



ANEXO (DOC 23-04) INFORMACIÓN de ACOGIDA PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES

Hospital Regional Universitario de Málaga (HRUM)
Centro de Transfusión, Tejidos y Células de Málaga
(CTTC)

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

(ART 15.5 DEL RD 39/1997, DE 17 DE ENERO, POR EL QUE SE
APRUEBA EL REGLAMENTO DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN)



Organización de PRL HRUM - CTTC

El **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** (SPRL de ahora en adelante) del Hospital Regional Universitario de Málaga y el CTTC, está constituido por la **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL 3.7) y Vigilancia de la Salud**.

Ámbito funcional

El ámbito funcional del Área de Prevención del Servicio de Prevención es el siguiente:

- **Hospital Regional Universitario de Málaga**, formado por:
 - **Hospital General**. Avda. Carlos Haya, 87.
 - **Hospital Materno Infantil**. Avda. Arroyo de los Ángeles, 67.
 - **Hospital Civil**. Plaza del Hospital Civil, 4.
 - **Centro de Alta Resolución y Especialidades "José Estrada"**. Avda. Manuel Agustín Heredia, 4.
- **Centro de Transfusión, Tejidos y Células de Málaga (CTTC)**
Recinto Hospital Civil. Plaza del Hospital Civil, 4.

Ubicación

- **Hospital General**.
 - Pabellón A 5ª Planta
 - **Teléfono Vigilancia de la Salud**: 951 29 15 45
 - **Teléfonos Prevención de Riesgos Laborales**: 951 29 15 44 – 951 29 15 59
- **Hospital Civil**
 - Sótano Pabellón nº 3
 - **Teléfono Vigilancia de la Salud**: 951 04 04 02



INFORMACIÓN de ACOGIDA en MATERIA de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES

LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE DOCUMENTO, NO SUSTITUYE LA OBLIGATORIEDAD DE REALIZAR LOS CURSOS SOBRE LAS MATERIAS QUE SU CARGO INTERMEDIO Y EL SERVICIO DE PREVENCIÓN LE NOTIFIQUEN.

**ORGANIZACIÓN de la PRL 3****INFORMACIÓN GENERAL 6****RIESGOS y MEDIDAS PREVENTIVAS 7**

- **Riesgos seguridad**
 - ✓ Riesgo de caídas de personas
 - ✓ Riesgo de caídas de objetos
 - ✓ Riesgo de golpes, choques con objetos y atrapamientos
 - ✓ Trabajos en exteriores
 - ✓ Riesgo eléctrico
 - ✓ Contactos térmicos
 - ✓ Incendio
- **Riesgos higiénicos**
 - ✓ Riesgos biológicos
 - ✓ Riesgos químicos
 - ✓ Riesgos biológicos y químicos
 - ✓ Riesgos termohigrométricos
 - ✓ Riesgos radiaciones
 - Radiaciones ionizantes
 - Radiaciones no ionizantes (campos magnéticos)
 - Radiaciones no ionizantes (fuentes láser)
 - Radiaciones no ionizantes (ultravioletas)
- **Riesgos ergonómicos**
- **Riesgos psicosociales**

INSTRUCCIONES en CASO de EMERGENCIA 17**ANEXO 19**

(NOTA: En este anexo, las UPRL facilitarán aquellos datos que estimen oportunos, tales como, ubicación de la UPRL, teléfono de contacto, planos situación puntos de encuentro, etc.)



❖ ORGANIZACIÓN de la PRL

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL de ahora en adelante) del Servicio Andaluz de Salud (SAS), está constituido por las Unidades de Prevención de Riesgos Laborales y Vigilancia de la Salud, distribuidas en Distritos, Hospitales y Áreas de Gestión Sanitaria. La información sobre las mismas está disponible en este enlace:

<https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/prevencion-riesgos-laborales/unidades-de-prevencion-de-riesgos-laborales>

EL SPRL está a su disposición para cualquier duda sobre aspectos relacionados con la Prevención de Riesgos en su entorno de trabajo.

En la WEB SAS, está disponible el *Plan de Prevención y Atención frente a Agresiones a Profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía 2020*, en el siguiente enlace:

<https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/prevencion-riesgos-laborales/plan-de-prevencion-y-atencion-de-agresiones-para-los-profesionales-del-sas>

El formulario **COMUNICACIÓN DE AGRESIONES**, está ubicado en el siguiente enlace:

https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/documentos?field_tags_target_id%5B70%5D=70&field_tags_target_id%5B72%5D=72&field_tags_target_id%5B80%5D=80#filtrosactivos=70,72,80

El Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales del SAS (SGPRL SAS), está conformado por varios procedimientos, disponibles todos ellos en la WEB SAS, en el enlace:

<https://web.sas.junta-andalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/prevencion-riesgos-laborales/procedimientos-de-prevencion-de-riesgos-laborales-centros-asistenciales>

De todos los procedimientos publicados, algunos de ellos requieren la intervención directa del profesional para su correcta gestión. A continuación, se presenta, un listado no exhaustivo, de los mismos.



SISTEMA de GESTIÓN de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES del SAS

PROCEDIMIENTOS de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES

PROCEDIMIENTO	DOCUMENTOS ASOCIADOS
PROC.04 ACCIDENTE DE TRABAJO/INCIDENTE	DOC.04-01 CATI (COMUNICACIÓN de ACCIDENTE de TRABAJO / INCIDENTE)
	DOC.04-02 DECLARACIÓN DEL TRABAJADOR SOBRE ACCIDENTE "IN ITÍNERE"
PROC.09 EQUIPO de PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)	DOC.09-01 LISTADO NO EXHAUSTIVO de ESPECIFICACIONES APLICABLES a: EQUIPOS de PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) PRODUCTOS SANITARIOS (PS) PRODUCTOS de USO DUAL (EPI+PS)
	DOC.09-02 REGISTRO de ENTREGA de EPI
	DOC.09-03 SOLICITUD de EQUIPO de PROTECCIÓN INDIVIDUAL
PROC.13 COMUNICACIÓN de RIESGOS y PROPUESTAS de MEJORA	DOC.13-01 COMUNICACIÓN de RIESGO/PROPUESTA de MEJORA
	DOC.13-02 NOTIFICACIÓN de RIESGO LABORAL
PROC.15 ADAPTACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	DOC.15-01 COMUNICACIÓN DE CONSIDERACIÓN PERSONAL COMO TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE (TES)
	DOC.15-02 PROPUESTA DE RESTRICCIONES Y GUÍA ORIENTATIVA
PROC.20 PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	DOC.20-01 SOLICITUD DE RESOLUCIÓN DE UN CONFLICTO LABORAL
PROC.22 VIGILANCIA DE LA SALUD	DOC.22-01 OFRECIMIENTO VIGILANCIA DE LA SALUD
	DOC.22-03 COMUNICACIÓN AL TRABAJADOR/A DE EXAMEN DE SALUD PRECEPTIVO
	DOC.22-04 CERTIFICADO DE APTITUD LABORAL
PROC.23 INFORMACIÓN y FORMACIÓN en MATERIA de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES	DOC.23-02 INFORMACIÓN en MATERIA de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES
	DOC.23-03 INFORMACIÓN de ACOGIDA en MATERIA de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES
PROC.29 COMUNICACIÓN DE SOSPECHA DE ENFERMEDAD PROFESIONAL EN TRABAJADORES DEL SAS	DOC.29-01 COMUNICACIÓN DE ENFERMEDAD QUE PODRÍA SER CALIFICADA COMO PROFESIONAL
PROC.30 PROTECCIÓN EN EMBARAZO, Y LACTANCIA NATURAL	DOC.30-01 NOTIFICACIÓN DE EMBARAZO O PERÍODO DE LACTANCIA NATURAL
PROC.38 GUÍA PARA LA PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS DE LOS PROFESIONALES DE LOS CENTROS ASISTENCIALES DEL SAS	DOC.38-01 PRECAUCIONES ESTÁNDAR
	PRECAUCIONES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN AÉREA
	PRECAUCIONES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN POR GOTÍCULAS PRECAUCIONES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN POR CONTACTO



Importante, contacte con su SPRL en caso de duda.

SISTEMA de GESTIÓN PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES





❖ INFORMACIÓN GENERAL

Este documento se enmarca dentro del **PRO-23** del Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales del SAS "**INFORMACIÓN y FORMACIÓN en MATERIA de PRL de los PROFESIONALES del SAS**".

Este documento será complementario a la información específica de los riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo (Artículo 18. Información, consulta y participación de los trabajadores de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales).

Está dirigido a todos los profesionales de los centros asistenciales del Servicio Andaluz de Salud (SAS). Previo al inicio de los trabajos, los Cargos Intermedios informarán del contenido de este documento a todos los profesionales a su cargo.

Igualmente, los profesionales seguirán las instrucciones recogidas en el presente documento.

Si tiene cualquier duda u observa alguna incidencia que crea pueda afectar a su seguridad o salud, puede dirigirse a su cargo intermedio, al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL), a los Delegados/as de Prevención de su centro y a la Unidad de Atención al Profesional (UAP).

Le recordamos la obligación de comunicar cualquier tipo de accidente o incidente a su cargo intermedio, en especial, los accidentes biológicos y las agresiones.

Colabore siempre con su cargo intermedio, con los técnicos de prevención de su centro y con los Delegados/as de Prevención en las tareas preventivas.

Haga caso siempre de las señales y respete las Normas Generales de Seguridad y los procedimientos escritos de trabajo que le señale su cargo intermedio. Respete las señalizaciones presentes en los equipos e instalaciones, las zonas de acceso prohibido (zonas de quirófano, zonas con riesgo de radiaciones, zonas de instalaciones, etc.).

Utilice siempre los Equipos de Protección Individual (EPI), y observe las precauciones universales en aquellas tareas que implique el contacto con agentes biológicos.



Previamente al desarrollo de cualquier actividad en un área concreta del centro, se lo comunicará al responsable de la misma (Jefe/a Servicio, Jefe/a de U.G.C, Supervisor/a, etc...), para poder recibir las instrucciones que resulten necesarias. De esta forma podrá conocer con más detalles, riesgos específicos a los que pudiera estar expuestos, así como procedimientos o protocolos de actuación implantados en dicha área y que pudieran afectarles.

El Centro dispone de un Plan de Autoprotección que se activa en caso de emergencia. Mediante el Plan de Autoprotección, recibirá información más específica de cómo actuar en el caso de una emergencia.

Siga las instrucciones respecto a la segregación de residuos.

❖ RIESGOS y MEDIDAS PREVENTIVAS

En caso de tener que acceder a recintos y zonas de ocupación nula u ocasional (sala de calderas, cubiertas, cuarto de ascensores, etc...), deberán comunicarlo previamente con el fin de poder ser localizados y avisados ante una posible situación de emergencia.

Cumpla con el sistema establecido en el centro para la segregación de residuos.

Comunique al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, cualquier anomalía o deficiencia detectada, que pudiera influir en la seguridad y salud de los trabajadores.

La **higiene de manos es una medida preventiva principal** para evitar el contagio de enfermedades por contacto. Dicha higiene, debe realizarse de forma adecuada y con frecuencia. Seguir los cinco momentos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca para la **higiene de manos**:

1. **Antes del contacto con el paciente.**
2. **Antes de realizar una técnica aséptica.**
3. **Después de contacto con fluidos biológicos.**
4. **Después del contacto con el paciente.**
5. **Después del contacto con el entorno del paciente.**



Además, se realizará la higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.

➤ Riesgos seguridad

- **Riesgo de caídas de personas**



Si sube o baja por las escaleras, hágalo despacio, utilizando los pasamanos.

Limpie y señalice inmediatamente derrames de líquidos y humedades en el piso.

Para acceder a zonas altas de estanterías o archivos, utilice escaleras adecuadas.

Utilice calzado antideslizante y con talón cerrado.

Respete siempre las condiciones de orden y limpieza en su entorno de trabajo.

- **Riesgo de caídas de objetos**

No permanezca ni circule por debajo de zonas en las que haya personal trabajando.

En días con presencia de fuertes vientos, evite la proximidad a fachada durante los desplazamientos exteriores.



En zonas de carga y descarga, no se sitúe bajo cargas suspendidas ni en la proximidad de las mismas.

Evite golpear la base de los armarios, baldas, etc. o cualquier mueble que pueda provocar la caída de los objetos en ellos colocados.

- **Riesgo de golpes, choques con objetos y atrapamientos**

No corra e inspeccione visualmente el área de trabajo y las vías de circulación por las que transite.

Extreme la precaución con los elementos transportados por las vías de circulación del centro. Especialmente en pasillos de circulación que



impliquen giros con escasa o nula visibilidad, así como en las salidas de locales y ascensores.

Mantenga pulsado el botón que bloquea las puertas de los ascensores al entrar o salir de los mismos.

- **Trabajos en exteriores**

Extreme las precauciones durante la realización de trabajos en zonas destinadas a la circulación de vehículos. Especial atención merecen las zonas de accesos a Urgencias donde pueden acudir vehículos conducidos por personas enfermas o a alta velocidad al transportar usuarios que puedan estar graves.

Conducción segura en condiciones climatológicas adversas.

Camine por las zonas reservadas para peatones. No invada la calzada y cruce por los lugares dispuestos a tal fin.



Durante los trabajos en el exterior con vehículos, respete el código y las señales de circulación. Respete los sentidos de circulación.

Use prendas reflectantes.

- **Riesgo eléctrico**

Si no está autorizado, no manipule cuadros ni equipos eléctricos.

Cualquier trabajo en las instalaciones eléctricas, o en sus proximidades, se realizará mediante técnicas y procedimientos que deberán cumplir las prescripciones del Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.



No sobrecargue las instalaciones eléctricas, ni conecte los cables de alimentación eléctrica sin la clavija de conexión.



No desconecte aparatos eléctricos tirando del cable, ni manipule aparatos eléctricos con las manos o pies mojados.

- **Contactos térmicos**

No tocar los equipos de trabajo presentes en las instalaciones (estufas, equipos criogénicos, congeladores, calderas...).



- **Incendio**



Evite la concentración de papeles, cajas, etc. Extreme las precauciones sobre el contacto de los mismos con posibles focos de ignición (estufas, colillas, etc...).

No acumule material o líquido inflamable en áreas de trabajo sin una protección adecuada.

Las vías, salidas de evacuación y acceso a los medios de extinción deberán permanecer libres de obstáculos en todo momento. No almacene material, ni siquiera temporalmente, en estos lugares.

Si detecta deficiencias importantes en la instalación eléctrica, no toque ninguna conexión, informe de inmediato a su cargo intermedio.

En caso de evacuación, siga las indicaciones marcadas por el personal del centro. Mantenga la calma y utilice las vías y salidas de evacuación existentes.

No oculte ni dificulte el acceso a los equipos de extinción (extintores, alarmas, BIE, etc.) y salidas de emergencia. Si observa alguna deficiencia en este sentido, comuníquelo a su cargo intermedio.

➤ **Riesgos higiénicos**

- **Riesgos biológicos**

Los riesgos biológicos son los relacionados con la exposición a microorganismos, cultivos celulares y endoparásitos humanos, relacionados con el contacto con pacientes, con sus muestras biológicas o con equipos e instrumentos contaminados. La presencia de microorganismos patógenos en los centros sanitarios es inevitable, aunque si se pueden desarrollar medidas para controlar y limitar su presencia.



La principal causa de accidente biológico es el pinchazo con agujas infectadas, que es frecuente no solo entre el personal de enfermería, sino también entre las personas que trabajan en la lavandería, debido a la localización de agujas en la ropa que les llega a su puesto.

Las enfermedades infecciosas más importantes a las que los/las profesionales sanitarios se ven expuestos con mayor frecuencia durante su práctica diaria son las de etiología vírica, resaltando entre ellas las que originan los virus de la Hepatitis B, Hepatitis C, Hepatitis D, Inmunodeficiencia Humana Adquirida (SIDA) y el SARS-CoV-2 (COVID-19).

Solicite y utilice siempre los EPIS adecuados según situación epidemiológica y evaluación de su puesto de trabajo.

En los casos de accidentes por riesgo biológico, además de seguir lo establecido en el *PROC.04 ACCIDENTE DE TRABAJO/INCIDENTE*, se **aplicará el Protocolo de Actuación Sanitaria en Accidentes Biológicos (PASAB) del centro**, donde se establece con carácter específico la secuencia de actuación y el seguimiento en estos casos. **Este tipo de accidentes requiere la obligada e inmediata asistencia sanitaria dentro de las dos horas siguientes a la exposición. El enlace a dicho protocolo es:**

(Cada centro incluirá el enlace de acceso al PASAB)

- **Riesgos químicos**

Los productos químicos que se almacenan y usan en los centros sanitarios están considerados por la legislación como peligrosos. La manipulación de productos como esterilizantes, desinfectantes, formol, citostáticos, otros medicamentos, e incluso determinados productos de limpieza, puede tener un efecto tóxico sobre el organismo.

- **Riesgo químico y biológico**



No entre en zonas de acceso restringido como pueden ser habitaciones de aislamiento, laboratorios, etc.

En caso de tener que realizar tareas en el interior de dichas áreas, contacte previamente con los responsables de las mismas y siga las instrucciones dadas al respecto.



Extreme las medidas de higiene personal en especial antes de las comidas y no mezcle ropas de trabajo contaminadas con las ropas de uso personal. No coma, fume o beba en áreas con riesgo biológico o químico.

Utilice equipos de protección individual adecuados (batas, guantes, gafas o pantallas de seguridad, mascarillas, etc.), especialmente al realizar tareas en cuidado de pacientes o bien que puedan aumentar la posibilidad de contacto con material biológico y químico.

Maneje con gran precaución las agujas y objetos cortantes. Nunca recapsule las agujas, elimínelas en contenedores rígidos de seguridad y compruebe que no van entre las ropas que envía a la lavandería.

Siga los procedimientos de trabajo establecidos por su cargo intermedio para la manipulación y desecho de muestras o tratamientos con riesgo biológico, y use adecuadamente los contenedores de residuos. Igualmente, extreme las precauciones si manipula sustancias peligrosas (citostáticos, esterilizantes, etc.).

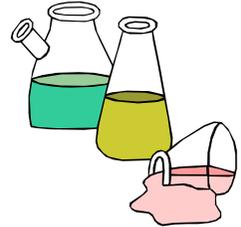
En tareas que impliquen el cierre y transporte de los contenedores de residuos, extreme las precauciones e introduzca los bordes sobresalientes de la bolsa dentro del cubo sin aplastar la misma en el interior. A continuación, coloque la tapa encima y cierre ésta presionando.

La manipulación de bolsas, tanto de residuos como de ropa sucia, se realizará con éstas cerradas y agarradas por el nudo. No debe apretarlas, ni acercárselas al cuerpo o a las piernas.

Recuerde la importancia de la vacunación como medida de prevención ante el riesgo biológico. El Servicio de Medicina Preventiva de su centro o de Medicina del Trabajo de su SPRL, le podrá informar acerca de las vacunas recomendadas.



No manipule ningún envase que pueda contener productos químicos. En caso de que la actividad implique la manipulación de productos químicos, se deberán establecer métodos de utilización segura de los mismos.



Lea los marcados y etiquetas de seguridad existentes en los envases de sustancias químicas utilizadas, y siga de forma estricta, las recomendaciones y medidas incluidas en éstas. Consulte las Fichas de Datos de Seguridad (FDS).

En caso de exposición a citostáticos (derrames, manipulación de residuos, recogida de material contaminado, etc...), se seguirán las normas establecidas en el centro para estas situaciones.

Respete los ciclos de esterilización, no abriendo equipos antes de tiempo de descarga.

- **Riesgo termohigrométrico**

Son las condiciones físicas y ambientales de temperatura, humedad y ventilación, en las que se desarrolla el trabajo. Las condiciones termohigrométricas deben favorecer el desarrollo normal de las actividades que podamos llevar a cabo en un espacio interior, preferiblemente bajo una percepción de confort. Asumiendo que el confort se percibe de manera subjetiva, siempre habrá en torno a un 5% de usuarios que sentirán disconfort, bien sea por exceso de frío o de calor. Estas condiciones del ambiente interior no pueden ser fuente de incomodidad y en ningún caso deben suponer un riesgo para la seguridad o la salud de los trabajadores. Es por ello que los sistemas de ventilación son fundamentales para el mantenimiento de unas buenas condiciones termohigrométricas, siendo su misión fundamental la renovación del aire interior de los espacios de trabajo.



- **Radiaciones**



No entre en zonas de acceso restringido.

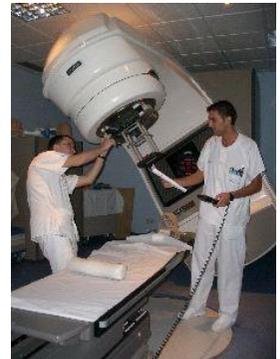
Respete las señalizaciones y no entre nunca en los recintos cuya indicación luminosa exterior se encuentre encendida (color rojo).

Radiaciones ionizantes

Las tareas realizadas en áreas con riesgo de exposición a radiaciones ionizantes se llevarán a cabo siguiendo las recomendaciones del Servicio de Protección Radiológica.

Recuerde que las trabajadoras embarazadas no deben estar expuestas a radiaciones ionizantes.

Recuerde que los equipos generadores de radiación ionizante (equipos de rayos X, TAC...), únicamente emiten radiación cuando son activados por el operador, luego en condiciones de no emisión, el riesgo de exposición es inexistente.



Respete la señalización en las zonas indicadas de influencia radioactiva.

Si está expuesto/a a radiaciones, realícese los reconocimientos médicos específicos y siga las instrucciones de Protección Radiológica y notifique si está embarazada.

Utilice adecuadamente los dosímetros de control.

Radiaciones no ionizantes (campos magnéticos)

El acceso a salas de resonancia magnética (campo magnético estático), deberá estar autorizado. No deben acceder trabajadores/as que puedan portar objetos y/o implantes de material ferromagnético o dispositivos electrónicos que puedan ver alterado su funcionamiento debido al campo magnético intenso.





Los profesionales que deban acceder a las salas de resonancia magnética deberán advertir al centro, en caso de ser portadores de objetos como: marcapasos cardiaco, neuroestimuladores, bombas de infusión, prótesis de oído, válvula cardiaca artificial, prótesis Aórtica, fragmentos metálicos (clavos; placas,...), piercing...

Radiaciones no ionizantes (fuentes láser)



Mantenga el cuerpo fuera de la trayectoria del rayo láser y **NUNCA mire directamente al rayo.**

Utilice gafas de protección con el filtro de protección apropiado al láser utilizado. Las gafas deben llevar también protección lateral.

En caso necesario (clases III y IV), se deberá llevar también ropa de protección que cubra áreas de piel expuestas.

Evite la presencia de productos o material de limpieza combustible, explosivos, líquidos o gases inflamables o sustancias que ante elevadas temperaturas generen productos tóxicos, especialmente en los lugares con equipos de clase IV.

No coloque materiales brillantes reflectantes del rayo, (especialmente en clase IV).

Radiaciones no ionizantes (ultravioletas)



Trabaje alejado de las fuentes de radiación ultravioleta, o con éstas desconectadas. En caso tener que trabajar junto a una fuente de radiación ultravioleta (UV) no protegida, debe protegerse adecuadamente los ojos y la piel.

No mire directamente a la llama ni a las fuentes de emisión (lámparas).

➤ Riesgos ergonómicos

No manipule cargas pesadas sin la ayuda de medios mecánicos o compañeros/as.



Siga las técnicas correctas de manipulación de cargas, así como en el movimiento y transporte de enfermos, utilizando principalmente los músculos de las piernas para el levantamiento de las mismas y manteniendo recta la espalda. Para transportar o mover cargas (camas, camillas, carros, etc.) siempre es mejor empujar que tirar.

Evite las posturas forzadas (tronco flexionado y girado, rodillas o muñeca flexionadas) y mantenidas durante mucho tiempo.

Evite el trabajo repetitivo alternando tareas, y no realice más de 20 minutos seguidos el mismo movimiento repetitivo sin intercalar una pequeña pausa.

Frente al ordenador, adquiera una correcta posición frente a su puesto, evitando posturas y reflejos, regulando la altura de la silla, distancia a la pantalla, posición de teclado, etc.

➤ **Riesgos psicosociales**

Los definimos como aquellas condiciones que se encuentran presente en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización del trabajo (turnos rotativos, trabajo nocturno, estilos de mandos, inadecuados canales de comunicación, relaciones interpersonales...), el contenido del trabajo (conflicto de roles, ambigüedad del rol, diseño no ergonómicos del lugar de trabajo, ruidos, mala iluminación,...) y la realización de la tarea (atención, concentración, carga mental, repetitividad, formación requerida...), afectando tanto al desarrollo del trabajo como a la salud del profesional (absentismo laboral, abuso de drogas, ansiedad, insatisfacción laboral, bajo rendimiento, dolores musculares, cefaleas, trastornos del sueño, estrés laboral, burnout o “estar quemado”, accidentes de trabajo...).

No debemos de olvidar que algunas personas disponen de recursos personales o sociales que actúan como variables mediadoras, las cuales amortiguan los efectos negativos de estos riesgos.

Siempre que sea posible opte por el trabajo en equipo, y busque el apoyo de sus compañeros/as para afrontar momentos de mayor estrés en el trabajo.

Procure organizar y ordenar el trabajo de forma que, siempre que sea posible, no le resulte monótono (evite realizar la misma tarea durante mucho tiempo), y no existan picos de exceso de presión de trabajo.



❖ INSTRUCCIONES en CASO de EMERGENCIA

Siga la señalización de emergencia.

Si detecta un incendio, comuníquelo inmediatamente al teléfono de emergencia. Si dispone de un pulsador de alarma cercano, haga uso del mismo,

Nunca debe arriesgarse. Si el fuego no es de mucha magnitud y valora que puede ser controlado con el uso de un extintor, sin peligro para usted, utilícelo situándose siempre entre el fuego y la salida, evitando quedar bloqueado.

Para el uso del extintor, siga las siguientes instrucciones:

1. Quite el pasador de seguridad de la válvula
2. Antes de acercarse, efectúe un pequeño disparo de prueba
3. Acérquese al fuego y apriete la maneta, manteniendo el extintor vertical, apuntando a la base del fuego.
4. Descargue el extintor de forma continua, moviendo la boquilla de lado a lado, cubriendo el área del fuego con el agente.

Le recomendamos que se oriente espacialmente y conozca las vías de evacuación del área en la que se encuentra consultando los “Planos de Situación”.

NO use los ascensores o montacargas.

En caso de incendio, NO abra las ventanas y cierre las puertas (sin llaves ni cerrojos) de las zonas que va abandonando.

NO alarme innecesariamente a los pacientes, mantengan la calma, no corra, grite ni empuje en caso de confluir con otras personas.

NO utilice nunca los medios de comunicación interna y externa para otros objetivos que no sean los propios de la emergencia.

Sin precipitarse, salga del edificio siguiendo la señalización de evacuación o las instrucciones del personal del centro. Circule junto a la pared por pasillo y escaleras.



Si hay humo, camine agachado cubriéndose la cara y la nariz con un pañuelo (mejor húmedo).

Si en la ruta de evacuación se encuentra alguna puerta cerrada, tóquela antes de abrirla, si está caliente NO LA ABRA, busque una ruta alternativa.

Diríjase al punto de reunión asignado.

Si abandona el recinto hospitalario, evite utilizar sus vehículos particulares.

NO se arriesgue actuando solo y no regrese, bajo ningún pretexto, a la zona ya evacuada.



ANEXO