

## IDSN Comprometido con la Seguridad y la Salud de sus colaboradores



El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo del Instituto Departamental de Salud de Nariño, celebra este 28 de abril el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo que tiene como propósito promover la prevención de los accidentes del trabajo y las enfermedades profesionales en todo el mundo.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) da inicio a esta importante celebración en el año 2003, con el objetivo de sensibilizar sobre la magnitud del problema presente en actividades laborales y sobre cómo la creación y la promoción de una cultura de la seguridad y la salud puede ayudar a reducir el número de muertes y lesiones relacionadas con el trabajo.

Adicional a lo anterior, esta fecha es un homenaje en memoria a trabajadores heridos y fallecidos en los accidentes de trabajo y por enfermedades laborales, que se celebra en todo el mundo desde 1996.

El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo del Instituto Departamental de Salud de Nariño, da algunas recomendaciones con el fin de prevenir accidentes y/o enfermedades de origen laboral, y lograr así **un trabajo seguro y Saludable en los diferentes municipios del Departamento de Nariño.**

- ✓ Realice pausas activas y mentales con regularidad
- ✓ Planee organice su tiempo
- ✓ Aliméntese saludablemente
- ✓ Realice como mínimo 150 min. semanales de actividad física (caminar, clases de baile, gimnasio o deporte)
- ✓ Busque ayuda siempre que la necesite
- ✓ Mantenga una buena comunicación con sus compañeros(as)
- ✓ Siempre que empiece una jornada laboral, adopte posturas adecuadas
- ✓ Mantenga un peso saludable
- ✓ Tenga precaución con pisos mojados o resbaladizos
- ✓ Mantenga tu área de trabajo limpia y ordenada
- ✓ No manipule su celular mientras camina
- ✓ Utilice elementos de protección personal según el trabajo o labor que desempeña

Nos movilizamos para mejorar la seguridad y salud de los trabajadores(as) Nariñenses, entendiendo que, según la OIT alrededor de 2,9 millones de trabajadores en el mundo mueren cada año debido a accidentes y enfermedades profesionales y que al menos 402 millones de personas sufren lesiones profesionales.