NLC - SSOMA - PN - 02

Empresa *Área* *Tipo Doc.* *Correl.*

PLAN DE SALUD OCUPACIONAL

Propuesto por	Revisado por	Aprobado por
Medico Ocupacional	Gerente de Operaciones	Gerente General
		NEGOCIOS LA CENTRAL S.R.L. CRESCENTE HUAMALI DURAND GERENTE - GENERAL
Carlos Bobadilla, 10/02/2025	Rubén Huamalí, 10/02/2025	Crescente Huamalí, 10/02/2025

Nivel de seguridad:
Uso Interno

Alcance:

Una vez impreso este documento, se convierte en copia no controlada, verificar su vigencia la carpeta de "Documentos aprobados"

Histórico de revisiones

Rev.00	11/02/2024	Creación del documento

Documentación relacionada y aplicable

Ley N° 26842	Ley General de Salud
Ley N° 29783	Ley de Seguridad y Salud en el trabajo
D.S. N° 005-2012-TR	Reglamento de Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
D.S. 006-2014-TR	Modifican el Reglamento de la Ley 29783, Ley de seguridad y Salud en el trabajo.
R.M. 480-2008-MINSA	Norma Técnica de salud que establece el listado de Enfermedades Profesionales
R.M. N° 312-2011-MINSA	Norma técnica para Protocolos de exámenes Médicos Ocupacionales
R.M. 004-2014-SA	Modificación de la R.M. 312-2011-SA
N.T. G.050	Norma Técnica de Edificación Seguridad durante la Construcción
D.S. N° 003-98-SA	Normas Técnicas que regulan el Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo.
RM N° 069-2010/MINSA	Norma que aprueba el Documento Técnico Evaluación y Calificación de la Invalidez por Accidente de Trabajo y Enfermedades Profesionales.
DS N° 012-2010-TR	Dictan Disposiciones Relativas a la Obligación de los Empleadores y Centros Médicos Asistenciales de Reportar al Ministerio los Accidentes de Trabajo, Incidentes Peligrosos y Enfermedades Ocupacionales.
R.M. 050-2013-TR	Formatos Referenciales que Contemplan la Información Mínima que Deben Contar los Registros Obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
R.M. N°375-2008-TR	Norma Básica de Ergonomía y de Procedimientos de Evaluación de Riesgos Disergonómicos
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° 28048 D.S. N°009-2004-TR	Ley de Protección a Favor de la Mujer Gestante que Realiza Labores que Ponen en Riesgo su Salud y/o el Desarrollo Normal del Embrión y el Feto.

D.S N°011-2019- TR	Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo para el Sector Construcción.
D.S. N°012-2014-TR	Decreto Supremo que aprueba el Registro Único de Información sobre accidentes de trabajo, incidentes peligrosos y enfermedades ocupacionales y modifica el artículo 110 del Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el trabajo.
D.S. N° 001-2021-TR	Decreto Supremo que modifica diversos artículos del Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
Ley N° 31246	Ley que modifica la ley 29783 ley de seguridad y salud en el trabajo, para garantizar el derecho de los trabajadores a la seguridad y la salud en el trabajo ante riesgo Epidemiológico y sanitario.
DIRECTIVA ADMINISTRATIVA N° 339-MINSA/DGIESP-202.	Disposiciones para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a sars-cov-2.

Definiciones

Agente Ocupacional en el Medio Ambiente de Trabajo	Agente físico (diferentes formas de energía tales como la sonora, térmica, radioactiva, etc.) químico (gases, vapores, etc.) o biológicos (como los microrganismos) que pueden ocasionar una enfermedad ocupacional.
Actividades Peligrosas	Operaciones o servicios en las que el objeto de fabricar, manipular, expender o almacenar productos o substancias es susceptible de originar riesgos graves por explosión, combustión, radiación, inhalación u otros modos de contaminación similares que impacten negativamente en la salud de las personas o los bienes.
Accidente de Trabajo (AT)	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. Es también accidente de trabajo 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.
Accidente leve	Suceso resultante en lesión que, luego de la evaluación médica correspondiente, puede generar en el accidentado un descanso breve con retorno máximo al día siguiente a sus labores habituales.
Accidente incapacitante	Suceso resultante en lesión que, luego de la evaluación médica correspondiente, da lugar a descanso médico y tratamiento, a partir del día siguiente de sucedido el accidente. El día de la ocurrencia de la lesión no se tomará en cuenta para fines de información estadística.
Total, Temporal	Cuando la lesión genera en el accidentado la imposibilidad de utilizar su organismo, se otorgará tratamiento médico hasta su plena recuperación.
Parcial Permanente	Cuando la lesión genera la pérdida parcial de un miembro u órgano o de las funciones del mismo.

Total, Permanente	Cuando la lesión genera la pérdida anatómica o funcional total de un miembro u órgano; o de las funciones del mismo. Se considera a partir de la pérdida del dedo meñique.
Accidente mortal	Suceso cuyas lesiones producen la muerte del trabajador. Para efectos estadísticos debe considerarse la fecha del deceso.
Auditoría	Procedimiento sistemático, independiente y documentado para evaluar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, que se llevará a cabo de acuerdo con la regulación que establece el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.
Capacitación	Actividad que consiste en trasmitir conocimientos teóricos y prácticos para el desarrollo de competencias, capacidades y destrezas acerca del proceso de trabajo, la prevención de los riesgos, la seguridad y la salud.
Emergencia	Es una situación que se presenta de forma repentina y requiere de una atención inmediata por el alto riesgo de la vida.
EMPO	El examen médico pre-ocupacional es son aquellas evaluaciones que se realizan para determinar las condiciones de salud física, mental y social del trabajador para determinar su aptitud en el puesto de trabajo antes de su contratación.
EMOA	El examen médico anual, es el examen que se realiza con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo e identificar en forma precoz, posibles alteraciones temporales, permanentes o agravadas del estado de salud del trabajador, ocasionadas por la labor o por la exposición al medio ambiente de trabajo.
EMOR	El examen médico de retiro se realiza cuando se termina la relación laboral. Su objetivo es valorar y registrar las condiciones de salud en las que el trabajador se retira de las tareas o funciones asignadas.
Enfermedad Ocupacional	Es el daño orgánico o funcional infringido al trabajador como resultado de la exposición a factores de riesgos físicos, químicos, biológicos y ergonómicos inherentes a la actividad laboral.
Ergonomía	Llamada también ingeniería humana, es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las capacidades y características de los trabajadores, a fin de minimizar efectos negativos y con ello mejorar el rendimiento y la seguridad del trabajador.
Exposición	Presencia de condiciones y medio ambiente de trabajo que implica un determinado nivel de riesgo a los trabajadores.
Perfil de Exposición Ocupacional	Magnitud y variabilidad de la exposición de a un agente físico, químico o biológico, con base en la tendencia de la media y frecuencia de las exposiciones encima de los límites de exposición ocupacional.
Exposición Ocupacional:	Periodo de tiempo que un trabajador permanece en un local de trabajo donde se ha propagado los agentes físicos, químicos o biológicos, cuyo contacto ocurre por inhalación,

	ingestión o por la piel.
Higiene Ocupacional	Es una especialidad no medica orientada a identificar, reconocer, evaluar y controlar los factores de riesgo ocupacional (físicos, químicos, biológicos, psicosociales, disergonómicos y otros) que puedan afectar la salud de los trabajadores, con la finalidad de prevenir enfermedades ocupacionales.
Inspección	Verificación del cumplimiento de los estándares establecidos en las disposiciones legales. Proceso de observación directa que acopia datos sobre el trabajo, sus procesos, condiciones, medidas de protección y cumplimiento de dispositivos legales en seguridad y salud en el trabajo.
Hipoacusia Inducida por Ruido	Se define como la disminución de la capacidad auditiva, parcial o total, permanente y acumulativa, de tipo neurosensorial (diagnóstico por examen complementario) que se origina gradualmente, durante y como resultado de la exposición a niveles perjudiciales de ruido en el ambiente laboral, de tipo continuo o intermitente de intensidad relativamente alta (> 85 decibeles) durante un periodo prolongado de tiempo.
Lesión	Alteración física u orgánica que afecta a una persona como consecuencia de un accidente de trabajo o enfermedad ocupacional.
Medidas de Prevención	Las acciones que se adoptan con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo y que se encuentran dirigidas a proteger la salud de los trabajadores contra aquellas condiciones de trabajo que generan daños que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el cumplimiento de sus labores. Además, son medidas cuya implementación constituye una obligación y deber de los empleadores.
Peligro	Situación o característica intrínseca algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipo, procesos y ambiente.
Pérdidas	Situación o característica intrínseca algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipo, procesos y ambiente.
Primeros Auxilios	Son todas las medidas y cuidados que se ponen en práctica en forma inmediata, provisional y adecuada, en una persona (víctima), tan pronto como se reconoce una situación de emergencia (un accidente o una enfermedad de aparición súbita) y antes de su atención en el centro asistencial.
Riesgo	Probabilidad de que un peligro se materialice en unas determinadas condiciones y sea generador de daños a las personas, equipos y al ambiente.
Riesgo Laboral	Probabilidad de que la exposición a un factor o proceso peligroso en el trabajo cause enfermedad o lesión.
Salud	Estado de bienestar físico, mental y social.
SCTR	Seguro Complementario de Trabajo de Alto Riesgo.
Seguridad	Son todas aquellas acciones y actividades que permiten al trabajador laborar en condiciones de no agresión tanto ambientales como personales para preservar su salud y

	conservar los recursos humanos y materiales.
Servicio de Salud En el Trabajo	Dependencia de una empresa con funciones esencialmente preventivas, encargada de asesorar al empleador, a los trabajadores y a los funcionarios de la empresa acerca de: a) los requisitos necesarios para establecer y conservar un medio ambiente de trabajo seguro y sano que favorezca una salud física y mental óptima en relación con el trabajo; b) la adaptación del trabajo a las capacidades de los trabajadores tomando en cuenta su estado de salud físico y mental; c) la vigilancia activa en salud ocupacional que involucra el reconocimiento de los riesgos, las evaluaciones ambientales y de salud del trabajador (médico, toxicológico. psicológico, etc.), y los registros necesarios (enfermedades, accidentes, ausentismo, etc.) entre otros.
Trabajo de Alto Riesgo	Aquellas que impliquen una probabilidad elevada de ser la causa directa de un daño a la salud del trabajador con ocasión o como consecuencia del trabajo que realiza. La relación de actividades calificadas como de alto riesgo será establecida por la autoridad competente.
Urgencia	Se presenta repentinamente, pero sin riesgo de vida y puede requerir de una asistencia médica dentro de un tiempo razonable (2 o 3 horas).
Vigilancia Médica	Es el seguimiento orientado a la actuación inmediata para el control y conocimiento de los problemas de salud en el trabajo. El conjunto de acciones que desarrolla proporciona conocimientos en la detección da cualquier cambio en los factores determinantes o condicionantes de la salud en el Trabajo.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 8
2. OBJETIVO 8
3. ALCANCE 8
4. DESARROLLO 9
5. FORMATOS RELACIONADOS 19
6. ANEXOS 19

1. INTRODUCCIÓN

Negocios La Central S.R.L. en adelante NLC SRL Considera que la seguridad y salud de sus trabajadores constituye un aspecto fundamental de la organización, por lo que, de conformidad con las normas legales vigentes, desarrolla procedimiento y actividades de control de riesgos inherentes a sus actividades, a efectos de proteger la vida, salud y bienestar de estos dentro del Sistema Integrado de Gestión.

Un compromiso efectivo y permanente es asegurar un máximo nivel de protección de la salud física, mental y social de los trabajadores, NLC SRL aplica herramientas y recursos necesarios para crear, mejorar y mantener un ambiente adecuado en la relación entre el ser humano y la actividad laboral que desarrolla, garantizando un nivel óptimo de bienestar y salud integral de los trabajadores.

Las actividades dispuestas en el presente Plan de Salud Ocupacional son medibles en base a indicadores, los cuales se desarrollarán conforme a los criterios y tiempos establecidos.

2. OBJETIVO

2.1. OBJETIVO GENERAL

Promover y preservar la salud, restaurarla a través de programas de vigilancia médica con la finalidad de lograr el más alto nivel de bienestar físico, mental y social para el óptimo desempeño de su trabajo.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Educar al personal en temas de promoción de su salud y prevención de enfermedades.
- Realizar inspecciones que identifiquen riesgos a la salud.
- Cumplir con la evaluación médica ocupacional de todos los colaboradores de la empresa.
- Realizar inspecciones de puestos de trabajo para identificar y vigilar los riesgos a los que se encuentran expuestos los trabajadores y de detectarse desviaciones tomar medidas de control para disminuir el nivel de riesgo.

3. ALCANCE

El presente Plan aplica a todos los trabajadores de NLC SRL, e incluye, representantes de

contrato y trabajadores inmersos en el contrato del Proyecto.

4. DESARROLLO

4.1. IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y RIESGOS OCUPACIONALES

El proceso de identificación de peligros y evaluación de los riesgos a la salud a los que están expuestos los trabajadores, basado en las normas aplicables; Ley 29783, su reglamento y requisitos legales aplicables al sector de construcción.

Este proceso debe cumplir con los siguientes requisitos mínimos, aparte de lo establecido por las normas legales:

- Los estudios IPERC-Línea Base deben ser desarrollados por un equipo donde participe la supervisión y representantes de los trabajadores y deben ser revisados según corresponda siguiendo esta metodología.
- Las medidas mitigantes incluyen: Planes de respuesta a emergencias, tópico y estaciones de emergencia, botiquines, duchas y lavaojos, equipo de protección personal, entre otros.
- Al inicio de toda tarea, los trabajadores identificarán los peligros, evaluarán los riesgos para su salud e integridad física, y determinarán las medidas de control más adecuadas según el ATS; las que serán ratificadas o modificadas por la supervisión responsable.

4.2. SEGURO COMPLEMENTARIO DE TRABAJO DE RIESGO (SCTR)

Todo trabajador asignado a las operaciones del proyecto, deberá contar con las siguientes coberturas de ley:

- Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo (SCTR) - Pensión y salud: Este seguro otorga cobertura por accidente de trabajo y enfermedad profesional a los trabajadores con labores consideradas de alto riesgo de conformidad con el seguro obligatorio (Ley No. 26790) que se rige de acuerdo a las Normas Técnicas del D.S. 003-98-SA.
- Seguro de ESSALUD/EPS: Seguro regular al cual se encuentran afiliados obligatoriamente todos los trabajadores activos que laboran bajo relación de dependencia o como socios de cooperativas de trabajadores. Comprende la atención médica, tanto ambulatoria como de hospitalización, medicinas e insumos médicos, prótesis y aparatos ortopédicos imprescindibles, servicios de rehabilitación. El seguro de EPS es un seguro que cubre desde chequeos generales gratuitos hasta descuentos por consultas, medicinas y exámenes.

Son brindados por entidades prestadoras de salud. En la obra se trabaja con la EPS Seguros Rímac. Recursos Humanos es quien administra y renovar las vigencias de los seguros del personal.

- Seguro de Vida Ley: Es un seguro colectivo que cubre contingencias extraordinarias que puedan ocurrir al trabajador, como su fallecimiento natural, fallecimiento a causa de un accidente o invalidez total o permanente.

4.3. PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL

Los programas de salud ocupacional se refieren a un conjunto coordinado e integral de actividades y estrategias que promociona la salud con la adopción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades de acuerdo a los riesgos encontrados, diseñados para satisfacer las necesidades de salud y seguridad de todos los empleados. Se establecerán los siguientes subprogramas:

a. Programa de Vigilancia Médico Ocupacional.

b. Programa de Ergonomía.

c. Programa de Higiene Ocupacional.

d. Programa de Control de Fatiga y Somnolencia

e. Programa de Promoción de la salud y Prevención de Enfermedades Crónicas.

f. Programa de Salud Mental.

g. Programa de Emergencia y Primeros Auxilios

4.3.1. PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICO OCUPACIONAL

Este programa de Vigilancia Médica desarrollará actividades de manera permanente en todo el tiempo en el que el trabajador se encuentra contratado por la empresa. Dichas actividades se centran en realizar medidas preventivas promocionales para evitar la presencia de alguna patología producto del trabajo, así como para evitar complicaciones de alguna condición que pueda tener dicho trabajador, en función del estado de salud evidenciado en los exámenes médico ocupacionales.

Dentro de estas actividades estarán el estudio y análisis de los resultados de cada uno de los exámenes médico ocupacionales, brindar las recomendaciones de dichos resultados, charlas continuas en relación a la prevención de riesgos para la salud, coordinaciones según se requiera para campañas de despistaje, propuestas de vacunas, seguimiento de descansos médicos prolongados, entre otras actividades que puedan requerir la intervención médica ocupacional, todo ello relacionado a contribuir en alguna modificación de sus actividades laborales. Asimismo, se

programarán los seguimientos según las indicaciones que se brinde a los distintos trabajadores, quienes tendrán la obligación de seguir con lo indicado por el médico, así como de acudir a las citas que se dispongan. Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.

No obstante, NLC SRL y las personas u órganos con responsabilidades en materia de prevención serán informados de las conclusiones que se deriven de los reconocimientos efectuados en relación con la aptitud del trabajador para el desempeño del puesto de trabajo o con la necesidad de introducir o mejorar las medidas de protección y prevención, a fin de que puedan desarrollar correctamente sus funciones en materia preventiva.

La Vigilancia Médica se desarrollará mediante:

- **Exámenes Médicos Ocupacionales**

  La evaluación médica ocupacional tiene la finalidad de asegurar que el colaborador cuente con las aptitudes físicas y psíquicas necesarias para un puesto específico y permiten el diagnóstico oportuno de alguna condición o enfermedad que pudiera estar relacionada con sus actividades laborales.

  Los exámenes médico ocupacionales se desarrollarán de acuerdo a los protocolos de exámenes médico ocupacionales descritos en el procedimiento "**Exámenes Médicos - NLC-SSOMA-PR-08**"; o de acuerdo al procedimiento o protocolo establecido por el Proveedor y/o Cliente.

  - **Examen Médico de Ingreso o Pre Ocupacional** (**EMPO**): Se realizará a todo personal que ingrese a laborar al proyecto. Tiene por objetivo determinar el estado de salud al momento del ingreso, y su aptitud al puesto de trabajo. Este tipo de examen será aplicado a todos los colaboradores cumpliendo los perfiles adecuados para cada puesto de trabajo.

  - **Examen Médico Ocupacional Periódica o Anual (EMOA)**: Evaluación médica anual que se realiza a todo el personal que realicen actividades en el proyecto desde la fecha del EMPO, tiene por finalidad monitorear la exposición a factores de riesgo e identificar en forma precoz, posibles alteraciones temporales, permanentes o agravadas del estado de salud del trabajador, que se asocien al puesto de trabajo y los estados pre patogénicos. Los antecedentes que se registren en la evaluación médica periódica, se actualizarán a la fecha de la evaluación correspondiente y se revisarán comparativamente, cada vez que se realicen este tipo de

evaluaciones. Estas evaluaciones también cumplirán un rol preventivo promocional de la salud, es decir, se orientará al trabajador hacia una cultura de los buenos estilos de vida, lo cual permitirá contar con un trabajador más productivo.

- **Examen Médico Ocupacional de Retiro o de Egreso (EMOR):** Mediante este examen se busca detectar enfermedades relacionadas al trabajo, secuelas de accidentes de trabajo y en general lo agravado por el trabajo. Este tipo de examen será aplicado a los colaboradores del proyecto según el protocolo médico ocupacional.
- **Por cambios de ocupación o puesto de trabajo:** Esta evaluación se realiza al colaborador cada vez que éste cambie de ocupación y/o de puesto de trabajo y por consiguiente se vea expuesto a nuevos peligros y riesgos, de aplicar el caso.
- **Por reincorporación laboral:** Evaluación que se realiza posterior a la incapacidad temporal prolongada.

- **Entrega de Exámenes Médicos Ocupacionales**

De acuerdo al D.S. N° 001-2021-TR Artículo 02: Modificación de diversos artículos del Reglamento de la Ley N° 29783, en la modificación del Artículo 102 indica:

Los resultados de los exámenes médicos son informados al/a la trabajador/a únicamente por el/la médico de la vigilancia de la salud, quien hace entrega del informe escrito debidamente firmado, que contiene:

a) Resultados del examen médico ocupacional completo, de acuerdo al protocolo de exámenes médicos establecidos por el/la médico de la vigilancia de la salud de los/las trabajadores/as a cargo del/del empleador/a.

b) El certificado de aptitud médico ocupacional de la evaluación física y psíquica del/de la trabajador/a para el puesto de trabajo, en los casos de evaluación médica pre ocupacional y periódica, o el informe médico ocupacional, en el caso de evaluación médica de retiro.

La entrega de los EMOs, lo realizará el Medico Ocupacional de la Clínica Autorizada donde los trabajadores realizaron el Examen, por lo cual cada trabajador deberá de solicitar su legajo médico al siguiente correo electrónico: consolidados@holomedic.com.pe.

Modelo de Mensaje:

Buenas tardes,

Le saluda (Nombres y apellidos completos) con DNI (N° DNI) pase mi examen médico el (Fecha que paso el examen) con la empresa NEGOCIOS LA CENTRAL SRL, por favor solicito mi legajo medico completo.

Gracias.

El registro y seguimiento de exámenes médicos ocupacionales que se realizan a los colaboradores en las clínicas autorizadas por **OBRASCON HUARTE LAIN S.A. SUCURSAL DEL PERÚ** se registrados en el siguiente formato: **NLC-1PE324-SSOMA-FO-21**.

4.3.2. PROGRAMA DE ERGONOMÍA

Este programa tiene la finalidad de controlar la exposición a trastornos musculo - esqueléticos (TME) en los lugares de trabajo y así disminuir la incidencia y prevalencia de los trastornos musculo esqueléticos del personal expuesto. Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Identificación de la población objetiva según los exámenes médicos ocupacionales, atenciones de salud para la vigilancia médica ocupacional respectiva.	Resp. Ocupacional
2.	Capacitación en Ergonomía a Conductores, Manipulación Manual de Cargas, prevención de trastornos musculo esqueléticos.	Resp. Ocupacional / SSOMA
3.	Monitoreo de Riesgo disergonómico.	Resp. Ocupacional
4.	Talleres de pausas activas.	Resp. Ocupacional / SSOMA

4.3.3. PROGRAMA DE HIGIENE OCUPACIONAL

Está dirigida al reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores de riesgo en el ambiente laboral que puedan generar la alteración de las condiciones de salud de los trabajadores (presuntas enfermedades profesionales). Se Identificará y evaluará los riesgos Higiénicos ocupacionales y Riesgos Disergonómicos, para lo cual se procederá a realizar las matrices correspondientes

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Implementar una Matriz de Identificación de Riesgos Higiénico Ocupacionales: con el fin de identificar y localizar los posibles factores, Físicos y químicos que existen en el ambiente de trabajo, los cuales tienen el potencial de poner en riesgo la salud de los trabajadores; y a realizar una valoración de los mismos.	Resp. Ocupacional / SSOMA
2.	Implementar una Matriz de Identificación de Riesgos disergonómicos: Proceso destinado a identificar y evaluar los factores de riesgo disergonómicos, los cuales tienen el potencial de poner en riesgo la salud del personal; realizar una correcta valoración de los mismos, lo cual permita priorizar su corrección y/o minimizar la exposición del personal frente a dichos factores.	Resp. Ocupacional
3.	Implementación de equipos de protección colectiva y personal para los trabajadores expuestos a los riesgos identificados.	Resp. Ocupacional / SSOMA

4.3.4. PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

La fatiga y somnolencia, está relacionada con la necesidad fisiológica de sueño, así como el hambre o la sed. Siendo el sueño un mecanismo regulador “de alarma”, del organismo que indica la pérdida de recursos para mantener el estado de alerta y la necesidad de recuperarlos mediante el descanso.

Este mecanismo, en la práctica, se podría manifestar con alteración en los niveles de alerta y de percepción del conductor poniendo en riesgo su seguridad. El estado de fatiga al ser una respuesta protectora del organismo frente a un estímulo agresor no constituye una enfermedad, pero obliga al sujeto a detenerse o disminuir la intensidad de la actividad que está desarrollando. Por lo mismo su hallazgo evidencia un factor de riesgo de accidente y/o enfermedad, sobre todo en puestos críticos, como los conductores de vehículos motorizados.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1	Capacitación sobre el riesgo de fatiga y somnolencia en la conducción de Vehículos: Pausas Activas, descanso < 30 minutos.	Resp. Ocupacional

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
2	Capacitación sobre la importancia de la alimentación saludable y actividad física: Se realizará básicamente para entender la influencia que tiene la alimentación y un adecuado manejo de sus actividades fuera del trabajo a fin de prevenir accidentes a causa de la fatiga y/o somnolencia.	Resp. Ocupacional
3	Identificación y control de los signos de fatiga y somnolencia.	Resp. Ocupacional
4	Elaborar e Implementación del Plan de Fatiga y Somnolencia	Resp. Ocupacional
5	Checklist de sintomatologìa diaria y de fatiga y somnolencia	Resp. Ocupacional / Resp. SSOMA

4.3.5. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

La finalidad de este programa es prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles a través del control o minimización de factores de riesgo modificables en los trabajadores de NLC SRL, mediante intervenciones educativas y terapéuticas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promueven un estilo de vida favorecedor de la Salud del trabajador.

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Identificación de la población objetiva según los exámenes médicos ocupacionales y seguimiento por caso específico.	Resp. Ocupacional
2.	Capacitación en Riesgo Cardiovascular, Prevención de enfermedades crónicas, Estilos de Vida Saludable.	Resp. Ocupacional
3.	Capacitación Nutrición Saludable: Difusión de Material Didáctico Físico y Virtual.	Resp. Ocupacional / SSOMA

4.3.6. PROGRAMA DE CONSERVACIÓN DE LA SALUD MENTAL

La finalidad de este programa es reducir y modificar las posibles fuentes de estrés en el entorno laboral, proporcionando un entorno mentalmente saludable que beneficie a todos los colaboradores del proyecto.

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Capacitación en Prevención de Estrés Laboral y Difusión de Material Didáctico.	Resp. Ocupacional / SSOMA
2.	Monitoreo Psicosocial	Resp. Ocupacional / SSOMA

4.3.7. PROGRAMA DE EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

El presente programa establece la metodología para la capacitación del personal en primeros auxilios para la respuesta oportuna frente a emergencias. Es importante y vital contar con personal que esté capacitado en primeros auxilios dado caso que ocurriera un incidente en el trabajo y así brindar ayuda inmediata a la persona accidentada.

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1	Elaborar y difundir Plan de Respuesta a Emergencias, donde se incluya flujograma de atención a emergencias y desarrollo de simulacros.	Resp. Ocupacional / SSOMA
2	Capacitación de las Brigadas de Primeros Auxilios.	Resp. Ocupacional / SSOMA
3	Inspección Mensual de Botiquines de Primeros Auxilios de Vehículos de NLC.	Resp. SSOMA

4.4. PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO

Se elaborará e implementará un Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de la COVID-19 específico para el proyecto. Este plan tendrá definida todas las acciones preventivas de acuerdo a la normativa vigente para reducir el incremento de contagios por la COVID-19 (según lo establecido en la RM N° 031-2023-MINSA:

Aprobación de la DA N° 339-MINSA/DGIESP-2023)

Este plan incluye la configuración de los espacios para cumplir con el distanciamiento social y las instalaciones de higiene. También cómo identificar a los casos sospechosos, probable y contactos de Covid-19, identificar el cerco epidemiológico oportunamente y asegurar la atención médica que requiera el trabajador con el apoyo del médico y enfermero ocupacional del proyecto.

Ver **Anexo N° 05**: **NLC-1PE324-SSOMA-PN-04: Plan de Vigilancia, Prevención y Control del COVID-19 en el Trabajo**.

4.5. MANTENIMIENTO DE REGISTROS

De acuerdo al artículo N° 33 del D.S. 005-2012-TR Reglamento de la Ley N° 29783, los registros obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo son:

- Registro de accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales, incidentes peligrosos y otros incidentes, en el que deben constar la investigación y las medidas correctivas.
- Registro de exámenes médicos ocupacionales.
- Registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y factores de riesgo disergonómicos.
- Registro de inspecciones internas de seguridad y salud en el trabajo.
- Registro de equipos de seguridad o emergencia.
- Registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia.
- Registro de auditorías.

Además, según el Art. 33° de la misma normativa, es de obligación conservar los registros del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (según se indica en el Art. 35° del Reglamento de la Ley N° 29783, D.S. 005-2012-TR), debiendo conservar la documentación por un periodo de:

- Registro de enfermedades ocupacionales: Veinte (20) años.
- Registros de accidentes de trabajo e incidentes peligrosos: Diez (10) años posteriores al suceso;
- Los demás registros por un periodo de cinco (05) años posteriores al suceso.

4.6. ROLES, RESPONSABILIDADES Y FRECUENCIAS

4.6.1. GERENTE GENERAL

- Garantizar los recursos financieros para las actividades programadas en cumplimiento del presente Plan.

4.6.2. SUPERVISORES DE SEGURIDAD

- Inspeccionar las áreas críticas según revisión de la matriz IPERC de forma mensual.
- Realizar Inspecciones Mensuales a zonas críticas que ponen en riesgo la salud de los colaboradores.
- Comunicar al área de salud ocupacional, si existen nuevos factores que representen un peligro a la salud de los trabajadores.

4.6.3. MEDICO OCUPACIONAL Y/O ENFERMERO (A) OCUPACIONAL (RESPONSABLE OCUPACIONAL)

- Asumir la dirección del Plan de Vigilancia Médica de la Salud de los Trabajadores, asesorando al Residente, Responsable de SSOMA y línea de mando, en relación a temas de Salud ocupacional.
- Informar al responsable de SSOMA sobre actividades y situaciones de Salud Ocupacional.
- Asesorar en campañas de prevención de enfermedades ocupacionales.
- Capacitar al personal en medidas preventivas orientadas a la preservación de la Salud.
- Conservar los expedientes de las evaluaciones médicas ocupacionales, data virtual.
- Diseñar los programas anuales de la vigilancia de Salud Ocupacional en relación a la exposición del riesgo y a los resultados de las evaluaciones médicas.
- Elaborar, administrar y difundir la documentación relacionada a Salud Ocupacional, en todas las obras.
- Gestionar el Monitoreo de Salud Ocupacional e Higiene Industrial, de manera programada según Matriz de Higiene ocupacional, de las obras y centro de labores nuevos.
- Participar en el proceso de identificación de peligros, evaluación de riesgos y medidas de control, orientados a la salud de los trabajadores de las obras y

centros de labores nuevos.

- Participar en la formulación de los objetivos relacionados a la Salud Ocupacional.
- Recopilar, analizar e interpretar la data estadística relativa a los resultados de los exámenes médicos.
- Interpretar leyes y poner en práctica directivas y ordenanzas de las entidades oficiales relacionadas con Salud Ocupacional.
- Participar activamente en las reuniones donde se traten temas de Salud Ocupacional.

4.7. INDICADORES

OBJETIVO	META	KPI	FRECUENCIA
Cumplimiento del programa de Vigilancia Médica Ocupacional.	>= 85%	E/P >=85%	Mensual
Cumplimiento del programa de Fatiga y somnolencia.	>= 85%	E/P >=85%	Mensual

Nota: E: ejecutado; P: programado

Podrán añadir más indicadores que reflejen su gestión en el cumplimento del programa de vigilancia médica ocupacional.

5. FORMATOS RELACIONADOS

- MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS HIGIÉNICOS OCUPACIONALES
- MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS DISERGONÓMICOS
- SEGUIMIENTO DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES
- VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

6. ANEXOS

ANEXO N° 1. Programa de Actividades para la Vigilancia Médica Ocupacional

ANEXO N° 2. Programa de Monitoreo Ocupacional.

ANEXO N° 3. Matriz de identificación de Riesgos Higiénicos Ocupacionales

ANEXO N° 4. Matriz de Identificación de Riesgo Disergonómicos.

ANEXO N° 5. Plan de Vigilancia, Prevención y Control del COVID-19.

ANEXO N° 6. Plan para Control de Fatiga y Somnolencia.

ANEXO N° 7. Trípticos de los Programas de Vigilancia Médica Ocupacional.

ANEXO N° 8. Afiches de Nutrición Saludable.