

MANUAL DE FORMACIÓN

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

LIMPIEZA

INDICE

Presentación

Riesgos asociados y medidas preventivas

Para evitar los golpes y las caídas

Para evitar caídas a diferente nivel

Para evitar pinchazos o cortes

Para evitar caídas por desplome

Para evitar atrapamiento

Para evitar golpes con objetos móviles y inmóviles

Para evitar proyecciones

Para evitar inhalaciones, ingestiones o contactos con sustancias tóxicas

Para evitar el riesgo de incendio

Para evitar los contactos eléctricos

Para evitar contagios o infecciones

Para evitar contacto térmico

Para evitar el riesgo por seres vivos

Para prevenir el riesgo ergonómico

Para prevenir riesgo psicosocial

Para prevenir agresiones o atracos

Para prevenir el estrés

Para prevenir el acoso psicológico o mobbing

Para prevenir el acoso sexual

Para prevenir riesgo por reflejos, cansancio/carga visual

Para prevenir riesgo de enfermedades por agente biológicos

Para prevenir riesgo de enfermedades por agente químico

Para prevenir riesgo con productos químicos

Para prevenir riesgo de accidente "In Itinere"

Pautas de actuación en caso de emergencia

Que hacer en caso de incendio?

Què hacer en caso de accidente?

Conceptos generales de prevención de riesgos laborales

PRESENTACIÓN

Las condiciones de trabajo relativas a los puestos de trabajo suelen comportar una serie de riesgos comunes que pueden llegar a afectar la salud de los trabajadores si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas.

La mayoría de los riesgos asociados a aquellos puestos se pueden evitar mediante un adecuado diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y la información del personal.

Conocer y detectar los riesgos asociados a nuestra actividad laboral es el primer paso para evitar accidentes y enfermedades profesionales. A partir de la información proporcionada en este manual podemos hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar más seguro y confortable.

El contenido de este manual se estructura de la manera siguiente:

- **Riesgos asociados y medidas preventivas que es necesario adoptar.**
- **Pautas de actuación en caso de emergencia.**
- **Conceptos generales de prevención de riesgos laborales.**

RIESGOS ASOCIADOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

PARA EVITAR LOS GOLPES Y LAS CAÍDAS.

El desorden, la suciedad y la presencia de materiales o objetos fuera del su lugar son origen de accidentes como los resbalones, los golpes o los cortes.

Orden: No dejes elementos manipulados o para manipular en las zonas de paso.

Mantener las cajas con material en el lugar para su almacenamiento y apilados de manera estable.

Los carros auxiliares y las sillas de ruedas a las zonas de paso.

Limpieza: Recoger cualquier resto de derrame de agua, productos químicos u otro posible líquido utilizado durante el tratamiento en el momento en que se produce.

Recull immediatament
qualsevol vessament
d'aigua o un altre
líquid

Minimizar al máximo el cableado de aparatos existentes y siempre estarán por el lado del zócalo y evitar que invadan las zonas de paso. Utilizar carteles de información en aquellos momentos que hay riesgo de caída por derrame accidental, restos de agua, después de fregar.



Recoger cualquier derrame accidental durante o después de la aplicación del tratamiento.

Calzado: Utilizar calzado que sujete bien el pie y que disponga de suela antideslizante y evitar el uso de zuecos sin sujeción en el talón.

Hacer uso de banquillos o elementos seguros para acceder a zonas más elevadas.

Prohibido hacer uso de sillas, cajas, mesas, etc para acceder a zonas elevadas.

Hacer uso de las barandillas para subir o bajar por las escaleras interiores de la empresa.

PARA EVITAR CAÍDAS A DIFERENTE NIVEL.

En el uso de las escaleras de tijeras se han de revisar que los sistemas antiabertura y de apoyo estén en buenas condiciones.

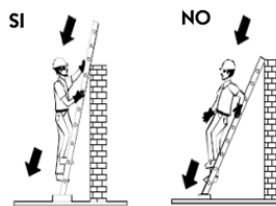
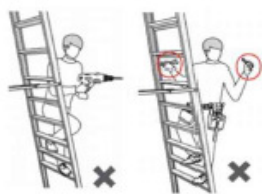
Prohibido hacer uso de la escalera de tijera como un caballito.



NO



Prohibido utilizar la escalera de una sola hoja en estas situaciones



Asegurar siempre la estabilidad de la escalera.
No colocar escaleras manuales delante de puertas.
Las escaleras manuales nunca serán utilizadas por dos trabajadores en un mismo momento.
No colocarlas sobre otras superficies para llegar a zonas más elevadas.

PARA EVITAR LOS PINCHAZOS Y CORTES



Si se han de recoger trozos de cristales o elementos punzantes o cortantes caídos al suelo se realizará con un recogedor, para evitar el contacto directo con las manos.

Depositar los restos y trozos en envases rígidos y no en bolsas de basura.
Tener en cuenta al manipular una carga, bolsas de que no presente puntas o

aristas vivas que puedan provocar una lesión.

Prohibido empujar los restos dentro el recogedor con las manos o pies.

Prohibido recoger los utensilios, molas de corte, espátulas, agujas, bisturís, explorador o sonda, torno o taladro dental, etc. avisar al profesional responsable.

Para el vaciado de una papelera evitaremos introducir las manos dentro, volcaremos la papelera.

No comprimir las bolsas con las manos o pies.

Prohibido encapsular, doblar o romper agujas utilizadas con un paciente.

Prohibido guardar herramientas manuales o utensilios de corte o punzantes en los bolsillos de la ropa.

Si la herramienta o utensilio dispone de funda se deberá de hacer servir en aquellos momentos que no se utiliza.

Comunicar al responsable del deterioro o pérdida de eficacia de los utensilios utilizados para su reparación o sustitución.

En caso de herida por corte o pinchazo se deberán de comunicar al responsable de las instalaciones.

PARA EVITAR CAÍDAS POR DESPLOM

El material almacenado en las estanterías, expositores, etc estarán ordenados y mantendrán una correcta estabilidad para garantizar que no caigan.

Respetaremos la capacidad máxima de carga de las estanterías, expositores.

Organizar los materiales más pesados en la parte inferior y los menos pesados en la parte más elevada.

Comunicar al responsable de cualquier anomalía en el estado de conservación de las luminarias, placas del techo o partes de la estructura de la empresa que puedan dar lugar a un desplome.

PARA EVITAR ATRAPAMIENTOS

Mantener los lugares de paso libres de obstáculos.

No manipular la maquinaria presente en la zona de trabajo.

Prohibido limpiar la maquina si esta está en funcionamiento.

Posibilidad de atrapamiento con puertas cuando estas se cierran bruscamente por corriente de aire.

PARA EVITAR GOLPES CON OBJETOS MOVILES Y INMOVILES

Mantener los lugares de paso libres de obstáculos.

No se manipularan las protecciones de la maquinaria existente en las instalaciones.

PARA EVITAR PROYECCIONES

Los equipos de protección individuales (Epi's) son de uso personal y es el empresario el responsable de hacer la entrega sin coste para el trabajador.



En trabajos que pueden haber salpicaduras de los diferentes productos químicos de limpieza utilizados en los trabajos habituales, en transvases o manipulación se deberán de hacer servir los epi's que aconseja el fabricante.

Dispondremos de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados.

Prohibido hacer uso de envases de bebidas para el almacenamiento de restos de productos químicos.

Todos los envases que contengan productos químicos han de estar señalizados con una etiqueta.

PARA EVITAR INHALACIONES, INGESTIONES O CONTACTOS CON SUSTÁNCIAS TOXICAS

Durante la utilización de productos químicos de limpieza en trabajos de limpieza se mantendrán una buena ventilación de la zona de trabajo.

Mantener la etiquetado original de los envases de los productos químicos utilizados en la limpieza.

Hacer uso de los equipos de protección adecuados a la exposición en que estén expuestos durante los trabajos que estemos realizando.

Dispondremos de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos de limpieza utilizados para conocer a que riesgos estemos expuestos.

Es necesario una higiene personal después de la utilización de los productos químicos de limpieza.

PARA EVITAR EL RIESGO DE INCENDIO

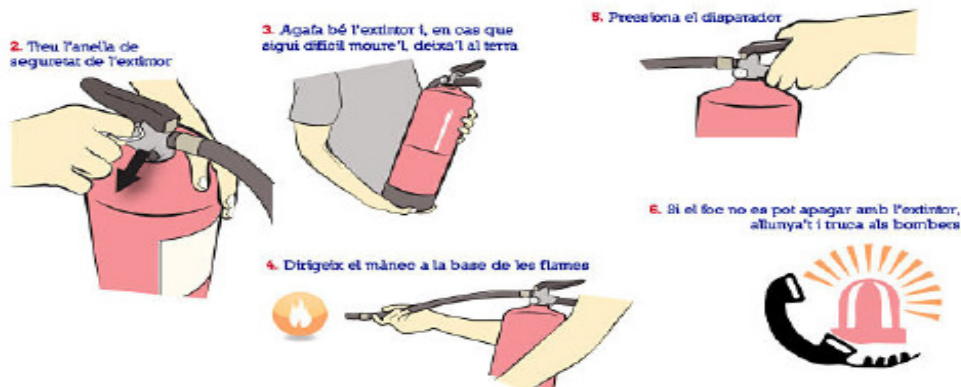
Para evitar el riesgo de incendio por corto-circuito se deberá de evitar la sobrecarga de las conexiones eléctricas.

Todo material combustible o inflamable estará almacenado correctamente i se deberá eliminar todo el material de desecho.

Respectar la normativa vigente de prohibido fumar en las zonas de trabajo.

Conocer la distribución existente de los extintores que dispone la empresa.

Recordar el uso de los extintores.



PARA EVITAR LOS CONTACTOS ELÉCTRICOS

Cualquier equipo enchufado a la red eléctrica supone un riesgo de contacto eléctrico y incendio si no está en buen estado o no se toman las medidas adecuadas para su manipulación.

Compte amb l'aigua i
l'electricitat

Comunica qualsevol
anomalia en els equips

Si cae agua o otro líquido sobre algún equipo eléctrico, desconectarlo y secarlo inmediatamente.

No manipules equipos, maquinaria, redes eléctricas con las manos mojadas.

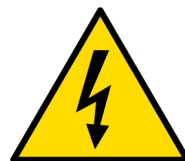
Enchufes: No estires nunca del cable para desconectar los equipos eléctricos de la toma de la corriente, es preferible hacerlo desde la clavija del enchufe.

Evitar sobrecargar los enchufes y conectar equipos o aparatos a tomas de corriente que presenten defectos.

Cables: Evita pisar cables de alimentación de los equipos eléctricos o pasar por encima con las sillas de ruedas, carros auxiliares.

No hagas ninguna reparación provisional en la instalación, maquinaria, etc. En caso de detectar cualquier anomalía, avisa al responsable. Personal cualificado realizará los trabajos de mantenimientos, reparaciones y sustituciones en las instalaciones y maquinaria.

Cuadros eléctricos: No manipules el interior de cuadros eléctricos o maquinas. Respetar la señal de advertencia de riesgo eléctrico.



PARA EVITAR CONTAGIOS O INFECCIONES



Guantes: Utiliza guantes de protección de un único uso durante las operaciones de higiene de los usuarios o pacientes.

Agujas: Si te encuentras agujas o otros utensilios utilizados, restos orgánicos se ha de avisar al profesional de la sección para que sea él el responsable de recogerlo.

Residuos: Recoger y tirar los elementos usados en el tratamiento y otros residuos sanitarios en recipientes seguros y identificables, hacer uso de guantes de látex.

Higiene: Extremar la higiene personal. Procura lavarte las manos antes de comer o beber, al terminar la jornada, y siempre que las manos puedan estar en contacto con la cara. No comer o beber fuera de las dependencias habilitadas especialmente a este efecto. Es importante mantener una buena hidratación de las manos para protegernos de microorganismos infecciosos que puedan entrar a través de la piel.

Heridas: Si tenemos alguna herida en las manos, tápala con un apósito de plástico o tiritas impermeables antes de comenzar a trabajar y utiliza guantes durante todas las operaciones. En terminar la tarea, es necesario desinfectar la herida.

PARA EVITAR CONTACTOS TÈRMICOS

En presencia del autoclave o baño de parafina durante su funcionamiento, se ha de respetar los tiempos de trabajo establecidos por el propio fabricante. En la manipulación en trabajos de limpieza de la lámpara de infrarrojos se realizará cuando está esta apagada y respetando los tiempos de enfriamiento. Respetar la señal de superficies calientes. Conocer las normas de seguridad y funcionamiento de la maquina utilizada en los diferentes tratamientos. No manipular las protecciones de la maquinaria. Hacer uso de los equipos de protección adecuados a los trabajos a realizar.



PARA EVITAR EL RIESGO POR SERES VIVOS

En presencia de animales libres o perros guía mantendremos la distancia de seguridad evitando acercarse al animal. En presencia de insectos evitar los movimientos rápidos o bruscos, si es posible abriremos las puertas y ventanas para que marche.

PARA EVITAR RIESGO ERGONÒMICO

La sobrecarga física supone uno de los riesgos principales en el puesto de trabajo. Las posturas forzadas y los esfuerzos elevados durante las tareas puedan ser la causa de lesiones músculo esqueléticas en la espalda, en los brazos o en las piernas. Para prevenir molestias y lesiones sigue estas pautas:

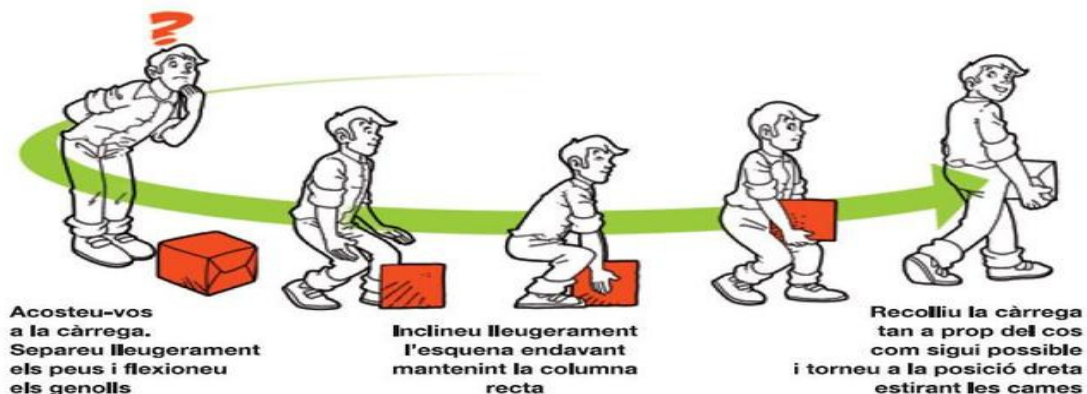
Hacer servir ropa y calzado adecuados:

Se recomienda usar ropa ancha y transpirable, que permita un movimiento libre. Evitar llevar objetos punzantes en los bolsillos, así como colgantes, anillos o relojes. El calzado ha de ser cerrado y sujetado firmemente al pie.

Alzamiento de cajas o otros objetos:

Siempre que sea posible utilizaremos elementos auxiliares que dispone la empresa. Al intentar manipular y depositar las cargas, como cajas de material, recambios, accesorios, etc. intenta evitar posiciones por debajo de las rodillas o por encima de la espalda. Si tienes de coger una carga a nivel del suelo, sigue los pasos siguientes:

Per manipular correctament el material, seguiu aquests passos:



Postura mantenida de pie:

Por el hecho de trabajar durante toda la jornada de pie se recomienda: Alternar tareas que permitan un cambio de postura o del ritmo de trabajo. Siempre que sea posible, en los descansos colocar los pies en el aire sobre una superficie para mejorar la circulación sanguínea de las piernas.

Si se utiliza medias se recomienda que tengan banda de sujeción anticompresiva para favorecer la circulación sanguínea.

Trabajos con los brazos por encima de la espalda:

Evitar flexionar o girar la espalda mientras manipulas una carga. Si has de girar, hazlo moviendo los pies.



Al coger o depositar un material, intenta colocarte frontalmente. Si está por encima de la altura de la espalda, busca una banqueta o escalera de mano para evitar sobrecargar espalda.

Prohibido subir a los estantes de las estanterías inferiores para acceder a las zonas más elevadas.

Posturas erróneas durante tiempos continuados

Posición durante tiempos continuado y posibilidad de cervicalgias y enfermedades dorso lumbares.

Adoptar posturas rectilíneas que no comporten riesgo ergonómico.

Intercalar las tareas de posición estáticas con las de movimiento.

Realizar pautas periódicas que permiten recuperar las tensiones.

En el uso de escobas y fregonas evitar la inclinación del cuerpo.



Para evitar la lesión en la muñeca para la repetición continuada de los trabajos habituales se deberán de coger las herramientas y utensilios por su mango ergonómico.

Utilizar las dos manos alternativamente para la realización de trabajos con movimientos curvos y repetitivos.

En trabajos de rodillas durante tiempos alargado haremos uso de elementos auxiliares para evitar la sobrecarga de las rodillas.



PARA PREVENIR RIESGO PSICOSOCIAL

Existencia a la empresa de un PROTOCOLO DE RIESGO PSICOSOCIAL.

A veces, la planificación y distribución del trabajo, así como las exigencias emocionales que supone trabajar atendiendo personas enfermas o en situación de dependencia, generen situaciones de tensión o estrés en la tarea. Sigue las recomendaciones siguientes para prevenirlas:

Planificar las tareas de manera anticipada.

Si es posible, programa el trabajo diario priorizando las tareas que sean más urgentes.

Alterna tareas con exigencias diferentes o que permitan un cambio de ritmo de trabajo.

Siempre que puedas, haz pequeñas pautas cada cierto tiempo para "desconectar" mentalmente, y aprovechar para hacer ejercicios de estiramiento.

Sigas consciente de las emociones negativas que pueden surgir durante el trato con el usuario y aprende a gestionarlas correctamente.

Comparte tú trabajo y tus preocupaciones con tus superiores y compañeros.

PARA PREVENIR AGRESIONES O ATRACOS

El trato con usuarios o compañeros a veces, puede ser fuente de situaciones de violencia física o verbal. Nuestra actitud en estos momentos puede ser clave para evitar una escala del conflicto.

Mantener la calma aunque la otra persona este alterada.

Evitar hablar con un tono brusco y alzar la voz.

Dejar que la otra persona hable y muestre empatía.

Evita el contacto físico, manteniendo una cierta distancia de seguridad.

En caso de atraco la conducta a seguir seria la siguiente:

- No arriesgar en ningún caso la vida ni la de los demás.
- Guardar la calma y nunca resistirse abiertamente.
- No hacer movimientos bruscos.
- Dar aquello que nos reclama sin exceso de celo.
- No molestar en la huida de los agresores.

PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Planificar, siempre que sea posible, los trabajos a realizar.

Tener claro los trabajos a realizar, tener planificados con antelación los horarios y días a trabajar.

Respetar a los compañeros y mantener unos buenos canales de comunicación entre el personal y los departamentos.

El elevado nivel de ruido, la poca luz en el trabajo y una temperatura elevada pueden dar lugar a un estrés de ambiente físico en el trabajo.

PARA PREVENIR EL ACOSO PSICOLOGICO O MOBBING

Respetar a los compañeros y mantener unos buenos canales de comunicación entre el personal y los departamentos.

Intentar mantener una buena autoestima, afrontar las cosas de forma asertiva.

En caso de una mala relación comunicar esta situación al responsable más cercano.

El acoso psicológico también se puede producir con la relación entre el cliente o el trabajador de las empresas externas.

PARA PREVENIR EL ACOSO SEXUAL

No solamente el acoso sexual se representa como el contacto físico, si no que también puede ser verbal o gesticular.

Adoptar una postura fuerte y evitar el desvacenimiento delante esta situación.

Delante una situación de esta tipología comunicar la situación delante el responsable más cercano.

PARA PREVENIR RIESGO POR REFLEJOS, CANSANCIO/CÀRGA VISUAL

Intercalaremos las tareas para evitar la posible aparición de cansancio visual, dolores de cabeza, picores en los ojos.

Evitar los deslumbramientos de ventanas y puertas sobre la superficie de trabajo.

PARA PREVENIR RIESGO DE ENFERMEDADES POR AGENTE BIOLÓGICO

El personal esta sometido a diferentes infecciones por virus, bacterias, agentes patógenos, etc. en caso de un pinchazo o contaminación accidental.

En las diferentes situaciones

- En recoger, lanzar agujas, encapsulación, rotura, inyección, etc.
- En contacto con restos orgánicos del cliente.

Hacer uso de los equipos de protección individual para evitar al máximo la posibilidad de contacto con los agentes biológicos.

Prohibido la manipulación de restos orgánicos del paciente.

Prohibido realizar los trabajos habituales sin una ropa de protección, bata, etc.

Evitar llevar anillos, pulseras, etc que pueden ocasionar la rotura del guante de protección.

PARA PREVENIR RIESGO DE ENFERMEDADES POR AGENTE QUÍMICO

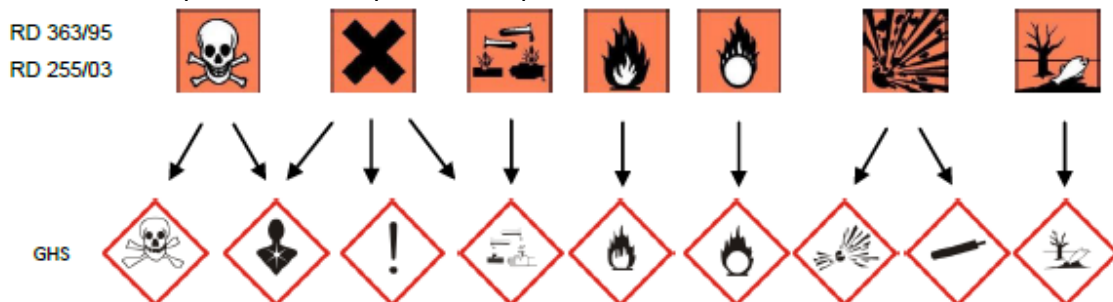
Existe la posibilidad de personal alérgico al látex de los guantes, comunicar al responsable para buscar otro material que no produzca este tipu de reacción.

PARA PREVENIR RIESGO CON PRODUCTOS QUÍMICOS

La función de la etiqueta nos permite una **rápida identificación del producto**, así como **informar del riesgo** que hay asociado.

La etiqueta ha de estar escrita en la lengua o lenguas oficiales del Estado o Estados miembros en que se comercializa la sustancia o mezcla.

Cambio de etiquetado de los productos químicos



El trabajador deberá disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos que se utilizan en las instalaciones.

No juntes dos o más productos químicos si no esta indicado en las indicaciones del fabricante o procedimiento.

Leer las indicaciones de uso y protección individual del etiquetado.

No hacer uso de los envases vacíos para otros propósitos.

Hacer uso de envases originales y mantener cerrados herméticamente.

Tener identificados las simbologías de la etiqueta de los productos químicos de limpieza utilizados.

Las vías de entrada de un producto químico son cuatro: Respiratoria, Dérmica, Digestiva y Parenteral.

Hacer uso de los equipos de protección individual adecuados a los productos químicos de limpieza utilizados.

En zonas reducidas garantizar una buena ventilación de la zona para eliminar la concentración de los productos químicos de limpieza.



PARA PREVENIR EL RIESGO AL ACCIDENTE “IN ITINERE”

El accidente “In Itinere” es el accidente considerado en el momento que el trabajador se desplaza desde su domicilio al centro de trabajo y del centro de trabajo a su domicilio.

No obstante esto, hemos de añadir, a más, que el contratiempo ha de suceder en un momento inmediato, o razonablemente cercano, a la hora de inicio o finalización de la jornada laboral. De otra manera, el trayecto en el cual ocurre ha de ser el usual o ordinario desde el domicilio habitual y utilizando un medio de transporte “adecuado”.

Prudencia y respetar el código de circulación.

Respetar la distancia de seguridad.

Posarse el cinturón de seguridad y el casco en caso de ir en moto.

No consumir alcohol ni ningún otro tipo de sustancias que puedan condicionar o reducir los reflejos, concentración, etc.



PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

La forma más efectiva de luchar contra los incendios es, sin ninguna duda, la prevención.

La mayoría de los incendios se produce por descuidos o acciones puntuales que es

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



necesario corregir.

No fumar en el lugar de trabajo, la normativa la prohíbe.

No sobrecargar la instalación eléctrica conectando diversos aparatos a una misma toma de corriente.

No deposites materiales combustibles, papeles, cartones, plásticos o otros materiales cerca de posibles focos de ignición.

QUE HACER EN CASO DE INCENDIO

Para actuar de manera rápida y ordenada, has de conocer las consignas de actuación que se recogen en el Plan de Emergencia del tú centro de trabajo, y que te han de facilitar la empresa.

Si descubres un incendio:

Es importante que mantengamos la calma para evitar provocar el pánico.
Comunica la situación de alarma según las instrucciones del Plan de emergencia.
Para limitar la propagación del incendio, cierra sin llave puertas y ventanas, si es posible, verifica que no queda ninguna persona a dentro, y desaloja la zona.

Si recibes la orden de evacuación:

Deja inmediatamente los trabajos que se este haciendo, sin entretenerse o retroceder para recoger objetos personales.
Colabora en el traslado y acompaña a usuarios o compañeros.
Ves rápido, pero sin correr, al punto de reunión exterior para la vía de evacuación más próxima.
Espera allí hasta que te comuniquen que se puede reiniciar la actividad con normalidad.
No utilizar ascensores o montacargas.

Si te quedas atrapado:

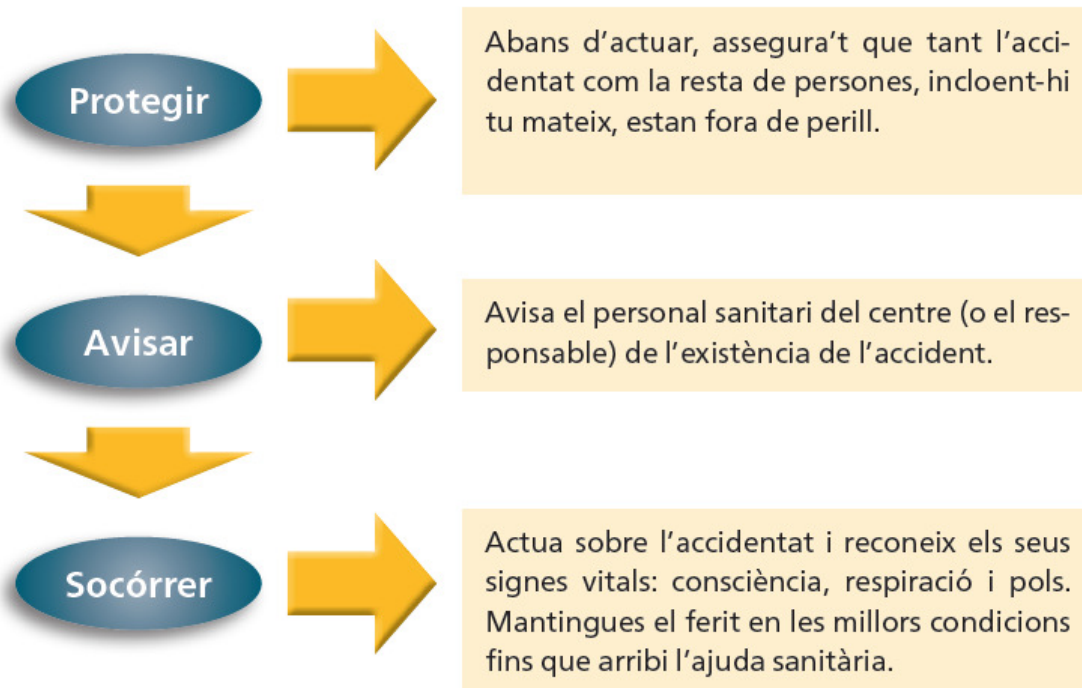
Tapa con trapos todas las oberturas por donde pueda penetrar el humo y haz notar tú presencia hasta que seas rescatado.

QUE HACER EN CASO DE ACCIDENTE

En los instantes inmediatamente posteriores a un accidente es importante saber reaccionar de manera adecuada.

La actuación rápida delante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que sufre.

Delante cualquier accidente has de recordar la palabra **PAS** que esta formada por las iniciales de las tres actuaciones clave para empezar.



La actitud de la persona que socorre es decisiva.
Conserva la calma y evita aglomeraciones.
No muevas nunca al herido, pueden haber sufrido una fractura.
Examina al herido, tranquilízalo y mantenlo caliente.
No has de medicar nunca el accidentado.
La empresa dispondrá de un botiquín que minimiza las consecuencias del accidente.

QUE HACER EN CASO DE QUEMADAS

Aplicar agua abundante a la zona quemada sin presión y cúbreala con una gasa o un trapo limpio ligeramente húmedo. Y recuerda, no has de pinchar las ampollas.
En caso de quemaduras por productos químicos, consulta las indicaciones específicas que aparecen en la etiqueta o ficha de seguridad del producto.

QUE HACER EN CASO DE PINCHAZO O CORTE ACCIDENTAL

Lava inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, límpiala y aplícale desinfectante. Si es necesario, ves al servicio medico.
En caso de sufrir un accidente de trabajo y necesitar asistencia sanitaria, has de ir al centro de tú Mutua.
Es importante que cuando sufras un accidente de trabajo lo comuniques a tú responsable. De esta manera la información llegará al servicio o a la persona designada en prevención de la empresa, para que pueda adoptar las medidas necesarias que impidan que se vuelva a producir.

 Comunica al teu responsable qualsevol accident laboral que pateixis

CONCEPTOS GENERALES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Que daños puede originar el trabajo

En el trabajo hay situaciones o condiciones que pueden representar un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, y originar accidentes y enfermedades.

Que es un accidente de trabajo

Es cualquier lesión corporal que el trabajador sufre en ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta de otro.

Los accidentes no surgen por casualidad, tienen unas causas que los producen. Por tanto, actuando sobre estas causas se pueden llegar a evitar.

Que es una enfermedad profesional

Deterioro lento y gradual de la salud del trabajador producido por una exposición prolongada a una situación adversa, ya sea por la presencia de contaminantes en el ambiente de trabajo o por la manera como este se lleva a termino.

La normativa española define en el Cuadro de Enfermedades Profesionales, las patologías reconocidas como tal, así como las actividades, los elementos y las sustancias que las pueden causar.

Como evitar los daños en el trabajo

La prevención de riesgos laborales tiene por objeto eliminar o reducir los riesgos derivados de las condiciones de trabajo. Por eso dispone de técnicas diferentes:

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 paso en prevención es detectar los riesgos existentes en los puestos de trabajo, evaluando los que no se pueden evitar y aplicándole medidas para que estas no repercutan negativamente en la salud física, mental o social del trabajador.

Los trabajadores son la pieza clave para la detección y prevención de situaciones de riesgo, y tienen el derecho a recibir una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Pero también tienen la obligación de velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que les sean aplicables.