

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 01 Fecha: 05/11/21 |

PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

Compañía Minera del Pacífico S.A.

| | NOMBRE | CARGO | FIRMA | FECHA |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|---|------------|
| <i>Elaborado por</i> | Paola Salas R. | Asesor de Salud Epidemiológica | DocuSigned by: <i>Paola Salas Rivas</i> E385FB7ED54F440... | 05-11-2021 |
| <i>Revisado por</i> | Claudia Contreras G. | Jefe de Salud Ocupacional | DocuSigned by: <i>Claudia Alejandra Contreras Godoy</i> 06D46815A6A457... | 05-11-2021 |
| <i>Aprobado por</i> | Macarena Herrera S. | Gerente SSO | DocuSigned by: <i>Macarena Herrera S.</i> D9275BD4E85D446... | 05-11-2021 |

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

INDICE

| | | |
|----|-------------------------|----|
| 1. | INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| 2. | OBJETIVO..... | 4 |
| 3. | ALCANCE..... | 4 |
| 4. | RESPONSABILIDADES..... | 5 |
| 5. | DEFINICIONES..... | 6 |
| 6. | DESARROLLO..... | 7 |
| 7. | CONTROL DE CAMBIOS..... | 14 |
| 8. | REFERENCIAS..... | 14 |
| 9. | ANEXOS..... | 15 |

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

1. INTRODUCCIÓN

Dormir es una necesidad neurobiológica que alterna en un patrón más o menos predecible con estados de vigilia. Se han señalado más de 80 factores que producen alteraciones del sueño, de la vigilia o de ambos.

La somnolencia es una de ellas, esta deteriora variables funcionales psicomotoras y neurocognitivas-sensitivas, como el tiempo de reacción, la capacidad de vigilancia, juicio y atención, así como el procesamiento de información, lo cual puede significar accidentes de tránsito para los conductores de vehículos o accidentes de trabajo para los operadores de equipos en sus áreas de trabajo.

En la situación extrema el conductor puede pestañear, cabecear y finalmente dormirse durante la conducción. En cualquier caso, la somnolencia determina una pérdida de la capacidad de efectuar maniobras evasivas para evitar estos percances, que suelen acarrear altas tasas de morbilidad por evento y grandes pérdidas en infraestructura derivadas de la destrucción de los vehículos y de otros daños materiales.

La responsabilidad del autocuidado y de la higiene del sueño pasa por los conductores, quienes presentan mayor riesgo de sufrir estos acontecimientos debido al tiempo de exposición diaria a los factores de riesgo asociados a la conducción. Como consecuencia de su labor, además de mantener posturas inadecuadas, se tiene la adopción de estilos de vidas no saludables como el consumo de alcohol, tabaquismo, falta de actividad física y dieta poco equilibrada; desde el punto de vista psicológico, alta tensión debido a las condiciones peligrosas del trabajo, estrés y hábitos irregulares de sueño; además presentan somnolencia y fatiga.

La fatiga es una causa presente al menos en el 80% de los casos de accidentes en el sector Transporte y sus principales causas apuntan al número excesivo de horas de trabajo, una mala calidad del sueño, estrés prolongado y condiciones climáticas adversas. Según las cifras entregadas por la Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito (CONASET), durante el 2008 y 2018 hubo más de 6.300 accidentes de tránsito causados por problemas de sueño, cansancio o fatiga, de los cuales resultaron más de 290 personas fallecidas.¹

Debemos estar atentos a los síntomas y es necesario poner atención cuando se producen bostezos frecuentes, sensación de frío, sequedad en la boca, pesadez en los párpados o desorientación. La prevención depende principalmente de buenos hábitos personales, como, por ejemplo, dormir al menos 7 horas diarias, realizar detenciones programadas cada 2 hrs. por cada 5 horas de conducción, practicar pausas actividades y ejercicios suaves en

¹ CONASET <https://eltipografo.cl/2019/06/las-preocupantes-cifras-de-accidentes-de-transito-provocados-por-trastornos-del-sueno>

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

las detenciones, comer liviano y beber agua, no auto medicarse.

El fin general de este documento es proporcionar las directrices necesarias para proteger a nuestro personal y operar en forma eficiente y segura, disminuyendo la incidencia de eventos de alto riesgo.

2. OBJETIVO

Establecer lineamientos que permitan minimizar el riesgo de accidentes fatales, lesiones e incidentes operacionales producidos por somnolencia y fatiga a través de procesos y estudios, que permitan detectar de manera previa algún grado de alteración o trastornos del sueño en los trabajadores de CMP y EECC, que involucren pérdida de control en la operación de equipos y otras labores.

3. ALCANCE

Es aplicable a todo el personal que trabaja en Compañía Minera del Pacífico (CMP), especialmente, a aquellos que operan equipos en los cuales la fatiga involucre un riesgo. Es extensible también a todos aquellos trabajadores de empresas colaboradoras que cumplan la función de operar equipos de transporte de personal.

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

4. RESPONSABILIDADES

Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional

- Dar las facilidades para ejecutar el presente procedimiento.
- Establecer las comunicaciones con los dueños de procesos para informar cumplimiento y desviaciones del proceso.

Superintendentes

- Dar cumplimiento al presente Procedimiento.
- Instruir y asegurar el uso correcto de las medidas destinadas al control de la fatiga y somnolencia.

Jefe de Salud

- Responsable de asegurar que se aplique y respete el presente Procedimiento.
- Apoya, asesora a las áreas y/o empresas para el control frente a episodios de fatiga y somnolencia.
- Solicita apoyo clínico cuando los grupos de riesgos pueden estar frente a situaciones de Apnea / hipoapnea.

Jefe de turno

- Responsable de asegurar que se aplique y respete el presente Procedimiento.
- Verificar las condiciones de salud de los trabajadores a cargo (fatiga y somnolencia)
- Consultar en cada inicio de turno el consumo de medicamentos (con receta médica) de los trabajadores a cargo.

Enfermera Salud Ocupacional

- Responsable de asegurar el cumplimiento de este procedimiento.
- Apoyo, asesoramiento y consejería a los trabajadores que se presenten bajo este riesgo.

Trabajadores

- Participar activamente en el cumplimiento del presente procedimiento.
- Responsables de participar activamente en su autocuidado, respetando los ambientes de descanso, higiene del sueño, reconocimiento de la fatiga y estimular su estado de alerta con pausas activas, involucrando también a la familia.
- Mantener salud compatible con el rol y cumplir con todas las recomendaciones entregadas por el equipo de Salud en cada Faena.

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

5. DEFINICIONES

- ✓ **SAHOS:** El Síndrome de apnea/hipopnea Obstructiva del Sueño (SAHOS) se define como la presencia de episodios repetidos de obstrucción parcial o total de la vía aérea superior durante el sueño, generando alteración de la ventilación y por tanto como consecuencia, eventos de hipoxemia y micro despertares.
- ✓ **Higiene del Sueño:** Se entiende a "todos los factores conductuales y ambientales que preceden el sueño y que pueden interferir con él, (por ejemplo, tomar café antes de acostarse)
- ✓ **Fatiga:** Es una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o a la falta de sueño. La fatiga es un síntoma común y por lo regular no se debe a una enfermedad seria.
- ✓ **Somnolencia:** Estado en el que se tiene sensación de cansancio, pesadez, sueño, embotamiento de los sentidos y torpeza en los movimientos.
- ✓ **Accidentabilidad:** Número proporcional de accidentes en un lugar y tiempo determinado.
- ✓ **Consejería de Enfermería:** La consejería personalizada de enfermería forma parte de un sistema integrado de acciones y representa para los trabajadores un apoyo importante durante las tres fases en los procesos relacionados al diagnóstico, tratamiento, recuperación y calidad de vida, orientado al autocuidado y promoción de la salud.
- ✓ **OMS:** Organización Mundial de la Salud
- ✓ **Apnea:** Cese completo de la señal respiratoria de al menos 10 s de duración.
- ✓ **Hipopnea:** Reducción claramente discernible de la señal respiratoria que cursa con una disminución de la saturación de al menos un 3%.²
- ✓ **Pausa activa:** Breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

² Academia Americana de la Medicina del Sueño

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

6. DESARROLLO

Existen labores con exposición a riesgo de fatiga y somnolencia evaluadas en matriz de riesgos que necesitan de trabajadores que tengan las habilidades y capacidades necesarias para un desempeño óptimo y seguro, tanto para ellos, como para sus compañeros de equipo y seguridad dentro de las operaciones de CMP y EECC.

6.1 Competencias del cargo:

Las Evaluaciones Psicosensotécnicas evalúan competencias y atributos críticos para los conductores de vehículos livianos, pesados o de transporte de pasajeros y otras labores que signifique riesgo de fatiga y somnolencia. Tienen como objetivo entregar un antecedente técnico-psicológico que aporte información específica sobre las habilidades senso-perceptivas y de los atributos psicolaborales necesarios para un apropiado desempeño como trabajadores expuestos a riesgos. Además, dichas evaluaciones tendrán vigencia según se detalla a continuación:

- a) **UNA VEZ AL AÑO:** Conductores de vehículos pesados, de transporte personal, u otros que determine la compañía, independiente de la edad de los trabajadores.
- b) **POR UN PERIODO NO MAYOR A 4 AÑOS:** Conductores de vehículos livianos u otros que determine la compañía. Lo Anterior es ineludible para los conductores que renueven licencia Interna.

Todo conductor/ Operador deberá tener un examen Psicosensotécnico riguroso vigente para la conducción y/o operación de equipos u otras labores determinadas por la compañía:

Las dimensiones que se miden son:

- Conducta segura.
- Conducta normada.
- Conducta autocontrolada.
- Capacidad cognitiva.
- Capacidad senso-perceptivo-motriz.
- Capacidad visual.
- Calidad del sueño.

Las medidas preventivas y sus alcances deberán ser revisado caso acaso en virtud de la situación de cada trabajador identificado como expuesto, las medidas preventivas compleja (por ejemplo, intervenciones clínicas u otras) deberán ser canalizadas y evaluadas por un equipo multidisciplinario.

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

Se entenderá personal expuesto a fatiga y somnolencia aquellas personas cuyas actividades presenten algunas de estas características:

- a) Trabajo monótono de conducción
- b) Circuitos de conducción cíclicos
- c) Circuitos de conducción en trayectos largos
- d) Circuitos de conducción monótonos
- e) Trabajos estacionarios (aplicación de operación remota de equipos)
- f) Conductores de transporte de personal
- g) Conductores para el transporte de carga
- h) Cualquier otro cargo/función o persona que el área de Gestión de Riesgos y/o Depto. de Prevención de Riesgos considere de acuerdo con los riesgos de exposición.
- i) Personas que se encuentren diagnosticadas con Apnea del sueño.

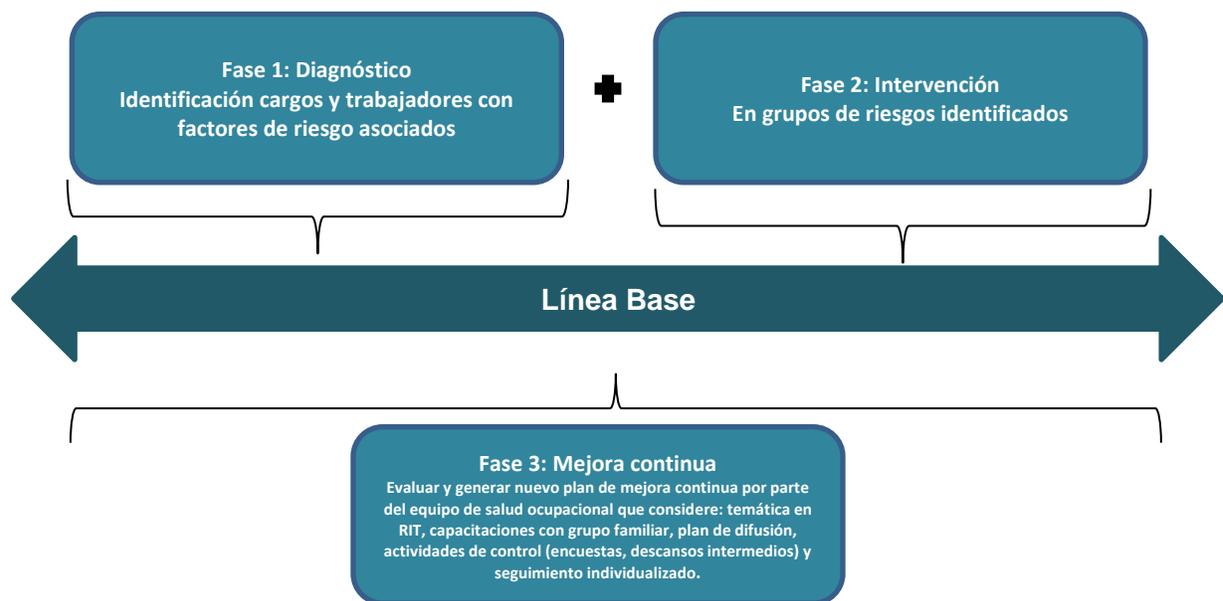
Como parte del proceso de evaluación frente a los factores protectores del sueño, la CMP realizará una evaluación detallada al grupo de riesgo antes descrito la que incluirá como evaluación mínima lo siguiente:

- a) Levantamiento de Higiene del Sueño
- b) Entrevista de salud
- c) Encuestas o diagnósticos del sueño, como mínimo una evaluación o encuesta de Epworth
- d) Consumo de medicamentos
- e) Levantamiento o antecedentes mórbidos
- f) Seguimiento de tratamientos de salud en curso
- g) Aspectos demográficos
- h) Aspectos socio laborales
- i) Poligrafías³

³ Es como un holter de presión arterial que monitoriza la presión arterial durante el día. Este estudio monitoriza las variables cardiorrespiratorias durante el sueño a través de un equipo portátil que luego de una breve instrucción, el paciente se lleva a su casa para registrar una noche típica de sueño en su ambiente habitual, tecnología que hace más accesible el estudio

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

6.2 Proceso de evaluación frente a los factores protectores del sueño



Actividades previas a la conducción:

Al inicio de cada turno se deberá consultar el estado de condición de salud de los trabajadores, en especial los relacionados con fatiga y somnolencia, realizando Check List (anexo 1). Además, los trabajadores deberán informar de manera voluntaria los siguientes puntos críticos, reflejados en el flujograma del anexo 2:

1. Al inicio del turno se deberá aplicar Check list de fatiga y somnolencia, para identificar estados de cansancio, uso medicamento, entorno familiar, etc.
2. Si los operadores/ conductores y trabajadores en general consumen fármacos deberán comunicarse a su jefatura directa y declararlos en las salas o policlínicos de faena, en forma inmediata.
3. El no reportar el consumo de medicamentos será considerado una falta grave.
4. Será responsabilidad de cada trabajador levantar la mano en indicar cuando se encuentre bajo condiciones de fatiga y somnolencia, ante la consulta del estado de descanso que realizará su jefe directo.
5. Será responsabilidad de cada Jefe de turno/supervisor otorgar tiempo de recuperación o reactivación cuando un trabajador indique que se encuentra en situación de fatiga y somnolencia.
6. Las reactivaciones o recuperaciones frente a fatiga o somnolencia no comprenden

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

realizar un descanso al interior de los equipos, estas se refieren a bajar del equipo y reactivarse con una pausa activa (instructivo de recomendaciones, movimientos rápidos, bailes, otros).

7. El jefe de procesos deberá dar las facilidades para rotar y/o cambiar a los operadores con indicaciones médicas.
8. Durante el turno, de presentar síntomas el trabajador de fatiga y somnolencia, (por ejemplo: bostezos frecuentes, sensación de frío, sequedad en la boca, pesadez en los párpados o desorientación), deberá informar a su Jefe de turno, este último le indicará un descanso de 20 min aproximadamente, y reevaluará su condición de operar para retorno a sus funciones o de lo contrario No Opera y es asignado a trabajos de piso y apoyo. a apoyo
9. Cabe destacar que las empresas de transporte de carga deben definir detenciones en trayectos fuera de faena con **descenso** del conductor para reactivación, estos controles deberán tener seguimiento en su aplicación y que podrán ser solicitados por CMP.

6.3 Consideraciones óptimas para prevenir accidentabilidad por fatiga y somnolencia:

1. Se debe tener un control de las horas trabajadas, para que estas no excedan las 5 horas continuas de conducción. La suma de las horas de trabajo más horas de conducción no puede exceder las 12 horas considerando la llegada a destino.
2. La no aplicación de las medidas de control para la exposición de la fatiga y somnolencia serán consideradas faltas graves porque estas revierten el riesgo de accidentes fatales y/o graves.
3. Las empresas de transporte de personal/carga deben asegurar que los conductores tengan las condiciones de habitabilidad adecuadas para descansar.
4. Los trabajadores que realicen traslados entre Valle y/o regiones deberán realizar un control de fatiga previo a la conducción realizando check- list de fatiga, los vehículos otorgados por la empresa deberán poseer como base GPS.
5. El personal expuesto o grupos de exposición a fatiga y somnolencia deberán tener exámenes específicos como por ejemplo un Examen de Eptworth como parte de la batería de exámenes para conductores y operadores.
6. Todo evento que se presuma que es a causa de trastornos de la fatiga y/o somnolencia deberán ser investigados y considerado de alto potencial.

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

Gestión de Salud para cada trabajador expuesto, y que está a cargo del equipo de salud ocupacional es:

6.4 Baterías de exámenes en relación con el riesgo de Fatiga y Somnolencia:

6.5.1 Exámenes Pre- Ocupacionales y Ocupacionales:

En los exámenes pre-ocupacionales y ocupacionales de Salud compatible para el cargo, se utilizarán las especificadas en el procedimiento operativo de salud ocupacional e higiene.

- a) Exámenes básicos de Salud:
 - Declaración de Salud.
 - Control de Signos Vitales (Presión Arterial y Pulso).
 - Control Médico.
- b) Exámenes de Laboratorio:
 - Glicemia en Ayunas.
 - Creatinina.
 - ECG reposo en > 40 años.
 - Optometría.
- c) Antropometría:
 - Peso y Talla
- d) Evaluación de habilidades Psicotécnicas para conducción
 - Examen Psicosenotécnico.
- e) Evaluación del sueño
 - Escala de Somnolencia de Epworth.

6.5.2 Evaluación especial de exámenes para Identificar trastornos del sueño en roles críticos.

- a) El objetivo de estos exámenes es identificar precozmente a aquellos trabajadores que se desempeñan en Roles críticos y los que presentan un trastorno del sueño u otra condición que pueda propiciar la ocurrencia de un incidente y/o accidente. Según el riesgo identificado anteriormente se debe evaluar mediante una oximetría de pulso en sueño, para discriminar niveles de acción para la gestión de casos respectivos.
- b) Todos los trabajadores que presenten algún riesgo de Fatiga y somnolencia deben evidenciar que fueron tratados por su médico de previsión y además serán incorporados a los programas que sean necesarios de acuerdo con las políticas de CMP; siendo responsabilidad

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

de cada trabajador mantener las condiciones de Salud Compatible con el Rol para el que fue contratado y disminuir los factores de riesgo a la salud y dar cumplimiento con las indicaciones entregadas por el personal de Salud en las faenas.

6.5 Actividades de promoción de la salud (fortalecimiento de factores protectores)

- a) Se deben promover los estilos de vida saludable, por lo que, se debe gestionar alimentación saludable en cada casino y actividades que propicien el ejercicio y disfrutar al aire libre en conjunto con la familia de los colaboradores.
- b) En los casinos en donde se entreguen alimentos, la administración se debe encargar de evitar alimentos ricos en grasas (mayonesa, flanes, frituras, embutidos, pizzas y pasteles), carbohidratos (pasteles, pan, papas, pastas etc.) y lácteos.
- c) Se debe realizar capacitaciones respecto del tipo de alimentación que deben consumir durante la jornada laboral para el control de fatiga y/o somnolencia y sobre signos y síntomas asociados a fatiga y somnolencia.
- d) Realizar en cada encuentro con los trabajadores, (RIT), la sensibilización sobre las consideraciones antes de dormir, evitando el consumo de bebidas que contengan cafeína, alcohol, cigarrillos y comidas de difícil digestión y evitar consumo de bebidas energéticas para conseguir un buen descanso.
- e) Plan de difusión de actividades que permitan prevenir situaciones de fatiga y somnolencia y pausas activas laborales.
- f) Seguimiento individualizado de los casos de riesgo.
- g) Diseñar y ejecutar un Programa de promoción de estilos de vida saludable, higiene del sueño y buen descanso.

6.6 Reporte Voluntario:

- a) Se debe realizar re-portabilidad por parte de los trabajadores cuando identifiquen signos y síntomas de fatiga y somnolencia a su jefatura directa.
- b) Se debe indicar a cada supervisor directo, cualquier condición física o psíquica que pueda alterar su concentración o alerta antes o durante la jornada laboral, tales como:
 - Enfermedades.
 - Ingesta de Fármacos.
 - Falta de Descanso y/o sueño.
 - Alteración emocional que impida su desempeño laboral habitual y seguro.

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

- Patología específica del sueño, tales como: Síndrome de apnea, hipoapnea obstructiva del sueño o síndrome de piernas inquietas, insomnio, parasomnias, narcolepsia, entre otras.

6.7 Reconocimiento de Signos y Síntomas:

- a) En cada proceso los trabajadores pueden presentar signos y síntomas de fatiga o somnolencia, tanto al inicio como durante su jornada laboral. El trabajador tiene la posibilidad de perder su capacidad de alerta por algún tiempo, lo que puede manifestar la alerta a través de algunos de los siguientes signos o síntomas importantes:
- Tendencia a quedarse dormido.
 - Cabeceos.
 - Enrojecimiento de los ojos.
 - Inquieto.
 - Bostezos reiterados.
 - Visión Borrosa.

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

7. CONTROL DE CAMBIOS

En los documentos deberá indicarse el número de versión, descripción de la modificación y fecha de la actualización.

| Ver. Nº | Descripción de la Modificación | Fecha (dd/mm/aa) | Observaciones |
|---------|--------------------------------|------------------|---------------|
| 01 | Elaboración del Documento | 03.12.2020 | |
| 02 | Se agregan contenidos | 17.08.2021 | |
| 03 | Se agregan contenidos | 02.11.2021 | |
| | | | |

8. REFERENCIAS

Fatigue and accidents in transport operations. J. Sleep Res. (2000) 9, 395. 2000 European Sleep Research Society.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2869.2000.00228.x/pdf>

Indicadores de Desempeño para sistemas de administración del riesgo de Fatiga para Petróleo y Gas /IPIECA

CONASET <https://eltipografo.cl/2019/06/las-preocupantes-cifras-de-accidentes-de-transito-provocados-por-trastornos-del-sueno>

Programa de Fatiga y Somnolencia ESACHS

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

9. ANEXOS

Anexo 1 Check List.

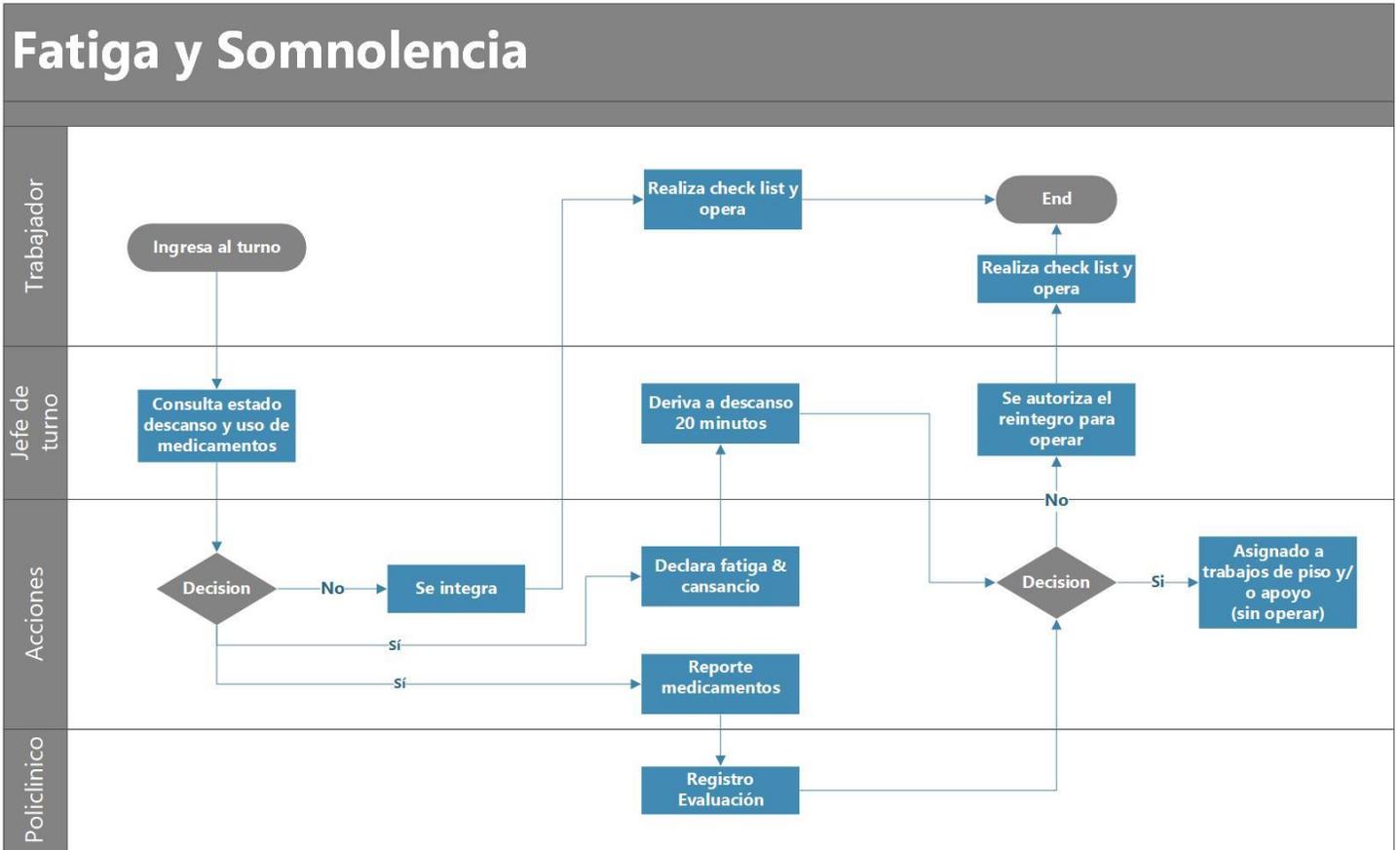
| Preguntas | SI | NO |
|---|----|----|
| Grupo 1 | | |
| 1. ¿Siente pesadez en la cabeza? | | |
| 2. ¿Siente el cuerpo cansado? | | |
| 3. ¿Tiene cansancio en las piernas? | | |
| 4. ¿Tiene deseos de bostezar? | | |
| 5. ¿Siente la cabeza aturdida, atontada? | | |
| 6. ¿Está somnoliento? | | |
| 7. ¿Siente la vista cansada? | | |
| 8. ¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos? | | |
| 9. ¿Se siente poco firme e inseguro al estar de pie? | | |
| 10. ¿Tiene deseos de acostarse? | | |
| Grupo 2 | | |
| 1. ¿Siente dolor de cabeza? | | |
| 2. ¿Siente los hombros entumecidos? | | |
| 3. ¿Tiene dolor de espalda? | | |
| 4. ¿Siente opresión al respirar? | | |
| 5. ¿Tiene sed? | | |
| 6. ¿Tiene la voz ronca? | | |
| 7. ¿Se siente mareado? | | |
| 8. ¿Le tiemblan los párpados? | | |
| 9. ¿Tiene temblor en las piernas o en los brazos? | | |
| 10. ¿Se siente mal? | | |
| Grupo 3 | | |
| 1. ¿En las últimas semanas ha tenido problemas personales en la casa o en el trabajo? | | |
| 2. ¿Previo al turno ud, durmió menos de 5 hrs? | | |
| 3. ¿Usted a tomado algún tipo de medicamento? Para que lo usa: | | |
| 4. ¿Ud. Ha realizado actividad física mas de lo habitual previo a su turno | | |

Fuente: Pauta de autoevaluación de fatiga en conductores. ACHS.

https://www.achs.cl/portal/Comunidad/Documents/Pauta_de_AutoEvaluacion_de_Fatiga_en_Conductores.pdf

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
|  | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

Anexo 2 : Flujograma para el Manejo de fatiga y Somnolencia para Operadores Mina



| | | | |
|--|--|---|----------------------------|
|  UNA EMPRESA DEL GRUPO CAP | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | GSSO-PRO-SO-011 |
| | PROCEDIMIENTO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA | | Ver. 00 Fecha: 05/11/21 |

Anexo 3 : Registro de fármacos lícitos y controlados

| | | | |
|--|---|---|-----------------------------|
|  UNA EMPRESA DEL GRUPO CAP | COMPAÑÍA MINERA DEL PACÍFICO | GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL | REG-006-STD-50 |
| | REGISTRO DECLARACION DE FARMACOS LICITOS / CONTROLADOS | | Ver. 0 Fecha: 10/03/2021 |

REGISTRO/DECLARACION FARMACOS LICITOS

| | | | | | | | |
|--|------------|------------------|-------------|--|----------------------|--|--|
| Nombre del Trabajador | | | | | Fecha | | Copia sala de Procedimientos/Policlínico |
| Empresa | CMP | | Contratista | | Nombre Empresa | | |
| Consumo de Fármaco | Permanente | Si | No | | Fecha de tratamiento | | |
| Nombre de Fármaco | | | | | | | |
| Nombre Supervisor/Jefatura Directa | | | | | | | |
| Firma | | | | | | | |
| Firma Trabajador | | | | | | | |
| Toma Conocimiento Sala de procedimiento/ Policlínico Faena | | | | | | | |
| | | (Nombre / Firma) | | | | | |

REGISTRO/DECLARACION FARMACOS LICITOS

| | | | | | | | |
|--|------------|------------------|-------------|--|----------------------|--|------------------|
| Nombre del Trabajador | | | | | Fecha | | Copia Trabajador |
| Empresa | CMP | | Contratista | | Nombre Empresa | | |
| Consumo de Fármaco | Permanente | Si | No | | Fecha de tratamiento | | |
| Nombre de Fármaco | | | | | | | |
| Nombre Supervisor/Jefatura Directa | | | | | | | |
| Firma | | | | | | | |
| Firma Trabajador | | | | | | | |
| Toma Conocimiento Sala de procedimiento/ Policlínico Faena | | | | | | | |
| | | (Nombre / Firma) | | | | | |

Observaciones

Los fármacos lícitos requieren de recetas médicas otorgadas por especialista (Médico).

Trabajador deberá presentar copia de Receta en Sala de Procedimientos/ Policlínico

Sala de Procedimiento de faena deberá entregar copia a trabajador de este registro.