

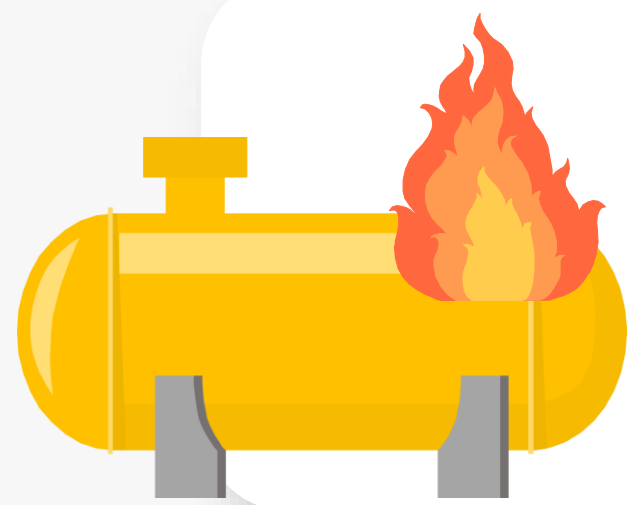
Electricidad estática

RIESGOS QUE REPRESENTA LA ELECTRICIDAD ESTÁTICA Y LA MANERA DE EVITARLOS

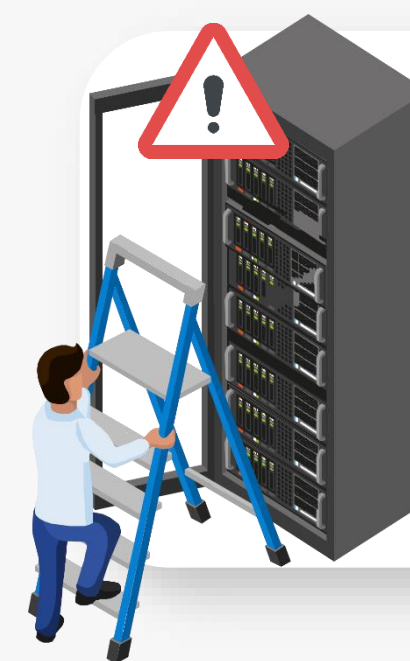
La **electricidad estática** es una acumulación de cargas eléctricas en materiales sólidos, partículas o fluidos, que puede descargarse repentinamente causando chispas o choques eléctricos. Se genera por fricción, contacto o separación de materiales.



Los riesgos que representa la electricidad estática son:



Incendios o explosiones por chispas en presencia de vapores inflamables o polvos combustibles.



Daño a equipos electrónicos, las descargas dañan componentes sensibles.

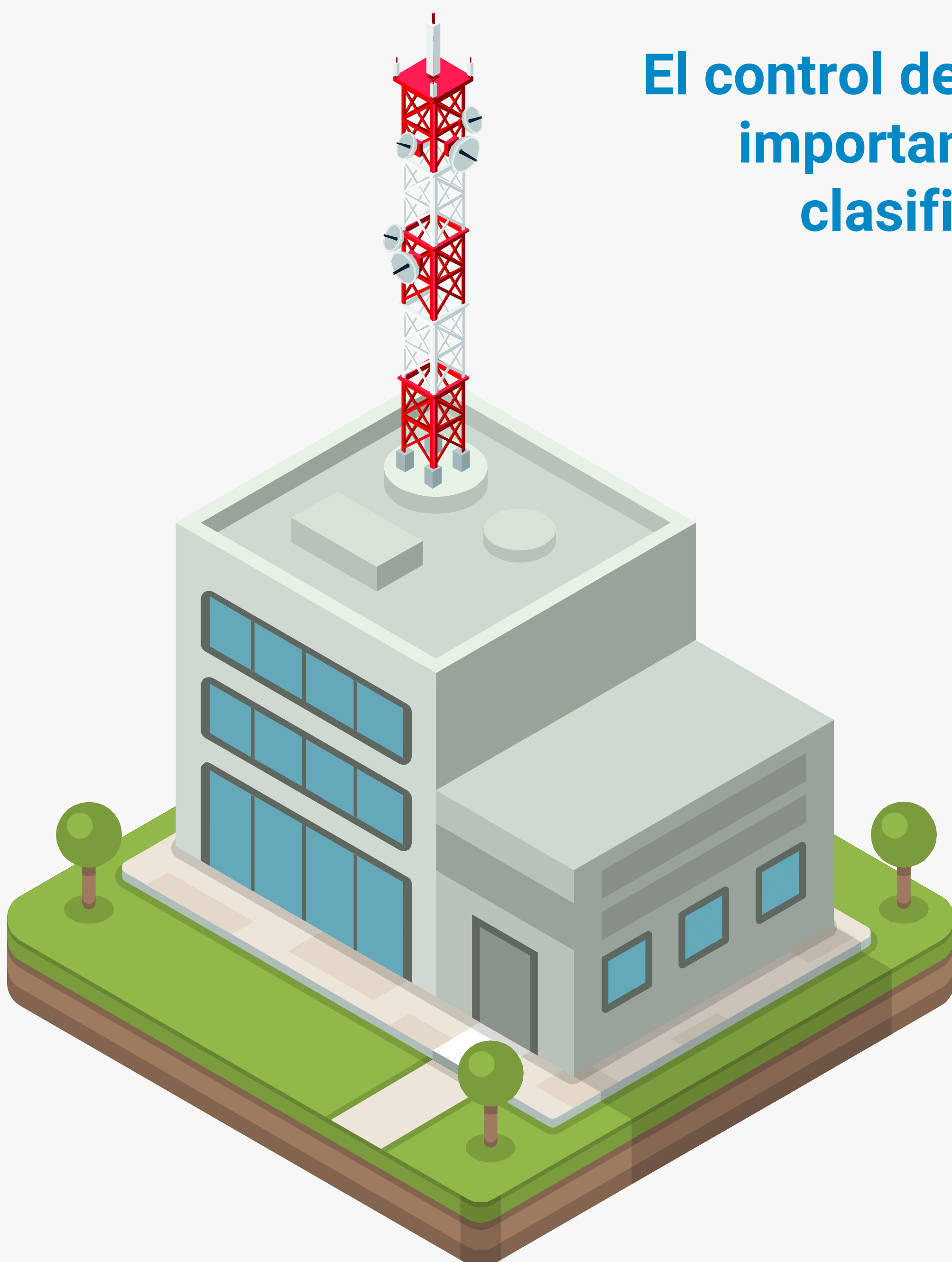


Choques eléctricos que pueden causar sobresaltos, caídas o lesiones indirectas.



Interferencias electro-magnéticas que pueden alterar instrumentos de medición o comunicación.

El control de la electricidad estática es especialmente importante en centrales telefónicas y edificios clasificados como riesgo de incendio alto



Las medidas de prevención son:

- ✓ Instalar sistemas de puesta a tierra, equipos y estructuras de control.
- ✓ Realizar conexiones eléctricas de equipos para mantener el mismo voltaje entre ellos.
- ✓ Utilizar el equipo de protección personal y calzado de seguridad.
- ✓ Revisar periódicamente la resistencia a tierra y continuidad del sistema de tierras.

¡En TELMEX la seguridad de nuestros colaboradores es fundamental!

Presta atención a los colores y señales de seguridad, y la identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías. Respetar estas indicaciones ayuda a prevenir accidentes y a mantener un entorno de trabajo más seguro para todos.

Señalización

Colores de Seguridad

Son aquellos de uso especial y restringido, cuya finalidad es indicar la presencia de peligro, proporcionar información, prohibir o indicar una acción a seguir.

Colores contrastantes

Se utilizan para resaltar el color de seguridad.

Color de seguridad	Significado
Rojo	- Alto. - Prohibición - Identifica equipo contra incendio.
Amarillo	- Peligro/riesgo. - Precaución. - Delimitación de áreas.
Verde	- Condición segura. - Primeros auxilios.
Azul	- Obligación. - Información.

Color de seguridad	Color contrastante
Rojo	Blanco
Amarillo	Negro
	Magenta
Verde	Blanco
Azul	Blanco

Figura geométrica	Descripción	Utilización	Color de seguridad	Color contrastante	Ejemplos
	Círculo con banda diagonal a 45°, dispuesta de la parte superior izquierda a la inferior derecha.	Prohibición de una acción susceptible de provocar un riesgo.	Rojo	Blanco Negro	 PROHIBIDO FUMAR NO UTILIZAR EN CASO DE EMERGENCIA NO DESCONECTAR SOLO PERSONAL AUTORIZADO
	Círculo con relleno sólido.	Descripción de una acción obligatoria.	Azul	Blanco Blanco	 OBLIGATORIO LAVARSE LAS MANOS USO OBLIGATORIO DE CALZADO DE PROTECCIÓN USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS USO OBLIGATORIO DE CASCO
	Triángulo equilátero con relleno sólido.		Amarillo	Negro Negro	 PRECAUCIÓN SUPERFICIE CALIENTE PRECAUCIÓN ZONA DE TRÁNSITO DE MONTACARGAS PELIGRO MATERIALES INFLAMABLES PELIGRO ALTA TENSIÓN PELIGRO MATERIAL RADIACTIVO
	Cuadrado o rectángulo. La relación de lados será como máximo 1:2	Señales que indican ubicación de salidas de emergencia y de instalaciones de primeros auxilios. Señales para ubicar el equipo a utilizar en caso de incendio.	Verde Rojo	Blanco Blanco	 BOTIQUÍN ZONA DE MENOR RIESGO RUTA DE EVACUACIÓN SALIDA DE EMERGENCIA ALARMA EXTINTOR EQUIPO CONTRA INCENDIO HIDRANTE

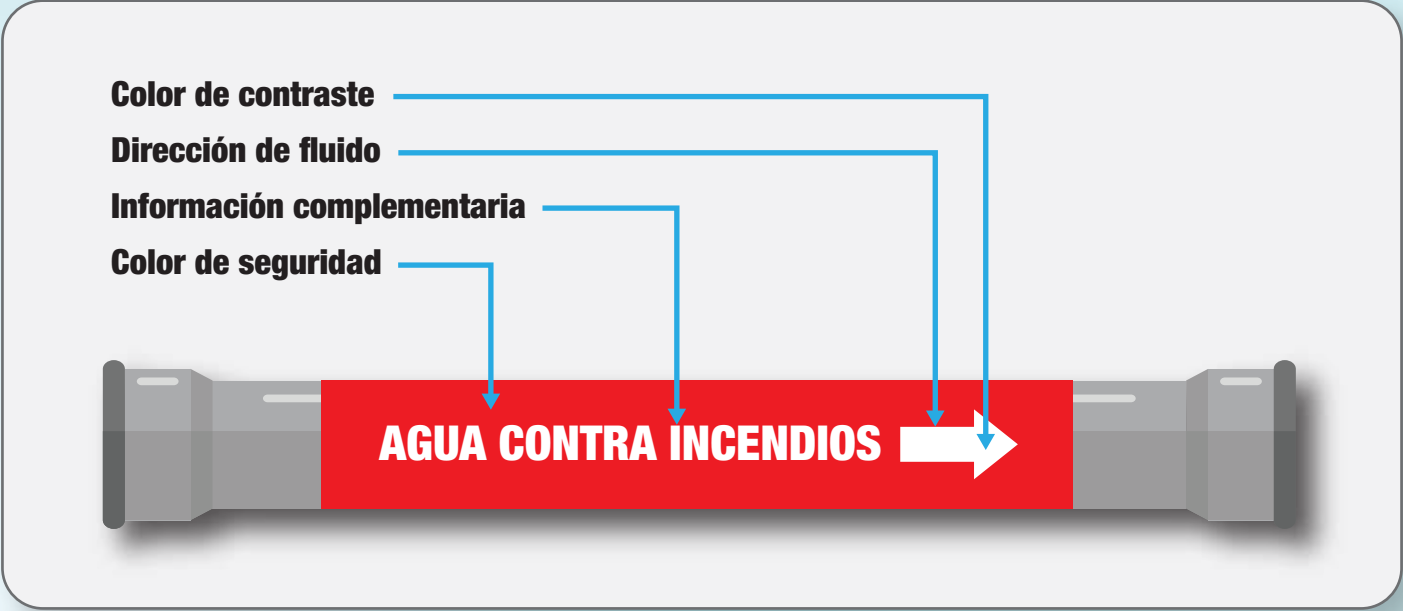
Tubería

Fluido

Sustancia líquida o gaseosa que, por sus características fisicoquímicas, no tiene forma propia, sino que adopta la del conducto que la contiene.

Tipo de fluido	Definición	Color de seguridad	Color contrastante	Significado	Ejemplo
Para combate contra incendio	Líquidos o gases que se utilizan específicamente para extinguir, controlar o suprimir incendios.	Rojo	Blanco	Fluidos para el combate de incendio	
Peligroso	Líquidos y gases que pueden ocasionar un accidente o enfermedad de trabajo por sus características intrínsecas; entre éstos se encuentran los inflamables, combustibles inestables que puedan causar explosión, irritantes, corrosivos, tóxicos, reactivos, radiactivos, los que impliquen riesgos por agentes biológicos o que se encuentren sometidos a condiciones extremas de presión o temperatura en un proceso.	Amarillo	Negro	Fluidos peligrosos	
De bajo riesgo	Líquidos y gases cuyas características intrínsecas no son peligrosas por naturaleza, y cuyas condiciones de presión y temperatura en el proceso no rebasan los límites establecidos.	Verde	Blanco	Fluidos de bajo riesgo	

Elementos del código de identificación de tuberías



El contenido de este material fue verificado por la Comisión Mixta Central de Seguridad e Higiene.

En TELMEX promovemos el uso correcto del equipo de protección

Tu equipo de protección personal te protege en caso de accidente. Conócelo, verifica que esté en buen estado y úsalo correctamente en todo momento.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) - Planta Exterior

Es el conjunto de elementos y dispositivos, diseñados específicamente para proteger al trabajador contra el riesgo de accidentes y enfermedades que pudieran suceder mientras realiza sus actividades.

Casco
Protege la cabeza de golpes y descargas eléctricas de hasta media tensión.

Aspectos a verificar

- La visera **no** debe tener cuarteaduras o estar rota.
- La concha **no** debe tener grietas o agujeros.
- La suspensión (dentro del casco) **no** debe estar deshilachada **ni** rota.
- El tafilete, **no** debe estar desprendido, el tornillo debe girar y ajustar.
- El barbiquejo **no** debe estar deshilachado ni roto.



Lentes de seguridad
Protegen los ojos de la proyección de partículas y de los rayos UV.

Aspectos a verificar

- Los brazos **no** deben estar desprendidos o rotos.
- La mica **no** debe estar rota.



Mascarilla
Este elemento ayuda a proteger el sistema respiratorio contra polvo, ozono y/o vapores orgánicos.

Aspectos a verificar

- El puente nasal **no** debe estar deformado.
- La válvula **no** debe estar obstruida.
- Las ligas **no** deben estar flojas.
- El cuerpo **no** debe estar perforado o dañado.



Chaleco reflejante
Tiene la función de hacer más visible a la persona que lo utiliza, para advertir su presencia en una zona de trabajo.

Aspectos a verificar

- Los tirantes **no** deben estar rotos.
- Las bandas elásticas **no** deben estar rotas o que hayan perdido elasticidad.



Soporte sacrolumbar
Limita posturas incorrectas de la zona lumbar. Está diseñado para utilizarse en actividades que implican levantar cargas pesadas, además debes seguir los procesos y procedimientos de seguridad para el manejo manual de cargas.

Aspectos a verificar

- Los tirantes **no** deben estar rotos.
- Las bandas elásticas **no** deben estar rotas o que hayan perdido elasticidad.
- Las varillas **no** deben estar expuestas.
- El velcro **no** ha perdido su capacidad de ajuste.



Cinturón portaherramientas
Este elemento se usa únicamente para mantener al usuario posicionado en su punto de trabajo y sirve para portar herramientas de una manera fácil y segura.

Aspectos a verificar

- El respaldo **no** debe estar deshilachado, con cortes o quemaduras.
- La hebilla **no** debe presentar deformaciones ni estar incompleta.
- Los anillos **no** deben estar rotos ni con cuarteaduras.
- La banda **no** debe estar deshilachada ni desprendida.
- Los compartimentos portaherramienta **no** deben estar desprendidos.



Bandola
En conjunto con el cinturón portaherramientas, este elemento forma parte de un sistema de posicionamiento para trabajos en postes, ya que sirve para mantener al trabajador posicionado en su punto de trabajo.

Aspectos a verificar

- El ajustador **no** presenta ruptura o cuarteaduras.
- La cincha **no** presenta estiramientos o desprendimientos.
- El gancho funciona correctamente desbloquearlo, abrirlo, cerrarlo y bloquear varias veces)
- El seguro del gancho ajusta bien contra la nariz.



Calzado de seguridad
Protege los pies de golpes, descargas eléctricas, cortes y/o raspaduras.

Aspectos a verificar

- Los ojillos y lengüeta **no** deben estar desprendidos o rotos.
- La chinela **no** debe estar rota.
- En la puntera el casquillo **no** debe estar expuesto.
- La suela **no** debe estar cuarteada o desprendida.



Ropa de trabajo
Sirve para la protección contra la exposición a radiación solar, proyección de partículas, cortes y/o raspaduras menores.

Aspectos a verificar

- La tela **no** debe tener agujeros, rasgaduras o estar descosida.
- Los botones deben estar completos.



Guantes
Proporcionan protección a las manos contra cortes menores, objetos punzocortantes, raspaduras y/o descargas eléctricas de baja tensión.

Aspectos a verificar

- Los dedos, la palma, el puño **no** deben tener agujeros, rasgaduras o estar descosidos.



Botas pantaloneras
Es un calzado de seguridad diseñado específicamente para proteger los pies al realizar trabajos en entornos húmedos, fangosos o con agua, tienen características que las hacen especialmente útiles y seguras para trabajos en pozos.

Aspectos a verificar

- El caucho **no** debe tener daños, rasgaduras, cuarteaduras o agujeros.
- Las suelas deben estar limpias y libres de barro o residuos.



¡Cuida tu EPP!
Dale el trato adecuado para garantizar tu seguridad.

El contenido de este material fue verificado por la Comisión Mixta Central de Seguridad e Higiene.

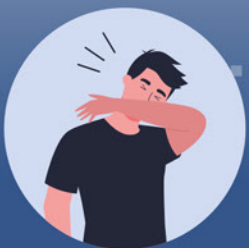


¡Protégete contra **diversas** enfermedades respiratorias!

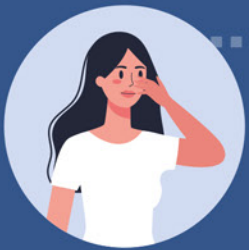
La mejor manera de mantenernos saludables es adoptar las medidas generales de prevención, conócelas y reduce significativamente el riesgo de contagio.



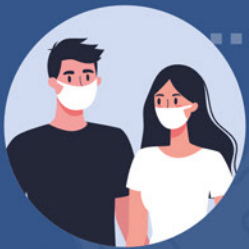
Lávate las manos con agua y jabón a conciencia de manera frecuente. En caso de no poder hacerlo, utiliza gel con alcohol al 70%



Al toser o estornudar, cúbrete con el antebrazo.



Evita tocarte la cara, nariz, tallarte los ojos, chuparte los dedos o morderte las uñas.



Usa cubrebocas si tienes síntomas de gripe, te encuentras en lugares cerrados o con mala ventilación.



Mantente al tanto de las vacunas disponibles en el sector salud y vacúnate cuando sea posible.



Visita con frecuencia la página de salud inteligente **FCS**, donde se emiten recomendaciones conforme a cada temporada del año.

Recuerda que si presentas síntomas como fiebre, malestar general, tos o tienes contacto con alguna persona contagiada, debes informar a tu jefe inmediato y acudir al Servicio Médico, o bien comunicarte con tu área de Recursos Humanos para que te orienten.

Si te cuidas tú, nos cuidamos todos.

¡No bajes la guardia, haz del cubrebocas tu mejor aliado!

La temporada de frío continúa y con ella la propagación de enfermedades respiratorias, por ello te recomendamos que utilices cubrebocas, en especial frente a estas situaciones:

1. Si presentas síntomas de gripa, fiebre y malestar intenso.
2. Al encontrarte en lugares cerrados y muy concurridos.
3. Si detectas a personas con algún síntoma de enfermedad respiratoria.



Si tienes algún malestar, **acude a valoración médica lo antes posible, no te automediques.**

Si te cuidas **tú,**
nos cuidamos todos



TU VISIÓN ES IRREEMPLAZABLE PROTÉGELA EN CADA TAREA

Son una barrera física que ayuda a cuidar tus ojos.

CATÁLOGO

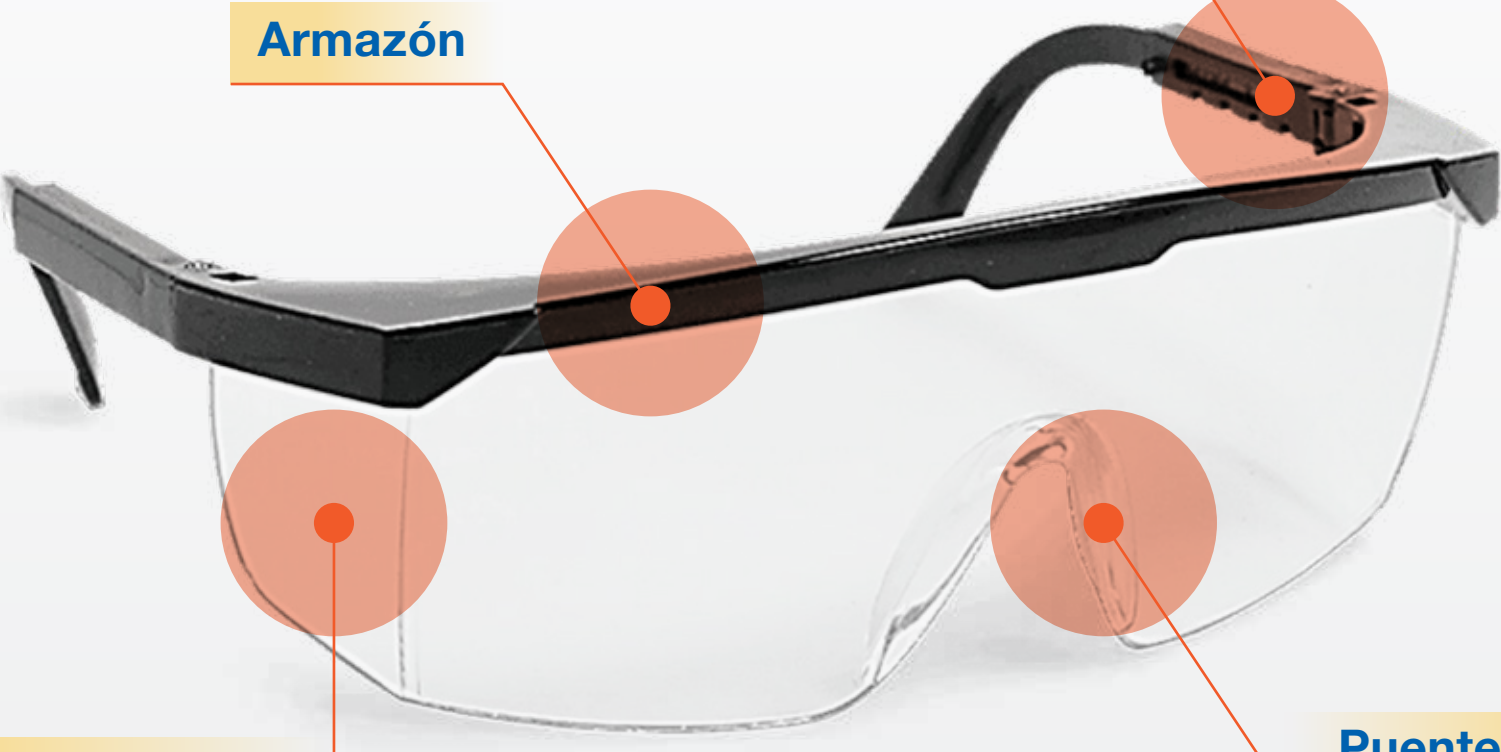
1005443

Sistema retráctil

Armazón

Protección lateral

Puente nasal



Los lentes de seguridad ofrecen protección contra:



Rayos
ultra violeta



Impacto
de objetos



Salpicadura
de líquidos



Factores ambientales
(viento)

¡Ponte tus lentes de seguridad!



Comisión Mixta Central
de Seguridad e Higiene



TU CASCO NO ES SUFICIENTE SI NO ESTÁ ASEGURADO

CATÁLOGO

1038132

Ganchos

Dos ganchos de nylon en los extremos para fijar el barbiquejo al casco.

Hebilla

Para ajustar la correa.

Correa

Totalmente elástica.

Barbilla

Flexible de plástico PVC.



Recuerda solicitarlo junto con tu casco en almacén.

¡Ajusta tu seguridad! Ponte el barbiquejo.