



MINERA CHINALCO PERÚ S.A.

CHINALCO

## PLAN

**PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS  
EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**

Código : PLA-SSO-007

Versión : 1

Página : 1 de 10

COPIA CONTROLADA N°:

ASIGNADA A:

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Autorizado por:
Cargo(s):  Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional	Cargo(s):  Gerente de Recursos Humanos y Servicios Generales  Gerente de Comunicaciones e Imagen Institucional  Gerente de Mina  Gerente de Servicios Técnicos  Gerente de Compras y Contratos  Superintendente de Salud	Cargo(s):  VP Recursos Humanos y TICA  VP Operaciones	Cargo(s):  Gerente General y CEO
Firma:	Firma(s):	Firma(s):	Firma(s):

Lima-Perú



MINERA CHINALCO PERÚ S.A.

## PLAN

**PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS  
EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**

Código : PLA-SSO-007  
Versión : 1  
Página : 2 de 10

### INDICE DE VERSIONES

Versión	Fecha	Modificaciones
0	10/04/2020	Creación del Plan
1	28/07/2020	Actualización por nuevo sistema de trabajo por COVID-19 y adecuación al PLA-RSG-004 Plan para la Vigilancia Prevención y Control de COVID-19 en el Trabajo

### HISTORIAL DE COMENTARIOS

#	Fecha	Anotación
0		
1		
2		
3		
4		

**PLAN****PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS  
EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**Código : PLA-SSO-007  
Versión : 1  
Página : 3 de 10**TABLA DE CONTENIDOS**

1. OBJETIVOS .....	4
2. ALCANCE .....	4
3. RESPONSABILIDADES .....	4
4. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS .....	5
5. DOCUMENTOS A CONSULTAR .....	6
6. Medidas de Prevención y Control .....	6
6.1 Jornada de Trabajo .....	6
6.2 Indagación de Estado de Fatiga y Somnolencia .....	7
6.2.1 Al Inicio de Turno .....	7
6.2.2 Durante la Jornada de Trabajo .....	7
6.2.3 Controles adicionales para Grupo Crítico .....	7
6.3 Reportes y Registros .....	8
6.4 Gestión del Estrés .....	8
6.5 Difusión.....	8
Anexo 1 - FOR-SSO-173 Check list de Fatiga.....	9
Anexo 2 – Flujograma Check List de fatiga .....	10

**PLAN****PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS  
EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**Código : PLA-SSO-007  
Versión : 1  
Página : 4 de 10**1. OBJETIVOS**

Establecer lineamientos que permitan prevenir y mitigar la fatiga y somnolencia en los trabajadores, controlando accidentes fatales, lesiones e incidentes que estén asociados a estancias prolongadas en la **Unidad Minera de acuerdo al PLA-RSG-004 Plan para la Vigilancia Prevención y Control de COVID-19 en el Trabajo.**

**2. ALCANCE**

El presente plan y **los** controles definidos aplican a todos los trabajadores de MCP y de Empresas Contratistas.

**3. RESPONSABILIDADES****Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional**

- Auditar y verificar el cumplimiento del presente plan.
- Revisar la efectividad de los controles propuestos.
- Revisar este plan cuando sea necesario y/o introducir mejoras.

**Gerente de Recursos Humanos y Servicios Generales**

- Asegurar los recursos y el cumplimiento de las condiciones de habitabilidad en campamentos para un adecuado descanso de personal.

**Gerente / Superintendente de Área**

- Dar cumplimiento al presente plan y verificar su difusión a todo el personal de MCP y de empresas contratistas a su cargo.
- Responsable de velar por el cumplimiento de la jornada de trabajo y días de descanso establecidos en este documento, tanto para su personal directo como de empresas contratistas a su cargo.
- Establecer un programa de descansos para el personal de su área de responsabilidad **con la finalidad de mitigar la fatiga y somnolencia en los trabajadores de su área.**
- Asegurar que se cuente con los registros diarios de check list de Fatiga, de las solicitudes y cumplimiento de descanso para personal que presente signos de Fatiga y Somnolencia.
- Atender **y derivar al área de Salud Ocupacional** los pedidos de los trabajadores con respecto a los descansos solicitados por motivos de Fatiga y Somnolencia.

**Superintendente de Salud Ocupacional**

- Establecer programas de vigilancia para la Fatiga y Somnolencia **en concordancia con el PLA-RSG-004 Plan para la Vigilancia Prevención y Control de COVID-19 en el Trabajo y PET-RSG-004 Vigilancia de Riesgos Psicosociales en la Unidad Minera y Cuarentenas de Reingreso a Labores por Pandemia COVID-19.**
- Evaluar al personal que es reportado con síntomas de fatiga y recomendar el tratamiento a seguir.
- **Remitir a administración de personal, Supervisores y/o Jefes de Guardia, el registro del personal detectado como fatigado, para el control de días otorgados producto de la evaluación medica**



## PLAN

### PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19

Código : PLA-SSO-007  
Versión : 1  
Página : 5 de 10

#### Superintendente de Seguridad

- Reportar a la Gerencia de Seguridad y al Vicepresidente de Operaciones (o a la máxima autoridad que se encuentra en la Unidad Minera) los casos de alerta detectados y desviaciones al plan que pongan en riesgo la integridad de los trabajadores.
- **Comunicar a la supervisión y al área de Recursos Humanos, los casos de fatiga atendidos, indicando los días de descanso a tomar.**

#### Jefe de Administración de personal

- **Recibir y archivar los registros de personal fatigado y los días otorgados producto de las evaluaciones realizadas por el área de Salud Ocupacional.**

#### Jefe / Supervisor

- Verificar la realización de los check list de Fatiga y Somnolencia durante la reunión de inicio de turno o posterior al aviso durante el turno.
- Cumplimiento del Programa de descansos para el personal de su área de responsabilidad **según el nivel de fatiga y somnolencia detectado.**
- Asignar el descanso requerido cuando se identifique a personal con síntomas de Fatiga.
- Reportar en forma diaria los casos de fatiga encontrados y el tiempo de descanso asignado.
- Asumir un rol activo dentro del programa de fatiga y somnolencia de la empresa, además de dar las facilidades necesarias y vigilar que el programa se cumpla.
- **Reportar en el formato de tareo los días de descanso otorgado a los trabajadores por fatiga y somnolencia.**

#### Trabajadores

- Cumplir con todos los requerimientos del programa de fatiga y somnolencia.
- Asistencia a evaluaciones, toma de exámenes y controles médicos.
- Estar apto para el trabajo, incluyendo dormir el tiempo necesario y recuperarse para completar sus labores.
- Realizar Check List de Fatiga y Somnolencia al inicio de sus actividades y cada vez que se sienta fatigado.
- Poner en conocimiento a su jefe y/o supervisor directo cualquier situación de riesgo de fatiga que aplique a sí mismo o a un compañero de trabajo (Derecho a decir no).

#### Empresas Contratistas

- **Cumplir con todos los lineamientos y directivas del presente plan**
- **Seguimiento y control de los descansos efectivos del personal bajo su responsabilidad e informar a la supervisión de MCP.**
- **Cumplir con el Check List de Fatiga y Somnolencia al inicio de sus actividades, y reportar cualquier desviación a la supervisión de MCP.**

## 4. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS

- **Fatiga:** Estado mental o físico de cansancio.
- **Somnolencia:** Estado intermedio entre el sueño y la vigilia
- **Derecho a decir No: Es el derecho que tiene todo trabajador, que se extiende también a las reglas específicas del trabajo a desarrollar, siendo responsabilidad del trabajador informar a sus supervisores si no conoce cómo realizar el trabajo que le ha sido asignado en forma segura o no se encuentra físicamente apto, caso contrario podrá hacer uso de su derecho a decir no a un trabajo inseguro.**
- **Pausa Activa:** Tiempo en que los **trabajadores** dejan de operar para reactivarse, a través de una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo.
- **Grupo Crítico:** **Trabajadores que realicen labores de riesgo y/o actividades críticas.**

**PLAN****PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**Código : PLA-SSO-007  
Versión : 1  
Página : 6 de 10

- **Descanso Reparador:** Es una necesidad del cuerpo humano para recuperar las funciones fisiológicas del organismo, que se logra al dormir en forma continua, el tiempo necesario.
- **Hipoxia:** Disminución de la disponibilidad de oxígeno inspirado, que en altura geográfica es provocada por la baja presión atmosférica.
- **Ritmo Circadiano:** Oscilaciones de las variables biológicas en intervalos regulares de tiempo.
- **Estancia Prolongada:** Aquella estancia de los trabajadores en **la Unidad Minera** que supera la duración de 21 días continuos, originado por la pandemia del COVID-19.

**5. DOCUMENTOS A CONSULTAR**

- PLA-SSO-001 Preparación y Respuesta a Emergencias
- PLA-RSG-002 Prevención y Respuesta de Pandemia por COVID-19
- **PLA-RSG-003 Prevención y Respuesta por Pandemia COVID-19 en Unidad Minera**
- **PLA-RSG-004 Plan para la Vigilancia Prevención y Control de COVID-19 en el Trabajo**
- PLA-SSO-006 Plan Mina Saludable
- REG-SSO-001 Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional
- **INS-SSO-009 Evaluación de Fatiga y Somnolencia**
- **PET-RSG-004 Vigilancia de Riesgos Psicosociales en la Unidad Minera y Cuarentenas de Reingreso a Labores por Pandemia COVID-19**
- **PET-STC-034 Instalación de Sistema Anti Fatiga GuardVant en Camiones 777F y 777G**

**6. Medidas de Prevención y Control****6.1 Jornada de Trabajo**

- Durante el plazo de vigencia de la emergencia sanitaria, MCP **determinará** de manera escalonada los turnos y horarios de trabajo de sus trabajadores como medida preventiva frente al riesgo de propagación del COVID-19, sin menoscabo del derecho al descanso semanal obligatorio (D.U. 029-2020).
- Para Estancias Prolongadas en la unidad minera se debe establecer un régimen especial de días trabajados por días de descanso **de la siguiente manera:**
  - **Para todo el personal se programará un (1) día de descanso entre el día 7 y 27 de la jornada de trabajo. Para labores de alto riesgo, las áreas podrán establecer descansos adicionales.**
  - **Para situaciones excepcionales en la que los trabajadores requieran quedarse por motivos de urgencia operacional más allá de los 28 días de la jornada de trabajo en la Unidad Minera, se pedirá la evaluación a las áreas de Salud Ocupacional y Seguridad. El resultado de dicha evaluación será revisado y aprobado por el Comité Técnico COVID-19 y será evidenciado en el acta de la reunión, así mismo se establecerán medidas especiales para garantizar el descanso de dichos trabajadores.**
- **Para cualquier situación en la cual algún trabajador presente síntomas de fatiga y/o somnolencia, se realizará una evaluación por parte del área médica a fin de asegurar el descanso de cada trabajador.**
- **Para Estancias Prolongadas en la Unidad Minera excepcionalmente se realizará trabajo en sobretiempo durante la jornada para atender trabajos urgentes o críticos para la continuidad operacional, con trabajadores que no presenten síntomas de fatiga y somnolencia.**

**PLAN****PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**Código : PLA-SSO-007  
Versión : 1  
Página : 7 de 10**6.2 Indagación de Estado de Fatiga y Somnolencia****6.2.1 Al Inicio de Turno**

- Al inicio del turno **y desde el día 1 de la jornada de trabajo**, el Supervisor y/o Jefe de Turno deberá realizar la indagación del estado de fatiga y somnolencia a todos los trabajadores que ingresan al turno. Para esto, debe realizar el **check list** de fatiga y somnolencia en **forma física y/o virtual (el formato físico se puede visualizar en el anexo 1) y llevar el registro de fatiga y somnolencia de su personal.**
- El Supervisor y/o Jefe de turno **informará inmediatamente, los casos de personal con síntomas de fatiga para que sea atendido por el área de Salud Ocupacional, y se tome las acciones** que sean necesarias **para su recuperación.**
- Las **acciones** de recuperación para personal con Fatiga y Somnolencia **de acuerdo con lo descrito por el área de Salud Ocupacional pueden ser** las siguientes:
  - Si el trabajador, no recupera su estado de alerta y mantiene signos o síntomas de fatiga o somnolencia, debe dirigirse al policlínico para que se realice la evaluación médica y de ser necesario se retirará a su habitación para tomar un descanso prolongado por el resto del día.
  - Al día siguiente nuevamente regresará al policlínico para la evaluación, si se encuentra recuperado podrá retornar a sus labores habituales, caso contrario deberá tomar otra jornada de descanso.

**6.2.2 Durante la Jornada de Trabajo**

- Todo trabajador que perciba la presencia de fatiga y somnolencia debe dar aviso de forma inmediata al Supervisor y/o Jefe de turno de su área o empresa contratista.
- Todo trabajador que reconozca signos que evidencien la presencia de fatiga y somnolencia en otro trabajador, de empresas contratistas o de MCP, deberá dar aviso al Supervisor y/o Jefe de turno respecto a lo observado, a modo de tomar las medidas de control que disminuyan el riesgo de sufrir un accidente de trabajo. **Puede utilizar el RAC para reportar a su Supervisor y/o Jefe, los síntomas de fatiga de personal MCP y/o contratistas.**
- El Supervisor y/o Jefe de turno entrevistará a dicho trabajador y gestionará las acciones de descanso según corresponda

**6.2.3 Controles adicionales para Grupo Crítico**

En el caso de **puestos con actividades críticas**, se implementarán con mayor rigor los controles establecidos, tales como:

- **Verificar la base de datos de fatiga y somnolencia para el personal relacionado y los controles establecidos para tareas críticas.**
- Sistema Guardvant. Seguimiento diario de reportes, análisis de casos detectados y acciones correctivas.
- Pausas activas en horas de mayor incidencia de sueño.
- Disposición de descanso en los contenedores implementados.
- Difusión de mensajes motivacionales durante la guardia.
- Reforzamiento de Derecho a “Decir No” según el Artículo 6 del REG-SSO-001 **Reglamento de** Seguridad y Salud Ocupacional **de MCP.**
- **Estricto cumplimiento de la elaboración del Check list de Fatiga y Somnolencia.**
- Todo trabajador que perciba presencia de fatiga y somnolencia debe dar aviso de forma inmediata al supervisor.
- Evaluar extensión de horario por cambio de guardia en Operadores y Mantenedores, con una vigilancia especial de la supervisión para detectar signos de Fatiga y Somnolencia.

**PLAN****PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**

Código : PLA-SSO-007  
Versión : 1  
Página : 8 de 10

**6.3 Reportes y Registros**

- En forma diaria, los Supervisores y/o Jefes de Guardia reportarán a su **Gerencia / Superintendencia** los casos presentados por Fatiga y Somnolencia, así como las medidas de recuperación tomadas con los trabajadores.
- Cada Gerencia llevará un registro y control de los Check list de Fatiga y Somnolencia, y de los días de descanso tomados por personal MCP y Contratistas.
- Cualquier incumplimiento o desviación a lo establecido en el presente procedimiento será reportado a la Gerencia de Recursos Humanos y Servicios Generales para su investigación y **de encontrarse responsabilidad se adoptarán las medidas** pertinentes según el PRO-RSG-012 Aplicación de Medidas Disciplinarias

**6.4 Gestión del Estrés**

- Implementación de Programa de Control de Stress preparado por el Área de Salud Ocupacional para la evaluación de los casos y acciones pertinentes **de acuerdo al PET-RSG-004 Vigilancia de Riesgos Psicosociales en la Unidad Minera y Cuarentenas de Reingreso a Labores por Pandemia COVID-19.**

**6.5 Difusión**

- Cada Gerencia de MCP establecerá los mecanismos necesarios para la difusión del presente plan para personal propio y de empresas contratistas.





MINERA CHINALCO PERÚ S.A.

CHINALCO

**PLAN****PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS  
EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19**

Código : PLA-SSO-007

Versión : 1

Página : 9 de 10

**Anexo 1 - FOR-SSO-173 Check list de Fatiga y Somnolencia**

Nombre del Trabajador:						
Área:			Puesto:			
Firma del Trabajador:			Fecha de inicio de guardia:			
Días continuos de trabajo durante la jornada :			Fecha de evaluación:			
<b>CUESTIONARIO DE FATIGA</b>						
<b>¿COMO TE SIENTES HOY? ¿ESTÁS LISTO PARA TRABAJAR?</b>						
#	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
		Muy bajo	Bajo	Normal	Alto	Muy Alto
1	Estoy cansado (Fatigado):					
2	Me canso muy rápido:					
3	Mi valoración de estrés es :					
4	Tengo ganas de trabajar :					
5	Me siento físicamente agotado					
6	Tengo problemas para pensar claramente					
7	No tengo ganas de hacer muchas cosas					
8	Me siento mentalmente agotado					
9	No estoy concentrado para hacer mi trabajo					
10	¿Hay algo que te preocupe hoy? Por favor escríbelo					
11	Escribe tus sugerencias de mejora					
<b>TOTAL</b>						
<b>Nombre y Firma del Supervisor</b>						

**Leyenda:**

\*Rangos superiores a 27, requieren la evaluación del área de salud, a fin de verificar el estado de fatiga del trabajador

\* Los ítems que resulten en ponderación alto y muy alto, son síntomas de alerta y deben ser evaluados por el supervisor inmediato, a fin de otorgar el descanso pertinente, así mismo no podrán desarrollar actividades críticas hasta no se tome los controles descritos por salud ocupacional



## PLAN

PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19

Código : PLA-SSO-007

Versión : 1

Página : 10 de 10

### Anexo 2 – Flujograma Check List de fatiga

