

MANUAL DE FORMACIÓ

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

ADMINISTRACIÓ / RECEPCIÓ

INDEX

Presentació

Riscos associats i mesures preventives

Per evitar els cops i les caigudes

Per evitar punxades o talls

Per evitar caigudes per desplom

Per evitar atrapaments

Per evitar cops amb objectes mòbils i immòbils

Per evitar inhalacions, ingestions o contactes amb substàncies tòxiques

Per evitar el risc d'incendi

Per evitar els contactes elèctrics

Per evitar el risc per essers vius.

Per evitar el risc de reflexes, fatiga/carrega visual

Per prevenir el risc ergonòmic

Per prevenir risc psicosocial

Per prevenir agressions o tracaments

Per prevenir l'estrès

Per prevenir l'assatjament psicològic o mobbing

Per prevenir l'assatjament sexual

Per prevenir risc amb productes químics

Per prevenir risc d'accident "In Itinere"

Pautes d'actuació en cas d'emergència

Què fer en cas d'incendi?

Què cal fer en cas d'accident?

Conceptes generals de prevenció de riscos laborals

PRESENTACIÓ

Les condicions de treball relatives als llocs de treball solen comportar una sèrie de riscos comuns que poden arribar a afectar la salut dels treballadors si no s'adopten les mesures preventives adequades.

La majoria dels riscos associats a aquests llocs es poden evitar mitjançant un adequat disseny del lloc, una correcta organització del treball i la informació del personal

Conèixer i detectar els riscos associats a la nostra activitat laboral és el primer pas per evitar accidents i malalties professionals. A partir de la informació proporcionada en aquest manual podem fer del nostre lloc de treball un lloc més segur i confortable.

El contingut d'aquest manual s'estructura de la manera següent:

- **Riscos associats i mesures preventives que cal adoptar.**
- **Pautes d'actuació en cas d'emergència.**
- **Conceptes generals de prevenció de riscos laborals.**

RISCOS ASSOCIATS I MESURES PREVENTIVES

PER EVITAR ELS COPS I LES CAIGUDES.

El desordre, la brutícia i la presència de materials o objectes fora del seu lloc són origen d'accidents com les relliscades, els cops o el talls.

Ordre: No deixis elements manipulats o per manipular en les zones de pas. Mantingues els calaixos, arxivadors tancats per evitar cops. Els arxivadors i caixes s'hauran d'emmagatzematge i apilar de manera estable.

Neteja: Recull qualsevol resta, vessament d'aigua o d'un altre líquid en el moment en què es produeix.

Recull immediatament
qualsevol vessament
d'aigua o un altre
líquid

Utilitzar cartell d'informació en aquells moments que hi ha risc de caiguda per vessament accidental, restes d'aigua, després de fregar.



Minimitzar al màxim el cablejat d'aparells existents i sempre estaran pel costat del rodapeus i evitar que envaeixin les zones de pas.

Fer ús de banquetes o elements segurs per accedir a zones més elevades.
Prohibit fer ús de cadires, caixes, taules, etc per accedir a zones elevades.
Fer ús dels passamants per pujar o baixar per les escales interiors de l'empresa.

PER EVITAR LES PUNXADES I TALLS



Si s'han de recollir trossos de vidres o elements punxants o tallants caiguts al terra es realitzarà amb un recollidor, per tal d'evitar el contacte directe amb les mans.

Dipositeu les restes i trossos en envasos rígids i no en bosses d'escombraries.

Tenir compte al manipular una càrrega, bosses de que no presenti puntes o arestes vives que puguin provocar una lesió.

PER EVITAR CAIGUDES PER DESPLOM

El material emmagatzemat en les prestatgeries, armaris, etc, estaran ordenats i mantindran una correcta estabilitat per tal de garantir que no caiguin.

Respectarem la capacitat màxima de càrrega de les prestatgeries, armaris, etc.

Organitzar els materials més pesats en la part inferior i els menys pesats en la part més elevada.

Comunicar al responsable de qualsevol anomalia en l'estat de conservació de les lluminàries, plaques del sostre o parts de l'estructura de l'empresa que poden donar lloc a un desplom.

PER EVITAR ATRAPAMENTS

Mantenir els llocs de pas lliures d'obstacles.

Conèixer les normes de seguretat i funcionament de la maquinaria de la instal·lació.

Les feines de petits manteniments, canvi d'accessoris, neteja, etc de maquinari present en la instal·lació (impressores, fax, etc) es realitzarà amb la maquinaria aturada.

Atrapaments en el tancament de calaixos i arxivadors, portes i finestres.

PER EVITAR COPS AMB OBJECTES MOBILS I INMOBILS

Mantenir els llocs de pas lliures d'obstacles.

No es manipularan les proteccions de la maquinaria existent en les instal·lacions.

Realitzar petits ajustaments, recanvis d'accessoris, treballs de neteja o petits manteniments de la maquinaria segons les indicacions del fabricant.

En feines de manteniment o substitució de peces de més complexitat es realitzarà per personal qualificat.

S'haurà de disposar del Manual d'instruccions de la maquinaria per qualsevol dubte.

Prohibit fer ús de la maquinaria que s'ha sap que està defectuosa o amb averia.

Si una màquina no funciona correctament s'ha d'identificar amb cartells de FORA DE SERVEI.



PER EVITAR INHALACIONS, INGESTIONS O CONTACTES AMB SUBSTÀNCIES TOXIQUES

En casos molt puntuals, trencament del tòner, tòner en mal estat, possibilitat d'exposicions a la pols dels tòners de les impressores, es aconsellable fer ús de mascareta de pols per la neteja i recollida del material.

Si s'utilitzen productes químics de neteja s'haurà de mantenir l'etiqueta original dels envasos dels productes.

Fer ús dels equips de protecció adequats a l'exposició en que estem exposats durant les tasques que estem realitzant.

Disposarem de les fitxes de dades de seguretat dels productes químics utilitzats per conèixer a quin risc estem exposats.

Es necessari una higiene personal després de la utilització dels productes químics.

PER EVITAR EL RISC D'INCENDI

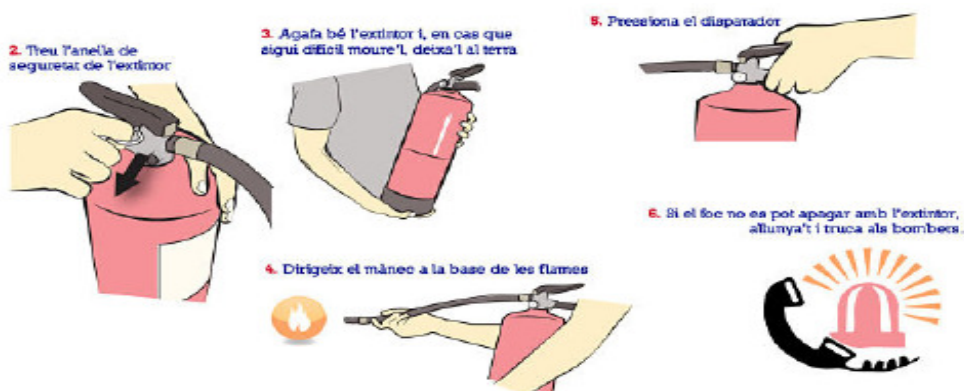
Per evitar el risc d'incendi per curt-circuit s'haurà d'evitar el sobrecàrrega de les connexions elèctriques.

Tot material combustible o inflamable estarà emmagatzemat correctament d'eliminar tot el material de deixalla.

Respectar la normativa vigent de prohibit fumar en les zones de treball.

Conèixer la distribució existent dels extintors que disposa l'empresa.

Recordar l'ús dels extintors.



PER EVITAR ELS CONTACTES ELÈCTRICS

Qualsevol equip endollat a la xarxa elèctrica suposa un risc de contacte elèctric i incendi si no està en bon estat o no es prenen les mesures adequades per a la seva manipulació.

Compte amb l'aigua i l'electricitat

Comunica qualsevol anomalia en els equips

Si cau aigua o altre líquid sobre algun equip elèctric, desconnecta'l i eixuga'l immediatament. No manipulis equips, maquinaria, xarxes elèctriques amb les mans mullades.

Endolls: No estiris mai del cable per desconnectar els equips elèctrics de la presa de corrent, és preferible fer-ho des de la clavilla d'endoll.

Evitar sobrecarregar els endolls i connectar equips o aparells a preses de corrent que presentin defectes.

Cables: Evita trepitjar cables d'alimentació dels equips elèctrics o passar-hi per damunt amb les cadires de rodes.

No facis cap reparació provisional en la instal·lació, maquinaria, etc. En cas de detectar qualsevol anomalia, avisa al responsable. Personal qualificat realitzarà les feines de manteniments, reparacions i substitucions en les instal·lacions i maquinaria.

Quadres elèctrics: No manipulis l'interior de quadres elèctrics o màquines. Respecta el senyal d'advertència de risc elèctric.



PER EVITAR EL RISC PER ESSERS VIUS

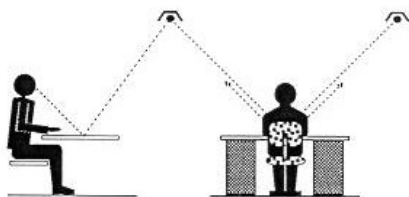
En presència d'animals lliures mantindrem la distància de seguretat evitant apropar-se a l'animal.

En presència d'insectes evitar els moviments ràpids o bruscos, si es possible obrirem les portes i finestres per tal de que marxi.

PER EVITAR EL RISC DE REFLEXES, FATIGA/CÀRREGA VISUAL

La pantalla de visualització de dades ha de situar-se per sota del pla horitzontal dels ulls de l'operador.

Sempre que sigui possible adaptarem el color i la mida dels caràcters a les nostres característiques, evitant els colors vius.



Realitzar periòdicament la neteja del monitor per garantir una visualització òptima.

Evitar la lluminària sobre la posició de treball per evitar les pròpies ombres al treballador.

Mantenir un bon estat de conservació del teclat el qual pot originar reflexes degut al seu desgast.

Si existeixen finestres es bo ajustar les cortines a l'entrada dels raigs del sol.

Evitar els enlluernaments de finestres i portes sobre la superfície de treball o monitor.

Intercalarem les feines per evitar la possible aparició de fatiga visual, mals de cap, picor als ulls, etc per estar exposat durant temps perllongat davant el monitor.

PER EVITAR EL RISC ERGONÒMIC

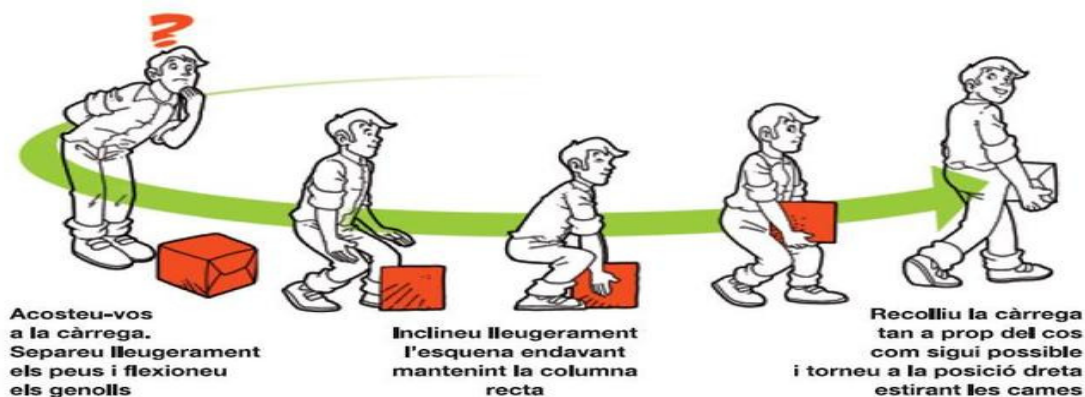
La sobrecàrrega física suposa un dels riscos principals en el lloc de treball. Les postures forçades i els esforços elevats durant les tasques poden ser la causa de lesions musculoesquelètiques a l'esquena, als braços o a les cames.

Per prevenir molèsties i lesions segueix aquestes pautes:

Aixecament de caixes o altres objectes:

Al intentar manipular i dipositar les càrregues, com caixes de material, recanvis, accessoris, etc. intenta evitar posicions per sota dels genolls o per damunt de les espatlles. Si has d'agafar una càrrega a nivell de terra, segueix els passos següents:

Per manipular correctament el material, seguiu aquests passos:



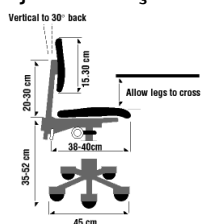
Treballs amb postures sedent

El fet d'estar continuament en una posició sentada comportarà una postura estàtica, que afectarà a la circulació sanguínia, pot dur a fatiga i problemes musculoesquelètics.

En aquells moments que per les nostres característiques no podem recolzar els peus al terra, es aconsellable l'ús de reposapeus.

Per minimitzar els possibles riscos musculoesquelètics es recomanable intercalar les feines de sedent amb feines de bipedestació.

Ajustar l'alçada de la cadira o la superfície del lloc de treball a les nostres característiques.



La cadira a de ser ajustable en alçada en alçada del seient e inclinació igual que en l'alçada del respall.

Per evitar possibles lesions en el colze haurem de fer ús dels recolza avantbraç.

En cas que el recolza avantbraç impedeixi la regulació del seient per aconseguir l'alçada òptima, aquest element serà eliminat.

El lloc de treball haurà d'estar lliure d'obstacles per facilitar el moviment de les cames.



Evitem estar durant tota la jornada laboral en una postura sedent, intercalar feines de bipedestació i deambulació.

Postures errònia durant temps continuat

Posició durant temps continuat i possibilitat de cervicàlgies i malalties dorsolumbars.

Intercalar les feines de posició estàtiques amb de moviment.

Adaptar l'alçada de la zona de treball a les nostres característiques.

Realitzar pautes periòdiques que permetin recuperar les tensions.

Adaptar l'alçada de la cadira a les característiques del treballador.

Organitzar el lloc de treball col·locant els elements d'ús continuat més a prop per evitar estirament innecessaris que poden donar lloc a postures forçades de coll, braç o espatlla.



Adoptar postures rectilínies que no comportin risc ergonòmic.

En feines que requereix un ús continuat del telèfon es recomanable l'ús de mans lliures

Per aconseguir una postura sana es necessari controlar i adaptar la superfície de treball, la cadira de treball, la ubicació de la pantalla de l'ordinador i els hàbits de treball. La superfície de treball haurà d'estar lo màxim ordenada i lliure d'elements per tal accedir als utensilis necessaris sense estiraments forçats.

Per evitar la lesió en el canell per la repetició continuada dels treballs habituals s'haurà d'agafar les eines i estris pel seu mànec ergonòmic.



Per evitar la possible aparició del símptoma del túnel carpia per recolzar el canell i realitzar una compressió al nervi s'haurà de recolzar tot l'avantbraç en la superfície de treball o disposar d'elements auxiliars per afavorir el recolzament.

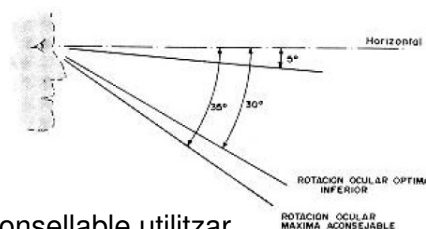
Ajustar l'alçada de la cadira o la superfície del lloc de treball a les nostres característiques. Si els recolzabraços dificultant la correcta col·locació del braç es poden treure.

Disposarem de suficient espai en la zona del mouse per treballar en condicions òptimes i evitar postures errònies del canell, evitar treballar amb mouse de dimensions reduïdes.

Postures ergonòmiques davant monitor

Per estar exposat durant temps perllongat davant el monitor. La distància nominal de visió del monitor no haurà de ser inferior a 40 cm.

Planificar els treballs i organitzar petites pauses.



En feines prolongades de documentació es aconsellable utilitzar suports i estar col·locats de tal manera que es redueixin al mínim els moviments incomodes del cap i els ulls.

Revisar la conservació del teclat per garantir la visió de la simbologia de les tecles d'una forma correcta.

Eliminar tot focus que provoca un enlluernament en la zona de treball, ja sigui sobre el monitor, la superfície de treball o altres elements de la zona de treball.

En presència de finestres prop del lloc de treball fer ús de cortines o adhesius.

Realitzar petites pauses amb una freqüència elevada que poques i un període més llarg.

PER PREVENIR RISC PSICOSOCIAL

Existència a l'empresa d'un PROTOCOL DE RISC PSICOSOCIAL.

A vegades, la planificació i distribució del treball, així com les exigències emocionals generen situacions de tensió o estrès a la feina. Segueix les recomanacions següents per prevenir-les:

Planificar les tasques de manera anticipada.

Si és possible, programa el treball diari prioritzant les tasques que siguin més urgents.

Alterna tasques amb exigències diferents o que permetin un canvi de ritme de treball.

Sempre que puguis, fes petites pautes cada cert temps per "desconnectar" mentalment, i aprofitar per fer exercicis d'estirament.

Comparteix el teu treball i les teves preocupacions amb els teus caps i companys.

PER PREVENIR AGRESSIONS O ATRACAMENT

El tracte amb usuaris o companys a vegades, pot ser font de situacions de violència física o verbal. La nostre actitud en aquests moments pot ser clau per evitar una escala del conflicte. Mantingues la calma encara que l'altra persona estigui alterada.

Evitar parlar amb un to brusc i alçant la veu.

Deixa que l'altra persona parli i mostra empatia.

Evita el contacte físic, mantenint una certa distància de seguretat.

En cas d'atracament la conducta a seguir seria la següent:

- No arriscar en cap cas la seva vida ni la dels demés.
- Guardar la calma i mai resistir-se obertament.
- No fer moviments bruscos.
- Donar allò que ens reclama sense excés de cel.
- No molestar en la fugida dels agressors.

PER PREVENIR L'ESTRÈS EN EL TREBALL

Planificar, sempre que sigui possible, les feines a realitzar.

Tenir clar les feines a realitzar, tenir planificats amb antelació els horaris i dies a treballar.

Respectar als companys y mantenir uns bons canals de comunicació entre el personal i els departaments.

L'elevat nivell de soroll, poca llum en el treball i una temperatura elevada poden donar lloc a un estrès d'ambient físic en el treball.

PER PREVENIR L'ASSATJAMENT PSICOLÒGIC O MOBBING

Respectar als companys y mantenir uns bons canals de comunicació entre el personal i els departaments.

Intentar mantenir una bona autoestima, afrontar les coses de forma asertiva.

En cas d'una mala relació comunicar aquesta situació al responsable més proper.

L'assatjament psicològic també es pot produir amb la relació amb el client.

PER PREVENIR L'ASSATJAMENT SEXUAL

No solament l'assatjament sexual es representa amb el contacte, sinó que també pot ser verbal o gesticular.

Adoptar una postura forta i evitar l'esvaïment davant aquesta situació.

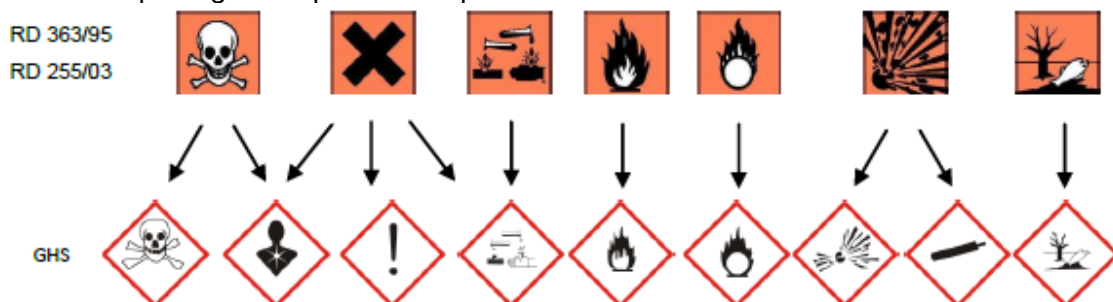
Davant una situació d'aquesta tipologia comunicar la situació davant el responsable més proper.

PER PREVENIR RISC AMB PRODUCTES QUÍMICS DE NETEJA

La funció de l'etiquetatge és permetre una **ràpida identificació del producte**, així com **informar del risc** que hi ha associat.

L'etiqueta ha d'estar escrita en la llengua o llengües oficials de l'Estat o Estats membres en què es comercialitza la substància o mescla.

Canvi d'etiquetatge dels productes químics



El treballador haurà de disposar de les fixes de dades de seguretat dels productes químics que subutilitzant en les instal·lacions.

No ajuntis dos o més productes químics sinó esta indicat en les indicacions del fabricant o procediment.

PER PREVENIR RISC L'ACCIDENT "IN ITINERE"

L'accident "In Itinere" es l'accident considerat en el moment que el treballador es desplaça des del seu domicili al centre de treball i del centre de treball al seu domicili.

No obstant això, hem d'afegir, a més, que el contratemps ha de succeir en un moment immediat, o raonablement proper, a l'hora d'inici o finalització de la jornada laboral. D'altra banda, el trajecte en el qual ocorre ha de ser l'usual o ordinari des del domicili habitual i emprant un mitjà de transport "adequat".

Prudència i respectar el codi de circulació.

Respectar la distància de seguretat.

Posar-se el cinturó de seguretat i el casc en cas d'anar en moto.

No consumir alcohol ni ningun altre tipus de substàncies que puguin condicionar o reduir els reflexes, concentració, etc.



PAUTES D'ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA

La forma més efectiva de lluitar contra els incendis és, sense cap dubte, la prevenció.

La majoria dels incendis es produeixen per descuits o accions puntuals que cal corregir.

 Mantingues les vies i sortides d'evacuació lliures d'obstacles

No fumis al lloc de feina, la normativa hi prohibeix

No sobrecarreguis la instal·lació elèctrica connectant diversos aparells a una mateixa presa de corrent.

No dipositis materials combustibles, papers, cartrons, plàstics o altres materials a prop de possibles focus d'ignició

QUE FER EN CAS D'INCENDI?

Per actuar de manera ràpida i ordenada, has de conèixer les consignes d'actuació que es recullen en el Pla d'emergència del teu centre de treball, i que t'han de facilitar la teva empresa.

Si descobreixes un incendi:

Es important que mantinguis la calma per evitar provocar el pànic.

Comunica la situació d'alarma segons les instruccions del Pla d'emergència.

Per limitar la propagació del incendi, tanca sense clau portes i finestres, si és possible, verifica que no queda cap persona a dins, i desallotja la zona.

Si reps l'ordre d'evacuació:

Deixa immediatament la feina que estigui fent, sense entretenir-te o retrocedir per recollir objectes personals.

Col·labora en el trasllat i acompanyament d'usuaris o companys.

Vés ràpid, però sense córrer, al punt de reunió exterior per la via d'evacuació més pròxima.

Espera allà fins que et comuniqui que es pot reiniciar l'activitat amb normalitat.

No utilitzar ascensors o muntacàrregues.

Si et quedas atrapat:

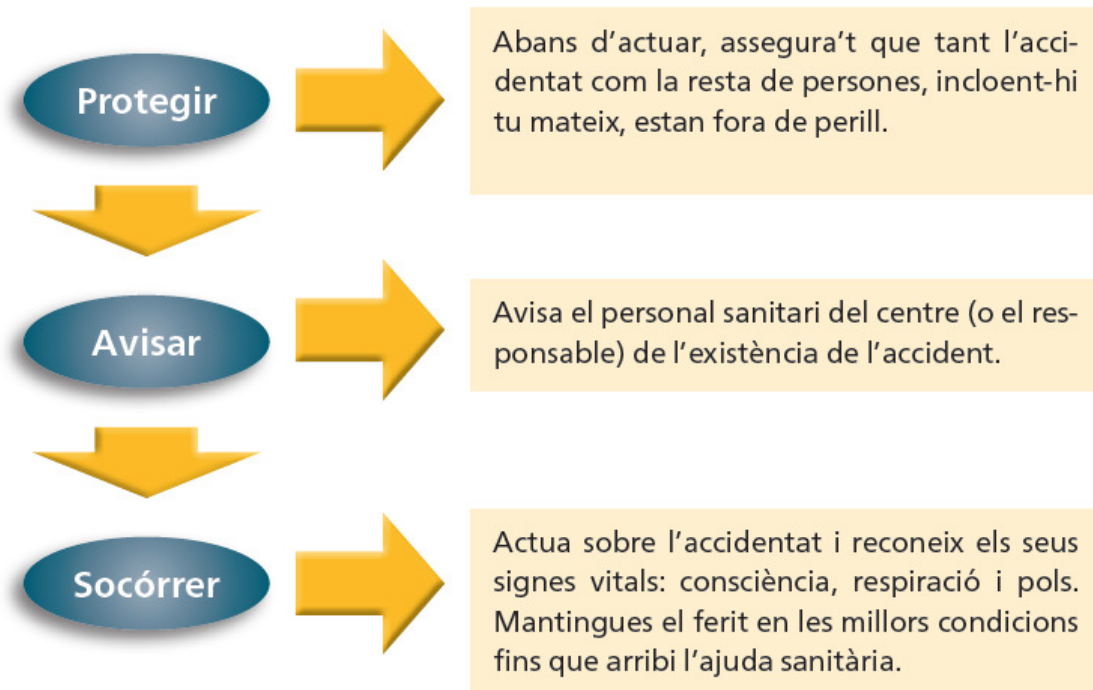
Tapa amb draps totes les escletxes per on pugui penetrar el fum i fes notar la teva presència dins que siguis rescatat.

QUE FER EN CAS D'ACCIDENT?

En els instants immediatament posteriors a un accident és important saber reaccionar de manera adequada.

L'actuació ràpida davant un accident pot salvar la vida d'una persona o evitar l'empitjorament de les possibles lesions que pateixi.

Davant qualsevol accident has de recordar la paraula **PAS** que és formada per les inicials de les tres actuacions clau per començar.



L'actitud de la persona que socorre és decisiva.
Conserva la calma i evita aglomeracions.
No moguis mai al ferit, pot haver patit una fractura.
Examina el ferit, tranquil·litza'l i mantingues-lo calent.
No has de medicar mai l'accidentat.
L'empresa disposa d'una farmaciola que minimitzar les conseqüències de l'accident.

QUE FER CAS DE CREMADA?

Aplicar aigua abundant a la zona cremada sense pressió i cobreix-la amb una gasa o un drap net lleugerament humit. I recorda, no has de punxar les butllofes.
En cas de cremades per productes químics, consulta les indicacions específiques que apareixen en l'etiqueta o fitxa de seguretat del producte.

QUE FER CAS DE PUNXADA O TALL ACCIDENTAL?

Renta immediatament la zona afectada amb aigua i sabó, esbandeix-la i aplica-hi un desinfectant. Si cal, vés al servei mèdic.
En cas de patir un accident de treball i necessitar assistència sanitària, has d'anar al centre de la teva Mútua.
Es important que quan pateixis un accident de treball ho comuniquis al teu responsable. D'aquesta manera la informació arribarà al servei o a la persona designada en prevenció de la teva empresa, perquè pugui adoptar les mesures necessàries que impedeixin que es torni a produir.

 Comunica al teu responsable qualsevol accident laboral que pateixis

CONCEPTES GENERALS DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Quins danys pot originar la feina?

A la feina hi ha situacions o condicions que poden representar un risc per a la seguretat i salut dels treballadors, i originar accidents i malalties.

Què és un accident de treball?

És qualsevol lesió corporal que el treballador pateixi en ocasió o per conseqüència del treball que executa per compte d'altri.

Els accidents no sorgeixen per casualitat, tenen unes causes que els produeixen. Per tant, actuant sobre aquestes causes es poden arribar a evitar.

Què és una malaltia professional?

Deteriorament lent i gradual de la salut del treballador produït per una exposició prolongada a una situació adversa, ja sigui per la presència de contaminants en l'ambient de treball per la manera com aquest es duu a terme.

La normativa espanyola defineix en el Quadre de Malalties Professionals, les patologies reconegudes com a tal, així com les activitats, els elements i les substàncies que les poden causar.

Com evitar els danys a la feina?

La prevenció de riscos laborals té per objecte eliminar o reduir els riscos derivats de les condicions de treball. Per això disposa de tècniques diferents:

Seguretat en el treball	Tracta d'eliminar o reduir els riscos relacionats amb els espais de treball, instal·lacions, màquines, etc., perquè no hi hagi accidents de treball.
Higiene industrial	Se centra a eliminar o reduir els riscos originats per contaminants químics, agents físics (soroll, radiacions, etc.) i contaminants biològics (bacteris, virus, etc.) perquè no es produeixin malalties professionals.
Ergonomia i psicociologia	Actua sobre les condicions físiques (il·luminació, ambient tèrmic, postures, esforços, etc.) i els factors organitzatius de la tasca (ritme, demandes cognitives i emocionals, temps de treball, etc.), i l'entorn on es duu a terme, per prevenir patologies relacionades amb el treball.
Medicina del treball	Vetlla per la salut dels treballadors, duent a terme revisions mèdiques, campanyes de promoció de la salut, cursos, etc.

El primer pas en prevenció és detectar els riscos existents en els llocs de treball, avaluant els que no es puguin evitar i aplicant-hi mesures perquè aquests no repercuteixin negativament en la salut física, mental o social del treballador.

Els treballadors són la peça clau per a la detecció i prevenció de situacions de risc, i tenen el dret a rebre una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball. Però també tenen l'obligació de vetllar pel compliment de les mesures de prevenció que els siguin aplicables.