



## INSTRUCCIÓN

**UNA-PDRH-DISC-042-2022**

**PARA:** Personas trabajadoras de la Universidad Nacional.

**DE:** Programa Desarrollo de Recursos Humanos

**ASUNTO:** Normas Generales de Salud Ocupacional

**FECHA:** 06 de setiembre de 2022

---

Estimados (as) compañeros (as):

### **PRIMERO: TIPO DE INSTRUCCIÓN (INSTRUCCIÓN NORMATIVA)**

### **SEGUNDO: MARCO JURÍDICO**

1. Constitución Política de Costa Rica.
2. Título IV del Código de Trabajo de la República de Costa Rica.
3. Decreto N.º 39408-MTSS: Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional.
4. Directriz del presidente de la República de Costa Rica Carlos Alvarado Quesada N.º 030- MTSS del 30 de octubre del 2018.
5. Ley General de Salud. Reglamento General de Seguridad e Higiene de Trabajo.
6. Reglamento General de Seguridad en Construcciones.
7. Normas INTECO: Salud y Seguridad en el Trabajo.

### **TERCERO: ALCANCE**

La presente instrucción de Normas Generales de Salud Ocupacional establece una serie de recomendaciones para la reducción del riesgo laboral, enfocadas en la minimización de la probabilidad de ocurrencia o bien en la reducción del impacto esperado, siendo una herramienta importante para la gestión preventiva institucional.

El documento forma parte de las acciones promovidas para el cumplimiento de lo establecido en el artículo 66 de la Constitución Política y para la mejora de las condiciones de trabajo y a la vez, constituye un insumo para cumplir con los criterios y estándares de calidad requeridos en los procesos de autoevaluación de carreras con fines de acreditación, específicamente con los requisitos dispuestos en el Manual Oficial de Acreditación de Carreras de Grado del Sistema Nacional de Acreditación de la Educación Superior (SINAES).





Es relevante mencionar que este documento está compuesto por una serie de lineamientos técnicos generales, los cuales deben complementarse con los procedimientos específicos, ya que estos establecen criterios y regulaciones de mayor profundidad.

#### **CUARTO: RESPONSABILIDADES**

Personas trabajadoras de la Universidad Nacional.

#### **QUINTO: INSTRUCCIONES**

1. Se deben respetar los lineamientos institucionales y nacionales que sean emitidos por las autoridades competentes en caso de emergencia, pandemia, accidente u otro evento atinente.
2. Las personas trabajadoras de la UNA acatarán en su totalidad las normas de seguridad y los procedimientos de salud ocupacional aplicables a sus actividades.
3. Las jefaturas inmediatas son las responsables de garantizar que se cuente con las condiciones de salud ocupacional necesarias y de velar porque el personal a su cargo cumpla con las medidas y normas establecidas para la gestión del riesgo laboral.
4. La persona responsable de cada centro de trabajo y el personal a su cargo, asesorados por los profesionales del Área de Salud Laboral, deberán elaborar e implementar el plan de salud ocupacional (debe cubrir a las personas que trabajan en oficinas, laboratorios, aulas, fincas, realicen giras, entre otros.).
5. Las jefaturas de cada centro de trabajo en conjunto con el personal a su cargo, deberán, elaborar e implementar un plan para la preparación y atención de emergencias que incluya a las personas que trabajan en oficinas, laboratorios, aulas, fincas, los que hacen giras, etc. Dicho documento debe elaborarse de acuerdo con los lineamientos establecidos por la Comisión Institucional para la Preparación y Atención de Emergencias (CIEUNA).
6. La persona superior jerárquica inmediata informará al personal a su cargo sobre los riesgos laborales existentes en su respectivo centro de trabajo (asociados tanto a espacio físico como a la técnica de trabajo). De igual forma, les indicará las medidas de seguridad que se deben implementar durante la ejecución de las funciones asignadas.
7. La persona trabajadora que durante la ejecución de sus actividades identifique condiciones capaces de provocar un accidente, deberá corregirlas siempre que la solución se encuentre a su alcance, caso contrario deberá reportarlas inmediatamente a su superior jerárquico, quien debe coordinar las acciones necesarias para que sean corregidas.





8. Cuando la persona funcionaria identifique que existen condiciones propicias y probables para que se presenten accidentes o enfermedades, deberá suspender la labor y comunicarlo inmediatamente a su superior jerárquico, aportando toda la información necesaria para el análisis del caso. En conjunto deben establecer e implementar las medidas de prevención requeridas para reanudar el trabajo.
9. El uso del equipo de protección personal será obligatorio en todos los procesos o trabajos en los que la población funcionaria se encuentre expuesta a riesgos que no pueden controlarse de otra forma.
10. Las autoridades de cada centro de trabajo deberán garantizar el adecuado uso, el funcionamiento, el mantenimiento y la conservación de los equipos de protección personal, de los equipos de protección colectiva y la de los dispositivos para la atención de emergencias (ducha, lava ojos, extintores, entre otros).
11. Las personas trabajadoras de la UNA participarán en las charlas y los cursos de salud laboral a las que se les convoque. Las autoridades del centro de trabajo coordinarán las actividades necesarias para proporcionar el permiso de asistencia respectivo.
12. En todo momento se respetará la capacidad de ocupación de las aulas, los auditorios y demás sitios de reunión.
13. Los cables de los equipos eléctricos se ubicarán en zonas donde no obstruyan el paso ni generen riesgos de caídas. Solamente se deben utilizar apagadores, enchufes y extensiones eléctricas que se encuentren en buen estado y libres de humedad.
14. El equipo de trabajo y el mobiliario serán utilizados solamente para la función que fueron diseñados.
15. Las personas trabajadoras de la UNA se abstendrán de hacer juegos y de dar bromas que pongan en peligro su vida, salud e integridad personal, la de sus compañeros(as) de trabajo o la de terceros.
16. Cuando conduzca un vehículo deténgase completamente y ubíquese en un lugar seguro, antes de atender llamadas telefónicas, leer documentos o usar elementos distractores.
17. Al desplazarse a pie por las instalaciones de la UNA se deberá caminar, absteniéndose de correr, lo anterior con excepción de aquellos lugares acondicionados para realizar deporte o en los casos en que por sus funciones requieran realizar dicha acción.
18. Cuando camine preste atención al estado de las superficies de tránsito. Deténgase completamente y ubíquese en un lugar seguro, cuando utilice el celular y antes de leer documentos físicos o electrónicos.





19. Al caminar en los alrededores de los estacionamientos, se deberá prestar atención a la entrada y la salida de los vehículos.
20. El ascenso y el descenso de las gradas, se efectuará siempre por el lado derecho y tomando firmemente el pasamanos.
21. Por cada dos horas de trabajo en la que mantenga una misma postura realice ejercicios de estiramiento que disminuyan el riesgo de lesiones músculo esqueléticas.
22. Cuando se realicen movimientos repetitivos de forma continua durante una hora o más en el día, se recomienda implementar un programa de pausas. Se debe coordinar con el Área de Salud Laboral para determinar el momento y duración de estas pausas.
23. Limite tanto como sea posible la aplicación de fuerza, especialmente cuando realice tareas cíclicas o que requieran del uso de las manos al menos durante una hora por jornada.
24. Las personas que realicen trabajos de empuje y tracción de cargas deberán evitar, siempre que sea posible, superficies con pendientes, inestabilidad, relieves, huecos, obstáculos, espacios limitados, hendiduras, zonas resbaladizas, húmedas, u otras que generen un incremento de la fuerza aplicada. De igual forma, deberán tomar las medidas de seguridad necesarias para reducir posibles riesgos generados por el tamaño, forma, contenido, temperatura, material y estabilidad de la carga.
25. Cuando se utilice una carretilla u otros accesorios para el levantamiento, empuje o depósito de una carga debe verificarse que todos los componentes se encuentran en buen estado. El tipo de ruedas debe ser acorde a las superficies de ruedo.
26. Todo trabajo con contratistas se efectuará respetando las normas de salud ocupacional aplicables y utilizando métodos de trabajo que no generen un detrimento de la seguridad y la salud de las y los trabajadores tanto de la persona contratista, como de la UNA.
27. Las contrataciones externas que realice la Universidad Nacional para evaluar riesgos laborales deberán contar con el aval técnico del Área de Salud Laboral.
28. En las instalaciones de la Universidad Nacional se prohíbe la venta o uso de bebidas alcohólicas u otras drogas enervantes y estimulantes.
29. En caso de, epidemia, pandemia, eventos naturales u otras situaciones de emergencia que generen afectación a la salud y seguridad de la población, se deberán acatar de forma prioritaria las disposiciones de las instituciones nacionales e instancias competentes para su atención.





30. Todas las actividades de trabajo que se efectúen se realizarán utilizando procedimientos de trabajo seguros, de manera que no se ponga en riesgo la seguridad o salud de las personas funcionarias y demás integrantes de la comunidad universitaria.
31. En todo momento se respetará la señalización y la delimitación de seguridad.
32. Los trabajos realizados en la vía pública se harán implementando todas las medidas de seguridad requeridas para proteger al personal que los efectúa y a las personas que transitan por la vía pública.
33. En los procesos donde exista el riesgo de atrapamiento, debe evitarse utilizar ropa suelta, cabello largo sin sujetar y cualquier otro elemento capaz de generar un accidente de este tipo.
34. Todos los trabajos considerados de alto riesgo (espacios confinados, en altura, soldadura, en instalaciones eléctricas energizadas, los que produzcan calor, chispa, llamas o elevadas temperaturas y otros que establezca el Área de Salud Laboral) contarán con un permiso escrito de trabajo expedido por la persona responsable del trabajo, aprobado por la jefatura del centro de trabajo y siempre que sea posible, de acuerdo con la disposición de personal, con el visto bueno del Área de Salud Laboral. Dicho documento debe garantizar que se tomarán en cuenta todas las precauciones de seguridad requeridas para realizar de forma segura estas labores.
35. Las labores consideradas de alto riesgo serán ejecutadas exclusivamente por personal con conocimiento comprobable (teórico y práctico) sobre el trabajo a ejecutar y sobre las medidas de seguridad requeridas para este. Garantizar el cumplimiento de esta disposición será responsabilidad de la jefatura del centro de trabajo a cargo de la actividad.
36. Se mantendrán instalados y ajustados todos los resguardos de las máquinas y los equipos.
37. En los centros de trabajo se resguardarán de manera segura las máquinas, los motores, los generadores y los transformadores eléctricos (de cualquiera potencia) y se adoptarán las medidas necesarias para proteger a la comunidad universitaria de todo accidente que dichos elementos pudiesen ocasionar.
38. Se prohíbe el uso de joyas, anillos, relojes, fajas, aretes y demás accesorios conductores de la electricidad en todo trabajo eléctrico con o sin tensión, al igual que en otros trabajos donde estos accesorios generen un riesgo de atrapamiento.
39. Los trabajos en instalaciones o equipo eléctrico se realizarán preferiblemente en ausencia de tensión, utilizando procedimientos que garanticen una condición eléctricamente segura. Los trabajos que se ejecuten en presencia de tensión deben contar con un permiso por escrito expedido por la jefatura del centro de trabajo y con el visto bueno del Área de Salud Laboral.





40. Los elementos móviles y fijos de las máquinas, herramientas o equipos, cables de conexión que generen peligro de golpes o atrapamientos, caídas, cortes, quemaduras, entre otros, estarán debidamente señalizados y rodeados de protecciones u otros dispositivos de seguridad.
41. Los centros de trabajo donde se labore con sustancias o materiales explosivos o inflamables deben contar con las condiciones de seguridad necesarias para evitar accidentes.
42. Todos los trabajos de construcción que se efectúen deben ejecutarse implementando métodos de trabajo seguro. Adicionalmente, se cumplirá con lo estipulado en el Reglamento de Seguridad en Construcciones vigente, las normas INTECO aplicables y con cualquier otro requisito de ley.
43. Se utilizará ropa de trabajo que disminuya el porcentaje de piel expuesto a la radiación solar en todas las actividades que se realicen a la intemperie.

**SEXTO: VIGENCIA**

Esta instrucción rige a partir de su publicación.

Cordialmente,

**Licda. Paola Arguedas Chacón**  
**Directora**  
**Programa Desarrollo de Recursos Humanos**  
**Universidad Nacional**

Conservada en:	Sistema AGDe (expediente de disposiciones normativas)
Publicada en:	Correo electrónico institucional en el foro <a href="mailto:oficiales@listserv.una.ac.cr">oficiales@listserv.una.ac.cr</a>
Entra en vigencia:	A partir de su publicación

