



Guía General de
Prevención de Riesgos
para **Trabajadores
Independientes**



Contenido

01 pág 6

Obligaciones de los Trabajadores

02 pág 8

Derechos de los Trabajadores en el Sistema General de Riesgos Laborales

03 pág 9

Definiciones

04 pág 15

Cómo reportar un accidente de trabajo a la ARL

05 pág 17

Cómo reportar una enfermedad laboral a la ARL

06 pág 20

Cómo te cubre ARL SURA en caso de tener un accidente de trabajo y/o una enfermedad laboral

07 pág 22

Guía general de prevención de riesgos para trabajadores independientes

08 pág 54

Qué hacer antes, durante y después de una emergencia



¡Bienvenido!

En ARL SURA nos enfocamos en la gestión de tendencias y riesgos, así como en el cuidado de nuestros afiliados. Buscamos mejorar la experiencia de servicio a partir del fortalecimiento de nuestros procesos, soluciones y herramientas. Te damos la bienvenida y nos complace que tu salud y seguridad en el trabajo sean una prioridad en la que podamos trabajar juntos.

Estamos seguros de que nuestro acompañamiento y asesoría te proporcionarán las herramientas para hacer que el desempeño de tu trabajo, sea más seguro, saludable, generándote bienestar y tranquilidad; igualmente facilitando el cumplimiento de la ley en todo lo que se refiere a riesgos laborales.

Disminuir la accidentalidad y enfermedad laboral, es un objetivo del trabajo conjunto que iniciaremos a partir de ahora y que se verá reflejado en tener afiliados cada día más sanos, con mejor calidad de vida y con mayor productividad en su desempeño laboral.

BIENVENIDO

La apropiación social del cuidado es nuestra convicción y por eso, hoy reiteramos nuestro compromiso de ser tu aliado estratégico en la construcción de la sostenibilidad de tu negocio, asesorándote de forma cercana e integral a través de un servicio calificado por parte de nuestro equipo humano, apoyados en nuestros canales de atención, herramientas y soluciones virtuales efectivas para que juntos gestionemos de una manera más eficiente la prevención de los riesgos de origen ocupacional.

Gracias por habernos elegido como tu Administradora de Riesgos Laborales.

¡Es un placer comenzar a trabajar juntos!



Iván Ignacio Zuluaga Latorre
Gerente General ARL SURA



Introducción

En **ARL SURA** estamos comprometidos con el cuidado de la vida, es por esta razón que te hacemos entrega de esta guía de prevención la cual tiene por objeto darte a conocer los principales riesgos que se presentan en la ejecución de tu oficio y la forma de prevenirlos, para que realices tu trabajo de manera segura.

Te invitamos a leerla detenidamente y aplicar nuestras recomendaciones para evitar que tu salud se vea afectada por posibles accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

Nota:

“Este documento tiene el carácter de servir de guía, la información contenida en este no tiene carácter vinculante ni obligatorio, cada trabajador deberá analizar su tarea y los riesgos a los cuales está expuesto y establecer sus medidas de prevención.”

01



Obligaciones de los Trabajadores

Además de los deberes contemplados en el Código Sustantivo del Trabajo y demás normas legales sobre Seguridad y Salud en el Trabajo, los trabajadores tienen las siguientes obligaciones:

- 1. Procurar el cuidado** integral de su salud
- 2. Diligenciar el formulario** de afiliación a la administradora de riesgos laborales.
- 3. Diligenciar el formato** de identificación de peligros de conformidad con las ocupaciones u oficios que va a desarrollar y anexarlo al formulario de afiliación.
- 4. Practicarse un examen pre-ocupacional y anexar el certificado** respectivo al formulario de afiliación a la administradora de riesgos laborales. El costo los exámenes pre-ocupacionales será asumido por el trabajador independiente.
- 5. Pagar los aportes al sistema** a través de planilla integrada de liquidación de aportes - PILA.
- 6. Informar** a la administradora de riesgos laborales y a la entidad Promotora de salud donde está afiliado, **la ocurrencia de accidentes o de enfermedades** con ocasión del ejercicio de su ocupación u oficio.



- 7.** Reportar a la administradora de riesgos laborales las novedades que se presenten en relación con las condiciones de tiempo, modo y lugar en que desarrolla su ocupación u oficio.
- 8.** Participar en las actividades de promoción y prevención organizadas por la administradora de riesgos laborales.
- 9.** Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de seguridad y salud en el trabajo.
- 10.** Realizarse como mínimo cada año, los exámenes médicos periódicos ocupacionales y contar con el certificado respectivo, el cual podrá ser requerido por la administradora de riesgos laborales para el monitoreo y gestión del riesgo. El costo de los exámenes será asumido por el afiliado.
- 11.** Realizar como mínimo cada año la identificación de peligros asociados con su labor mediante el diligenciamiento del formulario respectivo, el cual podrá ser requerido por la administradora riesgos laborales para el monitoreo y gestión del riesgo.
- 12.** Acoger y poner en práctica las recomendaciones que en materia de prevención del riesgo imparta la administradora de riesgos laborales.
- 13.** Disponer y asumir el costo de los elementos de protección personal necesarios y utilizarlos para ejecutar su ocupación u oficio.

02

Derechos de los Trabajadores en el Sistema General de Riesgos Laborales

1

Todo trabajador, cualquiera que sea su modalidad de trabajo, **tiene derecho a afiliarse a una administradora de riesgos laborales.**

2

Todo afiliado al Sistema General de Riesgos Laborales tiene derecho a las mismas prestaciones asistenciales y servicios.

03

Definiciones

A

Accidente de trabajo: Es 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 o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que **se produce durante la ejecución de órdenes del empleador**, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo. Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca **durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa**, cuando el transporte lo suministre el empleador. También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido **durante el ejercicio de la función sindical** aunque el trabajador se encuentre en permiso sindical **siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función**. De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por **la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria** cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.

Actos inseguros: Se refieren a las **prácticas inseguras** de las personas, generadas por **actitudes negativas frente a la seguridad**; por ejemplo, no usar la herramienta adecuada para la operación, dejar las herramientas en el piso.

Administradora de riesgos laborales (ARL): Es una **entidad** que tiene como objetivo **prevenir, proteger y atender** a los trabajadores de los **accidentes de trabajo y enfermedades laborales** que puedan ocurrir en el trabajo.

ARL SURA: Es la **Administradora de Riesgos Laborales de Suramericana S.A.**

Auto reporte de condiciones de trabajo y de salud: Proceso mediante el cual el trabajador **reporta por escrito** al empleador o contratante las **condiciones adversas, inadecuadas de seguridad y salud** que identifica en su lugar de trabajo.

C

Condiciones Inseguras: Son todas las circunstancias o condiciones físicas que **pueden causar lesiones o alteraciones en la salud**, por ejemplo, herramientas defectuosas o mal diseñadas, carencia de sitios apropiados para su almacenamiento, entre otras.

Condiciones y medio ambiente de trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores que tienen **influencia significativa en la generación de riesgos** para la seguridad y salud de los trabajadores quedan específicamente incluidos en esta definición, entre otros: **a) Las características generales** de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo; **b) Los agentes físicos, químicos y biológicos** presentes en el ambiente de trabajo y sus

correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia; **c) Los procedimientos** para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores y **d) La organización y ordenamiento de las labores**, incluidos los factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales.

E

Elementos de protección personal: Los Elementos de Protección Personal tienen como función principal **proteger diferentes partes del cuerpo**, para evitar que un trabajador tenga contacto directo que le pueda ocasionar una lesión o enfermedad.

Emergencia: Es aquella **situación de peligro o desastre** o la inminencia del mismo, **que afecta el funcionamiento normal de la empresa**. Requiere de una **reacción inmediata** y coordinada de los trabajadores, **brigadas de emergencias y primeros auxilios** y en algunos casos de otros grupos de apoyo dependiendo de su magnitud.

Enfermedad laboral: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la **exposición a factores de riesgo** inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. **El Gobierno Nacional, determinará**, en forma periódica, **las enfermedades que se consideran como laborales** y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero **se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales** será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes.

Estándar de seguridad: Son **enunciados positivos** que expresan la mejor manera de **usar las herramientas con el fin de evitar lesiones** a los trabajadores o daños en los materiales y equipos.

Evaluación del riesgo: Proceso para determinar **el nivel de riesgo** asociado al **nivel de probabilidad** de que dicho riesgo se concrete y al **nivel de severidad** de las consecuencias de esa concreción.

I

Identificación del peligro: Proceso para establecer si **existe un peligro** y definir las **características de este**.

Investigación de accidentes de trabajo y Enfermedades laborales: Proceso sistemático de **determinación y ordenación de causas, hechos o situaciones** que generaron o favorecieron la ocurrencia del accidente, incidente o enfermedad laboral, que **se realiza con el objeto de prevenir su repetición**, mediante el control de los riesgos que lo produjeron.

P

Peligro: Fuente, situación o acto con **potencial de causar daño en la salud de los trabajadores**, en los equipos o en las instalaciones.

R

Riesgo: **Combinación de la probabilidad** de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos **y la severidad del daño** que puede ser causada por estos.

S

Seguridad y Salud en el Trabajo (SST): La Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) es la disciplina que trata de la **prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo**, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto **mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo**, así como la salud en el trabajo, que conlleva la **promoción y el mantenimiento del bienestar** físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST): El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) consiste en el desarrollo de un **proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua** y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, **reconocer, evaluar y controlar los riesgos** que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.



Reconozco,
evalúo y controlo
los riesgos

04

Presunto accidente de trabajo

Como afiliado debes

Reportarlo inmediatamente a la ARL SURA para que te guíen en el proceso de atención a través de la línea de atención **018000 511 414**.

Si el presunto accidente genera una urgencia, el paciente debe dirigirse (solo o acompañado) al centro de salud más cercano.



En caso de no poder reportar el evento, **podrá hacerlo en tu nombre tu cónyuge, compañero o compañera permanente, sus hijos, las personas de interés jurídico, acudiente, y/o causahabientes.** (Decreto 1563 de 2016).

PRESUNTO ACCIDENTE DE TRABAJO

Como afiliado acudiente, cónyuge, compañero o compañera permanente, hijos o causabientes debes:



Comunicarte con la Línea de atención **ARL SURA 01 8000 511 414 opción 1**, donde te suministrarán la información necesaria para que te dirijas a la IPS más cercana, de acuerdo al lugar de la ocurrencia del accidente.



Reportar el presunto accidente de trabajo **completando el Formato Único de Reporte de Accidente de Trabajo (FURAT)**. Para esto debes iniciar sesión en el sitio web e ingresar a Gestión de Riesgos Laborales, luego debes dirigirte a **Reportar accidente de trabajo**.

Si no posees todavía clave para reportar el presunto accidente, puedes diligenciar el formato y enviarlo vía:



> **Correo electrónico:**

Descarga el FURAT ingresando a www.arlsura.com encontrarás la opción Accesos directos y luego **Descarga de formularios** y envíalo a furatdigit@suramericana.com.co



> **Formulario físico:**

Solicítalo en cualquier oficina de ARL SURA y una vez lo hayas diligenciado entregarlo en nuestras oficinas.

Recuerda que debes reportar los accidentes graves y mortales, directamente a la Dirección Territorial u Oficinas Especiales correspondientes en los dos días siguientes a la ocurrencia del evento, independientemente del reporte que deben realizar a las Administradoras de Riesgos Laborales y Empresas Promotoras de Salud (Resolución 2851 de 2015, artículo 1° - Ministerio del Trabajo).

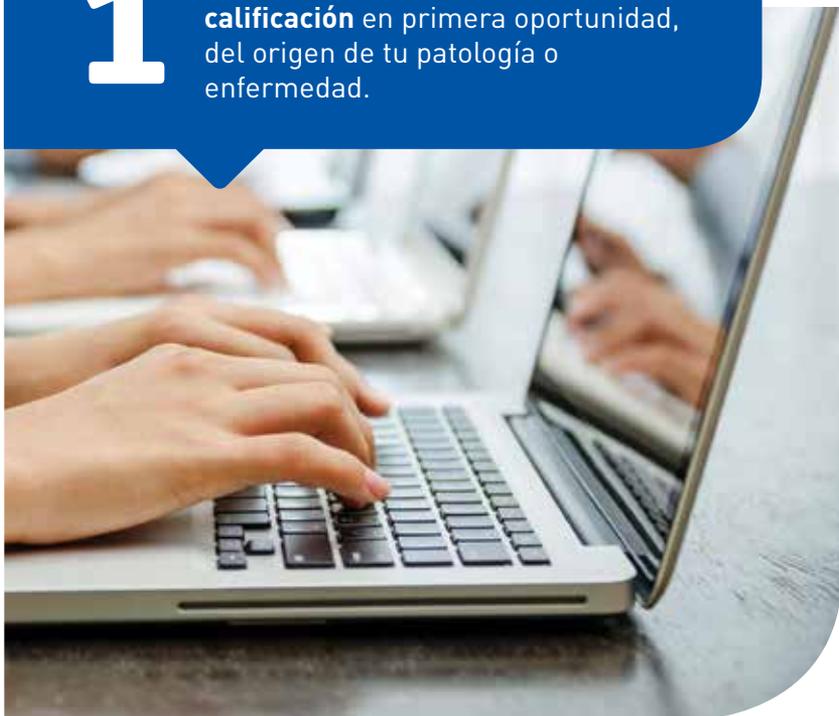
05

Cómo reportar una enfermedad laboral



1

Debes enviar a ARL, la **solicitud de calificación** en primera oportunidad, del origen de tu patología o enfermedad.



COMO REPORTAR UNA ENFERMEDAD LABORAL

2

Adjuntar a la solicitud los siguientes documentos:

- Formato de autorización de conocimiento de historia clínica firmado registrando el nombre de la EPS o de la ARL a la que se autoriza.
- Exámenes médicos de ingreso y periódicos y de retiro.
- Historia clínica completa relacionada con las patologías que se calificarán.
- Análisis o estudios de puestos de trabajo, con el análisis de exposición al factor de riesgo que se encuentra asociado a la patología.
- Relación de cargos y labores desempeñados por el afiliado durante su vida laboral, incluye certificación de cargos desempeñados estando vinculados a empresas describiendo la labor u oficio desempeñados durante el tiempo de exposición, teniendo en cuenta los factores de riesgo que se están analizando como causal de la patología.
- Definición de los factores de riesgo a los cuales se encontraba o se encuentra expuesto.
- Tiempo de exposición al riesgo o peligro durante su jornada laboral y/o durante el periodo de trabajo.
- Descripción del uso de determinadas herramientas, aparatos, equipos o elementos.
- Jornada laboral real del trabajador.

COMO REPORTAR UNA ENFERMEDAD LABORAL

3

ARL SURA realizará la **revisión y análisis de la información** para definir el dictamen sobre tu patología o enfermedad

ARL SURA te enviará la **notificación de calificación** de origen de tu patología (indicar si el origen de tu enfermedad es laboral o común)

¿Se genera controversia?

SI

El caso se envía a Junta de Calificación Regional inicialmente y si persiste la controversia se enviará a junta de calificación nacional.

NO

Si es por origen común las prestaciones continúan por EPS.
Si es por origen laboral las prestaciones son por ARL.

06

Cómo te cubre ARL SURA en caso de tener un accidente de trabajo y/o una enfermedad laboral

En el momento en que ocurra un accidente de trabajo o te sea diagnosticada una enfermedad laboral, ARL SURA te cubre en:

Prestaciones asistenciales

- Servicios médicos de urgencia o de control, ayudas diagnosticadas (radiografías o exámenes de laboratorio).
- Hospitalización y cirugía.
- Suministro de prótesis, órtesis, muletas y sillas de ruedas.
- Medicamentos y rehabilitación integral.

CÓMO TE CUBRE ARL SURA

Prestaciones económicas



Incapacidad Temporal

- Trámites ágiles y fácil conciliación de datos, incluyendo consolidado para la empresa y el trabajador.



Incapacidad Permanente Parcial

- Médicos expertos para calificación de secuelas.
- Entrega inmediata a juntas de calificación en caso de controversia.
- Oportunidad de pago de la indemnización.



Pensión Invalidez

- Médicos expertos a nivel nacional para calificación de secuelas.
- Entrega inmediata a juntas de calificación en caso de controversia.



Pensión Sobrevivientes

- ARL SURA tramitará la afiliación a la EPS y AFP, incluyendo Caja de Compensación a solicitud de los beneficiarios.



Auxilio Funerario

- Oportunidad en pago del auxilio 8 días hábiles.

07

Prevención de riesgos para trabajadores independientes



Aquí encontrarás información sobre manejo de herramientas, elementos de protección personal y medidas de prevención para que realices tus actividades con precaución y seguridad.

Herramientas y/o equipos de trabajo:

- Cada herramienta o equipo tiene una ficha técnica, léela con detenimiento hasta que estés seguro de entender el uso correcto y seguro de la herramienta. Recuerda que tu salud y tu vida son la prioridad.
- Antes de usar alguna herramienta o equipo debes estar capacitado y entrenado en el manejo de estos.
- Antes de utilizar la herramienta o el equipo retira anillos, pulseras, reloj, entre otros.
- Antes de utilizar la herramienta o el equipo pónete los elementos de protección personal que requieras para el uso de estos.
- Retira la humedad o grasa de la herramienta antes de usarla ya que ésta se puede resbalar de tus manos.
- Verifica que las herramientas que tengan mongos o azas de agarre, no estén torcidas ni reparadas (Puntos de soldadura y empates).
- Realiza la limpieza de las herramientas y los equipos y ubícalos en los lugares establecidos para su almacenamiento.
- Las herramientas se deben guardar en el lugar adecuado donde no se puedan resbalar o caer.
- Al terminar las labores realiza orden y aseo en el área de trabajo.
- En caso de presentarse fallas en las herramientas o equipos, suspende la tarea y suple este elemento por otro en buen estado.
- Al manipular herramientas o equipos utiliza permanentemente gafas y guantes de seguridad, en caso de ruido continuo utiliza tapones auditivos.
- Usa guantes de seguridad siempre que manipules materiales filosos o con aristas, tales como canecas, bultos, madera, piedras, láminas, vidrio y otros que puedan generar cortes, chuzones o raspaduras.



Los equipos de protección personal deben **ser seleccionados de acuerdo con los riesgos** a los cuales vas a estar expuesto.

Equipos de protección personal

- Los equipos de protección personal son de uso individual.
- Los equipos de protección personal deben ser de tamaño apropiado a cada persona, adecuándose a sus condiciones.
- Su uso es obligatorio al momento de realizar la labor.
- No se le debe realizar alteraciones a su normal uso y modelo original.
- Los elementos de protección personal deben mantenerse en buenas condiciones; ante cualquier daño o desgaste en el equipo de protección personal, éste debe ser reemplazado inmediatamente para continuar la labor.
- El uso de los elementos de protección personal es complementario al cumplimiento de las normas y estándares de seguridad.
- Si se usa más de un equipo de protección personal éstos deberán ser compatibles y eficaces.

Prevención de peligros y riesgos

Medidas de prevención para peligros de la movilidad:



Si conduces carro, moto o bicicleta:

¡No te dejes llevar por los afanes!

- Conoce y respeta las señales de tránsito y los límites de velocidad. Recuerda que la velocidad influye directamente en las consecuencias de los accidentes de tránsito. Chocar a 60Km/h en lugar de chocar a 80Km/h te da 36% menos probabilidad de morir en el accidente.
- Verifica el estado mecánico del vehículo (Carro, moto o bicicleta), una gran parte de los accidentes se dan por éste tipo de fallas.
- Conduce siempre con una actitud preventiva y estando muy atento al camino.
- Si debes movilizarte a un lugar desconocido, planea tu ruta, consulta sobre las condiciones de la zona, estado de las vías, rutas de salida, etc.
- Verifica que todos los seguros y requisitos legales estén al día.
- Evita conducir cuando estés alterado o estresado.
- Si conduces carro, moto o bicicleta no conduzcas si has bebido.

PREVENCIÓN

Usa siempre el **cinturón de seguridad** si vas en carro.

- ¡Nunca utilices el celular mientras vas conduciendo! Siempre tendrás tiempo para mandar ese mensaje al llegar a tu destino.
- Si conduces una moto o bicicleta, usa siempre ¡un buen casco!: más de la mitad de los accidentes de tránsito involucran un motociclista.
- Si debes conducir en horas nocturnas moto o bicicleta, recuerda usar un chaleco reflectivo que te haga visible en zonas de poca iluminación.



Si eres pasajero:

- No distraigas al conductor, ayúdalo para que todos sus sentidos estén puestos en la vía.
- Si estás guiando a quien maneja, dale las indicaciones con tiempo para que no actúe apresuradamente, evita realizar cambios de carril o cruces imprevistos que sorprendan a los otros que van en la vía.
- Usa siempre el cinturón de seguridad, inclusive los del asiento trasero. Toma taxis seguros, verifica que tenga cinturón de seguridad atrás antes de subirte y ¡úsalo!.
- Préstale mucha atención a la vía y adviértele al conductor si hay condiciones inseguras, como huecos, desniveles, etc.
- Pídele al conductor que sea más precavido, adviértele si está conduciendo de manera peligrosa.
- En caso de que sea un viaje largo, no dejes que se duerma, conversa con él y móvalo a mantenerse activo o que descansa según sea el caso.



PREVENCIÓN

Si eres un peatón:

- Camina siempre sobre el andén.
- Espera a que cambie el semáforo. Cruza únicamente por cebras, esquinas o puentes.
- Mira hacia ambos lados y asegúrate que no hayan carros en movimiento antes de pasar la calle.
- Al bajarte de un bus o automóvil no cruces la calle por delante de ellos, observa si la vía está libre para que puedas cruzar y asegúrate que los otros conductores lo vean, incluso el conductor del bus o automóvil del que te bajaste..

Medidas de prevención para peligros de riesgo público:

- Debes estar atento a cualquier actividad sospechosa.
- Evita caminar por la calle con ambas manos ocupadas que impidan el correcto desplazamiento.
- No utilices cadenas, pulseras, aretes, joyas, anillos o accesorios muy vistosos en vía pública.
- Lleva poca cantidad de dinero en efectivo.
- Evita dejar objetos llamativos dentro del vehículo, como maletines, morrales, bolsos o el equipo de cómputo incluso en parqueaderos formales; en lo posible procura no dejar el carro en la vía pública porque se hace visible su ubicación.



Recuerda que **tu vida vale más** que cualquier cosa material.

PREVENCIÓN

- Ante cualquier situación de riesgo conserva siempre la calma.
- Evita realizar movimientos bruscos o acciones imprevistas que puedan ser interpretadas como amenaza.
- Asegura la puerta de acceso a la vivienda o al sitio donde se desarrolla el trabajo en todo momento.
- Evita hablar por celular en la vía pública, guárdalo en un sitio poco visible.

Medidas de prevención para peligros por caídas a nivel:



- Camina observando las irregularidades del piso, grietas, obstáculos y demás condiciones resbalosas que te puedan hacer caer, siempre a paso moderado con cuidado y atención.
- Utiliza calzado adecuado conforme a los riesgos de tu labor, especialmente con suela antideslizante.
- Evita desplazamientos con ambas manos ocupadas, en caso de ser necesario camina siempre y cuando, los objetos que llevas en tus manos no obstaculicen tu visibilidad.
- Si requieres usar el celular, deténte para hablar o revisarlo y reanuda tus desplazamientos de manera segura, de ésta manera evitarás caídas.
- Al bajar y subir por escaleras, házlo pegado del pasamanos y conservando siempre tu derecha.
- Desplázate por lugares adecuadamente iluminados. Observa y/o utiliza la señalización cuando las condiciones del piso sean resbalosas o irregulares.
- Mantente atento a señalizaciones y avisos que están en pisos y paredes, camina respetando la demarcación y la señalización de las zonas públicas y privadas.

Medidas de prevención para peligros por golpes y/o contra objetos:

- Respetar la demarcación y la señalización de las áreas de trabajo, de las zonas de almacenamiento y de circulación peatonal.
- En tu lugar de trabajo mantén condiciones adecuadas de orden y aseo, almacenando las herramientas y equipos en cajones o armarios, libres de grasas y aceites, con pisos limpios sin regueros ni desechos sólidos.
- Almacena los materiales conforme a sus características, coloca los más pesados en la parte baja de las estanterías y los elementos de menor peso en las partes superiores.
- Usa escaleras tipo tijera que estén en buen estado, solo hasta el cuarto peldaño para alcanzar las partes más elevadas de las estanterías, en caso de requerir llegar a partes muy elevadas (a más de 1.5 mts sobre un nivel inferior), utiliza elevadores mecánicos o sistemas de seguridad para trabajo en alturas.
- Usa de manera permanente el casco de seguridad cuando estes en zonas de almacenamiento y donde exista el riesgo de golpes en la cabeza por objetos que caen o por riesgo de golpearse contra algo.
- Protege y señala las estructuras y piezas de máquinas que sobresalen en las áreas de trabajo que te puedan generar un accidente.

Recuerda que no debemos arriesgarnos,
ante la duda es mejor preguntar.



Medidas de prevención para peligros por atrapamiento:

- Identifica la señalización de advertencia y haz caso a ellas.
- Por ningún motivo introduces tus manos en máquinas o partes de éstas que estén en movimiento, incluso si están apagadas; antes verifica que están detenidas del todo y que no serán encendidas repentinamente.
- Cuando realices mantenimiento, limpieza o lubricación de máquinas o equipos, desconecta la fuente de energía, bloquéala y señalízala, para evitar encendido mientras trabajas en ellas.
- Si no conoces la forma de funcionamiento de las máquinas o equipos busca a alguien que sí lo sepa y te oriente correctamente.

Medidas de prevención para peligros biomecánicos:

Estas recomendaciones de seguridad son **para manipulación de objetos**, no para manipulación de humanos ni manipulación de animales.

El peso máximo recomendado de levantamiento son:



10.5 Kg
para
mujeres



23 Kg
para
hombres

Esta recomendación aplica en condiciones ideales, en las que la carga es fácil de manipular, hay suficiente espacio y dependiendo la altura donde se encuentra ubicada la carga, este peso también varía según la frecuencia de manipulación.

- Debes conocer el peso de la carga y evaluar si puedes levantarla o transportarla solo sin riesgo para tu salud, en caso de no poder hacerlo define si necesitas ayuda y pídelo.
- Si es frecuente la tarea, revisa y decide si es posible que puedas adquirir equipos apropiados para levantar la carga; ten en cuenta que cuanto más liviano el equipo, más fácil de mover.
- Realiza Inspecciones y haz mantenimiento al equipo de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- Sigue todas las recomendaciones del fabricante sobre el uso del equipo.
- Escoge un equipo apropiado para el material a manipular, ten en cuenta la distribución y el diseño del lugar de trabajo.

- Prefiere equipos de motor, cuando tengas que halar o empujar muchas veces la carga.
- Escoge equipos con ruedas que disminuyan la fuerza requerida y que reduzcan la resistencia al rodamiento. La cantidad de fuerza que se requiere depende de:



- > Peso y forma de la carga
- > Condiciones del piso
- > Ruta (Presencia de obstáculos)
- > Material de las ruedas
- > Tamaño de la ruedas:
el mínimo debería ser 6 pulgadas (15.24 cm)
- > Mantenimiento de las ruedas:
limpias, lubricadas y cambiadas regularmente
- > Agarres

Aspectos a considerar en el sitio de trabajo

- > **Despeja los pasillos y puertas** para permitir el paso del equipo.
- > **Establece barreras** para impedir que otros trabajadores se acerquen innecesariamente a las cargas manipuladas.
- > **Modifica tu entorno**, si es necesario los muebles, especialmente mesas y sillas, recordando que lo blando es perjudicial (sofá, sillón, cama), adecuar la iluminación, la altura de los objetos, etc.
- > **Intercala períodos de pequeños descansos** entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.
- > **No adoptes siempre la misma postura** ya sea que estés sentado, de pie, acostado, en cuclillas o arrodillado; durante largos períodos de tiempo, procura alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento; repartir la tarea en varios días cuando sea posible.

PREVENCIÓN



De pie o al caminar:

- Al estar de pie, pon siempre un pie más adelante del otro y cambia a menudo de posición, no estés siempre de pie, si se puede es recomendable realizar movilizaciones. Camina con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.
- Usa zapatos cómodos de tacón bajo.



Sentado:

- Procura mantener la espalda recta verticalmente, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, pudiendo cruzar los pies alternativamente. Si los pies no llegan al suelo, coloca un taburete para posarlos.
- Apoya la espalda firmemente contra el respaldo de la silla, si es necesario utiliza un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.



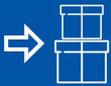
Para inclinarte:

- Para recoger algo del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharte flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta. Podemos ayudarnos con las manos si hay algún mueble o pared cerca.



Levantar y transportar pesos

- Dobra las rodillas.
- Apoya los pies firmemente.
- Levántate con las piernas y sostén los objetos junto al cuerpo.
- Levanta los objetos sólo hasta la altura del pecho, repártelos por igual entre ambos brazos, procurando llevar éstos semiflexionados.
- Evita girar la columna cuando sostienes un peso.



Empujar

- Coloca un pie delante del otro.
- Mantén los brazos flexionados.
- Barbilla retraída.
- Abdominales contraídos.
- Expulsa el aire durante el proceso.



Medidas de prevención para peligros por caída de alturas:

- Antes de realizar un trabajo en altura debes recibir un entrenamiento y estar certificado.
- Debes tener entendimiento claro de los usos y funcionalidades de los equipos de protección que usarás para el trabajo en alturas.
- Para ejecutar un trabajo en alturas, debes estar en buenas condiciones de salud.
- No se pueden realizar actividades en alturas en estado de alicoramiento o bajo el efecto de drogas alucinógenas, verifica que ninguno de tus compañeros esté en esas condiciones.
- Antes de realizar un trabajo en alturas debes diligenciar el permiso y/o las listas de chequeo para trabajo en alturas.
- Si en el lugar de trabajo existe brigada de seguridad y primeros auxilios, estos deben estar informados del trabajo que se realizará.
- Los equipos deben estar adecuadamente almacenados y limpios.
- Los sistemas anti caídas se deben inspeccionar antes y después de ser usados.
- Usa y mantén en buen estado los elementos de protección personal requeridos (casco, arnés de cuerpo completo con doble eslinga, línea de vida, cinturón portaherramientas, entre otros).
- Si estás trabajando a la intemperie suspende las labores en caso de lluvia, tormenta eléctrica o vientos muy fuertes y sólo accede al área nuevamente luego que los techos y tejas estén completamente secos.



Uso de andamios

¡Recuerda!
No expongas tu vida pasando por alto estas recomendaciones.

- Se debe utilizar equipo de protección contra caídas: arnés de seguridad, eslinga, línea de vida; que estén certificados y aprobados. Realiza el chequeo de estos equipos cada vez que se vaya a iniciar el acceso al andamio colgante.
- Las líneas de vida deberán estar conectadas de manera independiente del sistema de los soportes del andamio.
- El andamio colgante debe estar señalizado con la carga máxima permitida para el mismo.
- Los planchones, tablonos o canes tendrán un espesor mínimo de 5 cms, no tendrán nudos ni fisuras y deben ser rectos; en su defecto se deben utilizar plataformas de aluminio o acero debidamente normalizadas y aprobadas.
- El andamio debe estar asegurado a la estructura en el punto de operación para evitar movimientos causados por el viento.
- Se debe modificar el anclaje cada vez que se desplaza la posición del andamio, vertical u horizontalmente.
- Evita hacer adiciones tales como escaleras u otros andamios sobre el andamio colgante.



Uso de escaleras

Agárrate con ambas manos cuando subas o bajes por una escalera.

- Antes de usar una escalera, inspecciónala.
- Agárrate con ambas manos cuando subas o bajes.
- Cuando bajes o subas la escalera, hízlo enfrentándola siempre.
- Asegúrate de que tus zapatos no estén engrasados, embarrados o resbalosos.
- Asegúrate que la escalera de tijera esté completamente abierta antes de usarla.
- Señala o marca la escalera defectuosa para que sea reparada o reemplazada por una en buen estado.
- Si estás usando una escalera de extensión y la vas a mover, pliega la sección de arriba antes de moverla.
- Utiliza sistema de protección contra caídas con escaleras de extensión.
- Las escaleras portátiles se colocarán de manera tal que la distancia del pie de la escalera a la superficie de apoyo sea igual a un $\frac{1}{4}$ de la longitud de la escalera con respecto a la longitud del punto de apoyo.
- Las escaleras fijas deben contar con pasamanos.
- El ángulo de abertura de una escalera de tijera debe ser de 30° como máximo, con la cuerda que une los dos planos extendida o el limitador de abertura bloqueado.
- La escalera es de uso exclusivo para alcanzar alturas y realizar trabajos livianos, se debe transportar libre de materiales sobre ella.
- El traslado de la escalera se debe realizar entre 2 personas cuando la escalera sobrepase los 5 metros.

PREVENCIÓN



Las escaleras
deberán
inspeccionarse
como máximo
cada seis meses

Puntos para tener en cuenta en la inspección:

- ✓ Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
- ✓ Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo.
- ✓ Defecto en elementos auxiliares (poleas, cuerdas, etc.) necesarios para extender algunos tipos de escaleras.
- ✓ Ante la presencia de cualquier defecto de los descritos se deberá retirar de circulación la escalera. Ésta deberá ser reparada por personal especializado o retirada definitivamente.

PREVENCIÓN

Medidas de prevención para peligros por intoxicación alimentaria



Lava y desinfecta todas las superficies, los utensilios empleados para la preparación y/o el consumo de los alimentos.

- Lávate las manos antes de empezar y durante la preparación o el consumo de los alimentos.
- Lávate las manos después de ir al baño.
- Usa siempre agua potable para cocinar y para consumir alimentos.
- Consume los alimentos lo más rápido posible luego de ser abiertos o preparados.
- Protege los alimentos (guárdalos en recipientes cerrados) y que no queden al alcance de insectos, mascotas y otros animales.
- No consumas alimentos después de la fecha de vencimiento.
- Consume los alimentos en áreas y horarios exclusivos para el consumo.



Medidas de prevención para peligros por proyección de partículas

- Deben existir dispositivos de seguridad fijos o modulares que impidan la proyección de partículas hacia el trabajador (pantallas, mamparas y guardas) la instalación y el uso de estos dispositivos no deben entorpecer la visibilidad en el punto de operación.
- Deben existir sistemas para absorber las partículas generadas en el proceso.
- Se debe garantizar un programa de mantenimiento preventivo y correctivo a máquinas, equipos y herramientas.
- Aplica procedimientos seguros para la operación de herramientas, máquinas y equipos, generalmente estos vienen desde la compra del equipo.
- Respeta y cumple la señalización de las máquinas, equipos y herramientas.
- Realiza inspecciones de seguridad generales y específicas al lugar de trabajo y a las herramientas y equipos utilizados.
- Usa el equipo de protección personal cuando estés expuesto al riesgo, según el tipo de tareas a realizar, tales como monogafas, guantes, ropa protectora, careta facial, entre otros.
- Capacítate y entrena sobre el manejo de los equipos, máquinas y herramientas.

Medidas de prevención para peligros por temperaturas extremas



Temperaturas extremas por calor por fuente natural o fuentes artificiales:

- Mantén aislada la fuente generadora de calor, cuando sea posible, ubica apantallamientos, mamparas, barreras que impidan o dificulten el paso de calor, y además usa gorras, o viseras.
- Verifica ambientes de trabajo ventilados, utilizando sistemas de ventilación natural y/o mecánica para garantizar la circulación y los cambios de aire requeridos.
- Diseña programas de mantenimiento preventivo y correctivo para los sistemas de ventilación.
- Si es posible rota de actividades para disminuir la exposición al riesgo.
- Hidrátate permanentemente mientras estés expuesto al riesgo, en el proceso de sudoración por exposición a altas temperaturas se pierden sales minerales.
- Utiliza protección personal de acuerdo al tiempo y al tipo de exposición (Parcial o total de las partes del cuerpo), tales como camisas de manga larga; y en lo posible que el material permita la transpiración.
- Los equipos de protección personal deben ser de materiales aislantes de altas temperaturas y con bajo nivel de inflamabilidad.
- Manténte instruido sobre los riesgos a los cuales estás expuesto y sus medidas de control.
- Si el trabajo es a la intemperie trata de cubrirte con techos y carpas; o usa la vegetación como medio de protección.
- Donde sea posible y no te expongas a un riesgo mayor, usa gafas o caretas de protección.



Temperaturas extremas por frío por fuentes naturales o artificiales:

- Utiliza permanente los elementos de protección personal para realizar labores en cuartos fríos, tales como: traje térmico, guantes de lana o de hilaza, tapa bocas, botas antideslizantes recubiertas al interior, entre otros.
- Cumple los estándares para trabajo seguro en cuartos fríos.
- Regula el tiempo de exposición en cuartos fríos mediante rotación y/o descanso durante la jornada laboral.
- Valida que se esté ejecutando el programa de mantenimiento preventivo y correctivo a las fuentes de frío y realiza controles de temperatura durante la jornada laboral.
- Capacítate sobre los riesgos a los que estás expuesto y sobre sus medidas de control.

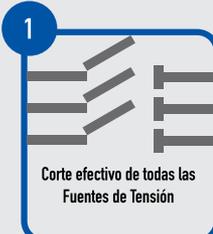


Medidas de prevención para peligros por contacto con la electricidad

- Sólo podrán trabajar con energía eléctrica personas capacitadas, entrenadas y autorizadas.
- Identifica la señalización en los lugares que se encuentran tableros y circuitos eléctricos, equipos y líneas de distribución.
- Asegúrate de conocer cuáles son los niveles de tensión que se manejan en su lugar de trabajo y de los equipos y/o herramientas que utilizarás para que sí sean compatibles.
- Solicita y socializa información del riesgo eléctrico con todo el personal de tu lugar de trabajo y de esta manera podrás evitar accidentes.
- En caso que debas realizar un trabajo eléctrico y estás entrenado y autorizado usa los elementos de protección personal requeridos para la actividad.
- Encárgate de que todos los elementos de protección personal sean dieléctricos según el nivel de tensión a intervenir.
- Se deben respetar las distancias de seguridad.



Para trabajar con electricidad se deben **seguir estas reglas de oro:**

- 

1
Corte efectivo de todas las Fuentes de Tensión
- 

2
Enclavamiento o bloqueo de los aparatos de corte
- 

3
Verificar ausencia de Tensión
- 

4
Poner a tierra y en un cortocircuito
- 

5
Señalizar la zona de trabajo



Medidas de prevención para peligros por exposición o contacto con sustancias químicas

- Identifica las sustancias químicas que utilizas en las actividades principales y secundarias de los procesos que realizas o incluso que asesoras. Por ejemplo las actividades de aseo y mantenimiento, control de plagas, jardinería, construcción, entre otras.
- Reconoce los peligros para la salud, peligros físicos y ambientales que puedan tener dichas sustancias. Para ello, consulta la ficha de seguridad y la etiqueta.
- Las fichas de seguridad deben estar disponibles en todos los lugares de trabajo donde están presentes, verifica que puedas acceder a ellas.
- Las etiquetas y las fichas deben contener información similar, debe ser claro el nombre, los peligros, las precauciones de manejo.
- Reconoce cuáles son las sustancias más peligrosas que debes utilizar o a las que puedes exponerte.
- Infórmate o capacítate en el manejo de sustancias que tengan peligros especiales si debes utilizarlas, por ejemplo, plaguicidas.



Documenta y entiende las hojas de seguridad de los productos químicos utilizados en el proceso, haz que tus otros compañeros también las conozcan.

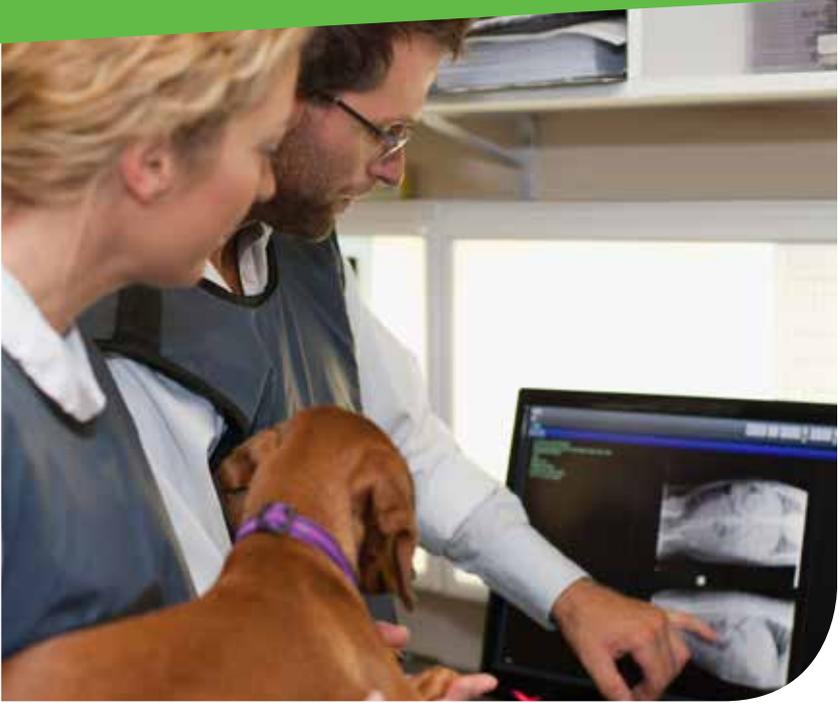
- Siempre mantén los envases o contenedores de cualquier sustancia, bien tapados y almacenados de acuerdo con las recomendaciones de seguridad.
- Busca recibir entrenamiento acerca de cómo actuar en caso de un accidente o emergencia con sustancias químicas.
- Verifica en el lugar de trabajo las duchas y lavajos y demás equipos y elementos para atención de emergencias.
- Usa los elementos de protección personal para utilizar sustancias químicas. Verifica que realmente constituyan una barrera para el ingreso a tu organismo (respiradores, monogafas, guantes, trajes, botas).
- Utiliza las sustancias en los lugares más seguros; por ejemplo, aquellas que emiten vapores bajo sistemas de extracción o ventilación.
- Prioriza las acciones de control ante sustancias clasificadas como cancerígenas, sensibilizantes, irritantes, entre otros.
- Realiza inspecciones de seguridad generales y específicas en áreas y procesos donde el riesgo esté presente.
- Evita contaminar el ambiente, controla goteos, fugas, vertimientos o generación innecesaria de residuos peligrosos. Confínalos en lugares especiales y márcalos.
- En caso de tener inquietudes específicas consulta a cistema@arlsura.com.co

Medidas de prevención para peligros por exposición a radiaciones ionizantes y no ionizantes



Radiaciones Ionizantes (Rayos X, Alfa, Beta y Gama)

- Se deben tener identificadas y señalizadas todas las fuentes generadoras de radiación, y su ubicación debe estar referenciada en un plano.
- Todo equipo, aparato o material productor de radiaciones ionizantes se deberá aislar de los lugares de trabajo y vecindario en general por medio de pantallas protectoras, barreras, muros o blindajes especiales para evitar la propagación de la radiación a los trabajadores, visitantes o la misma vecindad.
- Se deben diseñar e implementar programas de mantenimiento preventivo y correctivo a las fuentes generadoras de radiación para garantizar su correcto funcionamiento.
- Se debe aumentar la distancia entre el origen de la radiación y el personal expuesto.
- Se debe estandarizar, documentar y cumplir los procedimientos de trabajo seguro con fuentes generadoras de radiación.
- Se deben limitar la intensidad y el tiempo de exposición para no exceder los límites permisibles.
- Los trabajadores que dentro de sus actividades estén expuestos a fuentes generadoras de radiación, serán sometidos a exámenes médicos y estar incluidos en un



Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención y control de los efectos por la exposición a radiaciones ionizantes.

- Toda persona que por razón de su trabajo esté expuesta a las radiaciones ionizantes llevará consigo un dispositivo, dosímetro de bolsillo o de película, que permitirá medir las dosis acumulativas de exposición.
- Usar los equipos de protección personal apropiados para el riesgo, los cuales son construidos con material de plomo, tales como: guantes, mangas, petos, delantales, protectores de gónadas, de cuello y gafas especiales.
- Capacítate sobre los riesgos a los que estás expuesto y sobre sus medidas de control.



Radiaciones no ionizantes (Microondas, Infrarroja, Radiofrecuencias, etc.)

- Debes estar atento a la señalización de identificación de las fuentes generadoras de radiación.
- Realiza aislamiento de la fuente cuando haya incidencia en alguna parte del cuerpo.
- Disminuye el tiempo de exposición de las personas que realizan la actividad, mediante rotación.
- Utiliza barreras aislantes a modo de protección personal y colectiva como: Espacios de sombra, sombreros, gorras y camisas de manga larga.
- Los trabajadores que dentro de sus actividades estén expuestos a fuentes generadoras de radiación, serán sometidos a exámenes médicos con énfasis en los sistemas afectados; en caso de requerirse.
- Usa los equipos de protección personal apropiados para el riesgo como gafas con filtro solar.
- Capacítate sobre los riesgos a los que estás expuesto y sobre sus medidas de control.



Medidas de prevención para peligros por espacios confinados – exposición a gases:

- Cumple con los estándares y procedimientos seguros de trabajo que estén establecidos para fuentes generadoras de radiación.
- Incluye y aplica las listas de verificación para permisos de trabajo y contando con vigía de seguridad para este tipo de actividades.
- Cumple con los procedimientos de rescate en espacios confinados.
- Antes de realizar un trabajo en un espacio confinado debes estar seguro de la concentración de gases en la atmósfera, igualmente del % de oxígeno, para que ambos estén en los parámetros establecidos como referencia.
- Garantiza siempre que se vaya a ingresar a estos espacios una ventilación natural o mecánica siempre y cuando el espacio lo permita y con anterioridad a la ejecución del trabajo.

PREVENCIÓN

A quien realice este tipo de trabajos se le deben **realizar exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos** con el fin de controlar los efectos para la salud por la exposición al riesgo.

- Ejecuta un control permanente desde el exterior durante todo el tiempo de trabajo, con medición continua de la atmósfera interior.
- Garantiza niveles de iluminación suficientes para ejecutar los trabajos en espacios confinados.
- Señaliza el área donde se encuentre ubicado el riesgo y el trabajo; si el trabajo es de noche o hay deficiencia de luz, la señalización debe ser reflectiva.
- Establece periodos y estaciones de descanso preferiblemente con asientos y a la sombra, así mismo brinda hidratación al personal expuesto. El trabajador que ejecute el trabajo en el espacio confinado debe estar conectado todo el tiempo con el exterior mediante líneas de vida que puedan garantizar su ubicación y rescate en caso de ser necesario.
- Utiliza los equipos de protección personal de acuerdo al trabajo a realizar tales como casco, monogafas, trajes o ropa protectora, botas de seguridad, arnés de rescate, equipos de protección anticaídas, guantes, equipo de auto contenido, medidor de gases personal y protección respiratoria entre otros y de acuerdo al riesgo.
- Capacítate sobre los riesgos a los que estás expuesto y sobre sus medidas de control.



Medidas de prevención para peligros por inmersión:

- Antes de hacer un recorrido sobre río, laguna, mar, etc., debes validar aspectos tales como saber nadar, distribución de cargas al interior de la embarcación, elementos para flotación como chalecos o salvavidas y de ser necesario las competencias de quien conduce la nave.
- Debes tener un buen acondicionamiento físico y seguimiento a tu estado de salud.
- Define procedimientos de inspección a las embarcaciones donde te transportarás.
- El sistema de navegación o flotación debe tener un salvavidas auxiliar.
- Realiza para cada tarea un análisis de trabajo seguro.
- En lo posible y durante el viaje debes tener comunicación con personas ubicadas en tierra.
- Durante los viajes en las embarcaciones debes usar todo el tiempo el chaleco salvavidas.



Medidas de prevención para peligros por riesgo psicosocial:

- Adecua la carga y el ritmo de trabajo a tus capacidades y necesidades.
- Fomenta la comunicación entre las personas que interactúan laboralmente contigo.
- En caso de tener conflictos con personas que tengan que ver con tu trabajo define mecanismos o procedimientos para la resolución de conflictos.
- Trata de fijar espacios y tiempos de encuentro con las personas que laboran o tengan relación contigo.
- Potencia tu capacidad y creatividad en el trabajo.

08

Qué hacer antes, durante y después de una emergencia

Antes

1

Identifica los riesgos a los que te encuentras expuesto en el lugar donde desempeñas tu labor: sismos, arroyos, vendavales, incendios, granizadas, explosiones, escapes de gas, accidentes de tránsito, manifestaciones, robos, entre otros; si te encuentras en una empresa pregunta y conoce el Plan de Prevención, Preparación y Respuesta ante Emergencias.

2

Reconoce las personas y equipos de apoyo en emergencias como: brigadas de emergencias, bomberos, policía, ambulancias, botiquines, camillas, extintores más cercanos, conoce las Líneas de Emergencias.

3

Determina tu punto de encuentro en caso de ser necesario evacuar.



En caso de ser una emergencia con sustancias químicas ARL SURA cuenta con **CISTEMA**, que es el Centro de Información de Sustancias Químicas, Emergencias y Medio Ambiente. A través de **01 8000 511 414**

Durante

1

Mantén la calma identifica qué emergencia se presenta y actúa de acuerdo a ella; si es un **sismo** busca refugio lejos de vidrios y cosas que puedan caer, luego del sismo evacúa; en caso de **incendio**, si hay humo agáchate (en cuclillas), sal hasta una zona libre de humo y evacúa; en caso de **explosión o manifestación** aléjate del lugar a una zona despejada.

2

Si identificas personas lesionadas informa la ubicación, si sabes de primeros auxilios ayúdalas, si pueden salir con tu ayuda llévalas hasta un punto de encuentro.

3

Cuando se inicien procesos de evacuación por ningún motivo te devuelvas, informa tu ubicación en puntos de encuentro, si estás en áreas de trabajo en campo, informa tu estado o pide que alguien lo haga para activar procesos de evacuación a centros asistenciales.

Después

1

En los puntos de encuentro sigue las instrucciones del personal especializado en indicar acciones a seguir, ya sea reingresar o permanecer en el lugar.

2

Si te vas a retirar del lugar por favor informa, pues si te ausentas puedes generar desplazamiento de equipos de socorro en tu búsqueda.

3

Si te ubicas en áreas abiertas identifica si es seguro continuar tus procesos de trabajo en el lugar.



Consulta el número local de la oficina de ARL SURA más cercana a tu empresa si deseas marcar desde un celular. Escríbenos a: cistema@suramericana.com.co

¿Alguna inquietud o pregunta?

Con la asesoría de expertos, podrás acceder a múltiples canales que brindan **interactividad, comodidad y seguridad**. A través de ellos conocerás los diferentes servicios y soluciones que tenemos para facilitar la gestión de los riesgos laborales.

Líneas de atención

- Locales:

Medellín: 444 4578 **Bogotá:** 405 5911

Cali: 380 8938 **Barranquilla:** 319 7938

Bucaramanga: 691 7938 **Cartagena:** 642 4938

Pereira: 313 8400 **Manizales:** 881 1280

- Nacional:

01 8000 511 414.

Asesor Virtual en

www.arlsura.com

E-mail

Videollamada

Asesoría presencial

Nuestras redes sociales

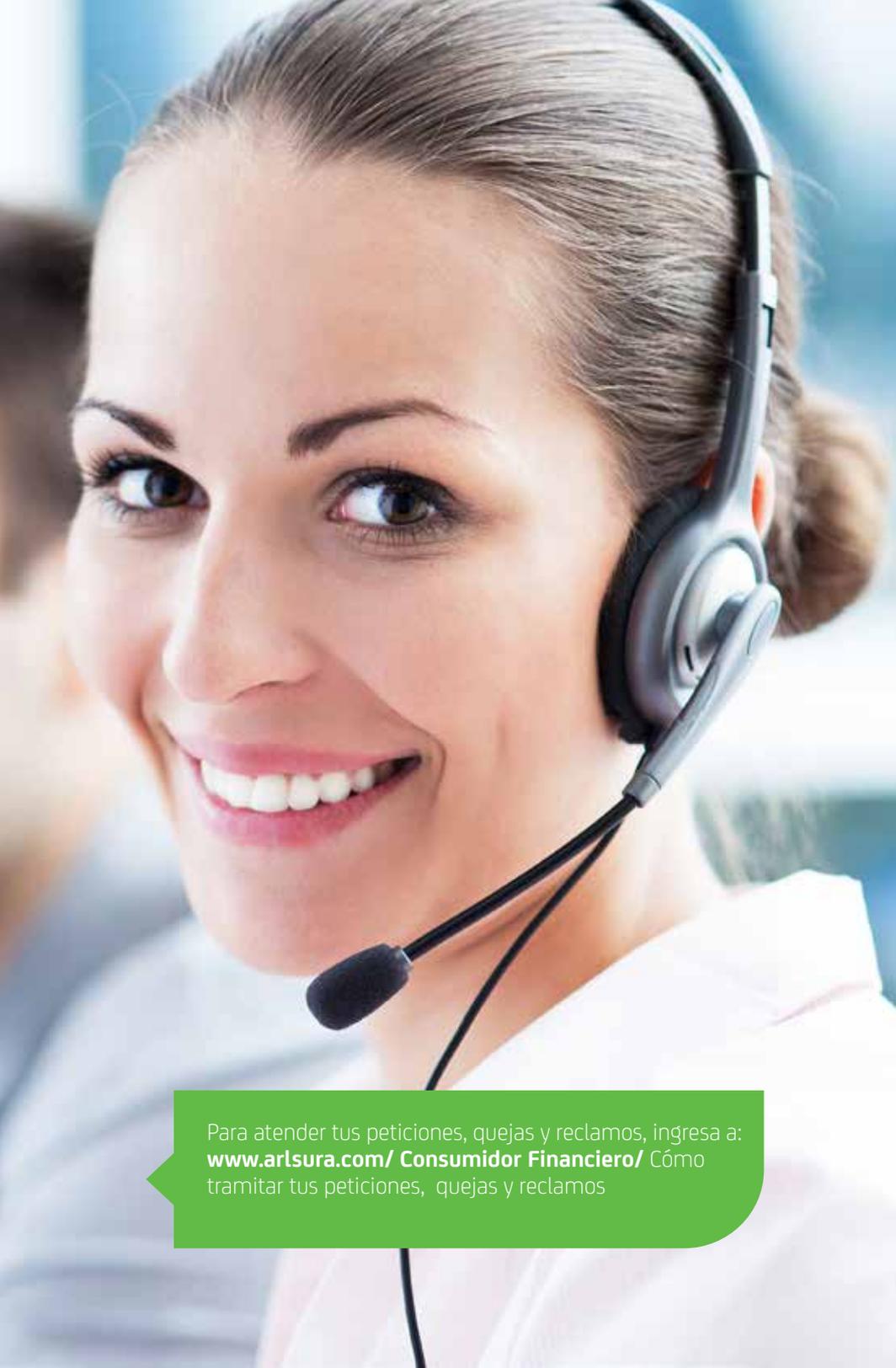


Nuestras redes sociales están atendidas por personal experto en temas de seguridad y salud en el trabajo, y servicios administrativos.



Red Social especializada en Seguridad y Salud en el Trabajo, diseñada para compartir experiencias, aprender y consultar todo lo relacionado con los riesgos laborales.

Ingresa a www.ridssso.com



Para atender tus peticiones, quejas y reclamos, ingresa a:
[www.arsura.com/ Consumidor Financiero/](http://www.arsura.com/ConsumidorFinanciero/) Cómo
tramitar tus peticiones, quejas y reclamos

arlsura.com

Línea de atención 01 8000 511 414

Síguenos en nuestras redes sociales



ridsso.com