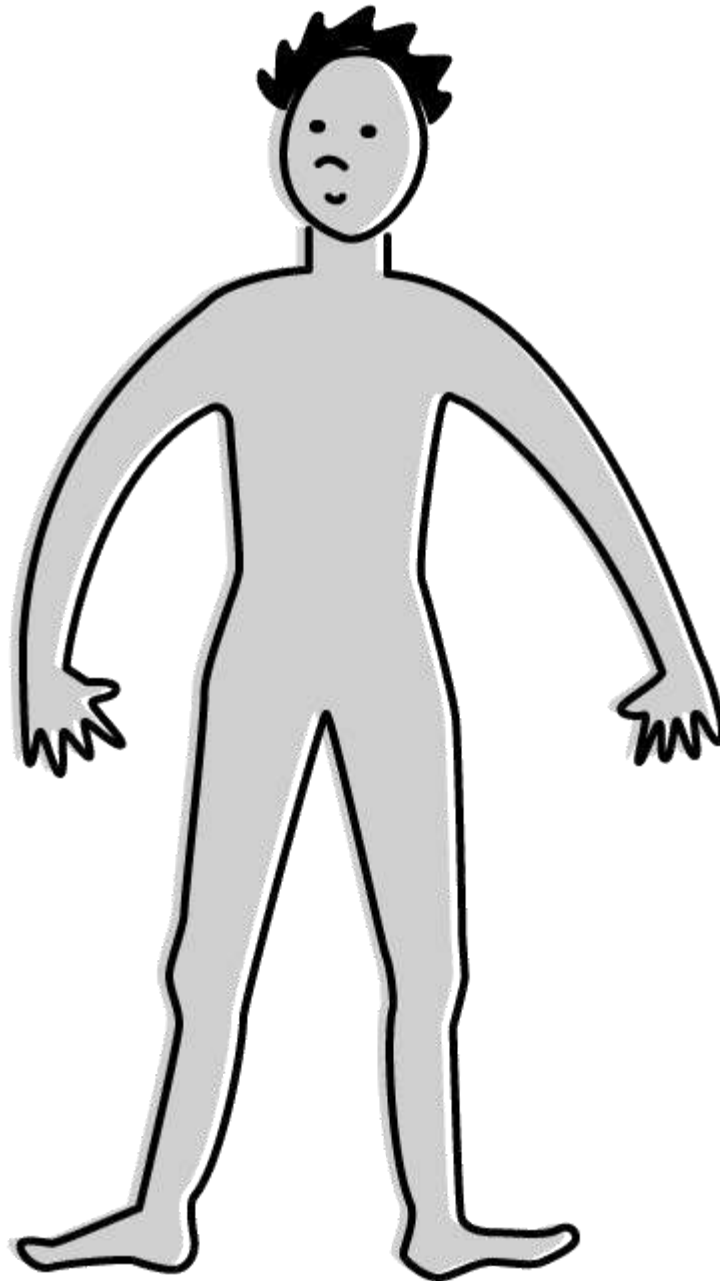















Apéndice

Las Siluetas - Ciclo I – Tema 1	119
Carta del ruido – Ciclo I – Tema 3	120
Sustancias peligrosas el la casa – Ciclo I – Tema 8.....	121
Ejemplos de símbolos que identifican los peligros – Ciclo I – Tema 8	123
Las quemaduras - Ciclo I – Tema 9	124
Accidentes con herramientas – Ciclo I – Tema 10.....	125
La ráfaga de viento – Ciclo I – Tema 13	126
La maniobra de Heimlich Ciclo I – Tema 14	127
El lavado de las manos – Ciclo I – Tema 15	128
Identificación de problemas – Ciclo II – Tema 2	129
Levantamiento de objetos pesados – Ciclo II – Tema 2	130
Cuidado con los alimentos que consumimos – Ciclo II – Tema 8 - Experimento A	131
Cuidado con los alimentos que consumimos – Ciclo II – Tema 8 - Experimento B	132
Cuidado con los alimentos que consumimos – Ciclo II – Tema 8 - Experimento C.....	133
Pergamino Secreto - Ciclo II – Tema 16	134
Juego: El camino de la Salud Ocupacional - Ciclo II – Tema 16	136
Juego: El camino de la Salud Ocupacional - Ciclo II – Tema 16	138
Ejercicio de instituciones – Ciclo II – Tema 17.....	139

Las Siluetas - Ciclo I – Tema 1



Carta del ruido – Ciclo I – Tema 3

Carta Del Ruido		
Efecto en los seres humanos	Nivel de sonido en dB (A)	Fuente del sonido
Muy perjudiciales	140	 Motor de un jet
	130	 Martillo remachador
-----		Umbral del dolor
Perjudiciales	110	 Taladro para rocas
	100	 Sierra eléctrica
	90	 Camión pesado
Peligrosos	80	 Calle con mucho tránsito
	70	 Carro
Interfieren con la voz	60	 Conversación normal
	50	 Conversación en voz baja
	40	 Música en la radio a bajo volumen
Irritantes	30	 Susurro
	20	 Apartamento urbano tranquilo
	10	 Crujir de las hojas
-----		Umbral de la audición
	0	

Sustancias peligrosas el la casa – Ciclo I – Tema 8

Un refresco



Un salero con sal



Una azucarera con azúcar



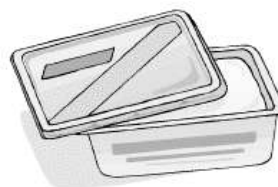
Un vaso con agua



Una botella de aceite para cocinar



Un paquete de manteca



Medicinas



Insecticidas y otras sustancias para control de plagas



Sustancias peligrosas el la casa – Ciclo I – Tema 8

Cloro



Ceras para piso



Detergentes



**Limpiadores de cocina,
baño o ventanas**



Abono orgánico



Gasolina






Thinner



Canfín



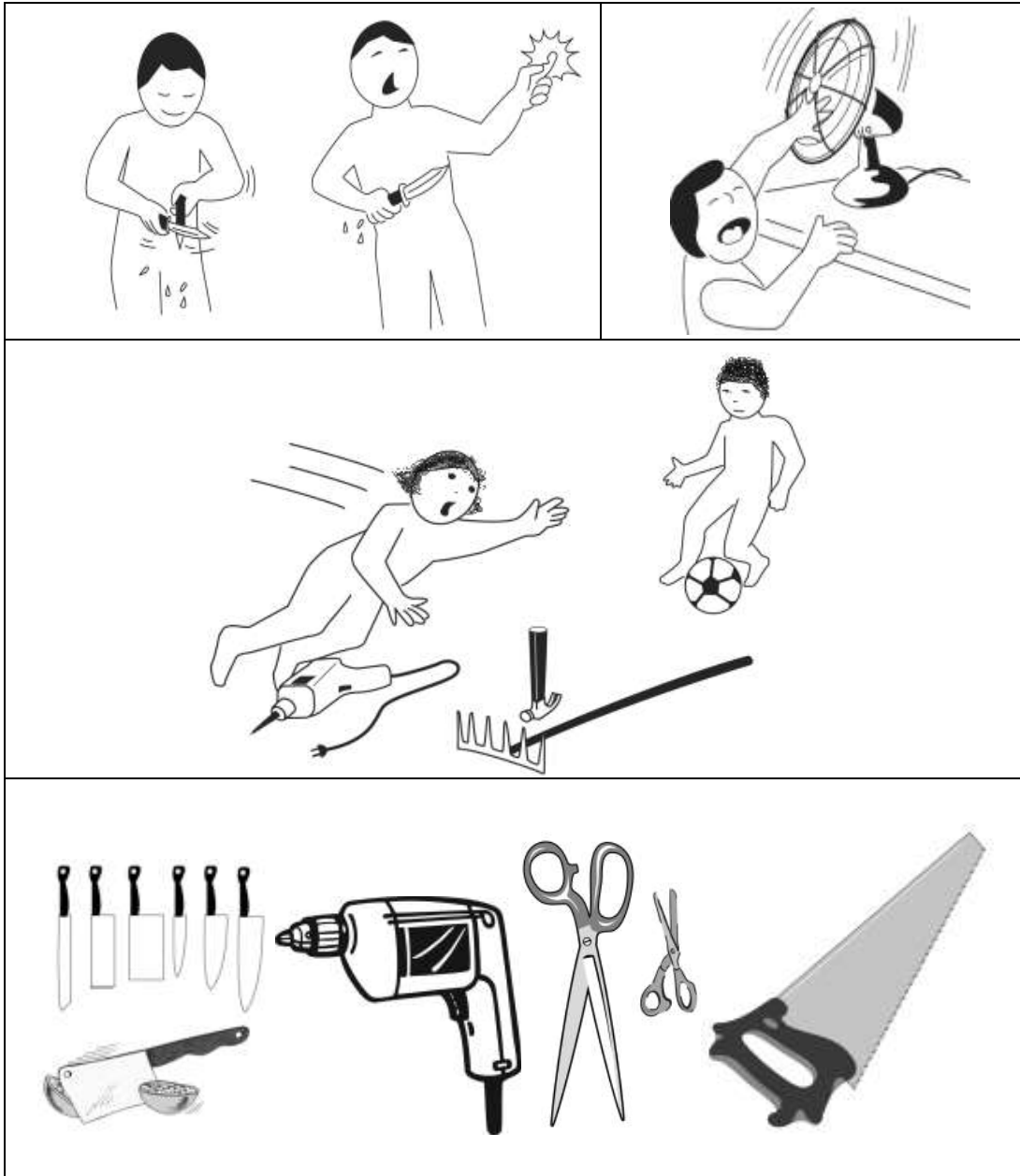
Ejemplos de símbolos que identifican los peligros – Ciclo I – Tema 8

		
<p>Materiales inflamables que pueden incendiarse— incluyendo gases y líquidos</p>	<p>Materiales tóxicos que pueden causar envenenamiento</p>	<p>Materiales corrosivos que pueden causar quemaduras</p>




















































Las quemaduras - Ciclo I – Tema 9

	<p>Ten cuidado alrededor de la cocina y ollas.</p> <p>Tanto la llama como el líquido en la olla pueden estar muy calientes.</p>
	<p>Siempre asegúrate que el agua de la ducha no esté DEMASIADO caliente.</p> <p>Tu piel se puede quemar con el agua de la ducha.</p>
	<p>Ten cuidado cuando juegas cerca de un carro.</p> <p>La mufla que está debajo del carro puede estar muy caliente.</p>

Accidentes con herramientas – Ciclo I – Tema 10



La ráfaga de viento – Ciclo I – Tema 13

r													
L		1											
LL													
v													
s		2											
q													
e													
a													
n													
d		3											
c													
o													
m		4											
t													
i													
u		5											

Respuestas: 1. sequía 2. inundaciones 3. comité 4. lluvias 5. alertas

La maniobra de Heimlich -Ciclo I – Tema 14

La maniobra de Heimlich para solucionar la asfixia por atragantamiento.

Una víctima de asfixia por atragantamiento no puede hablar o respirar y necesita su ayuda inmediatamente. Siga estos pasos para ayudar a una víctima de asfixia por atragantamiento:

Desde atrás, ponga sus brazos alrededor de la cintura de la víctima.

Haga un puño y ponga el lado del pulgar de su puño contra el abdomen superior de la víctima, debajo de la caja torácica y sobre el ombligo.

Agarre su puño con su otra mano y preñe en el abdomen superior con un empuje ascendente rápido. No oprima la caja torácica; confine la fuerza del empuje a sus manos.

Repita hasta que la persona expela el objeto.



1



2

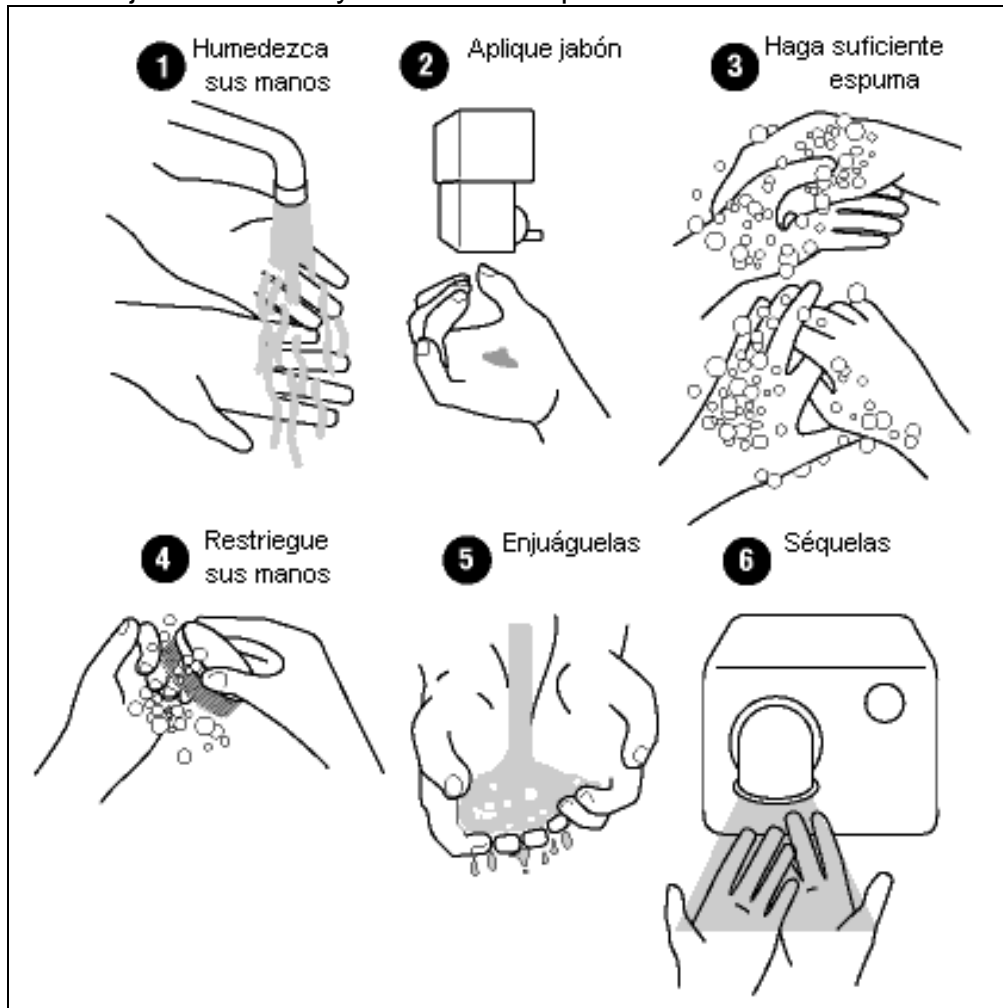


3

El lavado de las manos – Ciclo I – Tema 15

De ser posible, lleve a los estudiantes en grupos a un lugar donde puedan lavarse las manos. Explíqueles el procedimiento correcto a utilizar que consiste en los pasos siguientes:

- Quítese los anillos y otras joyas.
- Humedezca sus manos completamente
- Aplique el jabón (1-3 ml) y haga suficiente espuma
- Restriegue sus manos, incluyendo las palmas, los dedos y el espacio entre sus dedos, las muñecas y el antebrazo con jabón por 10 segundos
- Restriegue el área bajo sus uñas
- Enjuague bien
- Cierre el tubo con una toalla de papel
- Seque sus manos con una sola toalla de papel o con el secador de manos
- Proteja sus manos y evite tocar superficies sucias al salir del baño



Identificación de problemas – Ciclo II – Tema 2



Levantamiento de objetos pesados – Ciclo II – Tema 2

<p>Coloque los pies cerca de la carga. Mantenga su equilibrio separando sus pies de manera confortable.</p>	<p>1</p> 	<p>4</p> 	<p>Levántese con la fuerza de las piernas, manteniendo el tronco recto, los brazos flexionados y los codos cerca del cuerpo.</p>
<p>Agáchese. Mantenga su cabeza y espalda rectas. Sujete la carga con la mano completa (no con las puntas de los dedos) y acérquela a su cuerpo.</p>	<p>2</p> 	<p>5</p> 	<p>La carga se mantiene cerca del tronco y se sostiene con la fuerza de los brazos.</p>
<p>Levante la carga con los brazos y acérquela al tronco.</p>			

Cuidado con los alimentos que consumimos – Ciclo II – Tema 8 - Experimento A

Cada experimento se deberá realizar de forma individual en sus casas:

Experimento A:

Efecto de la temperatura en la conservación de los alimentos.

Para este experimento se necesitarán los siguientes materiales:

Experimento A

2 tazas de leche
2 frascos con tapa
refrigerador

Para realizarlos se procederá de la siguiente forma:

- Se coloca una taza de leche en cada frasco.
- Se cierre cada frasco.
- Se coloca un frasco en el refrigerador.
- Se coloca el otro frasco en lugar a temperatura ambiente.
- Revisar la leche de cada frasco una vez al día durante 5 días.

Exposición de los resultados.

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Cuidado con los alimentos que consumimos – Ciclo II – Tema 8 - Experimento B

Cada experimento se deberá realizar de forma individual en sus casas:
Efectos de productos que descomponen los alimentos

Para este experimento se
necesitarán los siguientes materiales:

Experimento B

1 plátano maduro
2 bolsas
levadura
una cuchara

Para realizarlos se procederá de la siguiente
forma:

- Se cortan dos rebanadas de plátano maduro.
- Se coloca una rebanada de plátano dentro de cada bolsa de plástico.
- A una de las rebanadas de plátano, se le agrega media cucharadita de levadura y se marca la bolsa con la palabra levadura.
- A la otra rebanada de plátano no se le coloca levadura y se marca con la palabra control.
- Cierre las dos bolsas.
- Revisar las bolsas una vez al día, durante 5 días. Y escribir si en alguna hubo cambios.

Exposición de los resultados.

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Cuidado con los alimentos que consumimos – Ciclo II – Tema 8 - Experimento C

Cada experimento se deberá realizar de forma individual en sus casas:
Efectos de productos que conservan los alimentos.

Para este experimento se
necesitarán los siguientes materiales:

Para realizarlos se procederá de la siguiente
forma:

Experimento C

Sal
Vinagre
Tres vasos pequeños
Un cubo de consomé de pollo
Taza para medir
Cuchara

- Se disuelve el cubo de consomé en una taza de agua caliente
- Se divide la solución entre los tres vasos
- Se agrega una cucharadita de sal a uno de los vasos, el cual se marca con la palabra sal.
- Agregamos una cucharadita de vinagre al siguiente vaso, y se marca el frasco con la palabra vinagre.
- Al último vaso lo marcamos con la palabra control.
- Dejamos los tres vasos en un lugar a temperatura ambiente.
- Revisar los vasos una vez al día durante 5 días.
- Escribir si hubo cambios en algún vaso

Exposición de los resultados.

Día 1:

Día 2:

Día 3:

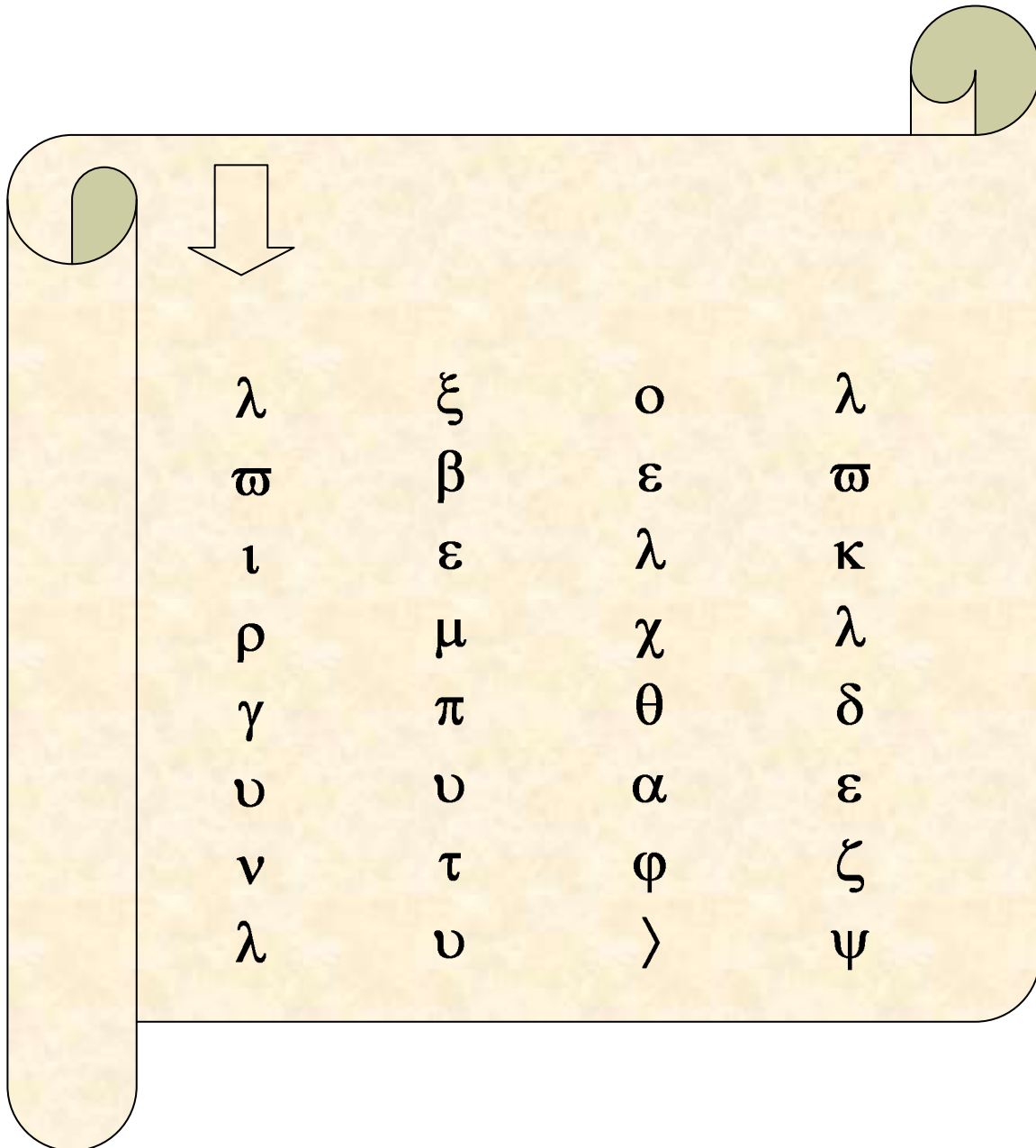
Día 4:

Día 5:

Pergamino Secreto - Ciclo II – Tema 16

Instrucciones:

Este es el pergamino que se encontró. Transcriba los símbolos del texto, siguiendo las claves dadas.



CLAVES - PERGAMINO SECRETO

ϖ = salud

ι = ocupacional

ρ = es

γ = promover

ν = mantener

υ = y

ξ = mayor

β = grado

μ = bienestar

π = físico

τ = social

σ = trabajadores

χ = previniendo

θ = todos

α = daño

φ = causado

\rangle = a

κ = por

λ = la, lo, el, los, las

δ = condiciones

ψ = trabajo

ε = de

ζ = su

\circ = mental

Juego: El camino de la Salud Ocupacional - Ciclo II – Tema 16

<p><input checked="" type="checkbox"/> El trabajador se cuida y usa el equipo de protección</p> <p style="text-align: center;">Avance 3 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> El trabajador no usa el equipo de protección que se le dio.</p> <p style="text-align: center;">Retroceda 3 lugares</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> Los trabajadores están cubiertos por una póliza de riesgos del trabajo con el INS</p> <p style="text-align: center;">Avance 5 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> El patrono no tiene póliza de seguro contra riesgos del trabajo</p> <p style="text-align: center;">Retroceda 5 lugares</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> El patrono ha proporcionado el equipo de protección</p> <p style="text-align: center;">Avance 4 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> El patrono no ha proporcionado el equipo de protección necesario</p> <p style="text-align: center;">Retroceda 4 lugares</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> La empresa tiene más de 10 empleados, por lo tanto, se ha organizado una comisión de salud ocupacional</p> <p style="text-align: center;">Avance 3 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> Aunque la empresa tiene más de 10 empleados, no existe una comisión de salud ocupacional</p> <p style="text-align: center;">Retroceda 3 lugares</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> El patrono mantiene en buen estado el equipo y la maquinaria</p> <p style="text-align: center;">Avance 2 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> El equipo no tiene mantenimiento y por el mal estado en que se encuentra es un peligro para los trabajadores</p> <p style="text-align: center;">Retroceda 2 lugares</p>

Juego: El camino de la Salud Ocupacional - Ciclo II – Tema 16

<p><input checked="" type="checkbox"/> Se prohíbe fumar en el local porque hay sustancias que pueden ocasionar un incendio</p> <p>Avance 5 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> No hay advertencias, ni se prohíbe fumar en el local que por lo general esta lleno de líquidos como gasolina y thinner</p> <p>Retroceda 5 lugares</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> Las aguas que desecha la empresa son tratadas antes de ser vertidas en un cauce de agua cercano</p> <p>Avance 6 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> Las aguas de desecho que contienen sustancias nocivas para personas y animales se vierten directamente en un río cercano</p> <p>Retroceda 6 lugares</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> La oficina donde trabajo está ubicada en un edificio de 5 pisos y hay una escalera para emergencia</p> <p>Avance 4 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> El edificio donde trabajo tiene 6 pisos y no hay una escalera para emergencia</p> <p>Retroceda 4 lugares</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> Todas las personas que trabajan en andamios poseen cinturones de seguridad fijados a la construcción</p> <p>Avance 3 lugares</p>	<p><input type="checkbox"/> Las personas que trabajan en andamios no tienen cinturones de seguridad fijados a la construcción</p> <p>Retroceda 3 lugares</p>

Juego: El camino de la Salud Ocupacional - Ciclo II – Tema 16

Ley o Reglamento	Artículo	Fichas	
		Cumplimiento	Infracción
Ley 6727 riesgos del trabajo	285 inciso ch	El trabajador se cuida y usa el equipo de protección	El trabajador no usa el equipo de protección que se le dio
	193	Los trabajadores están cubiertos por una póliza de riesgos del trabajo con el INS	El patrono no tiene póliza de seguro contra riesgos del trabajo
	284	El patrono ha proporcionado el equipo de protección	El patrono no ha proporcionado el equipo de protección necesario
Reglamento de las comisiones de salud ocupacional	1	La empresa tiene más de 10 empleados, por lo tanto, se ha organizado una comisión de salud ocupacional	Aunque la empresa tiene más de 10 empleados, no existe una comisión de salud ocupacional
Reglamento general de seguridad e higiene en el trabajo	4	El patrono mantiene en buen estado el equipo y la maquinaria	El equipo no tiene mantenimiento y por el mal estado en que se encuentra es un peligro para los trabajadores
	35	Se prohíbe fumar en el local porque hay sustancias que pueden ocasionar un incendio	No hay advertencias, ni se prohíbe fumar en el local que por lo general esta lleno de líquidos como gasolina y thinner
Reglamento sobre higiene industrial	34	Las aguas que desecha la empresa son tratadas antes de ser vertidas en un cauce de agua cercano	Las aguas de desecho que contienen sustancias nocivas para personas y animales se vierten directamente en un río cercano
Reglamento de escaleras de emergencia	1	La oficina donde trabajo está ubicada en un edificio de 5 pisos y hay una escalera para emergencia	El edificio donde trabajo tiene 6 pisos y no hay una escalera para emergencia
Reglamento seguridad en construcción	103	Todas las personas que trabajan en andamios poseen cinturones de seguridad fijados a la construcción	Las personas que trabajan en andamios no tienen cinturones de seguridad fijados a la construcción

Ejercicio de instituciones – Ciclo II – Tema 17

Institución	Frases, palabras o concepto encadenados
Ficha 1 Ministerio de Trabajo y Seguridad Social	
 <p>MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL</p>	Vigila el cumplimiento de las normas laborales
	Inspecciona los centros de trabajo
	Amonesta y obliga al patrono a mejorar las condiciones de trabajo
Ficha 2 Consejo de Salud Ocupacional	
 <p>CSO</p>	Dirige la Salud Ocupacional
	Inscribe y registra las Comisiones y Oficinas de Salud Ocupacional de todo el país.
	Brinda capacitación e información en Salud Ocupacional
Ficha 3 Instituto Nacional de Seguros	
 <p>INSTITUTO NACIONAL DE SEGUROS COSTA RICA</p> <p>PROTECCION Y SERVICIO</p>	Proporciona atención médica y rehabilitación a trabajadores accidentados
	Indemniza a los trabajadores accidentados
	Asegura contra los riesgos del trabajo
Ficha 4 Ministerio de Salud	
 <p>MINISTERIO DE SALUD COSTA RICA</p> <p>COMUNIDAD Y SALUD RURAL PARA TODOS</p>	Dirige la Salud Pública en el país
	Otorga permisos de funcionamiento a empresas
	Vigila cumplimiento de la Ley General de Salud
Ficha 5 Ministerio de Educación Pública	
 <p>MEP</p> <p>RELANZAMIENTO DE LA EDUCACION COSTARRICENSE</p>	Forma docentes en Salud Ocupacional
	Crea una cultura en Salud Ocupacional en escuelas y colegios
	Forma Técnicos Medios en Salud Ocupacional