CUANDO ESTÉS EN EL TRABAJO

Qué debes hacer

- Revisa de forma periódica tus hábitos de trabajo para detectar posibles actuaciones que puedan generar riesgos.
- Implícate en la Prevención de Riesgos Laborales de tu centro.
- Las salidas, zonas de paso, vías de evacuación y espacios de trabajo deberán mantenerse siempre despejados de objetos y líquidos o sustancias resbaladizas.
- Utiliza las herramientas y equipos de trabajo adecuados al trabajo que vayas a realizar y para el que han sido diseñadas. Respeta las instrucciones de empleo y mantenimiento. Si detectas anomalías en alguna máquina o herramienta durante su funcionamiento, manejo o inspección visual, informa al Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral del centro.
- Usa aquellos equipos de protección individual (guantes, casco, protectores auditivos,) que sean necesarios para protegerte de los riesgos a que estés expuesto.

Qué no debes hacer.

- No almacenes objetos en zonas de paso, vías de evacuación, ni en lugares que dificulten el acceso a los equipos de lucha contra incendios.
- Nunca retires las protecciones ni anules los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.
- No sobrecargues, ni manipules indebidamente la instalación eléctrica.
- No almacenes, ni manipules productos inflamables próximos a una fuente de calor.
- No fumes, tomes alimentos o bebidas si trabajas con productos químicos o estas expuesto a contaminantes biológicos.

CUANDO MANIPULAS PRODUCTOS QUÍMICOS

- Cuando vayas a manipular un producto químico, solicita y consulta su ficha de datos de seguridad. Lee la etiqueta. Manéjalo siguiendo las indicaciones contenidas en ellas.
- En la fichas de datos de seguridad apareceran las indicaciones relativas al uso, almacenamiento, transporte, protecciones individuales necesarias, primeros auxilios, actuaciones en caso de derrame, incendios,…
- Utilizas los equipos de protección individual que estén establecidos en la ficha de datos de seguridad, en la etiqueta y en la evaluación de riesgos.
- No mezcles productos cuya combinación no esté autorizada por el fabricante. No uses envases de otros productos para trasvasar y en ningún caso emplees envases de bebidas o comida.
- Asegúrate de que todos los productos están correctamente identificados y con su etiqueta.

- No superpongas etiquetas, ni escribas o rotules sobre el etiquetado de envases potencialmente peligrosos.
- Sustituye siempre que sea posible los productos químicos peligrosos por otros menos nocivos.
- Respeta escrupulosamente las medidas de higiene personal.

CUANDO MANIPULAS CARGAS MANUALMENTE

- Siempre que sea posible, usa los medios mecánicos auxiliares de los que dispongas.
- Las normas de seguridad para levantar cargas son:
  - Observa la carga: posible peso, forma, tamaño, zonas de agarre,…
  - Solicita ayuda si el peso es excesivo o hay que adoptar posturas incómodas y no se pueden usar medios mecánicos.
  - Adopta la postura de levantamiento: pies separados, espalda recta, mentón metido y rodillas flexionadas.
  - Sujeta firmemente la carga con las manos y acércatela al cuerpo.
  - Levanta suavemente la carga por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No des tirones a la carga ni la muevas de forma rápida o brusca.
  - Evita giros del tronco, mueve los pies en lugar de la cintura.
- En posición sentado, evita manejar pesos de más de 5 kg. Mejor hazlo de pie.
- En las estanterías, procura colocar los objetos que usas con más frecuencia en las baldas de altura comprendida entre tu codo y media pierna cuando estás de pie.
- Evita levantar cargas por encima de la altura de los hombros. Utiliza los elementos de ayuda (escaleras de mano).
- Si transportas objetos voluminosos, no verás por dónde caminas. Asegúrate previamente que la zona de paso está libre y transitable.
- En la movilización de personas, solicita la colaboración del usuario. Cuidarás tu espalda y potenciarás su grado de autonomía.
- Para mantener tu espalda sana es fundamental que la ejercites. Haz ejercicios que fortalezcan, practica natación, etc.

CÓMO ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO

- Observar y valorar la situación antes de actuar.
- Actuar con rapidez, pero manteniendo siempre la calma.
- No mover a la persona accidentada si no es imprescindible.
- Examinar al herido con mucho cuidado.
- Intervendremos sólo si sabemos cómo actuar.
- Nunca dar de comer o beber a una víctima que esté inconsciente.
- Aflojar las ropas que opriman y abrigar al accidentado si es necesario.
- Tranquilizar al herido, transmitiendo seguridad en nuestra actuación.

- Se le deberá tratar, que no trasladar, con urgencia.
- Cuando auxilies debes protegerte: utiliza siempre guantes si prevees contacto con sangre.
- Alejar a las personas curiosas y evitar aglomeraciones. Organizar dando las instrucciones precisas.

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA EXPOSICIÓN SOLAR

Para evitar los daños ocasionados por la exposición solar durante el verano (quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, cáncer de piel, etc.) se proponen las siguientes medidas preventivas que serán observadas, en la medida de lo posible, por las empleadas y los empleados públicos que realicen trabajos en el exterior:

- Evitar, en la medida de lo posible, la exposición directa al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- Intentar que la ropa de trabajo cubra la mayor parte del cuerpo para evitar la exposición a la radiación solar y tratar de que sea de colores claros para disminuir la absorción de calor.
- Proteger la cabeza y la cara con gorros de ala ancha o viseras. Utilizar otras barreras físicas para que el sol no llegue a la piel como sombrillas, parasoles, etc.
- Utilizar cremas de protección solar con un factor de protección mayor de 15-20 para evitar las quemaduras solares. En el caso de individuos especialmente sensibles al sol (piel blanca, que habitualmente no se broncea, ojos azules, etc.) la protección se hará con filtros superiores a 30. Éstas deberán aplicarse sobre la piel seca, 30 minutos antes de la exposición al sol y renovarse cada 2 horas aproximadamente.

Desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, las cremas de protección solar son consideradas como equipos de protección individual, por lo tanto habrán de ser suministradas por las Secretarías Generales correspondientes a los trabajadores expuestos. Igualmente su uso será obligatorio para los trabajadores afectados.

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS ELEVADAS

La exposición a temperaturas elevadas puede verse agravada por el hecho de realizar un trabajo físico intenso. Para evitar que estas circunstancias puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores expuestos, se proponen las siguientes medidas preventivas:

- Beber agua con frecuencia y en cantidades pequeñas en lugar de grandes cantidades de forma espaciada. No consumir bebidas alcohólicas ni excitantes ya que pueden aumentar la deshidratación.

- Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. Evitar el consumo de comidas grasas.
- Disponer que las tareas de más esfuerzo físico se hagan en los momentos de menor calor de la jornada. El periodo más caluroso del día, al sol, en días despejados, es el comprendido entre las 2 de la tarde (las 12 de la mañana en hora solar) y las 5 y media de la tarde (las 3 y media de la tarde en hora solar).
- Durante las horas más calurosas del día evitar la realización de tareas pesadas, los trabajos especialmente peligrosos y el trabajo en solitario.
- Modificar los horarios de trabajo durante el verano para que, donde el proceso de trabajo lo permita, no se trabaje durante las horas de más calor del día.
- Establecer la rotación de trabajadores en las tareas donde puede haber mucho estrés térmico por calor.
- En el caso de producirse calambres musculares tras una exposición prolongada a altas temperaturas, actuar de la forma siguiente:
    - Parar toda la actividad y descansar en algún sitio fresco.
    - Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
    - Consultar al médico si los calambres duran más de una hora.
- Cuando se realicen jornadas prolongadas en ambientes calurosos y con esfuerzo físico intenso puede producirse un golpe de calor, cuyos síntomas principales son congestión en la cara, dolor de cabeza, respiración rápida, sudor frío y debilitamiento del pulso. En estos casos la secuencia a seguir sería la siguiente:
    - Llamada al 112
    - Mientras se espera, situar al trababajador en un lugar fresco (tumbado hacia arriba y con la cabeza más alta que el cuerpo) y tratar de enfriar el cuerpo mediante la aplicación de compresas de agua fría en la frente, cuello y en la parte interior de los brazos.