



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 : 3**  
**Página : 1 de 11**

**COPIA CONTROLADA N°:**

**ASIGNADA A:**

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Autorizado por:
Cargo(s):  Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional	Cargo(s):  Jefe de Salud Ocupacional Gerente de Recursos Humanos y Servicios Generales  Gerente de Comunicaciones e Imagen Institucional  Gerente de Mina  Gerente de Logística y Comercial	Cargo(s):  VP Recursos Humanos y TICA	Cargo(s):  VP Operaciones
Firma(s):	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 : 3**  
**Página : 2 de 11**

### INDICE DE VERSIONES

<b>Versión</b>	<b>Fecha</b>	<b>Modificaciones</b>
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
2	04/09/2020	Actualización del nuevo sistema de trabajo por COVID-19
3	14/01/2021	Actualización por nuevo sistema de trabajo por COVID-19 y actualización del enlace (link) al Cuestionario de fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental

### HISTORIAL DE COMENTARIOS

<b>#</b>	<b>Fecha</b>	<b>Anotación</b>
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 : 3  
Página : 3 de 11**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 de la Promoción de la Salud Mental .....	8
6.5 Difusión.....	8
Anexo 1 - Cuestionario De Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental .....	9
Anexo 2 – Flujograma <i>del Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental</i> .....	11

**PLAN****PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA POR ESTANCIAS PROLONGADAS EN LA UNIDAD MINERA DURANTE PANDEMIA COVID-19****Código** : PLA-SSO-007  
**Versión** : 3  
**Página** : 4 de 11**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.
- Validar y gestionar las autorizaciones de estancias prolongadas aprobadas por el comité técnico COVID-19.

**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 su personal complete los Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental, y dar cumplimiento al 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.

**Área 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 al área de Administración de Personal, Supervisores y/o Jefes de Guardia, la relación del personal MCP detectado con fatiga, para el registro respectivo de los días de descanso otorgados a personal MCP producto de la evaluación médica.



## PLAN

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

Código : PLA-SSO-007  
Versión : 3  
Página : 5 de 11

- Comunicar vía correo electrónico, Microsoft Teams o celular al Supervisor o Jefe Directo cuando el área médica detecte algún personal MCP y/o contratista con niveles altos de fatiga y stress después de realizado el Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental.

#### Jefe de Administración de Personal

- Recibir y archivar los registros de personal de MCP fatigado y los días otorgados (Tareo de personal MCP) producto de las evaluaciones realizadas a los trabajadores por el área de Salud Ocupacional.

#### Jefe / Supervisor

- Verificar la realización del Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental 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.
- 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 **presente plan** 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.
- Completar el Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental 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 durante la ejecución de su turno 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 Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental 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, de informar a sus supervisores si no conoce cómo realizar el trabajo que le ha sido asignado en forma segura o que no se encuentra físicamente apto; **por tales motivos** podrá hacer uso de su derecho a decir no a un trabajo inseguro. Dicha negativa también tendrá como sustento encontrarse en una condición física (fatiga) que impida la realización del trabajo encomendado **al trabajador.**
- **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 : 3  
Página : 6 de 11

- **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:** Es la permanencia de los trabajadores de manera continua en la Unidad Minera por períodos de mayor duración a su jornada regular de trabajo en MCP, a raíz de las acciones de control y prevención adoptadas por la pandemia del COVID-19.
- **Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental:** Es una herramienta de verificación diaria del estado de fatiga laboral, física, psíquica y mental que aplica a todos los trabajadores de MCP y Contratistas, la cual se desarrolla de forma física y/o virtual.

## 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.
- Para situaciones excepcionales en la que los trabajadores requieran quedarse por motivos de urgencia operacional más allá de los días de la jornada de trabajo en la Unidad Minera, se pedirá la evaluación a las áreas de Salud Ocupacional, Seguridad y Servicios Generales. El resultado de dicha evaluación será revisado y aprobado por el Comité Técnico COVID-19 y será evidenciado en el acta de la reunión y/o correo electrónico validado por la gerencia de RRHH&SSGG, 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 : 3  
Página : 7 de 11**6.2 Indagación de Estado de Fatiga y Somnolencia****6.2.1 Al Inicio de Turno**

- Al inicio del turno diario **y desde el día 1 de la jornada de trabajo**, el Supervisor y/o Jefe inmediato deberá realizar la indagación del estado de fatiga y somnolencia a todos los trabajadores bajo su supervisión. En caso de detectar un trabajador con signos de fatiga y somnolencia informará inmediatamente, para que sea atendido por el área de Salud Ocupacional, y se tome las acciones que sean necesarias para su recuperación.
- **Diariamente**, todos los trabajadores deberán completar el Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental en **forma** virtual (Ver Anexo 1), para esto el Supervisor y/o Jefe inmediato deberá asegurarse que el personal a su cargo haya completado el cuestionario.
- Los casos identificados **de fatiga y somnolencia por el área de Salud Ocupacional a través del** Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental por Salud Ocupacional serán comunicados vía correo electrónico, Microsoft Teams o celular al Supervisor y/o Jefe inmediato, quien facilitara el traslado de los trabajadores al tópico de Tunshuruco.
- Una vez que el trabajador se encuentre en el Tópico de Tunshuruco se realizará las evaluaciones médicas y /o psicológicas correspondientes y se determinará **lo siguiente:**
  - Si procede un descanso en la habitación por el resto del turno.
  - Si regresa a su área de trabajo con algunas restricciones.
  - **Si requiere evaluación externa por lo cual se genera una referencia ambulatoria al Centro de Salud más cercano.**
- Las acciones de recuperación para personal con Fatiga y Somnolencia de acuerdo con lo descrito por el área de Salud Ocupacional serán las siguientes:
  - Si el trabajador, no recupera su estado de alerta y mantiene signos o síntomas de fatiga o somnolencia, permanecerá en evaluación en el policlínico y de ser necesario se retirará a su habitación para tomar un descanso prolongado por el resto del día.
  - Al día siguiente regresará al policlínico para la reevaluación médica y psicológica, si se encuentra recuperado podrá retornar a sus labores habituales, caso contrario se seguirá el proceso correspondiente determinado por el área de Salud Ocupacional.

**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 con el área de Salud Ocupacional 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.



## PLAN

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

Código : PLA-SSO-007  
Versión : 3  
Página : 8 de 11

- 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 Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental.
- 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.

#### 6.3 Reportes y Registros

- **Diariamente, el área de** Salud Ocupacional informara los casos que requieran la evaluación presencial, por Fatiga y Somnolencia, así como las medidas de recuperación tomadas con los trabajadores evaluados.
- Cada Gerencia llevará un control de los días de descanso tomados por personal MCP y Contratistas.
- El área de Salud Ocupacional administra los reportes y registros de fatiga y somnolencia de MCP y Contratistas y comunicara las acciones a las gerencias de MCP.
- Cualquier incumplimiento o desviación a lo establecido en el presente **plan** 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 **procedimiento** PRO-RSG-012 Aplicación de Medidas Disciplinarias.

#### 6.4 Gestión de la Promoción de la Salud Mental

- Implementación de Programa de Salud Mental preparado por el Área de Salud Ocupacional para la evaluación de los casos y acciones pertinentes de acuerdo **con el procedimiento** 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 **a** 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 : 3  
Página : 9 de 11

### Anexo 1 - Cuestionario De Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental

**MINA SALUDABLE**

# Indicaciones para llenar adecuadamente la encuesta de fatiga

**RECUERDA!!! RELLENAR LA ENCUESTA ANTES DE INICIAR TU JORNADA LABORAL**

Responde con mucha honestidad pensando en como te sientes cada día, esto nos permitirá realizar el seguimiento respectivo

Este cuestionario no te tomara más de 5 minutos, pero si ayudara a prevenir y asegurar todo un día de trabajo sin incidentes.

- LINK STAFF (Únicamente a Personal de Chinalco (STAFF), que cuenta con correo @chinalco.com.pe)  
<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ulr7nK7Fokmrbn30RQgQBHjyJENyGj1Dpt7dUDgnvtIUOE01MFhDV1IXRkUzMzcxVkpSME84UTIFRyQIQCN0PWcu>
- LINK COLABORADORES/CONTRATISTAS (esta encuesta es enviada a personal de PLANILLA Chinalco que no cuenta con correo corporativo y contratistas)  
<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ulr7nK7Fokmrbn30RQgQBHjyJENyGj1Dpt7dUDgnvtIUOE01MFhDV1IXRkUzMzcxVkpSME84UTIFRyQIQCN0PWcu>

### CUESTIONARIO DE FATIGA LABORAL FÍSICA, PSÍQUICA Y MENTAL

SCR-5M

Nota: Editar al enviar este formulario, el propietario podrá ver su nombre y dirección de correo electrónico.

\* Obligatorio

#### INSTRUCCIONES

Por favor marque SI o NO en las siguientes preguntas:

1  
¿Se siente agotado o se cansa con facilidad? \*

SI  
 NO

2  
¿Respira con dificultad? \*

SI  
 NO

3  
¿Presenta irritabilidad o se siente colérico en su trabajo y con sus compañeros? \*

SI  
 NO

4  
¿Presenta dolores corporales o algunas articulaciones agorrotadas? \*

SI  
 NO

5  
¿Se siente indiferente o apático en sus labores? \*

SI  
 NO

6  
¿Presenta conmovencia? \*

SI  
 NO

7  
¿Presenta entumecimiento o inmovilidad en el cuerpo? \*

SI  
 NO

8  
¿Se siente inactivo en el trabajo? \*

SI  
 NO



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 : 3  
Página : 10 de 11

- **LINK STAFF (Únicamente a Personal de Chinalco (STAFF), que cuenta con correo @chinalco.com.pe)**

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uJr7nK7Fokmrbn30RQgQBHJyJENyGj1Dpt7dUDgnvtIUOE01MFhDV1IXRkUzMzcXVkpSME84UTIFRyQIQCN0PWcu>

- **LINK COLABORADORES / CONTRATISTAS (esta encuesta es enviada a personal de PLANILLA Chinalco que no cuenta con correo corporativo y contratistas)**

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=uJr7nK7Fokmrbn30RQgQBHJyJENyGj1Dpt7dUDgnvtIUNehRNUc1N1IRR0tXM0IRNjZLU1Q2RFg4UyQIQCN0PWcu>



# PLAN

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

Código : PLA-SSO-007  
Versión : 3  
Página : 11 de 11

## Anexo 2 – Flujograma del Cuestionario de Fatiga Laboral Física, Psíquica y Mental

