A close-up photograph of a hand holding a glowing, translucent sphere. The hand is positioned in the center, with fingers gently cupping the sphere. The lighting is dramatic, with the sphere being the brightest element, casting a warm, orange glow on the surrounding skin. The background is dark and out of focus.

> GUÍA BÁSICA
DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



Región de Murcia
Consejería de Economía y Hacienda
Dirección General de Función Pública
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Región de Murcia



Región de Murcia
Consejería de Economía y Hacienda
Dirección General de Función Pública
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

> HAN PARTICIPADO
EN LA REALIZACIÓN ESTA GUÍA

Jesús Enrique Fernández Marín
Alfonso P. Sánchez Sánchez
M.ª Carmen Marín Sánchez
Juana M.ª Ros Sánchez

Pedro P. Alarcón Henarejos
B. Ginés Bejarano García
M.ª Antonia Belmonte Gómez
Natalia Carcelén Cutillas
Juan José García Brocal
Joaquín Gil Muñoz
Carmen Ignoto Martínez
Sofía Lagueruela García
Belén Lara Guillén
Josefa Llamas Martínez
Elvira López Bernal
Bernardino Lozano Gomariz
Ángel Mota López
M.ª Dolores Nicolás Carrillo
Francisco Núñez Zamorano
Joaquín Ramos Sánchez
Joaquín Ruiz Lacárcel
Ángela Sánchez Morales
Mateo Sánchez Pastor
Rosa Túnez Sánchez
Diego Vera Moreno

Edita

Consejería de Hacienda
Dirección General de Función Pública
(Servicio de Prevención de Riesgos Laborales)

Imprime

Imprenta Regional

Diseño

Dardo

Depósito Legal

MU-1409-2006



GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Región de Murcia

Hace unos años, coincidiendo con la **implantación de la Ley 31/95** en la Administración Regional, publicamos la **Guía Básica de Prevención de Riesgos Laborales**, que ha funcionado como instrumento divulgativo de aquellas conductas que permiten elevar los niveles de seguridad y salud del personal, a través de una lectura fácil y mediante unos mensajes directos y concisos.

A la vista de su utilidad y de la permanente incorporación de nuevas personas a la **Administración Regional**, hemos creído necesario realizar una nueva edición revisada y actualizada, en la que como siempre la labor de las personas que integran el Servicio de Prevención ha permitido que podamos materializar este nuevo trabajo.

Sirvan estas líneas de agradecimiento al personal que hace posible que podamos compartir con todos estas iniciativas, que sin duda están colaborando para que en nuestra Administración la cultura de la prevención sea ya una realidad.

Ventura Martínez Martínez
Director General de Función Pública



ÍNDICE

DECÁLOGO DE PREVENCIÓN	11
-------------------------------------	----

SEGURIDAD

1 > ORDEN Y LIMPIEZA	12
2 > INCENDIOS	14
3 > MANEJO DE UN EXTINTOR	16
4 > RIESGO ELÉCTRICO	18
5 > MANEJO SEGURO DE MÁQUINAS	20
6 > MANEJO SEGURO DE HERRAMIENTAS	22
7 > EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	24
8 > MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES	26
9 > ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE	28
10 > SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD	32
11 > ESCALERAS DE MANO	34
12 > SOLDADURA ELÉCTRICA	36
13 > ACCIDENTES IN ITINERE	38

HIGIENE

14 > PRODUCTOS QUÍMICOS	40
15 > TRABAJO EN EL LABORATORIO	42
16 > INCOMPATIBILIDADES DE ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS	44
17 > RIESGO BIOLÓGICO	46

ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA

18 > MANEJO MANUAL DE CARGAS	48
19 > PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS	50
20 > ESTRÉS	52
21 > RELACIONES INTERPERSONALES	54
22 > PREVENCIÓN DE AGRESIONES	56

VIGILANCIA DE LA SALUD

23 > TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO	58
24 > VIGILANCIA DE LA SALUD	60



> LA MEJOR PROTECCIÓN
ES LA PREVENCIÓN





DECÁLOGO DE PREVENCIÓN

- 1 > ACTUAR DE FORMA SEGURA** EN TODAS LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DEBE CONSTITUIRSE EN HÁBITO.
- 2 > NO TE ARRIESGUES** **EVITA LOS RIESGOS** O REDÚCELOS AL MÍNIMO.
- 3 > PRESTA ATENCIÓN AL TRABAJO QUE REALIZAS.** LA PRISA ES EL MEJOR ALIADO DEL ACCIDENTE.
- 4 > SIGUE LAS INSTRUCCIONES Y CUMPLE LAS NORMAS.** SI NO LAS CONOCES PREGUNTA. NO IMPROVISES.
- 5 > INFÓRMATE Y FÓRMATE EN MATERIA DE PREVENCIÓN** DE RIESGOS LABORALES.
- 6 > AVISA DE CUALQUIER ANOMALÍA** A TUS SUPERIORES Y COMPAÑEROS.
- 7 > NINGÚN ACCIDENTE OCURRE POR CASUALIDAD.** TODOS PUEDEN EVITARSE.
- 8 > LA SEGURIDAD Y LA SALUD ES TAREA DE TODOS.** TU PARTICIPACIÓN ES IMPRESCINDIBLE.
- 9 > TU TRABAJO ES IMPORTANTE,** DISFRUTA DE LA TAREA BIEN HECHA.
- 10 > CON LA PREVENCIÓN** DE RIESGOS LABORALES, **TÚ GANAS.**

1



ORDEN Y LIMPIEZA

SEGURIDAD

EL ORDEN Y LA LIMPIEZA AUMENTAN LA SEGURIDAD

-LA B 18
757



LIMPIAR ESTÁ BIEN PERO NO ENSUCIAR ES MEJOR

- 1 >** MANTÉN LAS ZONAS DE PASO Y SALIDAS LIBRES DE OBSTÁCULOS.
- 2 >** RECOGE LOS DERRAMES ACCIDENTALES INMEDIATAMENTE, OTRA PERSONA PUEDE SUFRIR UN ACCIDENTE.
- 3 >** MANTÉN LIMPIO Y ORDENADO TU LUGAR DE TRABAJO.
- 4 >** REALIZA UN MANTENIMIENTO CORRECTO DE LAS MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS, FUNCIONARÁN MEJOR Y ENSUCIARÁN MENOS.
- 5 >** UTILIZA RECIPIENTES ADECUADOS PARA LOS DESHECHOS Y VACÍALOS CON LA FRECUENCIA NECESARIA.
- 6 >** TEN UN SITIO PARA CADA COSA Y COLOCA CADA COSA EN SU SITIO.
- 7 >** NO TIRES COLILLAS O PAPELES EN CUALQUIER LUGAR DE TU CENTRO DE TRABAJO.
- 8 >** MANTÉN UNA HIGIENE PERSONAL ADECUADA.
- 9 >** LOS ASEOS SON DE TODOS, CUÍDALOS.
- 10 >** TEN CUIDADO CON LOS SUELOS MOJADOS Y RESBALADIZOS.

Y DAN BUENA IMAGEN DE TI Y DE TU CENTRO DE TRABAJO



2



INCENDIOS

SEGURIDAD

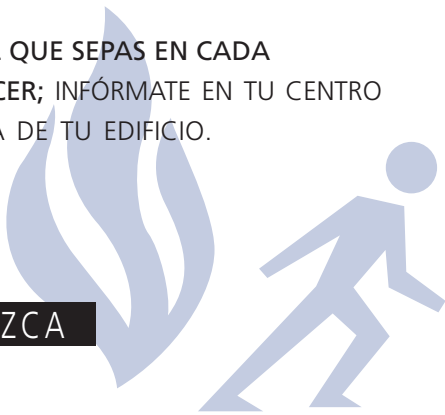
LA FORMA MÁS EFICAZ DE LUCHAR CONTRA



DEBES CONOCER EL PLAN DE EMERGENCIA DE TU CENTRO DE TRABAJO

- 1 >** EN CASO DE INCENDIO, MANTÉN LA CALMA, NO GRITES, NO CORRAS, Y ACTÚA CON DECISIÓN.
- 2 >** SI EL INCENDIO ES DE GRANDES PROPORCIONES NO INTENTES APAGARLO TU SOLO.
- 3 >** DA LA ALARMA Y AVISA AL MAYOR NÚMERO POSIBLE DE COMPAÑEROS.
- 4 >** EVACÚA EL EDIFICIO SIGUIENDO LAS SEÑALES, VE CERRANDO LAS PUERTAS DETRÁS DE TI.
- 5 >** NO USES JAMÁS LOS ASCENSORES DURANTE UN INCENDIO.
- 6 >** SI EL HUMO NO TE DEJA RESPIRAR GATEA O REPTA Y ABANDONA LA ZONA LO ANTES POSIBLE.
- 7 >** SI EL INCENDIO ES PEQUEÑO Y TE SIENTES SEGURO UTILIZA UN EXTINTOR.
- 8 >** DIRIGE EL CHORRO DEL EXTINTOR EN ZIG-ZAG HACIA EL EXTREMO MÁS PRÓXIMO A TI DE LA BASE DE LAS LLAMAS A LA VEZ QUE AVANZAS EN DIRECCIÓN AL FUEGO.
- 9 >** SI TUS ROPAS SE PRENDEN NO CORRAS, ARDERÁN MÁS RÁPIDAMENTE, TÍRATE AL SUELO Y RUEDA PARA APAGARLAS.
- 10 >** EN CASO DE INCENDIO ES VITAL QUE SEPAS EN CADA MOMENTO LO QUE DEBES HACER; INFÓRMATE EN TU CENTRO SOBRE EL PLAN DE EMERGENCIA DE TU EDIFICIO.

EL FUEGO ES EVITANDO QUE SE PRODUZCA



SALIDA



< Para fuegos no eléctricos utiliza el extintor de polvo polivalente

Para fuegos eléctricos utiliza el extintor de anhídrido carbónico (CO₂) >



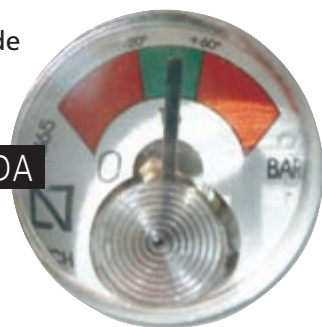
ANTES DE APAGAR UN FUEGO CON UN EXTINTOR,



- 1 > MANTÉN LA CALMA.
- 2 > **ELIGE LOS** EXTINTORES DE CO2 PARA LOS FUEGOS EN APARATOS ELÉCTRICOS Y **LOS DE POLVO ABC** PARA EL RESTO.
- 3 > DESCUELGA EL EXTINTOR **DE SU PUESTO EN LA PARED**.
- 4 > QUITA EL PASADOR DE SEGURIDAD **QUE SE ENCUENTRA JUNTO A LA EMPUÑADURA**.
- 5 > APUNTA CON LA BOQUILLA DEL EXTINTOR AL EXTREMO MÁS PRÓXIMO A TI DE LA BASE DE LAS LLAMAS, SI APUNTAS A LA PARTE ALTA O CENTRAL DE LAS LLAMAS LA EFICACIA DEL EXTINTOR DISMINUIRÁ.
- 6 > APRIETA LA PALANCA DE DISPARO **QUE SE ENCUENTRA EN LA EMPUÑADURA DEL EXTINTOR**.
- 7 > EL PRODUCTO SALE A PRESIÓN, **NO TE ASUSTES POR EL RUIDO**.
- 8 > DIRIGE EL CHORRO DEL EXTINTOR EN ZIG-ZAG HACIA EL EXTREMO MÁS PRÓXIMO A TI DE LA BASE DE LAS LLAMAS A LA VEZ QUE AVANZAS EN DIRECCIÓN AL FUEGO.
- 9 > SI HAS CONSEGUIDO APAGAR EL FUEGO **CON TU ACTUACIÓN**, AVISA DEL INCIDENTE A LOS RESPONSABLES DEL CENTRO.
- 10 > SI NO HAS CONSEGUIDO APAGAR EL FUEGO, ABANDONA LA ESTANCIA **CERRANDO LA PUERTA TRAS DE TI** Y AVISA RÁPIDAMENTE A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA.

> El indicador de presión del extintor debe estar en la zona verde

ASEGÚRATE QUE SIEMPRE TIENES UN CAMINO DE SALIDA



4



RIESGO ELÉCTRICO

SEGURIDAD

EL EXCESO DE CONFIANZA Y LA FALTA DE FORMACIÓN SON



EL AGUA ES UN BUEN CONDUCTOR ELÉCTRICO. NO TOQUES NUNCA APARATOS ELÉCTRICOS CON LAS MANOS O LOS PIES MOJADOS

- 1 >** LOS APARATOS ELÉCTRICOS CON LA CARCASA ROTA O DETERIORADA, CON LOS CABLES PELADOS, O ESTROPEADOS, O SIN ENCHUFE O CON ÉSTE EN MAL ESTADO NO DEBEN SER USADOS EN NINGÚN CASO.
- 2 >** DESCONECTA EL CABLE TIRANDO DEL ENCHUFE. SI TIRAS DEL CABLE, PUEDES DETERIORAR LAS CONEXIONES.
- 3 >** EL USO DE LADRONES PUEDE PROVOCAR CALENTAMIENTOS NO CONECTES VARIOS APARATOS EN EL MISMO ENCHUFE.
- 4 >** LOS CUADROS ELÉCTRICOS SOLO DEBEN SER MANIPULADOS POR PERSONAL CON CONOCIMIENTOS EN ELECTRICIDAD, DEBEN ESTAR SIEMPRE CERRADOS Y DISPONER DE TOMA DE TIERRA SI SU PUERTA ES METÁLICA.
- 5 >** COMPRUEBA QUE LOS APARATOS QUE USAS DISPONGAN DE MARCADO CE. NO RETIRES NUNCA POR TU CUENTA LAS PROTECCIONES ELÉCTRICAS NI SUPRIMAS LAS TOMAS DE TIERRA.
- 6 >** COMUNICA AL SERVICIO DE MANTENIMIENTO CUALQUIER ANOMALÍA QUE OBSERVES EN LOS APARATOS ELÉCTRICOS.
- 7 >** EN CASO DE AVERÍA, LOS APARATOS ELÉCTRICOS, SOLAMENTE DEBEN SER MANIPULADOS POR EL PERSONAL DE MANTENIMIENTO Y SÓLO SI DISPONE DE LOS CONOCIMIENTOS ADECUADOS.
- 8 >** SI OBSERVAS CALENTAMIENTO EXCESIVO O CHISPAZOS EN LOS APARATOS ELÉCTRICOS O EN SUS CABLES, ETC., NOTIFÍCALO.
- 9 >** EN CASO DE CONTACTO ELÉCTRICO NO TOQUES AL ACCIDENTADO SIN DESCONECTAR PRIMERO LA CORRIENTE.



5



MANEJO SEGURO DE MÁQUINAS

SEGURIDAD



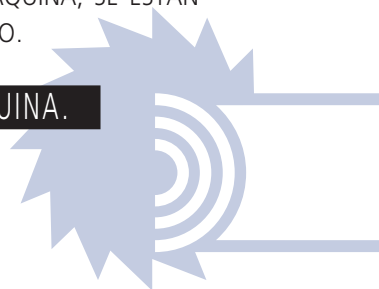
USA EN TODO MOMENTO LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL NECESARIOS,



ANTES DE PONER EN MARCHA UNA MÁQUINA, LEE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES, INFÓRMATE DE SU FUNCIONAMIENTO Y DE SUS RIESGOS

- 1 > ANTES DE PONER EN MARCHA UNA MÁQUINA COMPRUEBA QUE SUS PROTECCIONES ESTAN COLOCADAS Y SUS CONDICIONES DE USO SON LAS ADECUADAS.
- 2 > ANTES DE PONER EN MARCHA UNA MÁQUINA ASEGÚRATE DE QUE NADIE SE ENCUENTRE AL ALCANCE DE SUS PARTES MÓVILES Y PELIGROSAS.
- 3 > ANTES DE PONER EN MARCHA LA MÁQUINA, **NO OLVIDES PONER TODAS LAS PROTECCIONES DE NUEVO** SI POR MOTIVO DE MANTENIMIENTO O LIMPIEZA HA SIDO NECESARIO RETIRARLAS.
- 4 > UNA VEZ PUESTA EN MARCHA NO LE RETIRES EN NINGÚN CASO SUS SISTEMAS DE PROTECCIÓN.
- 5 > UNA VEZ PUESTA EN MARCHA SI OBSERVAS ALGÚN “ATASCO”, **NO METAS LAS MANOS**, DETÉN SIEMPRE ANTES LA MÁQUINA.
- 6 > EN CASO DE AVERÍA, **NO MANIPULES LA MÁQUINA**, AVISA INMEDIATAMENTE AL RESPONSABLE DE MANTENIMIENTO, SEÑALIZANDO LA AVERÍA.
- 7 > CUANDO DURANTE LA UTILIZACIÓN DE UNA MÁQUINA SEA NECESARIO LIMPIAR O RETIRAR RESIDUOS CERCANOS A UN ELEMENTO PELIGROSO, **USA SIEMPRE LOS MEDIOS AUXILIARES ADECUADOS QUE GARANTICEN UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD SUFICIENTE.**
- 8 > SI TU MÁQUINA DISPONE DE “DIARIO DE MANTENIMIENTO”, SUPERVISA QUE SE MANTENGA ACTUALIZADO.
- 9 > PARA PODER LLEVAR A CABO LAS OPERACIONES DE MANTENIMIENTO QUE PUEDAN SUPONER ALGÚN PELIGRO, PRIMERAMENTE **DEBES PARAR Y DESCONECTAR LA MÁQUINA**, COMPROBAR QUE NO EXISTEN ENERGÍAS RESIDUALES PELIGROSAS, COMPROBAR QUE NO PUEDA PONERSE EN MARCHA DE FORMA ACCIDENTAL Y, SEÑALIZAR ADECUADAMENTE EL HECHO DE QUE EN LA MÁQUINA, SE ESTÁN REALIZANDO OPERACIONES DE MANTENIMIENTO.

INDICADOS EN EL “MANUAL DE INSTRUCCIONES” DE LA MÁQUINA.



6



SEGURIDAD

MANEJO SEGURO DE HERRAMIENTAS



LAS HERRAMIENTAS SÓLO DEBEN USARSE



UTILIZA LAS PROTECCIONES ADECUADAS A LA HERRAMIENTA QUE ESTÉS USANDO (GUANTES, GAFAS, ETC.)

- 1 > USA SÓLO HERRAMIENTAS QUE DISPONGAN DE “MARCADO CE”.
- 2 > CUIDA TUS HERRAMIENTAS, LÍMPIALAS CON FRECUENCIA, MANTENLAS AFILADAS SI SON DE CORTE, SIN HOLGURAS Y CON LOS MANGOS EN BUEN ESTADO.
- 3 > SÉ ORDENADO, COLOCA CADA HERRAMIENTA EN SU SITIO, ESTO HARÁ QUE LA ENCUENTRES CUANDO LA NECESITES.
- 4 > ANTES DE USAR HERRAMIENTAS A MOTOR LEE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES Y APRENDE SU MANEJO.
- 5 > SI UN COMPAÑERO NECESITA UNA HERRAMIENTA, NO LA LANCES, ACÉRCATE Y ENTRÉGASELA EN MANO
- 6 > SI TU TRABAJO SUPONE UN RIESGO PARA LOS DEMÁS. NO DEJES QUE SE ACERQUEN.
- 7 > SI TIENES QUE TRASLADARTE CON TUS HERRAMIENTAS UTILIZA UNA CAJA ADECUADA O UN CINTURÓN PORTAHERRAMIENTAS. NUNCA LLEVES HERRAMIENTAS EN LOS BOLSILLOS, SOBRE TODO SI SON CORTANTES O PUNZANTES.
- 8 > LAS HERRAMIENTAS DETERIORADAS Y EN MAL ESTADO DEBEN SER SUSTITUIDAS ANTES DE QUE CONSTITUYAN UN PELIGRO.



7 >

SEGURIDAD

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

EL USO DE UN CASCO, UNAS GAFAS O ALGO TAN SIMPLE COMO UN



POR RAZONES DE HIGIENE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL SON DE USO PERSONAL

- 1 > UTILIZA LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL RECOMENDADOS SI NO SE HA PODIDO EVITAR O REDUCIR LOS RIESGOS POR OTROS MEDIOS.
- 2 > EN TU CENTRO DE TRABAJO DEBEN PONER A TU DISPOSICIÓN LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL ADECUADOS AL TRABAJO QUE REALIZAS. ¡SOLICÍTALOS!
- 3 > ANTES DE USAR UN EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL. LEE LAS INSTRUCCIONES DE MANEJO.
- 4 > SI NO LOS USAS CORRECTAMENTE, PUEDEN SUPONER UN RIESGO AÑADIDO.
- 5 > CUIDA CORRECTAMENTE DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL ESTAN A TU SERVICIO Y BAJO TU RESPONSABILIDAD.
- 6 > INFORMA DE LOS DEFECTOS Y ANOMALÍAS O DAÑOS QUE DETECTES EN LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.
- 7 > TODOS LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL DEBEN DISPONER DE MARCADO CE.
- 8 > SI UN EQUIPO ES DEFECTUOSO, NO SE ADAPTA CONVENIENTEMENTE A TU PERSONA, ESTÁ DESGASTADO, O HA PERDIDO SUS PROPIEDADES, AVISA PARA QUE LO SUSTITUYAN POR OTRO NUEVO.



8

SEGURIDAD



MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES

UN MANTENIMIENTO ADECUADO DE LAS MÁQUINAS E INSTALACIONES



LAS REVISIONES PERIÓDICAS SON UNA GARANTÍA DE BUEN FUNCIONAMIENTO

- 1 > LOS ASCENSORES Y MONTAGARGAS DE EDIFICIOS INDUSTRIALES Y LUGARES DE PÚBLICA CONCURRENCIA HAN DE PASAR UNA INSPECCIÓN CADA 2 AÑOS.
- 2 > LAS CENTRALES ELÉCTRICAS, SUBESTACIONES Y CENTROS DE TRANSFORMACIÓN SERÁN REVISADOS CADA 3 AÑOS.
- 3 > LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN LOS LOCALES DE PÚBLICA CONCURRENCIA SERÁN INSPECCIONADAS ANUALMENTE.
- 4 > LAS CALDERAS SERÁN INSPECCIONADAS A LOS 5 AÑOS DESDE SU ENTRADA EN SERVICIO, PASARÁN UNA SEGUNDA INSPECCIÓN A LOS 10 AÑOS DESDE SU ENTRADA EN SERVICIO Y SUCESIVAS CADA 3 AÑOS.
- 5 > LAS TUBERÍAS PARA FLUIDOS DE CALDERAS CON RIESGO DE CORROSIÓN SERÁN REVISADAS CADA 5 AÑOS, Y LAS DEMÁS SERÁN OBJETO DE INSPECCIÓN CADA 10 AÑOS.
- 6 > LOS EXTINTORES SERÁN RETIMBRADOS CADA 5 AÑOS (VIDA ÚTIL MÁXIMA 20 AÑOS).
- 7 > BOTELLAS, BOTELLONES DE GASES COMPRIMIDOS, LICUADOS Y DISUELTOS A PRESIÓN SERÁN REVISADAS POR EL ENVASADOR O FABRICANTE SEGÚN EL TIPO DE FLUIDO.
- 8 > LAS INSTALACIONES QUE CONTENGAN GAS EN SUS CIRCUITOS SERÁN REVISADAS CADA 5 AÑOS, EXCEPTO LAS QUE ALMACENEN CLORO QUE SERÁN REVISADAS A LOS 2 AÑOS Y A LOS 5 AÑOS.
- 9 > LAS INSTALACIONES DE TRATAMIENTO Y ALMACENAMIENTO DE AIRE COMPRIMIDO SERÁN OBJETO DE REVISIÓN CADA 10 AÑOS.
- 10 > LOS RECIPIENTES FRIGORÍFICOS SERÁN OBJETO DE UNA PRIMERA INSPECCIÓN A LOS 10 AÑOS Y SUCESIVAS CADA 5 AÑOS TRAS LA ANTERIOR.

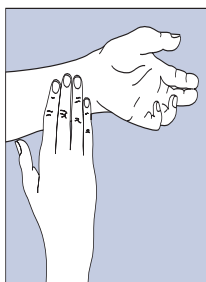


SEGURIDAD



ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE





FÓRMATE LO MEJOR POSIBLE SOBRE ESTOS TEMAS, TUS CONOCIMIENTOS PUEDEN SALVAR UNA VIDA

1 > MANTÉN LA CALMA, TRANQUILIZA A LA VÍCTIMA, PIENSA ANTES DE ACTUAR Y USA EL SENTIDO COMÚN.

2 > PON EN PRÁCTICA EL SISTEMA P.A.S.: Respetando el siguiente orden:

- PROTEGER: evita que tú, u otras personas, os veáis envueltas en otro accidente a causa del primero.
- AVISAR: Los teléfonos de urgencias (bomberos, policía, ambulancias, etc...) se han unificado en el N°. 112.
- SOCORRER: Atiende primero al herido más grave, para lo cual:
 - **Comprueba si está consciente, si tiene pulso y si respira**, en caso contrario realiza una REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR.
 - **Examínalo por zonas** (cabeza,cuello, tronco, abdomen y extremidades por si presenta heridas, fracturas, quemaduras etc...).

3 > SI LA HERIDA ES SUPERFICIAL:

- La persona que vaya a realizar la cura deberá lavarse previamente las manos con agua y jabón.
- Lavar la herida con agua y jabón (preferiblemente) o con agua oxigenada a chorro, procurando si la herida es sucia limpiarla de impurezas y cuerpos extraños lo mejor posible.
- Pincelar la herida con un antiséptico y cubrir con un apósito estéril.

4 > SI LA HERIDA ES IMPORTANTE, POR SU EXTENSIÓN, PROFUNDIDAD, O LOCALIZACIÓN:

- Corta la hemorragia presionando directamente sobre un apósito limpio colocado sobre la herida.
- No retires de la herida los apósitos empapados en sangre, coloca otros limpios encima de ellos y continua presionando hasta detener la hemorragia.
- Evita poner un torniquete, sobre todo sino tienes experiencia.
- Cubrir la herida con apósitos limpios y traslada al herido urgentemente a un centro sanitario.

- e) Si la hemorragia es nasal presionar con los dedos las alas de la nariz y bajar la cabeza.

5 > EN CASO DE MAREO O LIPOTÍMIA:

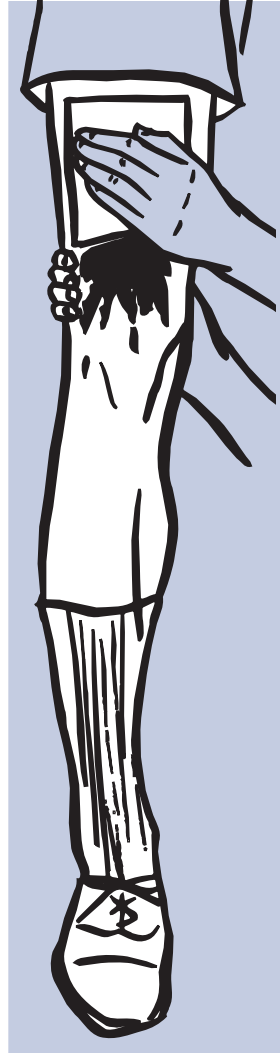
- a) Echar a la persona en el suelo elevándole los pies.
- b) Aflojar el cinturón, la corbata o cualquier prenda de vestir que pudiera oprimir.
- c) Procura que le llegue aire suficiente a la víctima (retira a los curiosos, abre alguna ventana, abanícale la cara..., etc.).
- d) Si a pesar de todo, la víctima, **no recupera la consciencia podríamos estar ante una situación más grave: Comprueba si tiene respiración y pulso:**
 - Si tiene pulso y respira, colocar a la víctima en posición de seguridad y avisar a un servicio de urgencias.
 - Si no tiene pulso ni respira, realizar las maniobras de reanimación cardiopulmonar y avisar a un servicio de urgencias.

6 > NO DAR DE BEBER NADA, NI ADMINISTRAR ANALGÉSICOS, NI DEJAR NUNCA SOLO, A UN ACCIDENTADO (sobre todo si se encuentra inconsciente). MANTENLO CALIENTE TAPÁNDOLO CON ROPA.

7 > SI DESPUÉS DE UN ACCIDENTE OBSERVAS EN LA VÍCTIMA PROBLEMAS DE HABLA O DE COORDINACIÓN, HA DE SER RECONOCIDA URGENTEMENTE EN UN CENTRO SANITARIO.

8 > SI OBSERVAS UN CUERPO EXTRAÑO EN UN OJO:

- a) No permitas que el accidentado se restriegue el ojo.
- b) Si está suelto retíralo suavemente con la punta de un pañuelo.
- c) Si está enclavado no lo extraigas (sobre todo si se encuentra en la zona coloreada del ojo) cúbrelo con un apósito limpio y remite al accidentado a un centro sanitario.
- d) No utilices nunca objetos puntiagudos o afilados para extraer cuerpos extraños de los ojos.

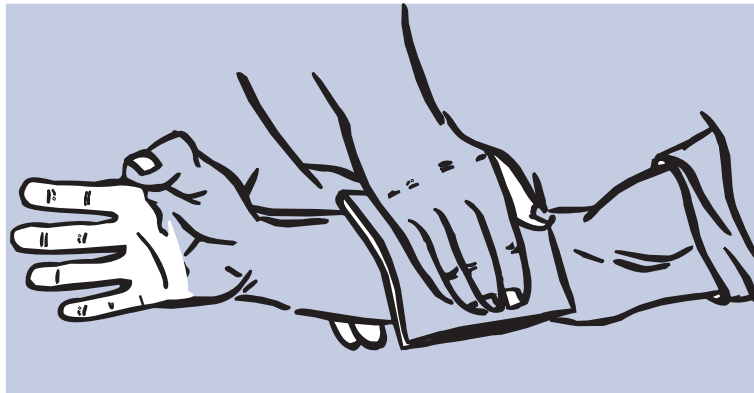


9 > EN CASO DE QUEMADURAS:

- a) Enfría la zona afectada con agua fría (ni cubitos ni agua helada).
- b) No apliques remedios caseros sobre una quemadura.
- c) No revientes las ampollas.
- d) No retires las ropas quemadas del cuerpo.
- e) Remite a la víctima a un centro sanitario siempre que la quemadura tenga mas de dos cm. o afecte a ojos, manos, articulaciones o cara.

10 > EN CASO DE CONTACTO ELÉCTRICO: Se procederá por el siguiente orden:

- a) NO TOCAR A LA VÍCTIMA y CORTAR EL SUMINISTRO DE CORRIENTE.
- b) Avisar a los servicios de urgencia (112).
- c) Caso de no poder cortar la corriente (BAJA TENSIÓN) se intentará desenganchar a la víctima utilizando cualquier elemento no conductor a nuestro alcance.
- d) Si la corriente es de ALTA TENSIÓN y no se ha podido cortar su suministro, NO SE INTENTARÁ DESENGANCHAR A LA VÍCTIMA ni siquiera mediante elementos no conductores.



10 > SEÑALIZACIÓN
DE
SEGURIDAD

SEGURIDAD





PROHIBICIÓN

Lo que **NO** se debe hacer


 CORONA CIRCULAR CON BANDA OBLICUA DIAMETRAL ROJO

 Prohibido fumar

 Prohibido fumar y encender fuego

 Prohibido el paso a los peatones

 Prohibido apagar con agua

 Agua no potable

 Entrada prohibida a personas no autorizadas

 Prohibido a los vehículos de mantenimiento

 No tocar

OBLIGACIÓN

Lo que se debe hacer

 CÍRCULO CON CIRCUNFERENCIA EXTERNA CONCÉNTRICA AZUL

 Protección obligatoria de la vista

 Protección obligatoria de la cabeza

 Protección obligatoria del oído

 Protección obligatoria de las vías respiratorias

 Protección obligatoria de los pies

 Protección obligatoria de las manos

 Protección obligatoria del cuerpo

 Protección obligatoria de la cara

 Protección individual obligatoria contra caídas

 Vía obligatoria para peatones

 Obligación general (acompañada, si procede de una señal adicional)

ADVERTENCIA

Precaución.
Delimitación de zonas peligrosas

 TRIÁNGULO EQUILÁTERO BORDES NEGROS FONDO AMARILLO

 Materias inflamables

 Materias explosivas

 Materias tóxicas

 Materias corrosivas

 Materias radiactivas

 Materias suspendidas

 Vehículos de mantenimiento

 Riesgo eléctrico

 Peligro en general

 Radiaciones láser

 Materias convulentes

 Radiaciones no ionizantes

 Campo magnético intenso

 Riesgo de tropezar

 Caída a distinto nivel

 Riesgo biológico

 Baja temperatura

 Materias nocivas o irritantes

SALVAMENTOS/SOCORRO

Emplazamiento de primeros auxilios.
Señalización de vías de evacuación

 CUADRADO RECTÁNGULO VERDE

 Primeros auxilios

 Camilla

 Vialsalida de socorro

 Teléfono de salvamento

 Dirección que debe seguirse (Señal indicativa adicional a las siguientes)

 Primeros auxilios

 Camilla

 Ducha de seguridad

 Lavado de los ojos

SEÑALES RELATIVAS A LOS EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

 Manguera para incendios

 Escalera de mano

 Extintor

 Teléfono para la lucha contra incendios

 Dirección que debe seguirse (Señal indicativa adicional a las anteriores)

11 >

ESCALERAS DE MANO

SEGURIDAD



NO USES ESCALERAS METÁLICAS EN TRABAJOS



LA ESCALERA DEBE ESTAR DOTADA DE PIES ANTIDESLIZANTES

- 1 >** USA LA ESCALERA SUBIENDO O BAJANDO DE FRENTE A LA MISMA, SUJÉTATE CON LAS DOS MANOS, Y ASEGURATE DE QUE NO TIENES LOS ZAPATOS MANCHADOS DE GRASA O SUSTANCIAS DESLIZANTES
- 2 >** ANTES DE USAR UNA ESCALERA DE TIJERA, ASEGURATE DE QUE TIENE UN SISTEMA DE SEGURIDAD QUE IMPIDA SU APERTURA INTEMPESTIVA.
- 3 >** DESECHA LAS ESCALERAS DE MADERA PINTADAS YA QUE SE OCULTAN SUS DEFECTOS, LAS QUE TENGAN PELDAÑOS ROTOS O SUELTOS, LAS QUE TENGAN LOS LARGUEROS CON EMPALMES, LAS QUE TENGAN LOS PELDAÑOS CLAVADOS, EN LUGAR DE ENSAMBLADOS.
- 4 >** LAS ESCALERAS DE MANO NO DEBEN SER USADAS POR MAS DE UN TRABAJADOR SIMULTÁNEAMENTE.
- 5 >** SI LOS TRABAJOS SE REALIZAN A MAS DE 3'5 METROS DE ALTURA SE DEBE USAR UN CINTURÓN DE SEGURIDAD DEBIDAMENTE ANCLADO A LUGAR SEGURO.
- 6 >** LA ESCALERA DEBE SOBREPASAR EN UN METRO COMO MÍNIMO EL LUGAR A DONDE HAY QUE ACCEDER.
- 7 >** NO DEBEN SER USADAS FRENTE A PUERTAS NI VENTANAS QUE PUEDAN ABRIRSE EN DIRECCIÓN A LA ESCALERA.
- 9 >** SI SE TRANSPORTAN HERRAMIENTAS, SE DEBEN LLEVAR EN UNA CAJA TERCIADA EN BANDOLERA SOBRE LA ESPALDA, O EN UN CINTURON ESPECÍFICO, DE FORMA QUE SE SUBA O BAJE CON LAS MANOS LIBRES Y DE FRENTE A LA ESCALERA.
- 10 >** NO ES RECOMENDABLE QUE MIDAN MÁ'S DE 7 METROS Y SI TIENEN MAS DE 5 METROS DEBEN ESTAR REFORZADAS EN SU CENTRO.



ASEGÚRATE DE QUE LA ZONA DE TRABAJO ESTÉ SIEMPRE SECA, Y DE QUE



PANTALLA FACIAL Y GUANTES SON IMPRESCINDIBLES PARA EVITAR QUEMADURAS

- 1 > UTILIZA SIEMPRE LOS EQUIPOS DE TRABAJO QUE DISPONGAN DE "MARCADO CE" Y ASEGURATE DE QUE EL APARATO TENGA COLOCADA LA TOMA DE TIERRA.
- 2 > USA SIEMPRE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (GUANTES, GAFAS, PANTALLA FACIAL, MONO DE MANGA LARGA, MANDIL DE CUERO, BOTAS ETC) ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO.
- 3 > LLEVA SIEMPRE PROTEGIDOS LOS OJOS DURANTE LA OPERACIÓN DE "PICADO DE ESCORIAS". Y PARA EVITAR QUEMADURAS POR CONTACTO CON SUPERFICIES CALIENTES USA GUANTES ADECUADOS.
- 4 > REALIZA LAS OPERACIONES DE "PUNTEO" SIEMPRE CON LAS GAFAS O LA CARETA PUESTAS, PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN DE LOS OJOS Y LA CARA A LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA DEL ARCO VOLTAICO.
- 5 > ANTES DE COMENZAR UN TRABAJO DE SOLDADURA RETIRA CUALQUIER MATERIAL INFLAMABLE QUE SE ENCUENTRE EN LAS PROXIMIDADES.
- 6 > EVITA QUE LOS CABLES PASEN POR ZONAS DE TRÁNSITO FRECUENTE, SI NO HAY MÁS REMEDIO HAZ QUE DISCURRAN POR ZONA ELEVADA, COLOCALOS BAJO REGLETAS O, ENTIERRALOS PARA QUE NO SEAN ALCANZADOS POR LAS PERSONAS.
- 7 > REALIZA SIEMPRE LAS OPERACIONES DE SOLDADURA EN LOCALES BIEN VENTILADOS. LA SOLDADURA REDUCE LA CONCENTRACIÓN DE OXÍGENO EN LOS LOCALES CERRADOS.
- 8 > EVITA QUE LAS SUPERFICIES A SOLDAR ESTEN RECUBIERTAS DE BARNICES O LACAS QUE PUEDAN EMITIR HUMOS TÓXICOS AL CALENTARSE.
- 9 > MIENTRAS ESTES SOLDANDO, PROCURA EXPONER LA MENOR SUPERFICIE DE PIEL POSIBLE PARA EVITAR LAS RADIACIONES ULTRAVIOLETAS Y LAS POSIBLES QUEMADURAS.
- 10 > SI TIENES QUE SOLDAR RECIPIENTES QUE HAYAN CONTENIDO SUSTANCIAS INFLAMABLES DEBES LIMPIARLOS PREVIAMENTE Y ASEGURARTE QUE NO DESPRENDEN GASES INFLAMABLES ANTES DE PROCEDER A SU SOLDADURA.

DESCONECTAS LOS APARATOS DE LA RED AL TERMINAR EL TRABAJO



13 >

SEGURIDAD

ACCIDENTES IN ITINERE

AJUSTA TU VELOCIDAD A



NO VAYAS CON PRISA, ES PREFERIBLE SALIR CON ANTELACIÓN SUFICIENTE

- 1 > **USA EL CINTURÓN DE SEGURIDAD** INCLUSO EN CIUDAD.
- 2 > SI USAS MOTOCICLETA O BICICLETA, **USA EL CASCO** PARA PROTEGER TU CABEZA (COLGADO DEL BRAZO SOLO SERVIRÁ PARA AGRAVAR LAS LESIONES).
- 3 > RECUERDA QUE **EL PEATÓN ES SIEMPRE LO MÁS DÉBIL**.
- 4 > **AVISA LA MANIOBRA CON TIEMPO SUFICIENTE** ANTES DE REALIZARLA.
- 5 > **PROTÉGETE DE LAS CAÍDAS:** SI CIRCULAS EN MOTOCICLETA NO VAYAS EN MANGAS DE CAMISA, FALDA O PANTALÓN CORTO AUNQUE HAGA CALOR (USA CASCO, GANTES Y CHAQUETAS Y PANTALONES EN TEJIDOS FUERTES INCLUSO EN VERANO).
- 6 > **EN CASO DE LLUVIA CIRCULA CON PRECAUCIÓN** Y DISMINUYE LA VELOCIDAD.
- 7 > **REALIZA UN MANTENIMIENTO ADECUADO DEL VEHÍCULO** (FRENOS, RUEDAS, AMORTIGUADORES, LUCES, ETC. DEBEN SER REVISADOS CON REGULARIDAD, O FALLARÁN CUANDO MÁS LOS NECESITES)
- 8 > **RESPETA LAS SEÑALES DE TRÁFICO.**
- 9 > **UTILIZA PREFERENTEMENTE EL TRANSPORTE PÚBLICO.**



14 >

HIGIENE

PRODUCTOS QUÍMICOS

LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL



CUANDO USES PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZA LAS PROTECCIONES ADECUADAS

- 1 >** EVITA UTILIZAR ENVASES DE BEBIDAS O ALIMENTOS PARA CONTENER PRODUCTOS QUÍMICOS, AUNQUE LE HAYAS CAMBIADO EL RÓTULO.
- 2 >** NO TENGAS EN TU PUESTO DE TRABAJO MAYOR CANTIDAD DE PRODUCTO DEL QUE VAYAS A CONSUMIR EN UNA JORNADA LABORAL.
- 3 >** CUANDO HAYAS ACABADO DE UTILIZAR EL PRODUCTO CIERRA PERFECTAMENTE EL ENVASE.
- 4 >** RESPETA LAS NORMAS DE INCOMPATIBILIDAD AL ALMACENAR LOS PRODUCTOS QUÍMICOS. SI NO LAS CONOCES PREGUNTA.
- 5 >** NO MEZCLES PRODUCTOS QUÍMICOS, PUEDEN REACCIONAR VIOLENTAMENTE Y / O GENERAR GASES TÓXICOS O IRRITANTES.
- 6 >** SI PRECISAS REBAJAR UN PRODUCTO PON PRIMERO UN RECIPIENTE CON AGUA Y DESPUÉS AÑÁDELE EL PRODUCTO.
- 7 >** EN TU CENTRO DE TRABAJO DEBEN ENCONTRARSE LAS FICHAS DE SEGURIDAD DE LOS PRODUCTOS QUE ESTÁS MANEJANDO. SOLICÍTALAS.
- 8 >** EXTREMA TU HIGIENE PERSONAL, SOBRE TODO ANTES DE LAS COMIDAS Y AL ABANDONAR EL TRABAJO.
- 9 >** MANTEN BIEN VENTILADOS LOS LOCALES DONDE SE USEN O ALMACENEN PRODUCTOS QUÍMICOS.



15 >

HIGIENE

TRABAJO EN EL LABORATORIO



UTILIZA LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN A TU DISPOSICIÓN,



CUANDO UTILICES PRODUCTOS QUÍMICOS LAVA BIEN TUS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE SU UTILIZACIÓN

- 1 >** SIGUE FIELMENTE Y EN TODO MOMENTO LOS PROTOCOLOS DE TRABAJO ESTABLECIDOS. NO IMPROVISES CON LOS PRODUCTOS QUÍMICOS.
- 2 >** NO DEPOSITES EN LAS MESAS O Poyatas NINGÚN OBJETO PERSONAL QUE SE PUEDA CONTAMINAR.
- 3 >** NO FUMES, COMAS O BEBAS, NI TE MAQUILLES EN EL LABORATORIO.
- 4 >** NO PIPETEE NUNCA CON LA BOCA, NI EVACÚES RESIDUOS DIRECTAMENTE A LA RED DE ALCANTARILLADO. RECOGE LOS DERRAMES INMEDIATAMENTE Y TEN EN TU LUGAR DE TRABAJO SÓLO LOS PRODUCTOS NECESARIOS.
- 5 >** NO TRASVASES PRODUCTOS QUÍMICOS A RECIPIENTES DE ALIMENTOS NI A RECIPIENTES NO ETIQUETADOS CONVENIENTEMENTE.
- 6 >** INFÓRMATE DEL PLAN DE EMERGENCIA Y DE GESTIÓN DE RESIDUOS DE TU CENTRO.
- 7 >** INFORMA A TU SUPERIOR DE TODAS LAS ANOMALÍAS QUE DETECTES EN TU TRABAJO.
- 8 >** CUANDO ACABE LA JORNADA COMPRUEBA ANTES DE ABANDONAR TU PUESTO QUE TODO ESTÁ EN ORDEN.



16 >


HIGIENE

INCOMPATIBILIDADES DE ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS



CUADRO DE INCOMPATIBILIDADES DE ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS

- > **SI** Se pueden almacenar conjuntamente.
- > **O** Solamente podrán almacenarse juntas, si se adoptan ciertas medidas específicas de prevención.
- > **NO** No deben almacenarse juntas.

						
	SI	NO	NO	NO	NO	SI
	NO	SI	NO	NO	NO	NO
	NO	NO	SI	NO	NO	SI
	NO	NO	NO	SI	NO	NO
	NO	NO	NO	NO	SI	O
	SI	NO	SI	NO	O	SI

17 >

HIGIENE

RIESGO BIOLÓGICO

ESTÁ PROHIBIDO, COMER, BEBER O FUMAR EN



EXTREMA LAS MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LOS LUGARES, EQUIPOS Y UTENSILIOS QUE UTILICES

- 1 >** SIGUE EN TODO MOMENTO LAS INSTRUCCIONES Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS PARA LA REALIZACIÓN DE TU TRABAJO. NO PIPETEES CON LA BOCA
- 2 >** UTILIZA SIEMPRE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL QUE ESTEN RECOMENDADOS EN CADA CASO ADECUADOS, ASÍ COMO PRENDAS DE PROTECCIÓN ESPECIALES.
- 3 >** LÁVATE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA INTERVENCIÓN CON RIESGO BIOLÓGICO.
- 4 >** UTILIZA LOS RECIPIENTES ADECUADOS PARA LOS RESIDUOS. NO LOS EVACÚES DIRECTAMENTE AL ALCANTARILLADO.
- 5 >** PROCURAR MANTENER LA ZONA DE TRABAJO LO MÁS VENTILADA POSIBLE.
- 6 >** AL ABANDONAR EL TRABAJO QUITATE LAS PRENDAS Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL QUE PUEDAN ESTAR CONTAMINADOS POR AGENTES BIOLÓGICOS Y DEPOSITÁLOS EN LOS LUGARES INDICADOS.
- 7 >** NUNCA DEBERÁS LLEVARTE A TU DOMICILIO LA ROPA DE TRABAJO Y PRENDAS DE PROTECCIÓN PARA LAVARLAS.
- 8 >** EN CASO DE INOCULACIÓN ACCIDENTAL CON UN AGENTE BIOLÓGICO, DEBERÁS DAR PARTE INMEDIATAMENTE A TU JEFE DE SERVICIO Y ACUDIR A LA MUTUA.
- 9 >** NO MEZCLES LA ROPA DE CALLE CON TU ROPA DE TRABAJO.



18 >

ERGONOMÍA Y
PSICOSOCIOLOGÍA

MANEJO MANUAL DE CARGAS

CUIDA TU ESPALDA SI LA USAS MAL



SI NO PUEDES TÚ SOLO, PIDE AYUDA

- 1 >** PROCURA SIEMPRE UTILIZAR LOS MEDIOS MECÁNICOS QUE TENGAS DISPONIBLES.
- 2 >** COMPRUEBA QUE NO HAYA OBSTÁCULOS EN EL TRAYECTO (SI LOS HAY, RETÍRALOS PREVIAMENTE).
- 3 >** APOYA LOS PIES FIRMEMENTE (SEPÁRALOS A UNA DISTANCIA IGUAL A LA DE TUS HOMBROS), AGÁCHATE DOBLANDO LAS RODILLAS Y ESTIRA LOS BRAZOS PARA RECOGER LA CARGA.
- 4 >** COGE LA CARGA POR LA PARTE MÁS SEGURA Y SUJÉTALA DE FORMA EQUILIBRADA CON LOS DOS BRAZOS ESTIRADOS.
- 5 >** MANTÉN LA ESPALDA RECTA DURANTE TODA LA MANIOBRA.
- 6 >** LEVÁNTATE SUAVEMENTE ENDEREZANDO LAS PIERNAS, **NO LEVANTES LA CARGA CON LOS RIÑONES NI MEDIANTE TIRONES BRUSCOS.**
- 7 >** MIENTRAS TE DESPLAZAS MANTÉN LA CARGA LO MÁS PRÓXIMA POSIBLE A TU CUERPO Y CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS.
- 8 >** EVITA ELEVAR UNA CARGA DE FORMA MANUAL POR ENCIMA DE LA LÍNEA DE LOS HOMBROS.
- 9 >** EVITA REALIZAR GIROS DE CINTURA MIENTRAS SOPORTAS UNA CARGA.
- 10 >** SI NO PUEDES TÚ SOLO, ¡NO LO DUDES! PIDE AYUDA A UN COMPAÑERO.

PUEDES LESIONARTE IRREVERSIBLEMENTE



19 >

ERGONOMÍA Y
PSICOSOCIOLOGÍA

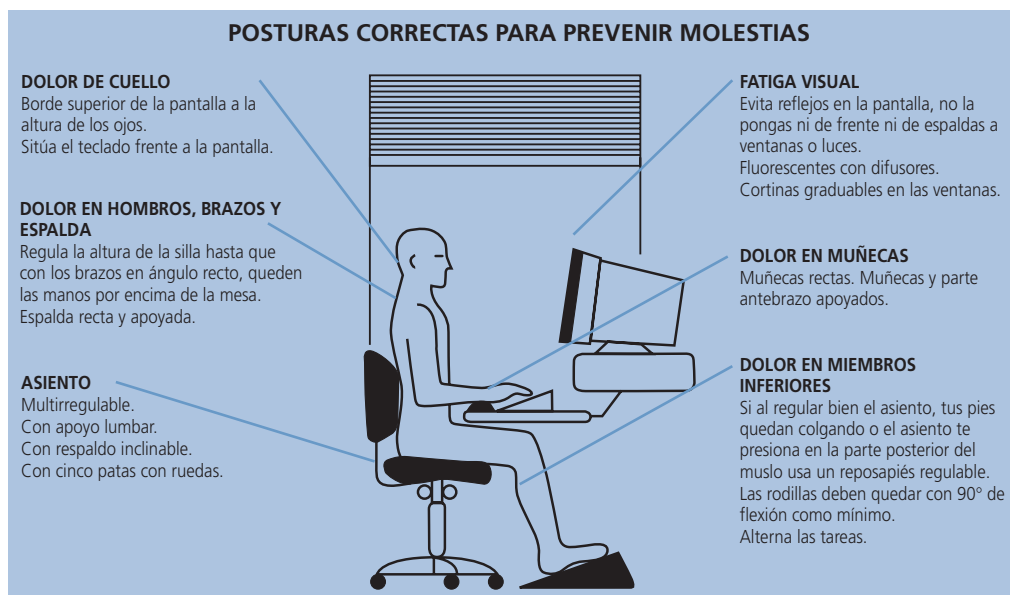
PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

TRAS DOS HORAS TRABAJANDO CON ORDENADOR, CAMBIA DE TAREA Y POSICIÓN



PROCURA ALTERNAR LAS TAREAS PARA EVITAR LA MONOTONÍA Y REPETITIVIDAD

- 1 > REGULA EL ASIENTO DE TRABAJO DE FORMA QUE CON LOS CODOS EN ÁNGULO RECTO, EL DORSO DE LAS MANOS QUEDE INMEDIATAMENTE POR ENCIMA DEL PLANO DE TRABAJO.
- 2 > UTILIZA UN PORTADOCUMENTOS REGULABLE ADOSADO A LA PANTALLA.
- 3 > TU SUPERFICIE DE TRABAJO DEBE SER SUFICIENTE, ESTABLE SIN REFLEJOS Y DE COLORES NEUTROS.
- 4 > TUS OJOS DEBEN ESTAR A UNA DISTANCIA MÍNIMA DE LA PANTALLA DE 40 CM.
- 5 > SI NECESITAS REPOSAPIÉS. SOLICÍTALO.
- 6 > PARA EVITAR REFLEJOS, LAS PANTALLAS QUE NO SEAN TFT, NO DEBERÁN COLOCARSE NI DE FRENTE NI DE ESPALDAS A LOS FOCOS LUMINOSOS NI A VENTANAS. SI NO TIENES MÁS REMEDIO, USA CORTINAS REGULABLES.
- 7 > TRABAJA SIEMPRE DE FRENTE A LA PANTALLA. EVITA TENER LA PANTALLA LADEADA.
- 8 > REALIZA FRECUENTES MOVIMIENTOS CON EL CUELLO Y EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.



CIERTO GRADO DE ESTRÉS NOS SIRVE DE ESTÍMULO



EL ESTRÉS FORMA PARTE DE LA VIDA COTIDIANA. QUE TE AFECTE NEGATIVAMENTE DEPENDE DE TU ACTITUD

- 1 >** LA PARTICIPACIÓN EN EL TRABAJO ES IMPORTANTE, **NO TRABAJES DE FORMA INSOLIDARIA O INDEPENDIENTE, OFRECE TU AYUDA Y PÍDELA CUANDO NECESITES LA DE LOS DEMÁS.**
- 2 >** **TRABAJA EN EQUIPO, INTÉGRATE EN EL GRUPO, RECONOCE EL VALOR HUMANO DE TUS COMPAÑEROS Y APRENDE A COMUNICARTE SIN AGRESIVIDAD O TIMIDEZ.**
- 3 >** **VALORA POSITIVAMENTE EL TRABAJO QUE REALIZAS, NO CAIGAS EN LA RUTINA, EVITA EL ABURRIMIENTO Y LA FRUSTRACIÓN, DISFRUTA DE LA TAREA BIEN HECHA E IRÁS RECONOCIENDO TU CAPACIDAD APRENDIENDO A AUTOMOTIVARTE.**
- 4 >** **ANTICIPA LOS MOMENTOS DE MAYOR TRABAJO, PLANIFÍCATE, ORGANIZA TU TRABAJO Y PLANTÉATE OBJETIVOS REALISTAS.**
- 5 >** **DISFRUTA DE TU TIEMPO DE OCIO, CUIDA TU SALUD, HAZ ALGO DE DEPORTE Y ENCUENTRA UN ESPACIO PARA TU INTIMIDAD.**
- 6 >** **FOMENTA LAS RELACIONES CON TU FAMILIA, AMIGOS Y COMPAÑEROS, MUESTRA TUS AFECTOS.**
- 7 >** **CUANTO MÁS FELIZ Y SATISFECHO TE SIENTAS EN EL TRABAJO Y EN TU VIDA, MENOS ESTRÉS SUFRIRÁS.**
- 8 >** **DISFRUTA DE LO QUE HAGAS EN CADA MOMENTO, BUSCA SATISFACCIONES EN LAS PEQUEÑAS COSAS.**
- 9 >** **DESCANSA SUFICIENTEMENTE ANTES DE ACUDIR AL TRABAJO, NO ABUSES DE SUSTANCIAS EXCITANTES (CAFÉ, TÉ, TABACO, ALCOHOL..., ETC).**
- 10 >** **APRENDE A RELAJARTE, SÉ FLEXIBLE Y CREATIVO.**



21 >

ERGONOMÍA Y
PSICOSOCIOLOGÍA

RELACIONES INTERPERSONALES



TRATA DE VER LAS COSAS DESDE



APRENDE DE LOS ERRORES, UTILÍZALOS COMO MOTIVO DE ENRIQUECIMIENTO PERSONAL

- 1 > EN LUGAR DE CENSURAR A LOS DEMÁS TRATEMOS DE COMPRENDERLOS. NO CRITIQUES.
- 2 > APRECIA A LOS DEMÁS Y ELÓGIALOS SINCERAMENTE.
- 3 > TRATA SIEMPRE DE COMPRENDER EL PUNTO DE VISTA DE TU INTERLOCUTOR.
- 4 > INTERÉSATE AUTÉNTICAMENTE POR LAS DEMÁS PERSONAS.
- 5 > SONRÍE. UNA SONRISA CUESTA POCO Y PRODUCE MUCHO.
- 6 > RECUERDA EL NOMBRE DE LAS PERSONAS.
- 7 > ESCUCHA A LOS DEMÁS.
- 8 > HAZ QUE EL OTRO SE SIENTA IMPORTANTE.
- 9 > AL HABLAR CON ALGUIEN DESTACA LAS COSAS EN QUE ESTÉIS DE ACUERDO.
- 10 > MUESTRA SIMPATÍA POR LAS IDEAS DEL OTRO.
- 11 > HAZ QUE LOS DEFECTOS PAREZCAN FÁCILES DE CORREGIR.



22 >

ERGONOMÍA Y
PSICOSOCIOLOGÍA

PREVENCIÓN DE AGRESIONES

PIDE AYUDA EN CASO NECESARIO,



FÓRMATE EN LA SOLUCIÓN DE SITUACIONES DIFÍCILES

- 1 > **APRENDE A RECONOCER LAS CONDUCTAS VIOLENTAS ANTES DE QUE LA SITUACIÓN SE DESCONTROLE Y ANTICÍPATE A ELLAS.**
- 2 > **AUMENTA LA VIGILANCIA SOBRE LOS PACIENTES AGRESIVOS.**
- 3 > **LLEVA A TU INTERLOCUTOR HACIA UNA ATMÓSFERA AUSENTE DE ESTÍMULOS HOSTILES, E INTENTA ESTABLECER CON ÉL UNA RELACIÓN CORDIAL.**
- 4 > **EMPLEA SIEMPRE EL MÁXIMO RESPETO PARA DIRIGIRTE A TU INTERLOCUTOR. EVITA LOS PREJUICIOS, TE PREDISPOEN NEGATIVAMENTE.**
- 5 > **HABLA CON CALMA, NO GESTICULE EN EXCESO. NO RESPONDAS A LAS LAS PROVOCACIONES CON CONDUCTAS AGRESIVAS. LA ACTUACIÓN DE CONTENCIÓN DE UN ENFERMO, DEBE SER SIEMPRE PREDETERMINADA, IMPERSONAL, PROFESIONAL Y FRÍA.**
- 6 > **PARA REALIZAR ESTAS ACTUACIONES PROTEGE SIEMPRE TUS MANOS CON GUANTES.**
- 7 > **SI NO EXISTE SOLUCIÓN Y LA AGRESIÓN ES INEVITABLE PIDE AYUDA NO AFRONTES EL PROBLEMA TÚ SOLO. SE NECESITA UN MÍNIMO DE CUATRO PERSONAS (MEJOR CINCO) PARA SUJETAR ADECUADAMENTE A UN PACIENTE. UNO DE ELLOS (EL DE MAYOR EXPERIENCIA) DIRIGIRÁ LAS MANIOBRAS.**
- 8 > **UNA VEZ DECIDIDA LA NECESIDAD DE CONTENER AL ENFERMO, CUALQUIER INTERCAMBIO VERBAL CON EL PACIENTE ES INADECUADO. TODA LA ACTUACIÓN DEL GRUPO DE CONTENCIÓN, IRÁ ENCAMINADA A CONSEGUIR EL PROPÓSITO DE INMOVILIZARLO. PARA EVITAR QUE CONSTITUYA UN PELIGRO PARA SÍ, O PARA OTROS.**
- 9 > **NO GOLPEAR AL PACIENTE, NO LLEVAR LAS ARTICULACIONES DEL ENFERMO MÁS ALLÁ DE SUS ÁNGULOS FISIOLÓGICOS, NI PRESIONAR CON LAS RODILLAS SOBRE ÉL, EVITAR QUE PUEDA GOLPEARSE LA CABEZA CONTRA EL SUELO, ESQUINAS, ETC.**
- 10 > **TODAS LAS ACTUACIONES DE CONTENCIÓN (VERBAL, FÍSICA O FARMACOLÓGICA) QUE SE ADOPTEN PARA SOLUCIONAR UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA, DEBERÁN ESTAR SOMETIDAS A PROTOCOLOS ESPECÍFICOS, QUE DEBERÁN SER CONOCIDOS POR EL PERSONAL DEL CENTRO.**

NO AFRONTES LA AGRESIÓN TÚ SOLO



23 >

VIGILANCIA
DE LA SALUD

TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO

SI ESTÁS EMBARAZADA, CUENTA A TU GINECÓLOGO EN QUÉ



DURANTE EL EMBARAZO EXTREMA LAS PRECAUCIONES, CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y DESCANSA SUFICIENTEMENTE

- 1 > EL EMBARAZO ES UNA SITUACIÓN ESPECIAL DONDE DEBES TENER EN CUENTA QUE LOS TÓXICOS, RADIACIONES O GÉRMINES CON LOS QUE TE PONGAS EN CONTACTO PUEDEN AFECTAR TAMBIÉN A TU HIJO.
- 2 > NO FUMES DURANTE EL EMBARAZO, TU NIÑO TENDRÁ MENOS PESO DE LO NORMAL.
- 3 > NO CONSUMAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TU HIJO LAS CONSUME CONTIGO.
- 4 > EXTREMA LAS PRECAUCIONES SI TRABAJAS EN UN LABORATORIO CON RIESGO QUÍMICO O BIOLÓGICO, CON RAYOS X O MANEJANDO PLAGUICIDAS.
- 5 > CUANDO UTILICES SUSTANCIAS QUÍMICAS SOLICITA INFORMACIÓN DE CUALES SON LAS QUE PUDIERAN PRODUCIR ALTERACIONES EN TI O EN TU HIJO.
- 6 > DURANTE EL EMBARAZO AUMENTA LA ABSORCIÓN DE TÓXICOS QUE PUEDAN SER RESPIRADOS. NO TE EXPONGAS.
- 7 > DURANTE EL EMBARAZO NO REALICES ESFUERZOS FÍSICOS IMPORTANTES.
- 8 > SI ESTAS EMBARAZADA NO PERMANEZCAS MUCHO TIEMPO DE PIE. AUMENTA EL RIESGO DE VARICES.
- 9 > UTILIZA EL CALZADO ADECUADO.
- 10 > SI ESTÁS EMBARAZADA COMUNÍCALO A TUS SUPERIORES PARA QUE EVALÚEN LA NECESIDAD DE ADOPTAR MEDIDAS PREVENTIVAS ADICIONALES.



24 >

VIGILANCIA
DE LA SALUD

VIGILANCIA DE LA SALUD



SIGUE LOS CONSEJOS



VIGILAR PERIÓDICAMENTE TU SALUD ES TU DERECHO. MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

- 1 > **VIGILA PERIÓDICAMENTE TU SALUD**, ES LA FORMA MÁS EFICAZ DE PREVENIR ENFERMEDADES.
- 2 > **LOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS PERIÓDICOS SON UNA HERRAMIENTA PARA REALIZAR LA VIGILANCIA DE TU SALUD.**
- 3 > **LOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS SE REALIZAN DE FORMA PERIÓDICA**, EN FUNCIÓN DE LOS RIESGOS A LOS QUE ESTÉS EXPUESTOS (CADA AÑO, CADA DOS, TRES O CUATRO AÑOS).
- 4 > **APROVECHA LOS EXÁMENES DE SALUD PARA EXPLICARLE AL MÉDICO TODOS LOS PROBLEMAS QUE PUDIERAS TENER RELACIONADOS CON TU TRABAJO. LA INFORMACIÓN QUE APORTES AL MÉDICO PUEDE SER ÚTIL PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.**
- 5 > **SI SIENTES ALGÚN TIPO DE MALESTAR Y CONSIDERAS QUE PUDIERA ESTAR RELACIONADO CON TU TRABAJO, DEBES CONSULTAR CON LOS SANITARIOS DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN.**
- 6 > **DEPOSITA EN EL PERSONAL SANITARIO DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN TODA TU CONFIANZA. RECUERDA QUE TODA LA INFORMACIÓN RELACIONADA CON TU SALUD SERÁ TRATADA EstrictAMENTE DE FORMA CONFIDENCIAL.**
- 7 > **PARTICIPA EN LAS CAMPAÑAS DE VACUNACIÓN. LAS VACUNAS TE PUEDEN PROTEGER DEL RIESGO DE PADECER ALGUNAS ENFERMEDADES.**
- 8 > **SIGUE LOS CONSEJOS QUE TE INDIQUE EL MÉDICO. NO TODO LO QUE LE VA BIEN A UN COMPAÑERO TE PUEDE IR BIEN A TI.**
- 9 > **SI TIENES UN ACCIDENTE EN HORARIO LABORAL, ACUDE A LA MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO, NO OBSTANTE, ANTE CUALQUIER LESIÓN O ENFERMEDAD GRAVE, ACUDE LO MÁS RÁPIDAMENTE AL CENTRO ASISTENCIAL MÁS CERCANO.**

Y ... RECUERDA, CON LA PREVENCIÓN DE LA SALUD, EL QUE GANA SIEMPRE ERES TÚ.

DEL MÉDICO. SON POR TU BIEN







CONSEJERÍA DE ECONOMÍA Y HACIENDA
Secretaría Sectorial de Administración Pública
Dirección General de Función Pública
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
Avda. Infante D. Juan Manuel 14. Murcia 30011
Tel./Fax: 968 366 165 / 968 362 184

<http://rica.carm.es>







Región de Murcia

Consejería de Economía y Hacienda

Dirección General de Función Pública
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales