



¿Qué es un entorno de trabajo saludable y seguro?



En los últimos años el concepto de trabajo saludable y seguro ha cambiado con el tiempo, ya que antes se enfocaba en evitar accidentes laborales y mantener de cierta forma la estructura física del lugar en buenas condiciones, sin embargo, ahora se han ido incorporando temas como estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y accidentes, organización, ambiente laboral y manejo de estrés, incluyendo además otros factores externos al lugar de trabajo que puedan tener un efecto en la salud de los empleados.

Un entorno de trabajo saludable debe proporcionarnos un ambiente accesible en el que se entiendan las capacidades y habilidades de cada uno, donde se minimicen las diferencias o dificultades entre las personas, y se otorguen herramientas de promoción de la salud y también de prevención de enfermedades.





Por otra parte, y para lograr bienestar en un entorno de trabajo saludable es necesario tomar en cuenta la salud mental, el manejo del estrés, equilibrar las cargas de trabajo y que cada persona conozca sus funciones y qué resultados se esperan de ellos para que puedan desarrollar su trabajo sin incertidumbre, todos estos elementos ayudarán a que se sientan seguras en su trabajo.

Es por eso que, un entorno de trabajo saludable deberá contribuir a mejorar nuestra salud, utilizando ese espacio para mejorar nuestros estilos de vida. Pero seguramente te preguntarás: ¿cómo puedo lograr esto?, por ejemplo podemos ser menos sedentarios y caminar más, levantarnos de nuestro lugar y estirarnos, preferir utilizar las escaleras en lugar del elevador, podemos además, hidratarnos con agua simple, comer a nuestras horas, llevar desde nuestra casa o si estamos en casa tener refrigerios saludables.

Para mayor información comunicarse:



Jr. Pevas N° 551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas.



seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

nelson.lozano@unapiquitos.edu.pe

marieta.jjpa@unapiquitos.edu.pe

BOLETIN INFORMATIVO SSO # 04

DIA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Desde el año 2003 cada 28 de abril la OIT ha establecido la celebración del “Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo”

Los objetivos son:

- Promover el trabajo seguro, saludable y decente.
- Rendir homenaje a las víctimas de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales
- Incrementar al crecimiento de la implementación de políticas y estrategias orientadas a una seguridad y salud efectiva.

El **Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo de 2023** se conmemorará el **28 de abril de 2023** y explorará el tema de **un entorno de trabajo seguro y saludable como principio y derecho fundamental en el trabajo**.

En junio de 2022, la Conferencia Internacional del Trabajo (CIT) decidió incluir "un entorno de trabajo seguro y saludable" en el marco de principios y derechos fundamentales en el trabajo de la OIT. En esta ocasión, el Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, n° 155 , y el Convenio sobre el marco promocional para la seguridad y salud de los trabajadores, n° 187 , fueron declarados convenios fundamentales.

A raíz de esta decisión, todos los Estados miembros, aunque no hayan ratificado los convenios en cuestión, tienen la obligación, derivada del hecho mismo de su pertenencia a la Organización, de respetar, promover y realizar, de buena fe y de conformidad con la Constitución, los principios relativos a los derechos fundamentales que son objeto de dichos convenios.