su licencia de conducir, tarjeta de propiedad, correctores (anteojos), de corresponder, y que el botiquín del vehículo tenga medicamentos de primeros auxilios.

- e) Apagar el motor del vehículo al proveerse de combustible.
- f) No conducir bajo los efectos de alcohol y/o drogas.
- g) No confiar el manejo de vehículo a personas no autorizadas.
- h) No abandonar el vehículo en la vía pública por ningún motivo.
- i) Los conductores deben de haber llevado cursos de manejo defensivo, primeros auxilios, seguros y respuesta ante accidente.
- j) Tener al día sus exámenes especializados físicos y psicológicos para conductores de acuerdo al tipo de vehículo que debe conducir. Estos exámenes son de capacidad visual, capacidad auditiva, capacidad mental, coordinación integral motriz, y un examen médico general.
- k) Se debe respetar la velocidad máxima en el estacionamiento de 15 km/h, mantenerse atento, no conversar por teléfono mientras conduce.

27.3 Se tienen las siguientes indicaciones para la conducción en estacionamientos:

- a) Respetar las señales de seguridad.
- b) Estacionar en lugares seleccionados respetando la vía peatonal.
- c) No dejar encendido el vehículo para evitar la emanación de monóxido de carbono.
- d) No tocar la bocina innecesariamente.
- e) No obstaculizar salidas, zonas de evaluación o equipo de emergencia.

Artículo 28.- Medidas de seguridad y salud para resguardo de activos de la BNP

28.1 Se debe contar con personal responsable de resguardar los activos de la institución, quienes en todo momento están bien uniformados, los cuales tienen como principales actividades las siguientes:

- a) Vigilancia de instalaciones.
- b) Apoyo en simulacros u otras actividades.
- c) Rondas de seguridad.
- d) Apoyo al personal en diversas gestiones de seguridad y control de bioseguridad.

28.2 El personal de seguridad, debe contar con la lista de números de emergencia en un lugar visible, así como los nombres y números de contacto de los miembros de las brigadas contra emergencias, a quienes en caso de emergencia deben apoyar.

28.3 Reportar cualquier condición insegura a los miembros del comité de SST o al/a la especialista de SST de forma verbal o por escrita.

28.4 El personal que presta servicio de vigilancia debe cumplir con lo siguiente:

- a) Toda persona que ingrese o salga de las instalaciones de la entidad portando maletas, maletines o paquetes, está obligado a mostrar el contenido del mismo al personal de vigilancia, para verificar que no ingrese productos peligrosos a la BNP y que no retire objetos sin autorización.
- b) Todo vehículo de la entidad o de particulares que ingrese o salga de las instalaciones, deben ser inspeccionados por el personal de vigilancia.
- c) Está terminantemente prohibido el ingreso de las personas en estado etílico o bajo la influencia de drogas o sustancias alucinógenas.
- d) Todo visitante está obligado a identificarse con su documento de identidad, ante el personal de vigilancia, a su solicitud, antes de ingresar a las instalaciones de la BNP.

- e) El personal de la BNP está obligado a mostrar su fotocheck de la BNP, al personal de vigilancia antes de ingresar a las instalaciones y portarlo en un lugar visible.

Artículo 29.- Medidas de seguridad y salud para la limpieza y mantenimiento de mobiliario

- 29.1 El personal de limpieza se encargará de mantener el ambiente de trabajo y mobiliario limpio de polvo, así como de la eliminación de desperdicios y basura en general.
- 29.2 La BNP debe exigir que el proveedor cuente con personal capacitado para el manejo y mantenimiento de maquinaria y equipos de limpieza, cuya operación pueda ocasionar daños a terceras personas o a las oficinas
- 29.3 Durante los trabajos de limpieza, se señalizaran las áreas que están en mantenimiento, informando de los peligros a los que pueden estar sujetos los transeúntes.
- 29.4 El personal que maneja residuos debe estar capacitado y disponer de procedimientos específicos para sus labores, de acuerdo a la normatividad de residuos sólidos y demás normas vigentes aplicables en esta materia. Debiendo disponer de cantidad suficientes de recipientes para el manejo de residuos sólidos.
- 29.5 Los servicios higiénicos deben mantenerse limpios y desinfectados. La BNP garantiza el suministro de agua para ser utilizado en los servicios higiénicos.

Artículo 30.- Fumigación

- 30.1 La fumigación de los locales se efectúa en un horario de no atención al público o fuera del horario laboral, adicionalmente se debe contar con las hojas de seguridad del agente a usar y cumplir con las medidas de control especificadas en estos documentos. Solo se habilitará la zona fumigada con autorización del Supervisor de SST, quien realizara la evaluación final previniendo que no haya quedado concentraciones que deslinda intoxicaciones (leves o severas) posteriores

Artículo 31.- Medidas de seguridad y salud en auditorio

- 31.1 Los auditorios deben estar a cargo de un responsable, el mismo que es responsable de adoptar las medidas que garanticen la protección de la vida, la salud y el bienestar del personal de la BNP e invitados que se encuentren en el interior de estos ambientes.
- 31.2 Se debe mantener en un lugar visible la relación de equipos y maquinaria con las indicaciones pertinentes a su operación, así como el vestuario y equipo de seguridad que se debe utilizar para realizar cualquier tipo de trabajo en esos ambientes.
- 31.3 Mantener los pasadizos y puertas de escape libres, así como la cantidad de extintores necesarios.
- 31.4 Se debe evitar en lo posible efectuar instalaciones eléctricas provisionales, las que en todo caso se instalaran en forma definitiva en la brevedad posible.
- 31.5 Los conductores eléctricos susceptibles de deteriorarse deben estar empotrados y / o protegidos con una cubierta de caucho duro u otro material equivalente.

Artículo 32.- Medidas de seguridad y salud en la piscina

- 32.1 Aplicación de controles de ventilación (extractores de aire, ventanas, etc.) para evitar la humedad.
- 32.2 Control sanitario: Desinsectación y limpieza profunda.

- 32.3 Ropa ligera y dispensadores de agua para evitar deshidratación.
- 32.4 El personal de la BNP debe mantener su atención al 100% mientras realiza su actividad.
- 32.5 En el proceso de mantenimiento del agua y aspirado de la piscina es obligatorio el uso de equipos de protección personal
- 32.6 Los conductores eléctricos susceptibles de deteriorarse deben estar empotrados y / o protegidos con una cubierta de caucho duro u otro material equivalente.
- 32.7 Para trabajos eléctricos de cualquier índole, sólo se utilizan alicates, destornilladores, saca fusibles y demás herramientas manuales similares que encuentren debidamente aisladas.
- 32.8 Los implementos de seguridad deben ser inspeccionados regularmente.

Artículo 33.- Medidas de seguridad y salud en el comedor, cocina y kitchenettes

- 33.1 La BNP facilita un comedor, con ambiente amplio, ordenado, limpio, ventilado e iluminado, provisto de mobiliario para ser utilizado como comedor para el personal de la BNP.
- 33.2 El comedor se instala debidamente distanciado de las áreas operativas insalubres y las cocinas deben disponer de agua potable y lavaderos para la limpieza de utensilios y vajillas.
- 33.3 Si el comedor de la BNP está a cargo de un concesionario, este se debe comprometer a la elaboración de alimentos, el almacenamiento, la dieta alimentaria y la capacitación de su personal, así como de mantener condiciones sanitarias adecuadas, debiéndose proporcionar asimismo, casilleros para los utensilios personales.
- 33.4 Se debe mantener el orden y la limpieza de los ambientes, las cocinas deben estar libres de desperdicios en todo momento.
- 33.5 El personal que labora en las cocinas y comedores debe estar correctamente uniformados y con gorra para el cabello, cuidando la limpieza e higiene personal en todo momento.
- 33.6 Se debe adquirir productos de buena calidad y de proveedores reconocidos y mantener los alimentos en perfecto estado de higiene y conservación, libres de contaminación.
- 33.7 Los equipos que se encuentren en las cocinas y los comedores deben ser manejados por personal entrenado para su uso.
- 33.8 Se debe establecer y mantener programas de fumigación periódicos.
- 33.9 Las cocinas y comedores deben contar con extintores para fuego de clase "K".
- 33.10 Rotular todo recipiente de alimentos y de limpieza.
- 33.11 Dar color al tacho de residuos según código de colores de acuerdo a la normatividad de la BNP, así como su rotulación respectiva.
- 33.12 Los conductores eléctricos susceptibles de deteriorarse deben estar empotrados y/o protegidos con una cubierta de caucho duro u otro material equivalente.
- 33.13 En prevención de la seguridad y la salud del personal de la BNP y comensales, se inspeccionará regularmente las instalaciones, e implementos de seguridad.
- 33.14 Los kitchenettes deben cumplir con las medidas de prevención de seguridad, orden y limpieza.

CAPÍTULO VI PREPARACIÓN Y RESPUESTA A EMERGENCIAS

Artículo 34.- En caso de sismos

34.1 Antes del sismo

- a) Participar activamente en las capacitaciones y entrenamientos referentes a respuestas a emergencias en los diferentes locales y/o instalaciones eléctricas.
- b) Reconocer e identificar las áreas o lugares internos y externos de seguridad (intersección de columnas con vigas, umbrales de cualquier puerta, escritorios, mesas, patios, campos deportivos, parques, puntos de reunión, etc.), zonas de peligro y rutas de evacuación directa y segura definidos por la organización en los mapas de riesgos.
- c) Evitar que las vías de evacuación o señales de seguridad, sean obstaculizadas o alteradas.
- d) Saber dónde se encuentra el botiquín más cercano.
- e) Informar al responsable de los locales y/o instalaciones de cualquier condición peligrosa que ponga en riesgo la integridad física de las personas durante un posible evento sísmico.
- f) Familiarizarse con los brigadistas.
- g) Personal de la BNP que realice actividades en las instalaciones como sótanos, cámaras y subestaciones subterráneas, deben verificar la presencia de iluminación y señales de emergencia, caso contrario deben proveerse de linternas de mano y comunicar a seguridad su permanencia en ese ambiente.
- h) Por pequeño que sea el sismo evacue inmediatamente, recuerde que solo tiene de 15 a 20 segundos para evacuar con total seguridad.

34.2 Durante el sismo

- a) Acciones generales
 - Mantener la calma.
 - Abrir la puerta.
 - Evacuar a zona segura.
 - Guardar la calma.
 - Ubique el kit de emergencia y úselo cuando corresponda.
- b) Para trabajos en sótanos o depósitos
 - Mantener la calma y evacuar inmediatamente del área o depósitos a un lugar seguro, por las vías de evacuación o las salidas existentes de los mismos ambientes.
 - En caso de falta de iluminación, emplear una linterna de mano u otro medio seguro.
 - La(s) persona(s) que se encuentren en la parte exterior de las depósitos deben retirar los materiales y equipos que obstruyan la fácil salida de las personas que se encuentran al interior.
 - Cerrar el depósito al término de la evacuación.
- c) Para trabajos en zonas de tránsito y/o sala de lectura, ubíquese en zonas donde no exista riesgo de caída de materiales o accidente de tránsito, preferentemente lejos de edificios y cables eléctricos.
- d) En un transporte vehicular, si percibe el movimiento sísmico disminuya la velocidad hasta detenerse, ubíquese en una zona adecuada, salga del vehículo y desplácese a un lugar seguro.

34.3 Después del sismo

- a) No deben retornar al local y/o instalación sin el consentimiento del jefe de brigada, del supervisor o encargado del trabajo.

- b) Deben reconocer que sus compañeros y/o público usuario hayan evacuado a la zona de reunión, caso contrario se debe dar aviso al/a la jefe/a de brigada u otro miembro que hay personas que se han quedado en el interior del local y/o instalación.
- c) Voluntariamente se debe apoyar a los brigadistas en las actividades post-evento.
- d) Los supervisores o encargados de trabajo son los responsables de aplicar su plan de contingencia en las diferentes instalaciones.

Artículo 35.- En caso de incendios

35.1 Antes del incendio

- a) Participar activamente en las capacitaciones y entrenamientos referentes a la prevención y lucha contra incendios.
- b) Deben conocer los lugares donde están ubicados los equipos de extinción y de emergencia.
- c) Evitar que las vías de evacuación o señales de seguridad, sean obstaculizadas o alteradas.
- d) Identificar y señalar las vías de salida, libres de riesgos de incendios.
- e) Informar al responsable de los locales y/o instalaciones de cualquier condición peligrosa que origine un incendio.
- f) Deben almacenar y transportar los productos inflamables y/o combustibles según los procedimientos establecidos por la organización.
- g) Evitar acumular desperdicios en la oficina ya que puede ser el foco de un incendio.
- h) Hacer uso adecuado de los enchufes o tomacorrientes, no sobrecargándolos ya que esto puede originar un cortocircuito y como resultado un incendio.
- i) Antes de salir del trabajo, apagar los aparatos eléctricos.
- j) No fumar o abrir fuego abierto en lugares donde haya materiales inflamables.
- k) Memorizar y tener al alcance los números telefónicos de la Central de Bomberos más cercana a la sede institucional que corresponda.

35.2 Durante del incendio

- a) Al detectar un incendio activar la alarma si lo hubiera y/o use el equipo de extinción si está en condiciones (capacidad y conocimiento) de controlarlo.
- b) Comunicar al servicio de vigilancia o a su jefe inmediato y avisar a los ocupantes del centro del trabajo.
- c) Conservar la calma, no gritar, no correr, debido a que puedes provocar un pánico generalizado.
- d) Si el fuego es de origen eléctrico no intentes apagarlo con agua.
- e) Apoyar orientando a las personas que tienen problemas para ubicarse en lugares seguros y brindar tranquilidad a aquellas que se encuentran emocionalmente afectadas.
- f) Ubicar el kit de emergencia y usarlo cuando corresponda.
- g) Evacuar la zona de trabajo afectada, si este representa un peligro inminente a su integridad física o por orden de los brigadistas.
- h) En el desplazamiento por las escaleras de emergencia, sujetarse de las barandas existentes.
- i) No utilizar los ascensores.
- j) Para evitar que el fuego se extienda, cierre puertas y ventanas, a menos que éstas sean las únicas vías de escape.
- k) Si se viera atrapado colocarse en áreas de mayor ventilación y agacharse a nivel del piso cuando el nivel de humo le dificulte respirar (colóquese un trapo humedecido) y acceda a la salida.

- l) Antes de abrir cualquier puerta verifique que no esté caliente; si lo está, no lo abra, es posible que haya fuego del otro lado.
- m) Si su ropa se prendiera con fuego, no corra, déjese caer al piso y comience a rodar una y otra vez, hasta lograr sofocar las llamas. Cúbrase el rostro con ambas manos.
- n) Apoyar y colaborar si fuera necesario con los brigadistas o en su defecto de deben ubicar en lugares seguros y que no interrumpen las operaciones de los brigadistas o apoyo externo.

35.3 Después del incendio

- a) No deben retornar al local y/o instalación sin el consentimiento del jefe de brigada, del supervisor o encargado del trabajo.
- b) Reconocer que sus compañeros y público usuario hayan evacuado a la zona de reunión, caso contrario dar aviso al/a jefe/a de brigada u otro miembro que hay personas que se han quedado en el interior del local y/o instalación.
- c) Si conoces de primeros auxilios, ayuda a los heridos, recordando que el agua fría es el único tratamiento para las quemaduras.
- d) No interfieras con las actividades de los bomberos y brigadistas. Sé solidario y colabora con las víctimas.

35.4 Consideraciones generales importantes

- a) La mejor forma de combatir incendios es evitando que estos se produzcan.
- b) Mantenga su área de trabajo limpio, ordenado y en lo posible libre de materiales combustibles y líquidos inflamables.
- c) No obstruya las puertas, vías de acceso o pasadizos con materiales que puedan dificultar la libre circulación de las personas.
- d) Informe a su superior sobre cualquier equipo electrónico defectuoso.
- e) Familiarícese con la ubicación y forma de uso de los extintores y grifos contra incendios (sí cuenta con este medio).
- f) En caso de incendio de equipos eléctricos desconecte el fluido eléctrico. No use agua ni extintores que lo contengan si no se ha cortado la energía eléctrica.
- g) La operación de emplear un extintor dura muy poco tiempo; por consiguiente, utilícelo bien, acérquese lo más que pueda, dirija el chorro a la base de las llamas, no desperdicie su contenido.
- h) Obedezca los avisos de seguridad y familiarícese con los principios fundamentales de primeros auxilios.

Artículo 36.- Medidas de primeros auxilios

36.1 El principal objetivo de los primeros auxilios, es la de evitar por todos los medios posibles, la muerte o la invalidez de la persona accidentada mientras se espera la llegada del médico o se traslada a un hospital.

36.2 Cuando se presente la necesidad de un tratamiento de emergencia, siga éstas reglas básicas:

- a) Evite el nerviosismo y el pánico.
- b) Si se requiere acción inmediata para salvar una vida (respiración artificial, control hemorragias, etc.) haga el tratamiento adecuado sin demora.
- c) Ubique el botiquín de primeros auxilios y úselo en el caso que sea necesario.
- d) Haga un examen cuidadoso de la víctima.
- e) Nunca mueva a la persona lesionada a menos que sea absolutamente necesario para retirarla del peligro.
- f) Avise al médico inmediatamente.

36.3 Para efectuar tratamientos de primeros auxilios debe contar con información básica, si usted no está seguro de que tratamiento usar o como usarlo, no debe efectuar ninguna acción, pues podría ocasionar más daño al herido. A continuación se detalla algunas recomendaciones para diferentes situaciones de emergencia:

- a) Para pérdida de la consciencia
 - Acostar al paciente con la cabeza hacia abajo esto se puede conseguir levantando los pies de la camilla o banca donde esté acostado el paciente, 6 pulgadas más alto que la cabeza.
 - Constatar que la boca esté libre de cuerpos extraños y que la lengua esté hacia adelante.
 - Suministrarle abundante cantidad de aire fresco.
 - Evitar que el paciente se enfríe, por lo que se le debe abrigar con una frazada y llevarlo al médico.
- b) Para heridas con hemorragias
 - Se puede parar o retardar la hemorragia, colocando una venda o pañuelo limpio sobre la herida presionando moderadamente.
 - Si la hemorragia persiste aplique el torniquete (cinturón, pañuelo, etc.) en la zona inmediatamente superior a la herida y ajuste fuertemente.
 - Acueste al paciente y trate de mantenerlo abrigado.
 - Conduzca al herido al hospital.
 - Si el viaje es largo, suelte el torniquete cada 15 minutos para que circule la sangre.
- c) Para fracturas
 - No doble, ni tuerza, ni jale el miembro fracturado.
 - Mantenga al paciente descansando y abrigado.
 - Por fracturas de espalda, cuello, brazo o de la pierna, no mueva al paciente y llame al médico.
 - Por fracturas de cualquier otra parte del cuerpo, lleve al accidentado al médico.
 - Si hay duda acerca de si un hueso está o no fracturado, trátase como fractura.
- d) Para quemaduras
 - Para quemaduras leves o de 1er grado se puede aplicar ungüento y puede ser cubierta por una grasa esterilizada.
 - Para quemaduras de 2do y 3er grado quite la ropa suelta y aplique una grasa esterilizada suficientemente grande para cubrir la quemadura y la zona circundante y lo suficientemente larga para evitar el contacto del aire con la quemadura.
- e) Para respiración boca a boca
 - Acueste de espaldas y en su posición horizontal al lesionado y colóquese al lado junto a la cabeza.
 - Levante la mandíbula inferior para asegurar el paso del aire.
 - Trate de cubrir la boca para ello introduzca el dedo pulgar y tire del mentón hacia delante con la otra mano tape los orificios nasales (esto evita la pérdida del aire).
 - Respire profundamente y coloque su boca sobre la víctima y sople en forma suave y regular.
 - Retire su boca para permitir que la víctima exhale, vuelva a soplar y repita doce (12) veces por minuto como mínimo. Algunas veces la víctima cierra la

boca fuertemente que resulta difícil abrirla, en estos casos sopla el aire por la nariz, selle los labios con el índice de la mano que contiene la barbilla.

- Durante la respiración artificial se puede utilizar un dispositivo de barrera para dar respiración boca a boca, estos pueden ser escudos faciales o mascarillas.
- Las mascarillas tienen una válvula unidireccional para que el aire exhalado no entre a la boca del reanimador, ponga el dispositivo de barrera sobre la boca y nariz de la víctima, asegurándose de que haya una obturación adecuada. Luego inicie la respiración boca a dispositivo con respiraciones lentas (1,5 a 2 segundos).
- También se puede dar respiración artificial boca a mascarilla, que es una mascarilla transparente con válvula unidireccional la cual dirige la respiración del reanimador a la vía respiratoria del paciente, desviando el aire exhalado por ésta, lejos del reanimador.

f) Para efectuar la maniobra de HEIMLICH

- Si una persona sufre de obstrucción de las vías respiratorias y es más grande que nosotros, se debe usar una variación de la maniobra de Heimlich, la cual se representa a continuación:



Con cada comprensión abdominal se intenta liberar el objeto extraño de la vía aérea de la víctima al forzar la salida del aire por la tráquea

- Si estamos solos y sufrimos de un atragantamiento deberemos usar la siguiente variación de la maniobra de Heimlich:



Colocar el puño sobre el ombligo mientras se sostiene el puño con la otra mano. Inclinar sobre una silla o encima y llevar el puño hacia sí, con fuerza y presionando hacia arriba

Artículo 37.- En caso de pandemia

37.1 Medidas antes de una pandemia

- a) Reduce la probabilidad de contagio mediante prácticas de buena higiene y cuidado personal.

- b) Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón o con un antiséptico a base de alcohol.
- c) Tose o estornuda en un pañuelo de papel y tira el pañuelo usado a la basura.
- d) Si no tienes un pañuelo de papel, tose o estornuda cubriéndote la nariz y la boca con la parte superior del brazo o la manga.
- e) Después de toser o estornudar, lávate las manos con agua y jabón o usa un antiséptico para las manos a base de alcohol.
- f) Quédate en tu casa si estás enfermo.
- g) Conversa con tus familiares y amigos para planificar formas de cuidarse el uno al otro en caso de que alguno se enferme.
- h) Almacena alimentos no perecederos de fácil preparación, agua y otros productos esenciales para el hogar y la higiene personal para un mínimo de dos (2) semanas.
- i) Ten a mano suministros médicos y suficientes medicamentos con y sin receta.
- j) Averigua la cobertura médica de tu seguro de salud para los gastos de tratamiento en caso de pandemia.
- k) Verifica con tu empleador las normas relacionadas con situaciones de pandemia.
- l) Pregunta en la escuela o guardería acerca de sus planes en caso de pandemia, y planifica ahora distintas formas de mantener ocupados a tus hijos si deben quedarse en casa.

37.2 Medidas durante la pandemia

- a) La situación relacionada a la pandemia puede cambiar a diario. Infórmate con regularidad a través de fuentes fidedignas como los centros para el control y la prevención de enfermedades y el departamento de salud local o estatal. Visita www.cdc.gov/h1n1flu/espanol para obtener más información.
- b) Mantente informado, pero no mires las noticias en televisión o en Internet constantemente. La atención excesiva a la cobertura de los medios podría causar estrés innecesariamente, en especial en los niños.
- c) Infórmate sobre cancelaciones de servicios públicos y planifica lo que harás con anticipación.
- d) Para consultar más información sobre la planificación y preparación para una pandemia de gripe, visita espanol.pandemicflu.gov.

37.3 Respecto al control físico de la ventilación

- a) En todos los espacios de trabajo se requieren un ambiente ventilado, en relación a la normativa vigente que establezca el MINSA.
- b) Los espacios deben considerar ventilación natural que consiste en aumentar la renovación de aire interior con aire exterior sin utilización de instrumentación, es decir, abriendo ventanas y puertas para provocar un flujo de aire. Asimismo, también se puede considerar la ventilación cruzada, la cual consiste en la apertura de ventanas y puertas en lados opuestos de los espacios de trabajo, es más efectiva que la apertura en un solo lado y por tanto preferible.
- c) Considerar la ventilación forzada cuando no se pueda implementar ventilación natural. Asimismo, la ventilación forzada, consiste en aumentar la renovación de aire interior con aire exterior utilizando instrumentación, se puede efectuar introduciendo aire del exterior (impulsión) o tomando aire de la oficina y sacándolo (extracción).

37.4 Medidas para afrontar el estrés y la ansiedad producto de la pandemia

- a) Consigue información precisa de fuentes confiables.
- b) Edúcate sobre la pandemia de gripe.

- c) En lo posible, mantén tu rutina normal.
- d) Haz ejercicio, aliméntate bien y descansa.
- e) Mantente activo física y mentalmente.
- f) Permanece en contacto con tus familiares y amigos.
- g) Dedicar más tiempo a los niños. Habla con los niños (de un modo apropiado a la edad).
- h) Mantén una perspectiva positiva, prepárate en caso de que las cosas empeoren, pero recuerda que los gobiernos y los expertos de todo el mundo están trabajando arduamente para mejorar la situación.
- i) Buscar consuelo en tus creencias espirituales y personales.

37.5 Para superar una pandemia, es necesario tener resistencia psicológica, la cual es tu capacidad de recuperarte de situaciones difíciles. Algunas estrategias pueden aumentar tu resistencia y promover nuevas fortalezas emocionales. A continuación se detalla algunas recomendaciones:

- a) Identifica la forma en que respondes ante una crisis. Identifica tus aptitudes para afrontar problemas. ¿Qué otras crisis han ocurrido en tu vida? ¿Cómo te afectaron? ¿Cómo las encaraste? ¿Funcionó la forma en que lo hiciste? ¿De qué otras formas podrías superarlas?
- b) Promueve actitudes y creencias saludables. Las crisis y las circunstancias difíciles producen estrés pero son superables. Concéntrate en buscar soluciones y formas de mejorar tu situación.
- c) Opta por comportamientos protectores y saludables. Identifica tus metas y encamínate hacia ellas, aunque en algunos momentos sientas que avanzas lentamente. Actúa con decisión para proteger y preparar a tus seres queridos y a ti mismo, en lugar de permitir que la situación pandémica decida por ti.
- d) Formas de mantenerte comunicado. Mantente en contacto con la gente por teléfono, correo electrónico y otros medios en caso de que no puedas circular libremente debido a medidas que limiten tu desplazamiento. Haz una tarjeta de números de emergencia que tenga la siguiente información:
 - Nombre.
 - Dirección de la casa.
 - Protección contra la gripe.
 - Números de teléfono importantes.
 - Departamento de salud local.
 - Cruz roja local.
 - Médico familiar.
 - Profesional de salud mental.

CAPÍTULO VII DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

PRIMERA: El presente Reglamento puede ser modificado a propuesta del comité de SST, para su aprobación y elevación a la Jefatura Institucional de la BNP, a fin de que emita la resolución correspondiente.

SEGUNDA: Las normas laborales que se emitan con posterioridad a la vigencia del presente Reglamento y establecieran nuevas o distintas obligaciones o derechos al personal de la BNP, que no estuvieran contempladas o se oponen a lo previsto en este reglamento, se aplicara automáticamente a lo dispuesto en tales normas laborales, quedando por tanto, derogadas las disposiciones que se opongan a dichas normas.

TERCERA: Los casos no previstos en el Reglamento, se deben regir conforme a las normas legales y/o normas técnicas existentes. Asimismo, se debe desarrollar documentos normativos para los casos específicos que se vayan identificando.

CUARTA: Cuando en el reglamento se refiera alguna obligación del empleador que demanden recursos económicos, dichos actos se deben cumplir de acuerdo a la disponibilidad presupuestal y criterios y prioridades contenidas en el Plan Anual de SST, debiéndose aplicar igual criterio en los casos en que las normas técnicas o reglamentos de observancia obligatoria, exijan que se cumplan con determinados parámetros o estándares.