

MANUAL DE FORMACIÓN

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

MANTENIMENT

INDEX

Presentació

Riscos associats i mesures preventives

Per evitar els cops i les caigudes

Per evitar caigudes a diferent nivell

Per evitar punxades o talls

Per trepitjades amb objectes punxants

Per evitar caigudes per desplom

Per evitar atrapaments

Per evitar cops amb objectes mòbils i immòbils

Per evitar projeccions

Per evitar inhalacions, ingestions o contactes amb substàncies tòxiques

Per evitar l'exposició a radiacions ionitzants

Per evitar l'exposició a radiacions no ionitzants

Per evitar el risc d'explosió

Per evitar el risc d'incendi

Per evitar els contactes elèctrics

Per evitar contagis o infeccions

Per evitar contacte tèrmic

Per evitar el risc per essers vius

Per prevenir el risc ergonòmic

Per prevenir risc psicosocial

Per prevenir agressions o atracaments

Per prevenir l'estrès

Per prevenir l'assetjament psicològic o mobbing

Per prevenir l'assetjament sexual

Per reduir el impacte del treball nocturn

Per prevenir risc per reflexes, fatiga/càrrega visual

Per prevenir risc de malalties per agent biològic

Per prevenir risc de malalties per agent químic

Per prevenir risc de malalties per agent físics

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 rrelliscades, els cops o el talls.

Ordre: No deixis elements manipulats o per manipular en les zones de pas. Mantingues els calaixos i armaris tancats per evitar cops. Els materials 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 accidental, restes d'aigua, després de fregar.



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



Calçat: Utilitza calçat que subjecti bé el peu i proveït de sola antilliscant.

PER EVITAR CAIGUDES A DIFERENT NIVELL.

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 passamans per pujar o baixar per les escales interiors de l'empresa.

En l'ús de les escales de tisores s'ha de revisar que els sistemes antiobertura i de recolzament estiguin en bones condicions.

Prohibit fer ús de l'escala de tisora com a cavallet



NO



Prohibit utilitzar l'escala d'una sola fulla en aquestes situacions



NO



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 bossa de que no presenti puntes o arestes vives que puguin provocar una lesió.

Prohibit empènyer els restes dins el recollidor amb mans o peus.

Utilitzar les eines manuals i eines manuals elèctrics segons les indicacions del fabricant i hauran de ser utilitzades per el que han estat dissenyades.

Comunicar al responsable del deteriorament o pèrdua d'eficàcia dels estris utilitzats (deficiències, mànecs amb estelles, trencades, oxidades, etc) per tal de la seva reparació o substitució.



Les eines manuals elèctriques hauran de disposar de les proteccions de seguretat que disposa el fabricant. No manipular les proteccions.



Disposar del manual d'instruccions que proporciona el fabricant.

Seguir les indicacions de la micro senyalització que disposa la maquinaria. Els treballs de grans reparacions es realitzarà per personal especialitzat.

Fer ús dels guants de protecció adequats a les feines a realitzar.



Prohibit guardar eines manuals o estris de tall o punxants en les butxaques de la roba.

Si l'eina o estri disposa de funda s'haurà de fer servir en aquells moments que no s'utilitza.

En cas de ferida per tall o punxada s'haurà de comunicar al responsable de les instal·lacions.

PER TREPITJADES AMB OBJECTES PUNXANTS

En presencia de material en el terra, reblons, cargols, restes d'emballatges, restes de material que pot punxar o produir talls fer ús de calçat de protecció

Mantenir el lloc de treball net de restes de material.



PER EVITAR CAIGUDES PER DESPLOM

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

Respectarem la capacitat màxima de càrrega de les prestatgeries que indica el fabricant.

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 dona lloc a un desplom.

PER EVITAR ATRAPAMENTS

Mantenir els llocs de pas lliures d'obstacles.

No anular ni modificar els dispositius de seguretat amb els quals van equipades les màquines. en cas de necessitat s'hauria de comunicar al responsable.

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

Les feines de petits manteniments, canvi d'accessoris, neteja, etc es realitzar amb la eina manual elèctrica o maquinaria aturada.



Si hi ha una màquina que no funciona adequadament s'haurà de senyalitzar amb cartell de FORA DE SERVEI.

Prohibit la manipulació de les proteccions que disposa la maquinària o eines manuals elèctriques.

Fer ús de roba ajustada i es aconsella no porta anells, cadenes, etc.

Realitzar correctament 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.

Possibles cops amb parts de l'estructura de les instal·lacions, prestatgeries, portes, maquinària i accessoris, etc.

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

Realitzar petits ajustaments, recanvis d'accessoris, treballs de neteja o petits manteniments de la maquinària 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 maquinària.



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

Comunicar al responsable del mal funcionament de la maquinària per la seva reparació o substitució.

Mantindrem senyalitzat aquells objectes o zones de l'estructura que no es poden eliminar i podem produir un risc al treballador.

En l'ús de eines manuals elèctriques es farà segons les indicacions del fabricant i d'aquelles funcions que indica el manual d'instruccions.

Disposarem de bona il·luminació en la zona de treball en cas contrari farem ús de llum auxiliar.



PER EVITAR PROJECCIONS

En les operacions amb el risc de projeccions de restes per trencaments d'estrís o del propi material utilitzat o manipulat als ulls s'utilitzarà els equips de protecció individuals adequats.

Els accessoris utilitzats es col·locaran i es faran servir segons les indicacions del propi fabricant.

Comunicar al responsable del desgast o mal funcionament de l'accessori per la seva reparació o substitució.

Els equips de protecció individuals (Epi's) són d'ús personal i és l'empresari el responsable de fer el lliurament sense cost pel treballador.

Respectar els temps útils de les eines i els seus accessoris evitant així el seu trencament.

En feines que poden haver esquitxades dels diferents productes químics utilitzats en

els treballs habituals, en transvasaments o manipulació s'haurà de fer servir els epi's que aconsella el fabricant.

Disposarem de les fitxes de dades de seguretat dels productes químics utilitzats.

Prohibit fer ús d'envasos de begudes per l'emmagatzematge de restes de productes químics.

Tots els envasos que continguin productes químics han d'estar senyalitzats amb una etiqueta.

PER EVITAR INHALACIONS, INGESTIONS O CONTACTES AMB SUBSTÀNCIES TOXIQUES

Mantenir l'etiqueta original dels envasos dels productes químics utilitzats en els diferents tractaments o aplicacions.

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



Disposarem de les fixes 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. Abans de realitzar una aplicació del producte s'haurà d'assegurar que existeixi una bona ventilació i en situarem en la direcció contrària per evitar la seva inhalació continuada; tancarem l'envàs original mentre es realitza l'aplicació.

PER EVITAR L'EXPOSICIÓ A RADIACIONS IONITZANTS

No manipular les proteccions de seguretat i els dispositius que disposa la maquinària. S'ha de disposar del manual d'instruccions de les màquines de la instal·lació.

Conèixer el mètode establert en el manual d'instruccions del fabricant i les recomanacions pròpies de cada operació.

Prohibit estar en la zona d'exploració durant el funcionament dels equips de raig X.

PER EVITAR L'EXPOSICIÓ A RADIACIONS NO IONITZANTS

Existència de diferents tipus de maquinària en treballs de fisioterapeuta o rehabilitació, entre elles; radiofreqüència i microones, d'emissions d'ona curta, ultraso, infraroig.

Per evitar una exposició directa, enfocar la trajectòria de l'eix cap a zones on no hi ha persones, romandre el temps just per seleccionar el tractament.

Comunicar al responsable qualsevol anomalia en l'estat de conservació dels equips i accessoris.

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

Realitzar petits ajustaments, recanvis d'accessoris, treballs de neteja o petits manteniments de la maquinària 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 maquinària per ajustar els paràmetres i programar els tractaments adequats.

Prohibit fer ús de la maquinària 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 EL RISC D'EXPLOSIÓ

En l'ús de l'autoclau s'ha de respectar els temps de treball establerts pel propi fabricant.

Les ampolles de gas comprimit hauran d'estar dempeus i lligades.

Conèixer les normes de seguretat i funcionament de la màquina utilitzada en els diferents processos.

No anular ni modificar els dispositius de seguretat amb els quals van equipades les màquines.

Comunicar al responsable qualsevol anomalia present en la màquina o instal·lació per la seva reparació o substitució.

PER EVITAR EL RISC D'INCENDI

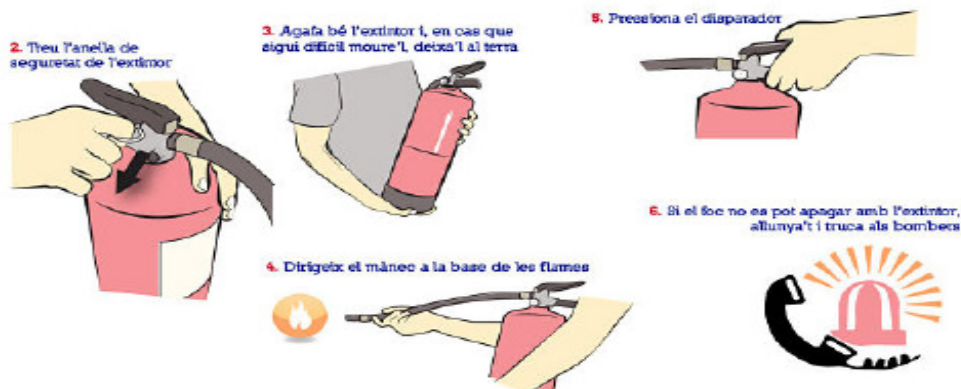
Per evitar el risc d'incendi per curt-circuit s'haurà d'evitar el sobrecàrrega de les connexions elèctriques.

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, lliteres i carretons auxiliars.

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'avertència de risc elèctric.



PER EVITAR CONTAGIS O INFECCIONS

Si et trobes agulles, bisturis o altres elements utilitzats o restes orgànics hauràs de comunicar al personal de l'empresa per la seva manipulació. Prohibit agafar, manipular, fer ús dels estris utilitzats en l'activitat de l'empresa.

Higiene: Extrema la higiene personal. Procura rentar-te les mans abans de menjar o beure, en acabar la jornada, i sempre que les mans puguin estar en contacte amb la cara.

No mengis o beguis fora de les dependències habilitades especialment a aquest efecte. És important mantenir una bona hidratació de les mans per protegir-nos de microorganismes infecciosos que puguin entrar a través de la pell.

Ferides: Si tens alguna ferida a les mans, tapa-la amb un apòsit de plàstic o tireta impermeable abans de començar a treballar i utilitza guants durant totes les operacions. En acabar la tasca, cal desinfectar la ferida.

PER EVITAR CONTACTES TÈRMICS

En l'ús de l'autoclau s'ha de respectar els temps de treball establerts pel propi fabricant.

Respectar la senyal de superfícies calentes.

No manipular les proteccions de la maquinària.

Fer ús dels equips de protecció adequats a les tasques a realitzar.

Les feines de reparació es realitzarà per personal especialitzat.



PER EVITAR EL RISC PER ESSERS VIUS

En presència d'animals lliures o gossos pigall 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 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 múscul esquelètiques a l'esquena, als braços o a les cames.

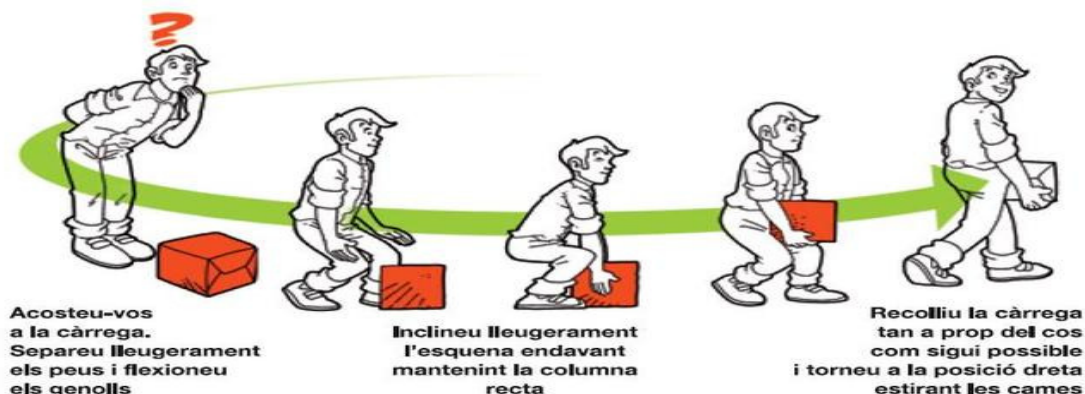
Per prevenir molèsties i lesions segueix aquestes pautes:

Aixecament de caixes o altres objectes:

Sempre que sigui possible utilitzarem elements auxiliars que disposi l'empresa.

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:



Postura mantinguda a peu dret:

Pel fet de treballar durant tota la jornada dempeus es recomana:

Alternar tasques que permetin un canvi de postura o del ritme de treball.

Sempre que sigui possible, en els descansos col·loca els peus enlaire sobre una superfície per tal de millorar la circulació sanguínia de les cames.

Si s'utilitza mitges o mitjons és recomanables que tinguin banda de subjecció anticompressiva per afavorir la circulació sanguínia.

Treballs amb els braços per sobre de l'espatlla:



Evitar flexionar o girar l'esquena mentre manipules una càrrega. Si has de girar, fes-ho movent els peus.

En agafar o dipositar un material, intenta col·locar-te frontalment. Si està per damunt de l'altura de l'espatlla, busca una banqueta o escala de mà per evitar sobrecarregar espatlles i esquena.

Prohibit pujar a les baldes de les prestatgeries inferiors per accedir a les zones més elevades.

Postures errònia durant temps continuat

Posició durant temps continuat i possibilitat de cervicàlgies i malalties dorsolumbars

Adoptar postures rectilínies que no comportin risc ergonòmic.

Intercalar les feines de posició estàtiques amb de moviment.

Sempre que sigui possible realitzar les feines entre dos companys, per evitar estirament innecessaris per arribar als diferents estris.

Realitzar pautes periòdiques que permetin recuperar les tensions.

La superfície de treball haurà d'estar lo màxim ordenada i lliure d'elements per tal accedir als utensilis necessaris sense estiraments forçats.

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.

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 postures ergonòmiques forçades.

Eliminar tot focus que provoca un enlluernament en la zona de treball, ja sigui sobre la maquinaria, 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.

Abans de dur a terme les feines planificarem el treball a realitzar.

En feines de genolls durant temps perllongat farem ús d'elements auxiliars per evitar la sobrecàrrega dels genolls.



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 que suposa treballar atenent persones malaltes o en situació de dependència, 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.

Sigues conscient de les emocions negatives que poden sorgir durant el tracte amb l'usuari i aprèn a gestionar-les correctament.

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'ASSETJAMENT 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 assertiva.

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

L'assetjament psicològic també es pot produir amb la relació amb el client, treballadors de les empreses externes o pacient.

PER PREVENIR L'ASSETJAMENT SEXUAL

No solament l'assetjament 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 DE MALALTIES PER AGENT BIOLÒGIC

Degut a l'activitat de l'empresa, el personal està sotmès a diferents infeccions per virus, bacteries, agents patògens, etc.

- | | |
|--|----------------------------|
| - En les diferents situacions de punxades accidentals. | |
| - Risc per causa de falta d'higiene personal, ferides o erosions de la pell de les mans, braços o qualsevol altre part del cos que poden estar en contacte amb els pacients, restes orgànics que permetessin l'entrada d'infeccions. | |
| - Hepatitis B, C y D. | - Conjuntivitis herpètica. |
| - Herpes simple. | - Herpes Zòster. |
| - Mononucleosis infecciosa. | - Xarampió. |
| - Rubèola. | - SIDA. |
| - Papil·loma virus Humà, etc. | |

Prohibit la manipulació de restes orgànics del pacient.

PER PREVENIR RISC DE MALALTIES PER AGENT FÍSIC

En feines que existeixi un soroll elevat es farà ús dels equips de protecció individual per evitar la contaminació acústica.

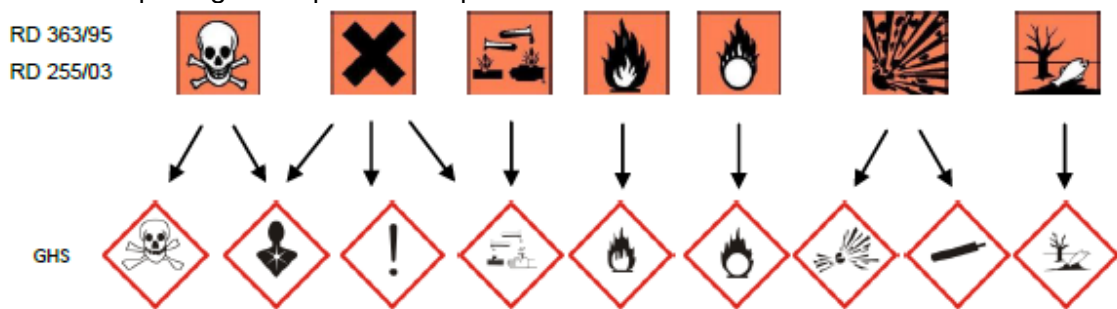


PER PREVENIR RISC AMB PRODUCTES QUÍMICS

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 subministren 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 quedes atrapat:

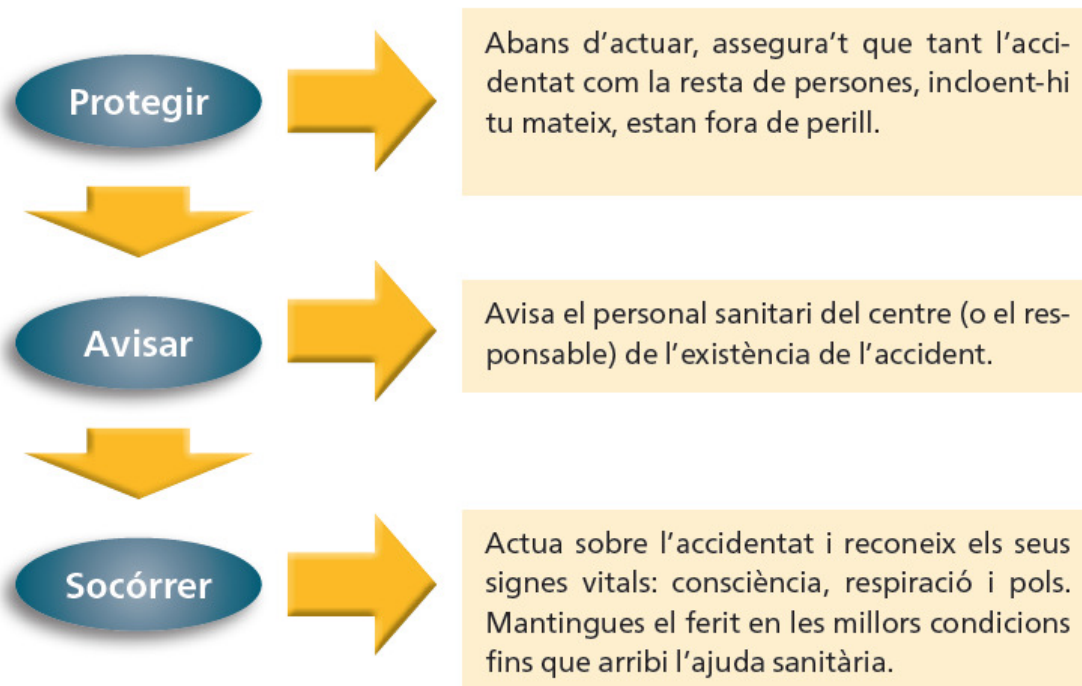
Tapa amb draps totes les escletxes per on pugui penetrar el fum i fes notar la teva presència dins que siguis rescatat.

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 minimitza 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.


Comunica al teu responsable qualsevol accident laboral que pateixis

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.

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 un 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 causa.

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. Pera a 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 psicologia	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 repercutixin 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.