



Manual de Seguridad e Higiene en campos agrícolas

El Manual de Seguridad e Higiene en Campos Agrícolas fue elaborado por World Vision en colaboración con el Departamento de Salud de Migrantes y Pueblos Indígenas de los Servicios de Salud de Veracruz.



Servicios de Salud de Veracruz

Soconusco No. 31
Col. Aguacatal, C.P. 91130
Xalapa-Enríquez, Ver.
Tel. 228 842 3000 Ext. 2245
www.ssaver.gob.mx
internomigrantesindigenas@gmail.com



World Vision México

Bahía de Todos los Santos No.162
Col. Verónica Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo
C.P. 11300, CDMX.
Tel. (55) 1500 2222
www.worldvisionmexico.org.mx
atencionmx@wvi.org
Facebook: @worldvisionmx / Twitter: @worldvisionmx

Coordinación de contenidos: Soc. Hugo Suárez Reyes, Responsable Estatal del Programa de Salud del Migrante; Magnolia Rodríguez, Gerente de Proyecto Equal, World Vision México y José Fransico Ramírez, Oficial Regional de Incidencia en Políticas Públicas de World Vision México.

Coordinación de diseño: Sarai Villa Pacheco, World Vision México.

Diseño editorial: OJIVA, Comunicación y Diseño; Magaly Martínez, Diseñadora gráfica, WV.

Fotografía: ©World Vision México

El financiamiento para este proyecto fue proporcionado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo número IL-29993-16-75-K-11. El proyecto Campos de Esperanza es liderado por World Vision México. El 100% del costo total del programa Campos de Esperanza es financiado con fondos federales, por un total de \$11,000,000.00 dólares.

Este material no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productores comerciales u organizaciones.

ÍNDICE

CUIDARME ES MI RESPONSABILIDAD	5
1. ¿QUÉ SON LOS PELIGROS Y RIESGOS?	5
2. PRINCIPALES CAUSAS DE LOS ACCIDENTES	7
3. POSIBLES CONSECUENCIAS	7
4. PREVENCIÓN	7
COMUNIDAD DE ORIGEN	8
1. PRINCIPALES RIESGOS AL ABORDAR UN AUTOBÚS	8
2. EVITEMOS RIESGOS	9
ALBERGUES	11
1. PRINCIPALES RIESGOS	11
2. LIMPIEZA GENERAL	15
3. SEÑALES DE EMERGENCIA	15
TRABAJO EN CAMPO AGRÍCOLA	17
1. MAQUINARIA Y EQUIPO	17
2. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL	19
3. RIESGOS QUÍMICOS	21
DIRECTORIO GENERAL	24
BIBLIOGRAFÍA	27

CUIDARME ES MI RESPONSABILIDAD



1. ¿QUÉ SON LOS PELIGROS Y RIESGOS?

Soy responsable de mi salud, por eso me cuido, cuido a mi familia y a mis compañeros, evito jugar, bromear o realizar actos que pongan en riesgo la salud o seguridad de ellos o de mi persona.

Soy responsable del uso de mis herramientas, por eso debo cuidarlas y mantenerlas en buen estado, hacer uso responsable de ellas.

Soy responsable del espacio donde vivo y convivo con mi familia o compañeros. Un lugar limpio y seguro nos proporciona bienestar, evita enfermarnos o accidentarnos, por eso debo cuidar mi espacio.

Los peligros y riesgos están en todas partes

- En el ambiente (calor, frío, con insectos vectores y animales peligrosos)
- En el manejo de herramientas (con filo, puntas, etc.)
- En la maquinaria con la que trabajo (engranes, peso, etc.)
- En los productos químicos que utilizo (cloro, ácidos, agroquímicos, etc.)
- En mis posturas y la forma en que realizo mis actividades (encorvado, en cuclillas, parado, etc.)



ALERTA

Un peligro es todo aquello que nos puede causar daño. Podemos vivir con el peligro siempre y cuando utilicemos las medidas de prevención, estemos alerta y sigamos las instrucciones en nuestras actividades.



¡RECUERDA!

Si enfermo o me accidento corro el riesgo de:

- Quedar lesionado de por vida, disminuyendo mi calidad de vida, perdiendo mi libre movilidad e independencia para la realización de muchas actividades.
- Realizar gastos extras no previstos para curaciones, la compra de medicamento, los traslados a citas médicas y otros gastos para recuperarme.
- No trabajar, por lo que perderé ingresos, mi economía y la de mi familia se verá afectada.
- Perder la vida.

Cuidarme implica cuidar a las personas que me rodean.



¡RECUERDA!

Riesgo es la posibilidad de que un peligro se materialice y nos provoque un daño, sobre todo si no seguimos medidas de seguridad e higiene para prevenirlo.



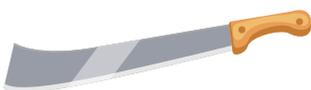
Riesgo por calor

El exceso de calor puede deshidratarnos, darnos un golpe de calor o desencadenar enfermedades por no consumir el agua suficiente que necesita nuestro cuerpo para realizar sus funciones vitales. Es una de las principales causas de enfermedades renales. También puede originar enfermedades en la piel y ojos.



Fauna Nociva

Nuestras labores en campos abiertos nos exponen al contacto con animales ponzoñosos, venenosos o transmisores de enfermedades. Sus picaduras o mordeduras pueden afectar nuestra salud temporalmente o provocar daños crónicos e incluso, la muerte.



Herramientas

Nuestras herramientas contienen partes con filo y punzocortantes cuyo mal manejo puede ocasionarnos heridas de leves a graves e inclusive provocarnos la muerte.



Maquinaria

El uso de maquinaria sin acatar las medidas de seguridad puede derivar en accidentes como atropellamiento de personas o animales, choques contra obstáculos, volcaduras e inclusive el atasco en engranes que puede ocasionarnos daños, golpes y posiblemente la muerte.



Productos químicos

Los fertilizantes y otros agroquímicos ayudan a la prevención de plagas y enfermedades que afectan los cultivos, sin embargo, su mal uso puede causar enfermedades de la piel, intoxicaciones o cáncer por exposición directa o indirecta. Si se llega ingerir mediante agua o alimentos contaminados puede provocar envenenamiento e incluso, la muerte.

2. PRINCIPALES CAUSAS DE LOS ACCIDENTES

Un accidente ocurre cuando varios factores se combinan. Por ejemplo, si:

- Realizamos nuestras actividades en condiciones peligrosas o de alto riesgo.
- Nuestras herramientas no se encuentran en buen estado para ser utilizadas (rotas, desgastadas, sucias, oxidadas, etc.).
- No estamos conscientes de los riesgos y peligros en nuestro entorno.
- No utilizamos nuestro equipo de protección personal.
- Hacemos las cosas rápido, distraídos o sin pensar en las consecuencias.
- Nuestros compañeros, chofer o personas a nuestro alrededor no realizan sus actividades de manera segura.

3. POSIBLES CONSECUENCIAS

Si no nos cuidamos, podríamos tener muchas consecuencias negativas:

A) Una enfermedad provoca:

- Gastos extras en medicamentos, materiales de curación, traslados y consultas.
- Disminuye nuestro tiempo productivo y comprometemos el ingreso de nuestras familias.
- Aumenta el trabajo de nuestra familia y cuidadores.

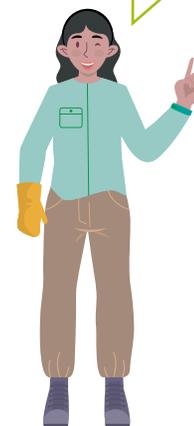
B) Un accidente provoca:

- Incapacidad temporal o definitiva para trabajar.
- Gastos extras para curaciones o seguimiento en centros de salud.
- Gastos extras para reparación de herramientas o maquinaria.

4. PREVENCIÓN

- Estar siempre atentos a lo que sucede a nuestro alrededor, a las señales e indicaciones.
- Informarnos sobre los riesgos, peligros y cómo prevenirlos.
- Utilizar nuestro equipo de protección personal.
- Capacitarnos sobre el uso de herramientas, manejo de maquinaria, manejo de químicos y agroquímicos.
- No trabajar bajo los efectos del alcohol o algún narcótico.
- Siempre promover nuestra seguridad y la de nuestros compañeros en todas partes.
- Acudir al centro de salud más cercano para monitorear nuestro estado de salud y el de la familia. Es nuestro derecho.
- Tener a la mano la Cartilla Nacional de Salud para recibir atención médica en nuestra localidad o a donde vayamos a trabajar.

Aun cuando están en todos lados, podemos controlar los riesgos y peligros para prevenir accidentes y enfermedades.

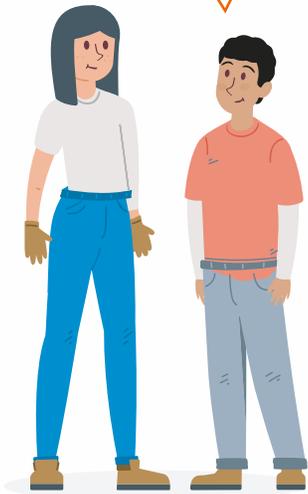


COMUNIDAD DE ORIGEN

1. PRINCIPALES RIESGOS AL ABORDAR UN AUTOBÚS

Nuestro viaje comienza, iremos a otra comunidad a trabajar para buscar el sustento diario de nuestra familia.

Debemos prepararnos para que nuestro viaje sea seguro. Recuerda que los riesgos y peligros están presentes en todo momento.



En el autobús estaremos durante largos trayectos con otras personas y otras familias, por lo que deberemos cuidarnos de evitar contagios de enfermedades transmisibles como **COVID-19**.

Debemos asegurarnos de:

- Evitar asistir a eventos masivos antes de viajar.
- Presentarse el día y hora indicados, bien aseado, sin haber ingerido bebidas alcohólicas.
- Llevar cubrebocas suficientes para poder cambiarlos cuando sea necesario.
- Si viajamos con nuestra familia, asegurar que también lleven cubrebocas suficientes.
- Mantener una sana distancia.
- Evitar saludos de mano o abrazos.



Antes de subir al autobús:

- Desinfecta tus manos y coloca tu cubrebocas en la posición correcta.
- Permite que tomen tu temperatura para descartar que estás infectado o infectada por COVID y puedas ser atendido a tiempo.
- En caso de presentar algún síntoma como fiebre, dolor de cabeza, tos, dolor de pecho, o cualquier otro, comunícalo al responsable de la contratación.
- Recuerda llevar tu certificado de vacunación o el documento probatorio que te dieron el día de tu vacuna; cuídalo y conservarlo.
- Lleva tus pertenencias bien resguardadas en maleta, bolsa o morral, si es posible ponle tu nombre con un marcador o pluma.
- Asegúrate de conocer bien las condiciones de contratación.
- Recuerda que el trabajo infantil es prohibido, no les permite estudiar, puede afectar su desarrollo físico y socioemocional.
- El uso de documentación falsa (INE y CURP) es un delito, puedes consultar e imprimir tu CURP de manera gratuita en el sitio: www.gob.mx/curp/
- La suplantación de identidad también es un delito, solo tú puedes hacer uso de tu **identificación** y **CURP**, no la prestes ni permitas que alguien la retenga, siempre llévala contigo.



2. EVITEMOS RIESGOS DURANTE EL TRAYECTO

Recuerda llevar contigo, resguardar y no entregar a terceros los siguientes documentos personales:

- Credencial de elector o identificación con fotografía.
- Copia de tu CURP.
- Acta de nacimiento.
- Número de seguro social.
- No distraigas al conductor, es el responsable de la seguridad de todos.

- No bebas ni ofrezcas bebidas embriagantes al conductor o tus compañeros.
- Respetas las indicaciones y tiempos de paradas.
- Asegúrate de que tú y tu familia se mantengan hidratados y coman durante el trayecto, en especial las niñas y los niños.

¡RECUERDA!

Las niñas y niños menores de 18 años no pueden ni deben trabajar, en México está prohibida su contratación y participación en cualquier actividad considerada peligrosa, como las del campo.

Las niñas y niños menores de 18 años no deberían de viajar solos, deberán ser acompañados por sus familias.

Las niñas, niños y adolescentes corren mayor peligro al viajar, ya que pueden ser objeto de secuestro para trata, trabajos forzados o esclavitud.



ALERTA



- Asegúrate de conocer la ubicación donde trabajarás, las labores que realizarás, los montos y formas de pago, si te proporcionarán alimentación e hidratación durante el trayecto y si tendrás albergue al llegar; así como, la fecha de retorno a tu comunidad.
- Si te sientes inseguro, insegura o si las condiciones en que trabajarás no son las adecuadas, solicita ayuda o información a los números que se muestran en el directorio general.

ALBERGUES

Al llegar al nuevo lugar donde trabajaremos, nos ofrecerán un espacio donde vivir en comunidad con compañeras y compañeros que en ocasiones, también estarán con sus familias.

Debemos seguir las instrucciones de la persona que supervisa, donde se explicarán las reglas para mantener el orden y limpieza en el albergue, previniendo las enfermedades y accidentes.

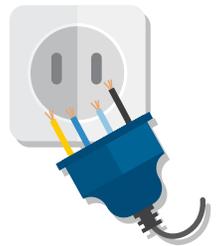
1. PRINCIPALES RIESGOS

Nuestro albergue está condicionado para ofrecernos un espacio donde dormir, hacer nuestras necesidades, asearnos y tomar nuestros alimentos.

DORMITORIOS

Están diseñados para descansar, dormir y recuperar nuestras fuerzas para el siguiente día de trabajo. En lo posible evita:

- **Hacer conexiones eléctricas irregulares:** La electricidad es un elemento de riesgo muy alto, manejar cables sin el equipo y las herramientas adecuadas puede causarnos una descarga eléctrica produciendo quemaduras o la muerte. Además, las malas conexiones pueden provocar chispas e iniciar un incendio, poniendo en riesgo nuestra vida y la de nuestros compañeros. Si necesitas otra conexión solicita a la persona que supervisa el albergue.
- **Evita dañar, golpear literas o camas:** Las literas o camas están diseñados para soportar un peso limitado, el de nuestro cuerpo. Si observas literas o camas dañadas, le falta algún elemento o tiene partes sueltas o salientes, repórtalo a la persona que supervisa el albergue para que sea reparado.





BAÑOS

Los baños, retretes o letrinas evitan que nuestros desechos lleguen al ambiente, por eso debemos hacer un buen uso de ellos, así como mantenerlos limpios para evitar enfermedades e infecciones. Su uso debe ser exclusivo para los habitantes del albergue.

- **No realizar nuestras necesidades al aire libre.** El sol seca nuestras heces, con el tiempo se pulverizan, los vientos las levantan y contaminan alimentos, ropa, utensilios y mobiliarios. Si las heces son ingeridas pueden causar enfermedades como: el cólera, la hepatitis, la polio y la diarrea, poniendo en riesgo nuestra vida. No dañes, rompas o ensucies las letrinas y retretes.

¡RECUERDA!

Lava tu manos con agua y jabón antes y después de utilizar el baño, retrete o letrina.



COCINA

El espacio donde preparamos y recibimos nuestros alimentos es un lugar donde pueden generarse accidentes si no actuamos con prevención y enfermedades si no tenemos higiene.

Por lo que es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- **Mantener limpia y desinfectadas** todas nuestras zonas utilizadas para la preparación de alimentos: recipientes, platos, ollas, sartenes y mesas de preparación. Hay que lavarlas con agua y jabón antes y después de su uso.
- **Lavar y desinfectar** frutas y verduras.
- Procura **separar los alimentos crudos de los alimentos cocidos o cocinados.** No dejes que entren en contacto y

asegúrate de que la sangre de la carne no toque ningún otro alimento. Esta contaminación cruzada es una de las causas más comunes de intoxicación alimentaria causando fiebre, diarrea, náuseas y vómito.

- **Cocinar completamente los alimentos,** sobre todo las carnes, mariscos y pescados evita enfermedades estomacales.
- **Protege tus alimentos con tapas o mallas** para evitar el contacto con insectos.

¡RECUERDA!

El manejo inadecuado de alimentos puede llegar a causarnos intoxicación y provocar efectos, desde los más leves como dolor estomacal, mareos, náuseas o vómito, hasta los más graves como fiebre, diarrea, deshidratación e incluso llegar a la muerte.



ALERTA

¿Cómo identificar fugas de gas en cocina y cómo actuar?

- Si percibes un olor desagradable o se escucha un silbido cerca de las instalaciones del gas, puedes tener una fuga.
- Si agregas agua jabonosa en la toma de gas y se observan burbujas, cierra las llaves de la estufa y del tanque de gas.
- Ventila la habitación abriendo puertas y ventanas.
- Llama a los servicios de emergencia o personal capacitado.
- Mientras tanto, no enciendas luces ni aparatos eléctricos, evita hacer cualquier tipo de chispa o fuego.
- Retira a todas las personas del lugar.



- **Clora o hierve** el agua para tomar.
- **No permitir la entrada de animales** al área de preparación de alimentos.
- Mantener los pisos libres de grasas, aceites y líquidos para evitar resbalones y otro tipo de accidentes.
- Cuidar que las sartenes y recipientes con agua o aceite caliente mantengan sus mangos hacia el interior de las estufas o fogones.
- Procurar que los cuchillos tengan el filo necesario, no usarlos si les hace falta el mango, si están oxidados o tienen partes sueltas y siempre guárdalos con el filo protegido.
- Si utilizas fogón no lo dejes desatendido, cocina en lugares ventilados y mantén limpia la chimenea para evitar la concentración de humo en el cuarto.
- Si cuentas con instalación de gas recuerda colocar los cilindros de gas en lugares abiertos y ventilados, nunca a una distancia menor de 3 metros de estufas o quemadores. Revisa que los tanques de gas no se encuentren dañados, oxidados o reparados.

¡RECUERDA!

- **Lavar adecuadamente tus manos** antes y después de manipular cualquier alimento.
- **Usar cubrebocas** en todo momento.
- **Traer el cabello recogido** y protegerlo con gorro o pañuelo.
- **Evitar el uso de joyas como anillos y pulseras,** ya que pueden almacenar contaminantes y transmitirlos a los alimentos.



2. LIMPIEZA GENERAL

Como parte de nuestra vida diaria generamos basura. Si la basura no es manejada adecuadamente puede contaminar el medio ambiente y contribuir a la propagación de enfermedades.

Por ello, es importante mantener limpio el lugar donde vivimos:

- Mantén despejados pasillos y salidas de emergencia, no dejes basura en ellos.
- Mantén limpias y ventiladas las habitaciones.
- Limpia los alrededores de tu vivienda o albergue de maleza y no acumules cartón, madera, vidrio o basura; pueden ser la fuente de un incendio.
- Resguarda tus herramientas de trabajo, coloca su protector y ubícalas en un lugar lejos de niños y mascotas. Nunca las resguardes en lugares altos que al caer puedan provocar un accidente.
- Mantén tus animales y mascotas fuera de las habitaciones donde se preparan alimentos y duermes.



¡RECUERDA!

- Utiliza recipientes como botes, tambos o bolsas para depositar la basura. No la deseches en lotes baldíos, barrancos, ríos o patios.
- Si puedes, separa los residuos en orgánicos (derivados de comida) e inorgánicos (por ejemplo: cartón, papel, plástico, aluminio,)



Estas acciones evitan la proliferación de insectos, como: moscas, mosquitos, cucarachas, chinches, garrapatas y piojos, que pueden transmitir enfermedades como: el zika, rickettsiosis, dengue, leptospirosis, chikungunya, entre otras.

3. SEÑALES DE EMERGENCIA

Al llegar al albergue identifica las señales de emergencia. Esto te ayudará a prevenir accidentes y reaccionar en caso de una contingencia.

A tu llegada al albergue, lee con atención las señales. El color y la forma sirven para identificar:



El color **VERDE** indica señales de condiciones seguras, por ejemplo: el lugar donde se encuentra el botiquín o las rutas.



Las señales de color **BLANCO** con elementos negros y un círculo rojo con una diagonal significa **prohibido**: no fumar, no hacer fuego, no pasar.



El color **ROJO** con elementos color blanco nos indica que se encuentra cerca algún elemento que nos ayuda a combatir los incendios como: extintor, manguera contra incendios, alarma de incendio.



El color **AZUL** con elementos de color blanco nos ayudará a recordar nuestras obligaciones como el uso del equipo de protección personal.



El color **AMARILLO** es usado para indicarnos alguna situación de **peligro**. Algunas de ellas son **peligro tóxico** o **peligro por descargas eléctricas**.

Las señales nos ayudan en caso de emergencia, evita rayarlas, dañarlas o destruirlas.



TRABAJO EN CAMPO AGRÍCOLA

1. MAQUINARIA Y EQUIPO

HERRAMIENTA DE CORTE

Las herramientas punzocortantes son aquellas que su filo o su punta nos pueden ocasionar alguna lesión, desde cortaduras leves hasta la amputación de una parte de nuestro cuerpo.

Nuestros dedos, manos, brazos y piernas son partes de nuestro cuerpo que nos permiten tener una vida digna y trabajar. Lesionarnos puede traer consecuencias como:

- No trabajar o disminuir nuestra productividad.
- Movimientos limitados dificultando las actividades diarias.
- Pérdida de autoestima reduciendo la interacción con otros y en la comunidad.



¿Qué podemos hacer para evitar un accidente o enfermedad?

- Solo utiliza tu herramienta para su uso en el campo.
- Después de su uso, con un paño seco y vuelve a colocarla en su funda protectora.
- Solo debes utilizarla si su mango no está roto o flojo, en caso contrario solicita un remplazo con tu supervisor.
- Recuerda utilizar tu equipo de protección personal: guantes, polainas o botas, estos evitarán que te lesiones.
- No operes tu herramienta sin filo, para probar su filo utiliza ramas o palos secos, nunca tus dedos.

Cada persona es responsable de resguardar las herramientas peligrosas fuera del alcance de niños y niñas, en un lugar seguro.



MAQUINARIA AGRÍCOLA (TRACTORES)

El uso de maquinaria agrícola representa un riesgo tanto para quien la opera como para aquellos que trabajan cerca. Al operar una maquinaria sin capacitación nos arriesgamos a provocar un accidente que puede resultar en una lesión o la muerte.

Toda maquinaria representa un riesgo por sus partes en movimiento, el peso de su estructura y su mecanismo de acción, pudiendo provocar accidentes como volcamiento, atrapamiento de alguna parte de nuestro cuerpo como manos o piernas, quemaduras por contacto con líquidos o superficies calientes, atropellamiento de personas o animales, proyección de objetos, piedras, palos o rebabas, entre otros.

Seguir estos tres pasos al operar cualquier maquinaria, nos ayudará a prevenir accidentes:

A. Revisa

Antes de usar la máquina revisa que se encuentre en buen estado:

- Frenos.
- Faros.
- Luces.
- No existan fugas de agua, aceite o combustible, y que sus niveles se encuentren bien de acuerdo con su manual.
- Cuento con estructura de protección contra volcadura (cabina de conductor o bastidores de 4 o 6 postes).
- Espejos retrovisores.
- Asiento del conductor con cinturón de seguridad.
- Que se le hayan realizado los mantenimientos periódicos.



B. Opera con seguridad:

- Nunca enciendas y dejes funcionando el motor del tractor o maquinaria en lugares cerrados, los gases de escape son tóxicos.
- No subas ni bajes del tractor o maquinaria mientras se encuentre en movimiento. Al bajar asegúrate que esté apagado, asegurado y lleva las llaves contigo.
- Al operar la maquinaria siempre observa a tu alrededor, debemos estar pendientes del paso de personas, animales u otros vehículos.
- No permita que personas ajenas ni menores suban u operen la maquinaria.
- Nunca permitas que una persona viaje sobre la barra de enganche o en cualquier parte del tractor que no sea un asiento para acompañante. Un movimiento brusco puede hacer que se caiga con riesgo de ser atropellados.

- No debemos operar los tractores o maquinaria cerca de las orillas de barrancos o canales, la inestabilidad del suelo puede no soportar el peso de la máquina y hacer caer el tractor hacia el canal o barranco.
- Operar el tractor o maquinaria a alta velocidad aumenta su inestabilidad y la probabilidad de volcamiento.
- No debemos operar los tractores o maquinaria cerca de las orillas de barrancos o canales, la inestabilidad del suelo puede resultar en accidentes.
- Baja la velocidad en caminos inestables, con ramas, piedras, baches, topes o terrenos con pendientes que puedan volcar el tractor.
- Al dar una vuelta o entrar a un camino debes bajar la velocidad, esto puede evitar una volcadura.

C. Toma precauciones

- Nunca camines o corras cerca de tractores o maquinaria agrícola, el conductor no tiene plena visibilidad y puede arrollarte.
- No uses audífonos o música alta cuando operes maquinaria, podrías no darte cuenta de alguna emergencia.
- Mantén ordenada la herramienta de tu maquinaria y limpio su espacio, el orden y limpieza es fundamental para la prevención.
- Al operar mantente alerta siempre y utiliza tu equipo de protección personal.
- No consumas drogas o alcohol antes o durante la operación de maquinaria.

2. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Como lo hemos dicho antes, los riesgos y peligros están presentes en todas nuestras actividades dentro de cualquier trabajo, pero existen diversas maneras de prevenirlos y contamos con herramientas que nos ayudan a reducirlos. Nuestro **equipo de protección personal** es parte de esas herramientas que se han diseñado para ayudarnos a evitar un accidente o enfermedad en el trabajo.

Existen distintos tipos de equipo de protección personal, cada uno tiene una función específica.

PARA CUIDAR NUESTROS PIES Y PIERNAS



- **Bota o zapato cerrado:** Nos protege de golpes, cortes, picaduras de animales ponzoñoso y puede evitar caídas. También pueden protegernos del contacto de sustancias químicas como los fertilizantes o agroquímicos.
- **Botas impermeables:** Son utilizadas cuando se trabaja en zonas que exista agua, lodo o exceso de humedad, protegen nuestros pies y calzado del contacto con la humedad.

- **Espinilleras o polainas:** Protegen nuestras piernas de golpes o cortaduras, sobre todo cuando trabajamos con herramientas punzocortantes, como el machete, azadones, palas o rastrillos.

PARA CUIDAR NUESTROS OJOS

- **Los lentes o goggles** nos ayudan a proteger nuestros ojos de sustancias u objetos peligrosos. Por ejemplo, nos protege de los vapores de agroquímicos, piedras que arroje la maquinaria u objetos que salten al usar el machete.

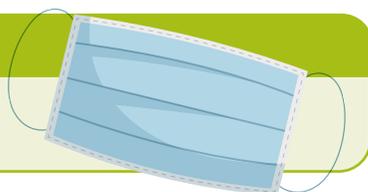


PARA CUIDAR NUESTRO SISTEMA RESPIRATORIO

- La mascarilla nos ayuda a proteger nuestro sistema respiratorio de gases o polvo que causan intoxicación y otras enfermedades. Recuerda ponértelo siempre que usas agroquímicos.

¡RECUERDA!

El cubrebocas reduce el riesgo de contagio de COVID y otras enfermedades respiratorias.



CUIDAR NUESTROS BRAZOS Y MANOS

- Cuando trabajemos con maquinaria o superficies calientes los **guantes térmicos** nos protegen de quemaduras.
- Los **guantes de carnaza** nos ayudan a prevenir cortaduras al trabajar con herramientas con filo o abrasiones cuando el movimiento es repetitivo.
- Los **guantes de nitrilo** nos protegen del contacto con sustancias tóxicas como los plaguicidas o agroquímicos.



PARA PROTEGERNOS LA CABEZA Y EL CUELLO

- Para protegernos del sol es importante el uso de **sombrero, gorra o capucha**.

Toma precauciones:

- Usa el equipo de protección personal siempre que hagas trabajo agrícola.
- Después de cada uso, lava y seca tu EPP.
- Si estuviste en contacto con plaguicidas o agroquímicos, deberás lavar por separado tu equipo y ropa, no los laves cerca de los enseres de cocina o de la ropa de la familia. No los laves en ríos, lagos o cerca de fuentes de agua que puedan contaminarse.

- El equipo desechable como mascarillas, overoles, guantes o cubrebocas deben colocarse en bolsas de plástico por separado y entregarse para su disposición final de acuerdo a las recomendaciones de la autoridad. **No los tires a la basura, barrancos o lotes baldíos.**
- Si tu equipo se encuentra roto o desgastado no lo utilices, reemplázalo por uno nuevo.



3. RIESGOS QUÍMICOS

Una de las actividades que representa mayor riesgo es el uso y aplicación de plaguicidas, agroquímicos o fertilizantes, ya que estos cuentan con químicos que pueden ser muy peligrosos para nuestra salud. Estos químicos pueden entrar a nuestro cuerpo de distintas formas como:



- Al respirar sus polvos o vapores.
- Por contacto con nuestra piel a través de las manos, pies, o cualquier parte de nuestro cuerpo que no esté cubierta.
- Por nuestros ojos por salpicaduras o exposición a sus polvos o vapores.
- Al tomar líquidos o comer alimentos que estuvieron expuestos a ellos.
- Por ropa contaminada o expuesta a plaguicidas, agroquímicos o fertilizantes.
- Por la reutilización de envases de plaguicidas, agroquímicos o fertilizantes.
- Al no lavar nuestras manos después de estar en contacto con objetos contaminados, y después de tocar nuestros alimentos.
- Al no utilizar nuestro equipo de protección personal de manera correcta.

Estos químicos no solo dañan nuestra salud, también contaminan el agua, nuestro medio ambiente. Pueden provocar la muerte de nuestros animales y personas, por lo que es importante seguir las siguientes instrucciones:

RESGUARDO

Al recibir tu producto:

- Revisa que el envase no se encuentre abierto, este dañado o con fugas.
- Verifica que su etiqueta se encuentre en buen estado y se pueda leer.
- No lo transportes junto a personas o animales, colócalo de manera que no pueda caer, voltearse o dañar su con-



- tenedor generando fugas o derrames.
- Asegúrate que al llegar al lugar de resguardo, este se encuentre lejos de fuentes de agua o alimentos.
 - Guárdalo en un espacio techado y con piso sólido para evitar contaminar el suelo. Asigna un lugar exclusivo para este tipo de productos y mantenlo bajo llave, lejos de niños y animales.
 - No olvides lavar tus manos después de su uso.

APLICACIÓN Y USO

- Ponte el **equipo de protección personal** antes de usar cualquier agroquímico siguiendo las recomendaciones de la etiqueta.
- Usa overol completo o procura que toda tu piel esté cubierta, usa pantalón, camisa manga larga, y zapato cerrado.
- Al manipularlo, utiliza siempre tus guantes de nitrilo, doble mascarilla, cubrebocas o pañuelo para evitar aspirar sus polvos o vapores.
- Asegúrate de leer bien la etiqueta antes de utilizarlo y seguir las instrucciones de aplicación.
- Si vas a realizar mezclas o transvases recuerda realizarlo al aire libre y cuando el viento no sea fuerte, ni haya amenaza de lluvia.
- Procura no derramar el producto, siempre ten a la mano los instrumentos para limpiar derrames.
- No debes comer, fumar o beber mientras realizas las mezclas o la aplicación.
- Asegúrate que no haya más personas expuestas antes de aplicar el producto.



- Revisa que tu equipo de aplicación esté en buen estado y no tenga fugas, en caso contrario debes reemplazarlo.
- Al terminar la aplicación, deberás lavar los guantes y botas aun puestos, solo después de lavarlos podrás retirarlos.
- La ropa que uses al aplicar los plaguicidas deberá lavarse aparte de la ropa de uso normal y de la ropa de tu familia.
- Recuerda bañarte lo más pronto posible para eliminar cualquier rastro de químico y no contaminar tus demás pertenencias.
- Mantén tu equipo de protección personal limpio y seco, separado de tu ropa de uso diario.

Toma precauciones:

- Nunca retires la etiqueta de los envases de agroquímicos.
- Evita caminar por campos que han sido recientemente fumigados.
- No dejes al alcance de los niños o animales el equipo de aplicación.
- No reutilices recipientes que contuvieron agroquímicos, siguen siendo tóxicos aun después de lavarlos.
- Si encuentras recipientes vacíos, perfóralos para evitar su reutilización y llévalos al centro de acopio más cercano.



¡RECUERDA!

Ninguna persona menor de 18 años debe de aplicar ningún tipo de **plaguicida o agroquímico**, ni realizar mezclas ni transvases, tampoco limpiar derrames de estos.



DIRECTORIO GENERAL

Si sufres algún accidente, lesión o intoxicación en el trabajo comunícate a los siguientes números para recibir orientación. Si te intoxicas con agroquímicos comunícate a los programas **SINTOX** y **ATOX** que brindan asesoría sin costo las 24 horas para emergencias.



NÚMERO	INSTITUCIÓN
911	Número para reportar todo tipo de emergencias médicas, de seguridad y de protección civil
(229) 9329753	Centro de Información Toxicológica de Veracruz / Servicios de Salud de Veracruz (CITVER)
800 000 2869	Atención a Intoxicaciones por agroquímicos (ATOX)
800 009 2800	SINTOX para emergencias Botiquines y medicamentos SINTOX Coordinación Médica SINTOX Emergencias

En caso de presentar síntomas de COVID-19 o alguna otra enfermedad ubica la unidad de salud más cercana.



INSTITUCIÓN	DIRECCIÓN
Hospital General Córdoba Yanga	Km 341.5 Carretera Córdoba-Veracruz Col. Industrial C.P. 94690 Área de trabajo social: 271 712 0315 / 271 117 0075
Hospital de la Comunidad de Tezonapa	Carretera Córdoba-Tezonapa Km. 55 Col. Rayón C.P. 95096 Teléfono directo: (278) 736 1247
Hospital Regional Río Blanco	Entronque Autopista Orizaba-Puebla Km. 2 S/N Colonia Reforma C.P. 94733 Teléfono directo: (272) 725 27 03
Centro de Salud Córdoba	Calle 21, Paraíso, 94650 Córdoba, Ver. Teléfono directo: (271) 712 1135
Centro de Salud Los Carriles	Calle 8, Los Carriles, 94517 Córdoba, Ver.
Centro de Salud Orizaba	Calle sur 25, Centro, 94300 Orizaba, Ver.

BIBLIOGRAFÍA

Si has sufrido algún abuso o deseas reportar alguna condición que vulnere tu derechos en el trabajo, comunícate con las siguientes autoridades:

 INSTITUCIÓN	DIRECCIÓN
Comisión Estatal Derechos Humanos	Pico de Orizaba No. 5, Colonia Sipeh Ánimas, C.P. 91067 Xalapa, Veracruz, México. Teléfono: (228) 812 05 89 y (228) 141 43 00 Ext: 108
Sistema de Protección Integral para Niñas, Niños y Adolescentes.	Carretera Xalapa-Coatepec Km.1.5, Colonia Benito Juárez C.P. 91070, Xalapa. Teléfono: (228) 812 37 49 y (228) 812 37 50
Instituto Veracruzano de las Mujeres	Calle José María Mata # 2, Zona Centro, C.P. 91000 Xalapa, Veracruz Línea Mujer: 075 y 800 906 8537
Procuraduría de Defensa del Trabajo	Tel. 228 8421900 Ext. 3119
CECOL - Centro de Conciliación Laboral del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave	Dom. Avenida Manuel Ávila Camacho 195 interior 1, Colonia Ferrer Guardia, Xalapa, Veracruz, C.P. 91026 Correo: cecol@veracruz.gob.mx Tel. 228 688 4998 / 228 688 4970

- Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios. (2014). *6 Pasos de la salud con Prevención*. Ciudad de México: Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios .
- Fait, Antonella; Iversen, Bent; Tiramani, Manuela; Visentin, Sara ; Maroni, Marco. (2004). *Prevención de los riesgos para la salud derivados del uso de plaguicidas en la agricultura*. Italia: Organización Mundial de la Salud OMS .
- Karsky, T. (1999). *Serie de Seguridad en el Campo*. Idaho: Pacific Northwest Extension .
- OIT. (2011). *Seguridad y Salud en la Agricultura. Repertorio de Recomendaciones Práctica*. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo.
- SADER. (2019). *Manual para el buen uso y manejo de plaguicidas en campo*. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural .
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2008). *Nom 026-STPS-2008, Colores y señales de seguridad e higiene e identificación de riesgos por fluidos conducidos por tuberías*. Ciudad de México: STPS.
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2008). *NOM-017-STPS-2008 Equipo de Protección personal - Selección, uso y manejo en los centros de trabajo*.
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2019). *Distintivo Empresa Agrícola Libre de Trabajo Infantil, Guía de Operación para renovación 2019*. Ciudad de México: STPS.



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz

World Vision
MÉXICO



**Campos de
Esperanza**