

Manual básico
de información sobre
riesgos laborales



para los empleados públicos
de las **instituciones sanitarias**
de la **Gerencia Regional de Salud**

Autores:

Gerencia Regional de Salud
Dirección General de Recursos Humanos
Servicio de Salud Laboral

© Junta de Castilla y León
Gerencia Regional de Salud

Diseño y maquetación: Ernesto Mitre Escribano

Depósito Legal:

Imprime:

Este manual se encuentra disponible en el Portal de Sanidad (www.sanidad.jcyl.es)



Manual básico de información sobre **riesgos laborales**
para los empleados públicos de las instituciones sanitarias
de la Gerencia Regional de Salud

INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

Dentro de las líneas estratégicas de actuación en salud laboral de la Gerencia Regional de Salud, ocupa un lugar importante proporcionar a sus empleados públicos una protección eficaz frente a los riesgos derivados de sus condiciones de trabajo, y alcanzar un alto nivel de seguridad y salud para los mismos.

Así la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece en su artículo 18 relativo a la información, consulta y participación de los trabajadores, que el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, así como las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos.

Este manual informativo, es un documento divulgativo que tiene como objetivo facilitar la información a los empleados públicos de las instituciones sanitarias pertenecientes a la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León sobre los riesgos más frecuentes en el sector sanitario.

Se pretende que el documento tenga un carácter eminentemente práctico describiéndose los distintos tipos de riesgos existentes, cómo actuar para prevenir su materialización y recursos de que dispone el sistema para la prevención de riesgos en el trabajo.

Se recoge la información básica y general que todo empleado público debe conocer sobre su trabajo, si bien esta información deberá ampliarse en determinadas áreas y actividades más especializadas.

El Marco Normativo específico en materia de prevención de riesgos laborales de la Junta de Castilla y León:

- Decreto 143/2000 de 29 de junio, de adaptación de la Legislación de Prevención de Riesgos Laborales a la Administración de la Comunidad de Castilla y León, como su modificación por medio del 44/2005 de 2 de junio.

Y en el ámbito del Servicio de Salud de Castilla y León:

- Ley 2/2007, de 7 de marzo, del Estatuto Jurídico del Personal Estatutario del Servicio de Salud de Castilla y León.

▶▶ palabra clave ▶▶ PREVENCIÓN

Es el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

ORGANIZACIÓN PREVENTIVA

▶▶ palabra clave ▶▶ SERVICIO DE PREVENCIÓN

Conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores.



¿QUIÉNES LO FORMAN?

Dentro de cada Servicio de Prevención existen dos áreas perfectamente integradas y coordinadas:

El **área sanitaria** formada por Unidades Básicas de Salud, está integrada por Médicos de Trabajo y Enfermeros de Empresa con funciones de vigilancia y control de la salud de los trabajadores.

El **área técnica** está integrada por Técnicos de Prevención de nivel superior, intermedio y básico con funciones en las disciplinas de Seguridad en el trabajo, Higiene industrial y Ergonomía y Psicología aplicada.

Este equipo interdisciplinar tiene un objetivo común: garantizar la adecuada protección de la seguridad y salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello a las gerencias, dirección de los centros, a los trabajadores, a sus representantes y a los órganos de representación.

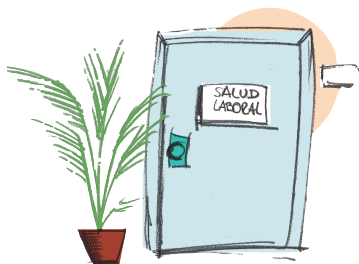


¿DÓNDE SE UBICAN?

Cada Área de Salud cuenta con un Servicio de Prevención, que abarca en su actuación a todos los profesionales de Atención Especializada, Atención Primaria, Emergencias Sanitarias y Unidades Administrativas de la Gerencia Regional de Salud.

ÁREA DE SALUD	TELEFONO
ÁVILA	920 358 000
BURGOS	947 257 470
LEÓN	987 237 400
PONFERRADA	987 455 200
PALENCIA	979 167 000
SALAMANCA	923 291 587
SEGOVIA	921 419 100
SORIA	975 234 300
VALLADOLID ÁREA I ESTE	983 420 000
VALLADOLID ÁREA II OESTE	983 420 400
ZAMORA	980 670 356

Organización preventiva



Tal y como establece el Decreto 44/2005 que modifica el Decreto 143/2000 de adaptación de la legislación de prevención de riesgos laborales a la Administración de la Comunidad de Castilla y León, las actividades preventivas que se lleven a cabo en esta Administración y en sus Organismos Autónomos se realizarán bajo la dirección, organización, coordinación, supervisión, planificación y control de la Consejería de Administración Autonómica a través de su Secretaría General y en concreto del Servicio de Coordinación y Prevención de Riesgos Laborales cuyas funciones se establecen en el artículo 7 de la Orden ADM/2093/2007, de 27 de diciembre, por la que se desarrolla la estructura orgánica de los servicios centrales de la dicha Consejería.

Dentro de la Gerencia Regional de Salud el Servicio de Salud Laboral se encuentra ubicado en la Dirección General de Recursos Humanos y cuenta entre otras funciones con las que se establecen en la Orden de 27 de diciembre de 2001, de la Consejería de Sanidad y Bienestar Social, por la que se desarrolla la Estructura Orgánica de los Servicios Centrales de la Gerencia Regional de Salud.

Dentro de la Gerencia Regional de Salud el Servicio de Salud Laboral se encuentra ubicado en la Dirección General de Recursos Humanos y cuenta entre otras funciones con las que se establecen en la Orden de 27 de diciembre de 2001, de la Consejería de Sanidad y Bienestar Social, por la que se desarrolla la Estructura Orgánica de los Servicios Centrales de la Gerencia Regional de Salud.

Consulta y participación

El Capítulo V de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales establece los órganos de consulta y participación de los trabajadores así como las competencias y facultades de los mismos.

▶▶ **palabra clave** ▶▶ **DELEGADOS DE PREVENCIÓN**

Los Delegados de Prevención son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

▶ **COMITÉS DE SEGURIDAD Y SALUD**

En el ámbito de la Gerencia Regional de Salud se constituyen por Orden Pat/1151/2005, de 31 de agosto, 11 Comités de Seguridad y Salud, uno por cada Área de Salud.

▶ **COMITÉ INTERCENTROS**

Órgano superior de carácter paritario y colegiado destinado a la consulta y participación en materia de prevención de riesgos laborales en la Administración de la Comunidad de Castilla y León y sus Organismos Autónomos previsto en el Decreto 143/2000 en aplicación de lo dispuesto en la Ley 31/1995 PRL."

DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES

Todo trabajador tiene **derecho** a:

- ▶ Una protección eficaz en materia de seguridad y salud.
- ▶ Recibir información acerca de los riesgos existentes y medidas adoptadas.
- ▶ Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud.
- ▶ Recibir formación específica de su puesto de trabajo en materia de seguridad y salud.
- ▶ Ser sometidos a Vigilancia médica específica con la periodicidad que la normativa de aplicación especifique. Esta vigilancia será de carácter voluntario salvo en los supuestos específicos que establezcan las normas.
- ▶ Que le sean facilitados los equipos de protección individual (EPI's) adecuados a los riesgos que comporta su tarea.
- ▶ En caso de riesgo grave e inminente con ocasión de su trabajo, informar de inmediato a su superior jerárquico directo y en su caso, interrumpir y abandonar el lugar de trabajo.

▶▶ **palabra clave** ▶ **VIGILANCIA DE LA SALUD**

Conjunto de actuaciones sanitarias, referidas tanto a individuos como a colectividades, con el fin de conocer su estado de salud para aplicar dicho conocimiento a la prevención de riesgos en el trabajo.

El médico del Servicio de Prevención le realizará periódicamente un reconocimiento médico específico en función de los riesgos a los que está expuesto en su puesto de trabajo.

- ▶ Los reconocimientos médicos, son confidenciales y sujetos a secreto profesional, nadie excepto el médico, puede acceder a ellos sin su autorización o la del juez.
- ▶ Vigile periódicamente su salud, es la forma más eficaz de prevenir enfermedades en fase incipiente.
- ▶ La rapidez con que acuda a su médico es a veces vital.
- ▶ Proporcione al médico todos los datos que necesite (enfermedades, trabajos anteriores, alergias, embarazo, etc.). Una información completa, es la base de todo buen tratamiento.
- ▶ Los consejos del médico le protegen, sígalos fielmente.
- ▶ Participe en las campañas de prevención y mejora de la salud emprendidas por su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- ▶ Vacúnese cuando su médico se lo recomiende.

En la promoción
de la salud en
el trabajo,
tu participación
es esencial.

Los trabajadores están **obligados** a:

- ▶ Velar por su propia seguridad en el trabajo y la de aquellos que se puedan ver afectados a causa de sus actos u omisiones en el trabajo.
- ▶ Usar adecuadamente los equipos, máquinas, herramientas y cualquier otro medio con los que se desarrolle su actividad.
- ▶ Utilizar correctamente los medios y equipos de protección individual (EPI) que le son facilitados, de acuerdo a las instrucciones.

▶▶ **palabra clave** ▶▶ **EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

“Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos, que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo...”

- ▶ En su centro de trabajo deben de poner a su disposición los equipos de protección individual adecuados al trabajo que realiza. ¡solicítelos!
 - ▶ Antes de usar un equipo de protección individual, lea las instrucciones de manejo.
 - ▶ Cuide y guarde correctamente los equipos de protección.
 - ▶ Existen guantes, botas, mascarillas... que se ajustan a sus necesidades.
 - ▶ Informe de los defectos y anomalías o daños que detecte en el equipo.
 - ▶ Cuando sea necesario solicite la reposición de sus EPI´s.
- ▶ Si no usa los EPI´s correctamente, pueden suponer un riesgo añadido.
- ▶ El uso de algo tan simple como un guante, puede evitarle un accidente.

Los equipos de protección individual están diseñados para protegerle.

NTP 572: Clasificación de Equipos de Protección Individual considerando el carácter personalizado o no de su utilización.

CLASIFICACIÓN DE EPI´S	
CLASE	DEFINICIÓN
A	Reutilizables de asignación personal
B	Desechables
C	Reutilizables e intercambiables con control general
D	Reutilizables e intercambiables con control específico

RIESGOS LABORALES EN EL ÁMBITO SANITARIO

▶▶ **palabra clave** ▶ **RIESGO LABORAL**

Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

▶ **CONDICIONES DE TRABAJO**

Las distintas variables que puedan influir sobre la salud del trabajador.

Condiciones de seguridad

Relacionadas con las características generales de:

- ▶ Locales. ▶ Productos. ▶ Instalaciones. ▶ Útiles, etc.
- ▶ Equipos de trabajo.

Estas influyen sobre la accidentabilidad.

Condiciones medioambientales

Relacionadas con la naturaleza, intensidades, concentraciones o niveles de presencia de los agentes presentes en el ambiente de trabajo:

- ▶ Físicos. ▶ Químicos. ▶ Biológicos.

Condicionan la aparición de enfermedades profesionales.

Condiciones ergonómicas y psicosociales

CARGA DE TRABAJO. Su estudio nos permite valorar la aparición de daños para la salud como consecuencia de la falta de adecuación y adaptación de los puestos de trabajo a los trabajadores.

Carga física:

- ▶ Posición. ▶ Manejo manual de cargas. ▶ Movilización de enfermos.

Carga mental:

- ▶ Exigencias del trabajo. ▶ Características y capacidades del individuo.

Estas condiciones pueden influir tanto en la aparición de enfermedades profesionales como de accidentes de trabajo.

Factor de riesgo psicosocial

Aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica y social) del trabajador como al desarrollo del trabajo. Estas condiciones pueden influir tanto en la accidentabilidad como producir alteraciones de la salud y condicionar la aparición de posibles enfermedades profesionales.

¿Cómo prevenir accidentes?

CONDICIONES DE SEGURIDAD



¿Que riesgos pueden producir un accidente?

- ▶ Caída de personas.
 - ▶ Caída de objetos.
 - ▶ Cortes y golpes con objetos y herramientas.
 - ▶ Contactos térmicos.
 - ▶ Contactos eléctricos.
 - ▶ Contacto con sustancias o productos, tóxicos, cáusticos y/o corrosivos.
 - ▶ Explosiones.
 - ▶ Accidentes causados por seres vivos: Agresiones.
 - ▶ Incendio.
 - ▶ Accidentes de tráfico.
-

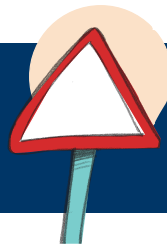
ORDEN Y LIMPIEZA

- ▶ Mantenga las zonas de paso libres de obstáculos, realizando las limpiezas necesarias
- ▶ Evite que los objetos, materiales y mobiliario entorpezcan los accesos y las zonas de paso.
- ▶ Evite que los almacenes y estantes sean fuente de riesgo... coloque cada cosa en su sitio, y no olvide situar siempre los objetos pesados y voluminosos en la parte inferior de las estanterías o armarios. Compruebe su resistencia y su correcta instalación. Utilice la escalera para acceder a las partes altas...NO IMPROVISE.
- ▶ Es obligatorio utilizar siempre el calzado y la ropa de trabajo suministrada por la dirección del centro.
- ▶ Comunique las situaciones que puedan generar riesgos y/ o provocar algún accidente; derrames de líquidos, mobiliario en mal estado, etc.
- ▶ Los aseos son de todos ¡cuídelos!


El orden y la
limpieza
aumentan su
seguridad

SEÑALIZACIÓN

- ▶ Los lugares de trabajo donde exista riesgo de caída de objetos o de personas, de contacto o exposición a elementos agresivos, de atrapamiento etc, deberán estar claramente señalizados. Respete siempre las señalizaciones.



EQUIPOS DE TRABAJO

- ▶ Antes de utilizar los equipos de trabajo, lea atentamente el manual de instrucciones.
- ▶ Utilice los equipos de protección individual que se indiquen en el manual o mediante señalización.
- ▶ No anule los dispositivos de protección.
- ▶ En caso de detectar posibles situaciones de riesgo notifíquelo a la mayor brevedad posible.
- ▶ No use nunca una herramienta para algo diferente para lo que ha sido diseñada.
- ▶ Coloque cada herramienta en su sitio.
- ▶ Nunca lleve equipos de trabajo en los bolsillos, sobre todo si son cortantes o punzantes.
- ▶ Compruebe que las herramientas eléctricas llevan este símbolo (doble aislamiento). 
- ▶ No abra las herramientas eléctricas o perderán su protección.
- ▶ Los equipos de trabajo deberán contar con el marcado CE y se deberá solicitar una autorización previa a su uso, en aquellos equipos que así lo requieran.
- ▶ Utilice las protecciones adecuadas al equipo de trabajo que use (guantes, gafas, etc..).
- ▶ Si su trabajo supone un riesgo para los demás, no deje que se acerquen.

ELECTRICIDAD

- ▶ Utilice y mantenga las instalaciones eléctricas de forma adecuada. Toda instalación debe considerarse bajo tensión mientras no se compruebe lo contrario con el instrumental adecuado.
- ▶ No use nunca cables pelados, deteriorados o sin enchufe.
- ▶ No desconecte nunca tirando del cable. Puede deteriorar las conexiones.
- ▶ No conecte varios aparatos en el mismo enchufe.
- ▶ No toque nunca aparatos eléctricos con las manos mojadas o con los pies en contacto con agua.
- ▶ No manipule la instalación eléctrica sin estar autorizado y formado específicamente para ello.
- ▶ En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo (calentamiento o chispazos en motores, cables, cosquilleo al usarlo) póngalo fuera de servicio, desconéctelo y señálelo. Después, notifíquelo al servicio de mantenimiento para que sea reparado.
- ▶ En caso de contacto eléctrico no toque al accidentado sin desconectar la corriente.

ALMACENAMIENTO, MANIPULACIÓN Y TRANSPORTE

- ▶ Evite que los almacenes y estantes sean fuente de riesgo..coloque cada cosa en su sitio, y no olvide situar siempre los objetos pesados y voluminosos en la parte inferior de las estanterías o armarios comprobando su resistencia y su correcta instalación.
- ▶ Utilice la escalera para acceder a las partes altas de armarios, estanterías. No trepe nunca por las baldas de estanterías o armarios.... NO IMPROVISAR.



MANTENIMIENTO INSTALACIONES

- ▶ Los trabajos de mantenimiento tienen que realizarse por trabajadores que tengan la formación adecuada, debiendo ser planificados y eliminando la realización de operaciones improvisadas.

ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS: AGRESIONES

1. Identificar indicios que pudieran asociarse con ataques inminentes tales como:

- ▶ Lenguaje y tono alterados. ▶ Gestos amenazadores. ▶ Ira y frustración expresadas verbalmente. ▶ Arengas al resto de usuarios poniéndoles en su contra. ▶ Señales de uso de drogas o alcohol. ▶ Presencia de un arma, etc.

2. Mantener conductas que permitan que no se descontrola la ira del paciente:

- ▶ Actitud tranquila. ▶ No responder a amenazas con amenazas. ▶ Ser asertivos. ▶ Estar alerta. ▶ Evaluar la situación.

INCENDIOS

- ▶ En cada centro de trabajo existen unas medidas de emergencia elaboradas e implantadas.
- ▶ Los responsables del centro le darán la información que necesita. Infórmese del plan de emergencia. En caso de incendio es vital que sepa en cada momento lo que debe hacer.

Consignas generales a seguir en caso de incendio

- ▶ En caso de incendio, no grite, no corra, mantenga la calma y actúe con decisión.
- ▶ Active la alarma y avise al mayor número posible de compañeros.
- ▶ En un incendio, corte cuanto antes el fluido eléctrico. Alejar inmediatamente a toda persona que no tenga misión concreta en los trabajos de extinción.
- ▶ Si el incendio es pequeño y se siente seguro utilice un extintor. Dirija el chorro del extintor hacia el extremo más próximo a usted de la base de las llamas.
- ▶ Si el incendio es de grandes proporciones no intente apagarlo usted solo.
- ▶ Si el humo no le deja respirar gatee y abandone la zona, tápese la nariz y la boca con un pañuelo, a ser posible húmedo.
- ▶ Si se le prenden las ropas, no corra, tírese al suelo y rueda.
- ▶ Si se encuentra atrapado en una habitación...
 - Tape con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas de puertas y ventanas.
 - Cierre todas las puertas.
 - Hágase ver a través de los cristales, agitando un trapo o sábana.
- ▶ Antes de iniciar la evacuación, piense en las posibles vías de evacuar y valore los obstáculos que pueda encontrar en las mismas.
- ▶ Para evacuar el centro, hágalo de manera pausada, utilice las salidas señalizadas, vaya cerrando las puertas detrás de usted.
- ▶ No use jamás los ascensores durante un incendio.

La forma más eficaz de luchar contra el fuego es evitando que se produzca



ACCIDENTES DE TRÁFICO

Reglas básicas para la seguridad vial

- ▶ Respete las normas de tráfico. Utilice el cinturón de seguridad en las vías urbanas e interurbanas. Su uso es obligatorio tanto para el conductor como para el ocupante del asiento delantero, así como ocupantes de los asientos traseros que dispongan de ellos.
- ▶ Siéntese correctamente a los mandos del coche, acomodando asiento y espejos retrovisores. Antes de cambiar de carril, adelantar o doblar, verificar por los espejos retrovisores la presencia de otros vehículos, avisando siempre la maniobra con los intermitentes.
- ▶ No tome bebidas alcohólicas antes de conducir y descanse bien antes de un viaje largo.
- ▶ No conduzca si se está tomando algún fármaco que pueda provocar somnolencia. Si tiene síntomas de sueño o cansancio excesivo, ¡deténgase!
- ▶ Circule prestando atención al desarrollo del tráfico para poder anticipar la maniobra o frenada. Trate de imaginar cualquier imprevisto para anticipar las maniobras que eviten los accidentes. Preste atención al tráfico permanentemente.



Sugerencias ergonómicas



- ▶ Brazos ligeramente flexionados, formando un ángulo de 130° a 140° aproximadamente. Las piernas ligeramente flexionadas de modo que permitan el apoyo correcto del cuerpo en el asiento de tal forma que el respaldo y los bordes del mismo, ejerzan cierta sujeción y que accionen los pedales sin esfuerzos innecesarios.
- ▶ La inclinación del respaldo debe ser lo más vertical posible (90°), permitiendo que la espalda se apoye al máximo y la distancia al apoyacabezas sea de menos de 9 cm.
- ▶ La distancia a los mandos, permitirá girar el volante y accionar la palanca de cambios sin esfuerzos ni apartar la espalda del respaldo (generalmente con el brazo estirado, debemos poder apoyar la muñeca en el punto más alto del volante). Las piernas nunca deben tocar el volante ni aún cuando pisamos el pedal frenando.
- ▶ El cinturón de seguridad debe pasar sobre el centro aproximado de la clavícula, es decir, ni cerca del cuello ni del hombro.
- ▶ Una vez situados en la posición correcta, dispondremos los espejos retrovisores de acuerdo con ella. Al entrar en movimiento, llevaremos el mayor tiempo posible las manos sobre el volante en la posición correcta de las manos.
- ▶ Si utiliza gafas graduadas no olvide llevar las de repuesto.
- ▶ Adapte la velocidad a las condiciones de la vía.
- ▶ Lleve a mano los objetos personales que pueda necesitar en el viaje.

¿Cómo prevenir enfermedades profesionales?

CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES



¿Que riesgos condicionan la aparición de enfermedades profesionales?

- ▶ Exposición a contaminantes químicos.
- ▶ Exposición a contaminantes biológicos.
- ▶ Exposición a Radiaciones: Ionizantes - No ionizantes.
- ▶ Iluminación.
- ▶ Ruido.

PRODUCTOS QUÍMICOS

- ▶ En su centro de trabajo deben encontrarse las fichas de datos de seguridad de los productos que esta manejando. Solicítelas.
- ▶ Antes de usar cualquier producto lea detenidamente la etiqueta o ficha de datos de seguridad y siga estrictamente las instrucciones del fabricante. En caso de duda, llamar al teléfono de información de la etiqueta.
- ▶ Cuando use productos químicos hágalo en lugares ventilados y utilice las protecciones adecuadas para cada tipo de producto: guantes, mascarilla, etc.
- ▶ Donde se utilicen los productos químicos, estará prohibido fumar, beber y comer.
- ▶ No utilice nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque le haya cambiado el rótulo.
- ▶ No tenga en su puesto de trabajo mayor cantidad de productos del que vaya a usar en una jornada laboral.
- ▶ No mezcle productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
- ▶ Si se producen salpicaduras en los ojos, lávese inmediatamente con agua abundante y acuda al Servicio de Prevención.
 - ▶ Cuando maneje productos químicos tenga a mano los teléfonos de información toxicológica de la etiqueta del producto.
 - ▶ Al dejar de usar el producto cierre perfectamente el envase, y lávese bien las manos.
 - ▶ Almacene los productos, evitando posibles caídas, derrames, roturas o emanaciones por encontrarse los envases mal cerrados o mal situados en las estanterías.

Lea
atentamente
la etiqueta del
producto.
Contiene
información
vital



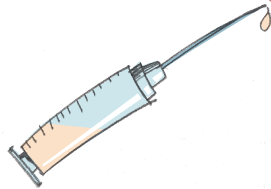
- ▶ Respete las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoce infórmese.
- ▶ Si se generan residuos, su recogida y eliminación deberá realizarse siguiendo las pautas establecidas en el Plan de Gestión de Residuos de cada centro.
- ▶ Para la utilización de productos químicos que cuenten con protocolos específicos de actuación, como por ejemplo citostáticos, se seguirán las indicaciones contenidas en los mismos.

PRODUCTOS BIOLÓGICOS

Precauciones universales

Acójase a las campañas de vacunación

La inmunización activa frente a enfermedades infecciosas ha demostrado ser, junto con las medidas generales de prevención, una de las principales formas de proteger a los trabajadores. Deberá vacunarse todo el personal que desarrolle su labor en ambientes que tengan contacto, tanto directo como indirecto, con la sangre u otros fluidos biológicos de otras personas infectadas.



Contemple las normas de higiene personal



Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral. El lavado de manos debe realizarse al comenzar y terminar la jornada y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. Dicho lavado se realizará con agua y jabón líquido. En situaciones especiales se emplearán sustancias antimicrobianas. Tras el lavado de las manos éstas se secarán con toallas de papel desechables o corriente de aire. No comer, beber ni fumar en el área de trabajo.

Utilice los elementos de protección de barrera

Guantes. El uso de guantes será obligatorio.

- ▶ Cuando se presentan heridas no cicatrizadas o lesiones dérmicas exudativas o rezumantes, cortes, lesiones cutáneas, etc.
- ▶ Si maneja sangre, fluidos corporales contaminados con sangre, tejidos, residuos, etc.
- ▶ Al entrar en contacto con la piel no intacta o mucosas de los pacientes.
- ▶ Al manejar objetos, materiales o superficies contaminados con sangre, o al realizar procesos invasivos.



Mascarillas y protección ocular. Se emplearán mascarillas ante una exposición a agentes biológicos de transmisión aérea y en aquellos casos en los que, por la índole del procedimiento a realizar, se prevea la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales que afecten las mucosas de ojos, boca o nariz.

Tenga cuidado con los objetos cortantes y punzantes

Se deben tomar todas las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones producidas en el personal por pinchazos y cortes. Para ello es necesario:

- ▶ Tomar precauciones durante y después de su utilización, así como en los procedimientos de limpieza y de eliminación.
- ▶ No encapsular objetos cortantes ni punzantes ni someterlas a ninguna manipulación.
- ▶ Los objetos punzantes y cortantes (agujas, bisturíes, jeringas y otros instrumentos afilados) deberán ser depositados en contenedores apropiados. El personal sanitario que los manipule se responsabilizará de su eliminación.



Desinfección

El empleo de productos químicos permite desinfectar a temperatura ambiente los instrumentos y superficies que no resisten el calor seco o la temperatura elevada. Para llevar a cabo una desinfección del tipo que sea, es necesario tener en cuenta:

- a. La actividad desinfectante del producto.
- b. La concentración que ha de tener para su aplicación.
- c. El tiempo de contacto con la superficie que se ha de descontaminar.
- d. Las especies y el número de gérmenes que se han de eliminar.

Desinfecte y esterilice correctamente el instrumental y superficies de equipos

Esterilización

Con la esterilización se produce la destrucción de todos los gérmenes, incluidos esporas bacterianas, que pueda contener un material.

No olvide las normas recogidas para la utilización de productos químicos, ¡PROTÉJASE!

RESIDUOS


Infórmese sobre el Plan de Gestión de Residuos del centro del que dependa físicamente. Siga las normas establecidas para la eliminación y conozca los envases a utilizar para cada tipo de residuo generado (biológicos, químicos...)

Información básica para realizar una segregación de residuos correcta

GRUPO I

Asimilables a urbanos

Saco o bolsa negros

- 
- Cartón, papel y material de oficina.
 - Envoltorios, plásticos.
 - Residuos de cocinas, bares y comedor.
 - Residuos de jardinería.
 - Residuos de talleres.
 - Material voluminoso (muebles colchones...)
 - Residuos de limpieza habitaciones.

GRUPO II

Sanitarios no específicos

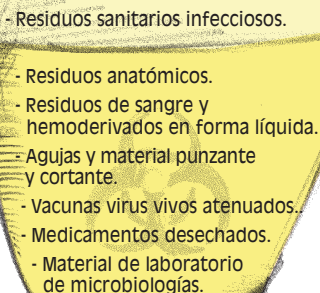
Saco o bolsa verdes

- 
- Textiles manchados con fluidos corporales no infecciosos.
 - Material de curas: compresas, vendajes, algodón, apósitos, yesos, etc.
 - Bolsas vacías de orina, sondas vesicales, nasogástricas...
 - Material de un sólo uso para recogida de líquidos corporales: bolsas de colostomía, viales de medicación vacíos, etc.

GRUPO III

Sanitarios especiales


Contenedores rígidos

- 
- Residuos sanitarios infecciosos.
 - Residuos anatómicos.
 - Residuos de sangre y hemoderivados en forma líquida.
 - Agujas y material punzante y cortante.
 - Vacunas virus vivos atenuados.
 - Medicamentos desechados.
 - Material de laboratorio de microbiologías.

GRUPO IV

Citostáticos y sustancias químicas

Contenedores rígidos

- 
- Residuos citostáticos.
 - Medicamentos caducados.
 - Pilas botón.
 - Líquido fotográfico, fijador y revelador.
 - Formol.
 - Disolventes no clorados.

RADIACIONES

Radiación: Transmisión o transferencia de energía en forma de ondas electromagnéticas o partículas. Si inciden sobre el cuerpo humano pueden causar diferentes efectos según sea su origen y la cantidad de energía que lleven asociada.

Factores de riesgo

- ▶ Tipo de radiación.
- ▶ Tiempo de exposición.
- ▶ Distancia al foco emisor.
- ▶ Dosis recibida.
- ▶ Órganos o tejidos afectados.
- ▶ Sensibilidad de la persona.
- ▶ Presencia o no de otros factores agresivos.

Radiaciones ionizantes

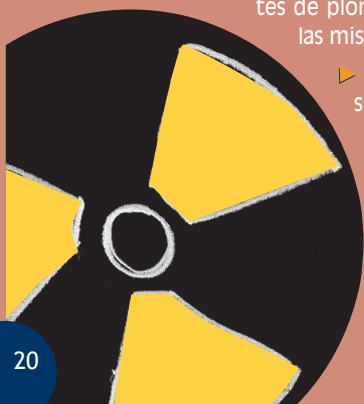
Radiaciones con alto nivel de energía capaces de arrancar electrones de los átomos de las sustancias donde inciden, ionizándolos y por tanto variando sus características químicas y biológicas. Dada la gravedad de las consecuencias, es fundamental cumplir todas las normas de seguridad adoptadas en el establecimiento y en caso de duda consultar al responsable

Medidas:

- ▶ Los recintos que albergan equipos emisores de radiaciones ionizantes (salas de Rayos X, radioisótopos, etc.) deberán estar perfectamente señalizados y permitir la entrada solo a personal autorizado.
- ▶ Las puertas de acceso a las instalaciones de Rayos X deben permanecer cerradas mientras se utiliza el equipo.
 - ▶ Se utilizarán prendas de protección adecuadas como delantales y guantes de plomo y gafas, verificándose periódicamente el estado de las mismas.
- ▶ Comunicar inmediatamente cualquier deficiencia que se observe en el estado de estas prendas.
- ▶ Las trabajadoras embarazadas que puedan estar expuestas a este riesgo deberán comunicárselo a su jefe inmediato y al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

No olvide...

Respetar en todo momento las normas de protección radiológica



Radiaciones no ionizantes

Radiaciones que por su baja energía no son capaces de ionizar las moléculas donde inciden, aunque en determinadas dosis pueden presentar problemas para el trabajador expuesto. Los tipos son:

RADIACIONES ÓPTICAS:

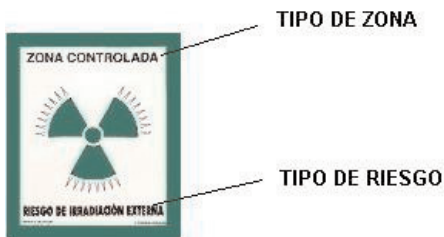
- Radiación ultravioleta.
- Radiación infrarroja y visible.

LÁSER

RADIOFRECUENCIAS Y MICROONDAS.

RECOMENDACIONES:

- ▶ Es aconsejable actuar siempre según los principios de limitación prudente y de exposición tan baja como sea razonablemente posible.
- ▶ Utilice los equipos de forma adecuada y según indique el fabricante utilizando si fuera necesario equipos de protección individual adecuados.
- ▶ Se debe evitar que los usuarios y empleados públicos sean sometidos a niveles de radiación superiores a los límites establecidos en la normativa vigente, restringiendo el acceso y señalizando adecuadamente aquellas zonas donde exista riesgo de exposición.
- ▶ Mantenga las fuentes emisoras apagadas y desconectadas de la red eléctrica mientras no se utilizan.
- ▶ Reduzca al mínimo el tiempo de exposición aumentando lo posible la distancia a la fuente.



TIPO DE ZONA	COLOR
Zona vigilada	Gris magenta
Zona controlada	Verde
Zona de permanencia limitada	Amarillo
Zona de permanencia reglamentada	Naranja
Zona de acceso prohibido	Rojo

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

- ▶ Trabaje cómodo, regule el asiento de trabajo.
- ▶ Utilice un portadocumentos regulable adosado a la pantalla.
- ▶ Su superficie de trabajo debe ser suficientemente estable, sin reflejos y de colores neutros.
- ▶ Sus ojos deben de estar a una distancia mínima de la pantalla de 40 cm.
- ▶ Si necesita reposapiés, solicítelo.
- ▶ Coloque su pantalla de forma paralela a las luces. No sitúe la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas. Si no tiene más remedio, use las cortinas regulables.
- ▶ Procure alternar las tareas para evitar la monotonía y repetitividad.
- ▶ Después de dos horas trabajando con ordenador, cambie de tarea y posición.
- ▶ Realice movimientos de relajación de la columna.

La utilización del equipo no debe ser una fuente de riesgo en sí misma

▶▶ palabra clave ▶ PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

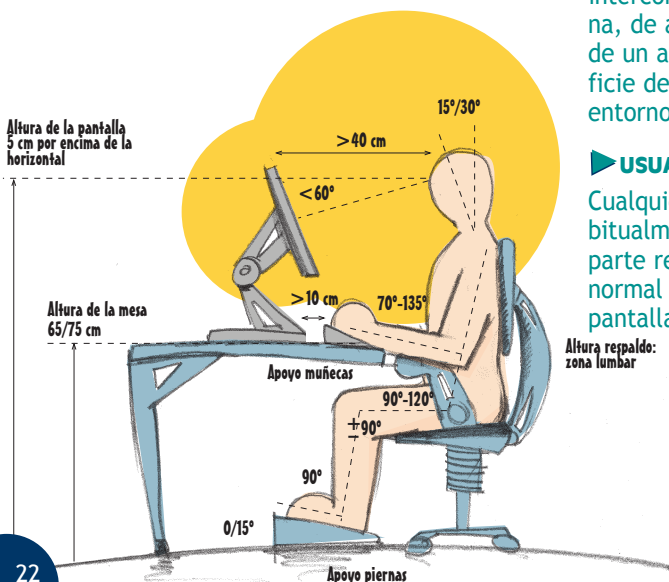
Una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado.

▶ PUESTO DE TRABAJO

El constituido por un equipo con pantalla de visualización provista, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.

▶ USUARIO

Cualquier trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.



Condiciones ergonómicas y psicosociales

¿?

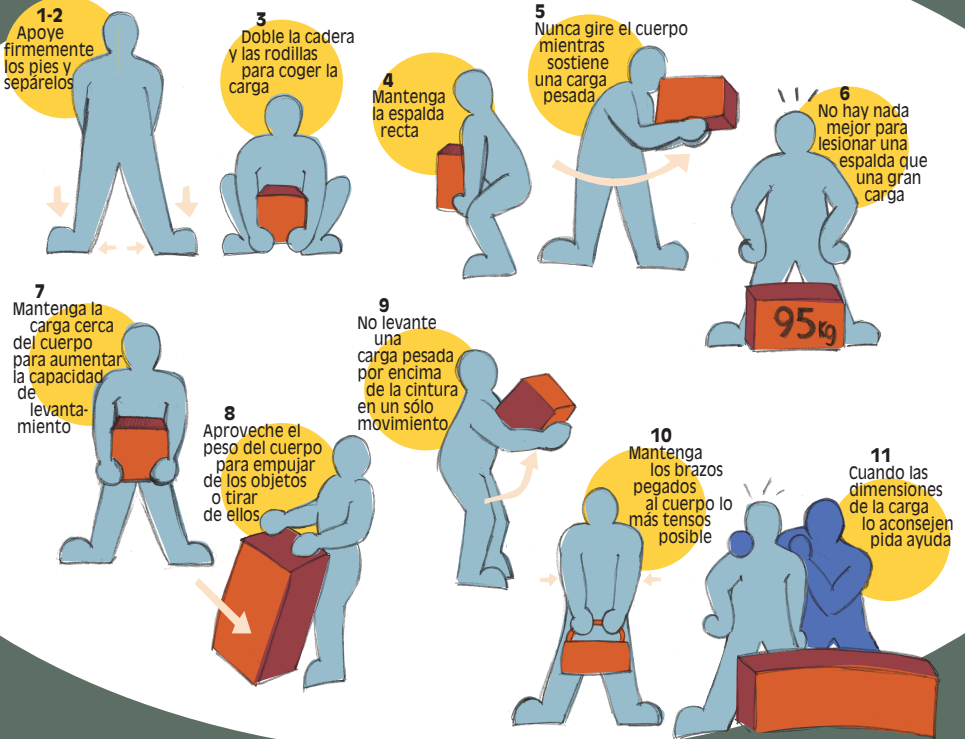
¿Que riesgos pueden producir un accidente y/o enfermedades profesionales?

- ▶ Carga física:
 - Manejo manual de cargas.
 - Movilización de enfermos.
 - Posición.
- ▶ Carga mental
 - Exigencias del trabajo.
 - Características y capacidades del individuo.
 - Factores psicosociales.

CARGA FÍSICA

Manejo manual de cargas

Compruebe que no hay obstáculos en el trayecto (si los hay retírelos previamente). Procure siempre utilizar medios mecánicos si los tienes disponibles. Siga las siguientes instrucciones:



Movilización de enfermos



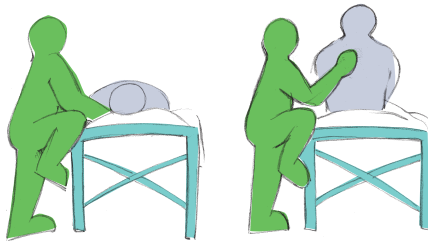
¿Qué se puede hacer para prevenir los trastornos dorsolumbares?

- ▶ Evaluar el trabajo.
- ▶ Planificar la movilización.
- ▶ Solicitar ayuda.
- ▶ Pedir colaboración de la persona a movilizar.
- ▶ Respetar los principios básicos en la movilización de personas.
- ▶ Utilizar los medios mecánicos disponibles.
- ▶ Usar ropa y calzado adecuados.

INCORPORACIÓN EN LA CAMA. PERSONA DEPENDIENTE

Se recomienda:

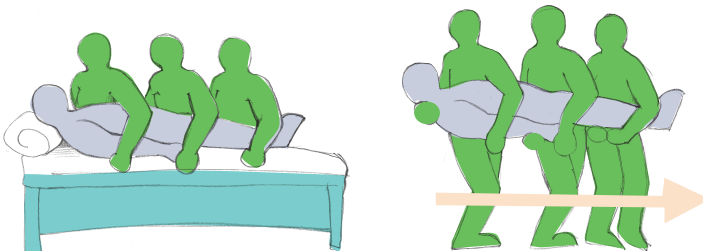
- ▶ Presa consistente.
- ▶ Espalda recta. Fuerza con la pierna flexionada.
- ▶ Cuando el enfermo pesa más de 50 Kg hacerlo entre dos personas.



DE LA CAMA A LA CAMILLA. PERSONA SEMIDDEPENDIENTE

Se recomienda:

- ▶ Desplazamiento del enfermo hacia el borde de la cama flexionando las piernas.
- ▶ Agarre en forma de abrazo acercando el peso a nuestro cuerpo.
- ▶ Espalda completamente vertical y pies en la dirección del movimiento.



LEVANTAR DEL SUELO. ENFERMO DEPENDIENTE

Se recomienda:

- ▶ Enfermo caído.... No precipitarse y buscar ayuda.
- ▶ Sujetar al enfermo con una toalla por debajo de las axilas.
- ▶ Bloqueo de las piernas del enfermo entre las de los trabajadores.



Posición

TRABAJO SENTADO

Se aconseja...

- ▶ Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- ▶ Nivelar la mesa a la altura de los codos. Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- ▶ Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.

TRABAJO DE PIE

Se aconseja...

- ▶ Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- ▶ Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- ▶ Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas. Utilizar un reposapiés portátil o fijo.

TRABAJO DE PIE/ SENTADO

Se aconseja....

- ▶ Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- ▶ Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- ▶ Utilizar un reposapiés adecuado.

RECOMENDACIONES EN GENERAL CALZADO/SUELO

Con carácter general...

- ▶ Utilice zapatos cerrados, con puntera cómoda y que sujeten el pie; salvo que en la evaluación de riesgos especifique otro tipo de calzado.
- ▶ Es aconsejable el uso de una plantilla suave en la suela de los zapatos para amortiguar el contacto con el suelo metálico o de cemento.
- ▶ No es aconsejable el uso de calzado con tacón, en cualquier caso no podrá ser superior a los cinco centímetros de alto.

CARGA MENTAL

Para prevenir las consecuencias negativas de la carga mental (tensión, fatiga, sentimientos de monotonía, etc.) se pueden adoptar diversas medidas que modifican: LAS EXIGENCIAS DEL PUESTO DE TRABAJO (CONTENIDO) LAS CONDICIONES DEL ENTORNO (TANTO FÍSICAS COMO SOCIALES Y ORGANIZATIVAS) Y LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA (DOTÁNDOLA DE MÁS FORMACIÓN, MÁS DESTREZAS, MEJORES ESTRATEGIAS DE TRABAJO, ETC.).

Tales como:

- ▶ Facilitar y orientar la atención necesaria para desempeñar el trabajo.
- ▶ Reducir o aumentar (según el caso) la carga informativa para ajustarla a las capacidades de la persona, así como facilitar la adquisición de la información necesaria y relevante para realizar la tarea, etc.
- ▶ Proporcionar las ayudas pertinentes para que la carga o esfuerzo de atención y de memoria llegue hasta niveles que sean manejables (ajustando la relación entre la atención necesaria y el tiempo que se ha de mantener).
- ▶ Reorganizar el tiempo de trabajo (tipo de jornada, duración, flexibilidad, etc.) y facilitar suficiente margen de tiempo para la autodistribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo.
- ▶ Rediseñar el lugar de trabajo (adecuando espacios, iluminación, ambiente sonoro, etc.).
- ▶ Reformular el contenido del puesto de trabajo, favoreciendo el movimiento mental.
- ▶ Actualizar los útiles y equipos de trabajo (manuales de ayuda, listas de verificación, registros y formularios, procedimientos de trabajo, etc.) siguiendo los principios de claridad, sencillez y utilidad real.

FACTORES PSICOSOCIALES

Las MEDIDAS PREVENTIVAS para evitar la aparición de sus consecuencias negativas (estrés, *mobbing*, *burnout*, alteraciones en la vida social y familiar del individuo, hábitos no saludables (adicciones)... etc.) deben apoyarse en:

- ▶ Adecuar la carga y ritmo de trabajo a los empleados públicos.
- ▶ Fomentar estrategias de comunicación entre los distintos niveles.
- ▶ Establecer sistemas de resolución de conflictos.
- ▶ Mejorar la motivación de las personas.
- ▶ Facilitar la cohesión interna del grupo.
- ▶ Potenciar la creatividad y capacidades de los empleados públicos.
- ▶ Mejorar la calidad de las relaciones laborales.

La vida está
llena de pequeños
momentos...

disfrute de todos
y cada uno de
ellos.

Una persona
satisfecha y feliz
es un capital
de incalculable
valor

ACTUACIÓN EN CASO DE:

1 Accidente laboral

▶▶ palabra clave ▶▶ **ACCIDENTE LABORAL**

Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o como consecuencia del trabajo que realiza por cuenta ajena". Art.115, Ley General de Seguridad Social.

Si con motivo de un accidente laboral precisa asistencia médica inmediata, acuda al Servicio de Urgencias y contacte de forma inmediata con su superior siguiendo con el procedimiento interno que se encuentre establecido en cada centro de trabajo.

En caso de pinchazo, corte o salpicadura con material contaminado con fluidos biológicos acuda a su Servicio de Prevención de lunes a viernes en horario de mañana. En otros horarios, diríjase al Servicio de Urgencias donde se activará el procedimiento interno de comunicación de accidentes.

▶ Mantenga la calma, tranquilice a la víctima, piense antes de actuar y use el sentido común. ▶ Asegúrese de que no hay más peligros. ▶ No haga más de lo indispensable, la misión de auxiliar no es la de reemplazar al sanitario. ▶ Recuerde siempre el siguiente orden de actuación:

▶▶ palabra clave ▶▶ **PROTEGER**

Proteja al accidentado y evite que usted u otras personas se vean envueltas en otro accidente.

▶▶ palabra clave ▶▶ **AVISAR**

Siempre que sea posible se dará aviso a los servicios sanitarios (médico, ambulancia...) de la existencia del accidente, activándose el Sistema de Emergencia.

▶▶ palabra clave ▶▶ **SOCORRER**

Protegido y avisado, se procederá a actuar sobre el accidentado reconociendo sus signos vitales siempre por este orden: ▶ 1. Consciencia. ▶ 2. Respiración. ▶ 3. Pulso.

2 Agresión

▶▶ palabra clave ▶▶ AGRESIÓN

Situación inminentemente peligrosa contra los trabajadores en el ejercicio de su profesión provocada por pacientes, usuarios, familiares o acompañantes y que cause un daño físico o psicológico en la persona o perjudique la propiedad en supuestos tales como amenazas, abusos verbales o físicos, comportamientos intimidatorios, ataques físicos, coacciones...

Como consecuencia de la firma por parte de la Consejería de Sanidad y las Organizaciones Sindicales del Pacto sobre las actuaciones a desarrollar para elaborar el Plan Integral frente a las agresiones al personal de la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León, existe un Protocolo de Actuación en caso de Agresión que incluye consejos generales de actuación ante la inminencia de un incidente, así como el cauce a través del cual la agresión debe ser comunicada y las actuaciones que pueden desarrollarse después de la misma en materia de:

- ▶ Asistencia sanitaria.
- ▶ Asistencia psicológica.
- ▶ Calificación de la agresión como accidente laboral e investigación del mismo por los Servicios de Prevención.
- ▶ Asistencia jurídica.
- ▶ Incorporación al Registro informatizado de Agresiones.

3 Enfermedades profesionales

Ante la posibilidad de estar afectado por una Enfermedad Profesional deberá dirigirse al Área Sanitaria de su Servicio de Prevención donde se seguirán los procedimientos adecuados a esta situación y se activarán los mecanismos necesarios.

4 Emergencia/Evacuación

En su centro de trabajo existen unas MEDIDAS DE EMERGENCIA. Su alcance abarca al análisis de las posibles situaciones de emergencia y la adopción de las medidas necesarias en las materias de:

- ▶ Primeros auxilios. ▶ Lucha contra incendios. ▶ Evacuación de los empleados públicos y ocupantes.



