

*MANUAL DE PREVENCIÓN
DE RISCOS LABORAIS*

*Para os traballadores do
Complexo Hospitalario Xeral-Calde*

RISCOS XERAIS

Comité de Seguridade e Saúde

XUNTA DE GALICIA

INTRODUCCIÓN

O Servizo de Prevención de Riscos Laborais do Área Sanitaria de Lugo, creouse en decembro de 2001, trala publicación do Plan Xeral de Prevención de Riscos Laborais do Servizo Galego de Saúde.

As funcións deste servizo de Prevención, son as que establece a Lei 31/1995, de 8 de novembro, de Prevención de Riscos Laborais e o Regulamento dos servizos de Prevención, para cuxa realización contamos con persoal cualificado nas diferentes especialidades.

- Medicina do Traballo
- Seguridade no Traballo
- Hixiene Industrial
- Ergonomía e Psicosocioloxía aplicada

Os principios básicos da prevención de riscos derivados do traballo son:

1. Evitar os riscos
2. Avaliar os riscos que non se poden evitar
3. Establecer medidas preventivas correctoras e sistemas de control, entre as que se inclúe a formación e información dos traballadores fronte aos riscos presentes no seu traballo habitual.

O obxectivo deste manual de riscos xerais é que o persoal do Área Sanitaria de Lugo, **recoñeza os riscos aos que pode estar exposto, as súas características e as medidas de prevención dispoñibles para controlalos.**

Consideramos que a publicación deste manual sexa unha forma de colaborar cos traballadores na protección da súa saúde e esperamos que sexa de utilidade para todo o persoal do Complexo Hospitalario Xeral-Calde de Lugo.

Servizo de Prevención de Riscos Laborais do Área Sanitaria de Lugo

PRESENTACIÓN

Nas páxinas seguintes recóllese o manual básico de autoprotección fronte a riscos laborais no ámbito do Complexo Hospitalario Xeral-Calde aprobado por este Comité.

Con este manual, os que formamos o Comité de Seguridade e Saúde pretendemos transmitir, da forma máis sinxela posible, unha serie de regras básicas para a autoprotección fronte a riscos laborais no desenvolvemento da nosa función.

O manual recolle os riscos de máis relevancia no ámbito hospitalario (os provocados por axentes biolóxicos, químicos, problemas de ergonomía, etc.) e expresa unha serie de actitudes ou condutas que se deben adoptar fronte aos mesmos.

Reiteramos que o devandito manual é básico e non pretende substituír o traballo dos profesionais dedicados á prevención de riscos nin suplir a necesaria preocupación por coñecer en profundidade os perigos laborais que nos ameazan. Tampouco pretende ser inamovible no tempo, senón que, dada a súa natureza, debe de ir adaptándose de forma constante á evolución das circunstancias.

Esperamos que o traballo a realizar polo Comité, moi especialmente pola comisión do mesmo creada ao efecto, sirva para mellorar a seguridade no desenrolo das tarefas que nos foron encomendadas e nos axude ós profesionais do Complexo a achegarnos de forma máis decidida a unha parte esencial da nosa labor: integrar a seguridade e a autoprotección fronte aos riscos laborais como unha das obrigas que asumimos no desempeño da nosa función.

Vós seredes xuíces se con este documento contribuímos á consecución de tal obxectivo. En calquera caso, sabede que estamos á enteira disposición de todos os profesionais deste complexo, para seguir intentando mellorar día a día, recollendo as suxestións, que a tales efectos, entendades oportuno manifestar.

Os membros do Comité de Seguridade e Saúde.

ÍNDICE

Presentación	
Introdución	
Definicións	
Que facer nun caso de accidente de traballo	
Factores de risco específico do medio sanitario	
1. Factores de risco de seguridade	
1.1. Electricidade	
1.2. Incendios	
1.3. Produtos químicos	
2. Axentes físicos	
2.1. Radiacións ionizantes	
2.2. Radiacións non ionizantes	
2.3. Ruído	
2.4. Vibracións	
2.5. Iluminación	
2.6. Calor-Frío-Humidade	
3. Axentes biolóxicos	
Precaucións universais.....	
En caso de accidente biolóxico.....	
3.1. Hepatite A, B e C	
3.2. VIH/sida	
3.3. Tuberculose	
3.4. Tétano	
3.5. Gripe	
4. Axentes químicos	
4.1. Citostáticos	
4.2. Gases anestésicos	
4.3. Óxido de etileno	
4.4. Formaldehido	
4.5. Glutaraldehido	
4.6. Látex	
4.7. Outras substancias químicas causantes de dermatoses de contacto e/ou alérxicas	
5. Riscos ergonómicos e psicosociais	
5.1. Sobrecarga física	
5.1.1. Factores posturais.....	
5.1.2. Manipulación de cargas.....	
5.1.3. Mobilización de enfermos dependentes.....	
5.2. Pantallas de visualización de datos	
5.3. Factores de risco psicosociais	

DEFINICIÓNS

- ? **ACCIDENTE LABORAL**
Toda lesión que o traballador sofre con ocasión ou por consecuencia do traballo por conta allea.
- ? **ENFERMIDADE PROFESIONAL**
É a contraída a consecuencia do traballo executado por conta allea nas actividades que se especifiquen no cadro aprobado na normativa vixente, e que estea provocada pola acción dos elementos ou substancias que se indiquen no devandito cadro para cada enfermidade profesional.
- ? **COMITÉ DE SEGURIDADE E SAÚDE**
É o órgano paritario e colexiado de participación destinado á consulta regular e periódica das actuacións da empresa en materia de prevención de riscos.
- ? **CONDICIÓN DE TRABALLO**
Calquera característica deste que poida ter unha influencia significativa na xeración de riscos para a saúde e seguridade do traballador.
- ? **DANOS DERIVADOS DO TRABALLO**
O conxunto de enfermidades, patoloxías ou lesións sufridas con motivo ou ocasión do traballo.
- ? **DELEGADO DE PREVENCIÓN**
Representante dos traballadores con funcións específicas en materia de prevención de riscos laborais.
- ? **EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**
Calquera equipo destinado a que o leve ou o suxeite o traballador para que o protexa dun ou varios riscos que poidan ameazar a súa seguridade e saúde no traballo, así como calquera complemento ou accesorio destinado para tal fin.
- ? **PERIGO**
Fonte ou situación con capacidade de dano en termos de lesións, danos á propiedade, danos ao medio ou unha combinación de ambos.
- ? **PREVENCIÓN**
Conxunto de actividades ou medidas adoptadas ou previstas en todas as fases de actividade da organización co fin de evitar ou diminuír os riscos derivados do traballo.
- ? **RISCO**
Combinación da frecuencia ou probabilidade que poida derivarse da materialización dun perigo (o concepto de risco sempre ten dous elementos: a frecuencia coa que se materialice e as consecuencias que del poidan derivarse).

? **SERVIZO DE PREVENCIÓN**

Conxunto de medios materiais e humanos necesarios para realizar as actividades preventivas co fin de garantir a adecuada protección da seguridade e a saúde dos traballadores. Para iso, asesórase e asístese á dirección, aos traballadores, aos seus representantes e aos órganos de representación especializados.

? **VIXILANCIA DA SAÚDE**

Control e seguimento do estado de saúde dos traballadores co fin de detectar signos de enfermidades derivadas do traballo e tomar medidas para reducir a probabilidade de danos ou alteracións posteriores da saúde.

? **PRECAUCIÓN ESTÁNDAR**

Conxunto de medidas que se deben adoptar na atención de todos os pacientes, con independencia do seu estado infeccioso, deseñadas para reducir o risco de transmisión de patóxenos de transmisión sanguínea (PTS). Comprenden o lavado de mans, o uso de luvas, medidas de control ambiental, saúde ocupacional e o uso de equipos de protección individual.

QUE FACER EN CASO DUN ACCIDENTE DE TRABALLO



O traballador que sufra un accidente durante a xornada de traballo, incluídos os desprazamentos entre o domicilio e o centro de traballo (accidente *in itinere*), debe notificarllo, coa maior brevidade posible, ao seu responsable inmediato e á Unidade Periférica de Prevención de Riscos Laborais (UPPRL) do hospital, onde lle darán as indicacións oportunas.

No caso de que se produza fóra do horario de atención da unidade (8:00 a 15:00 horas), consultará co seu superior a actuación que debe seguir e acudirá ao Servizo de Urgencias.

Factores de risco específico do medio sanitario

Enténdese por factor de risco todo obxecto, substancia, forma de enerxía ou característica da organización do traballo que poida contribuír a provocar un accidente de traballo, agravar as consecuencias deste ou producir, aínda a longo prazo, danos na saúde dos traballadores.

Os factores de risco pódense clasificar en:

1. Factores de risco de seguridade



2. Axentes físicos



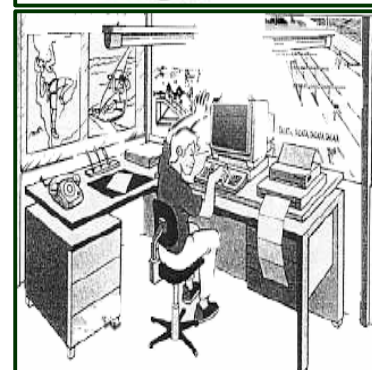
3. Axentes biolóxicos



4. Axentes químicos



5. Riscos ergonómicos e psicosociais



1. FACTORES DE RISCOS DE SEGURIDADE

Un centro sanitario ten uns riscos que poden dar lugar á aparición de accidentes de traballo entre os que podemos destacar os seguintes:

ORDE E LIMPEZA

Moitos accidentes prodúcense debido á falta de orde e limpeza no posto de traballo.



¡Promova a orde e a limpeza no seu lugar de traballo!

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✘ Non deixe obxectos en zonas de paso para evitar tropezos e caídas.
- ✘ Recolla o material utilizado.

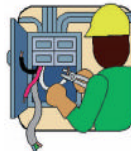
EQUIPOS DE TRABALLO



MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✘ Antes de utilizar os equipos, lea atentamente o manual de instrucións.
- ✘ Utilice os equipos de protección individual que se indiquen no manual ou mediante sinalización.
- ✘ Non anule dispositivos de protección.
- ✘ En caso de detectar situacións de risco, notifiqueo coa maior brevidade posible.

1.1. ELECTRICIDADE



As instalacións e os equipos eléctricos poden dar lugar a accidentes de gravidade que poden chegar a ser importantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✘ Os **armarios e os cadros eléctricos deben estar cerrados** e só deben ser manipulados en caso de necesidade, sen acceder ás partes activas perigosas. **A manipulación na parte interior deste só deberá realizala persoal especializado.**
- ✘ **Non manipule ou intente reparar obxectos ou instalacións eléctricas.** Só deberá facelo persoal especializado.
- ✘ Non manipule instalacións ou aparatos eléctricos **coas mans ou partes do corpo molladas.**
- ✘ Evite o uso de ladróns ou prolongacións que non garantan a continuidade da toma de terra, e utilice **bases de enchufes e conexións con toma de terra, evitando sobrecargar a instalación.**
- ✘ **Non realice as conexións dos equipos sen soporte protector,** e non use cables sen illamento ou outro tipo de improvisacións.
- ✘ **Non desconecte nunca os aparatos tirando do cable,** senón do soporte protector.

- ✍ En caso de sospeita dalgún fallo e/ou deterioración na instalación eléctrica, **desconecte esta o antes posible e informe** o responsable inmediato e o servizo de mantemento.

1.2. INCENDIO



MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ Os equipos de protección contra incendios deben estar en todo momento libres de obstáculos e en condicións de ser utilizados.
- ✍ Todo o persoal debe coñecer como se utilizan os equipos e as instalacións que se encontran na súa zona.
- ✍ Débense seguir as medidas de prevención de incendios previstas para cada unha das zonas e instalacións do centro sanitario.
- ✍ Coñeza e siga as normas e modos de actuación previstos no plan de urxencia para a súa unidade e posto de traballo.
- ✍ Coñeza a súa vía de evacuación correspondente.
- ✍ **NON** utilice as papeleiras para apagar os cigarros ou mistos, utilizaranse os cinceiros.
- ✍ Non coloque teas ou papeis sobre as lámpadas de iluminación.
- ✍ No caso de cociñas, débense extremar as medidas de limpeza e de prevención en xeral, para evitar que o risco de incendio se materialice.

CANDO DETECTE UN INCENDIO,

- ✍ Actúe con serenidade, seguindo as normas básicas para protección contra incendios e o plan de urxencia que existe no centro de traballo.
- ✍ Se o lume non é de moita magnitude, trate de extingui-lo con medios propios — extintores— se resulta aconsellable en función do desenvolvemento do incendio, capacidade para a súa extinción e risco para as persoas. Combátao sempre de costas á saída, sen internarse nel.
- ✍ Comuniqueo rapidamente chamando ao número **“3”** (número de urxencia) e indique a súa localización, importancia e a zona afectada. Espere a que a central telefónica repita a súa mensaxe para comprobar que a entenderon perfectamente.
- ✍ Se houbese pacientes en perigo inminente, desalóxeos, e ataque o lume na súa base co extintor máis próximo.
- ✍ Evite a propagación do lume cerrando portas (sen chave) e ventás e retirando os materiais combustibles que haxa.
- ✍ Siga as instrucións do persoal de urxencia e dos bombeiros.

No hospital está PROHIBIDO FUMAR

MANEXO DUN EXTINTOR

- ✘ **Descolgue o extintor da parede** colléndoo pola asa de transporte e depositándoo no chan; seguidamente **retire a argola-precinto** para liberar a panca de descarga. Non se usará auga cando se trate de lumes eléctricos.
 - ✘ Aproxímese ao lume a unha distancia suficiente para que o axente extintor poida alcanzar o combustible **sen provocar salpicaduras, dirixindo o chorro á base das chamas**. No caso de ser no exterior, haberá que situarse de costas ao vento.
 - ✘ Acabado o lume ou o contido do extintor, **retírese dándolle a cara ao incendio**.
 - ✘ Unha vez utilizado o extintor, cómpre comunicarllo ao Departamento de Seguridade para a súa reposición ou recarga.
- ✘ Se o incendio non se puidese dominar por medios propios, desaloxarase o local segundo o plan de evacuación establecido, cerrando, se é posible, portas e ventás.

EN CASO DE EVACUACIÓN

Se recibe a orde de desaloxar a área onde se encontra:

- ✘ **Desaloxarase inmediatamente as instalacións de forma ordenada**, sen precipitación (**non corra**), mantendo a calma e sen deterse nas saídas. Non fomenta situacións alarmistas.
- ✘ **Seguiranse as instrucións do persoal designado para urxencias**, e utilizaranse as **vías de evacuación establecidas ao respecto**, cerrando as portas que se vaian atravesando, pero nunca con chave.
- ✘ Se fose requirido para iso, axude os equipos de urxencia a evacuar os pacientes e feridos da zona.
- ✘ Manteña libres os teléfonos principais da unidade onde se encontra (controis de enfermería, supervisor/a, etc.).
- ✘ Antes de abrir unha porta, deberá tocala primeiro co dorso da man. En caso de estar quente, non se debe abrir. Se non houbese outra alternativa, abrírase moi lentamente.
- ✘ **Non utilice NUNCA os ascensores en caso de incendio**, podería quedar atrapado.
- ✘ Se houbese fume, **camiñe agochado**, incluso gateando se fose preciso, **cubrindo as vías respiratorias cun pano mollado**.
- ✘ Se vostede se atopa nunha planta de hospitalización e debe evacuar os pacientes, fágao pola seguinte orde:
 1. Pacientes (e familiares) que poden evacuar por si mesmos.
 2. Pacientes que NON poden evacuar por si mesmos e que se encontran máis afastados das escaleiras de urxencia.
 3. Pacientes que NON poden evacuar por si mesmos e que se encontran máis preto das escaleiras de urxencia.

NO CASO DE ATOPARSE ATRAPADO POLO LUME

- ✍ Procurará **manterse o máis preto do chan** para evitar o fume e a calor.
- ✍ **Buscará un cuarto con ventás ao exterior**, e cerrará todas as portas entre a posición que ocupe e o fume. **Tape as rañuras ao redor das portas e aberturas**, para o que se valerá de trapos e alfombras, mollándoas se é posible.
- ✍ Abrirá levemente a ventá para ventilar e **senalizar a posición**. Se dispón de teléfono, debe comunicarlles a súa posición aos bombeiros.
- ✍ No caso de **incendiarse as roupas**, non se debe correr. **Tírese ao chan rodando sobre si mesmo** ata apagar as chamas.

Participe en todas as actividades e reunións que se organicen relacionadas coas posibles urxencias que se poidan producir



1.3. PRODUCTOS QUÍMICOS

No centro sanitario manipúlanse produtos e substancias perigosas e/ou tóxicas.

- A ficha de seguridade de cada un dos produtos ou substancias debe estar á disposición das persoas que a utilizan, e deberanse realizar, cando iso sexa necesario, fichas reducidas.
- Débense seguir as instrucións indicadas polo fabricante tanto no almacenamento como na utilización das substancias perigosas, así como na súa eliminación cando sexa necesario.

Normas xerais no manexo de produtos químicos

- ✍ **Lea atentamente a etiqueta do produto químico** antes de proceder á súa manipulación. Atenda a esta sinalización:



- ✍ **Non coma nin beba** nas áreas de manipulación de produtos químicos.
- ✍ **Nunca** se debe **ulir** nin **probar** un produto químico.
- ✍ Débese evitar no posible o transvase a outro recipiente. En caso necesario, este debe de ser de iguais características ca o orixinal e deberase **identificar o contido e etiquetarse** da mesma maneira ca o envase orixinal.
- ✍ **Almaceña correctamente** os envases que conteñan produtos químicos.
- ✍ Manteña **cerrados os recipientes** con produtos químicos, en especial os que conteñan produtos volátiles (glutaraldehído...).
- ✍ Cando manipule produtos químicos perigosos, utilice as **campás de seguridade**.
- ✍ Utilice os **equipos de protección individual** adecuados.
- ✍ No caso de precisar maior información, **consulte a ficha de datos de seguridade** do produto.

No hospital está PROHIBIDO FUMAR

2. AXENTES FÍSICOS

Son formas de enerxía que poden estar presentes no ambiente de traballo e afectar os traballadores. Os seus efectos adoitan ser pouco específicos e varían desde a incomodidade ata un risco importante. Ás veces, preséntanse nalgúns estacionais do ano, con motivo de obras ou outras circunstancias puntuais de duración limitada. Os máis significativos son:

2.1. RADIACIÓNS IONIZANTES

Son radiacións de alto contido enerxético, entre as que se inclúen isótopos radioactivos e as emitidas polos equipos de radiodiagnóstico e de radioterapia.

En España existe regulamentación específica sobre protección sanitaria contra as radiacións ionizantes, que inclúe as medidas que se tomarán para os traballadores profesionalmente expostos.

- ✂ O acceso ás áreas nas que se utilizan radiacións ionizantes está **restrinxido ás persoas autorizadas**.

¡Atenda á seguinte sinalización!



MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✂ Lea atentamente as recomendacións indicadas nas normas de traballo.
- ✂ Antes de comezar o traballo, asegúrese de levar o **dosímetro** persoal que se lle asignou. Cando utilice mandís chumbados, coloque o dosímetro por debaixo destes.
- ✂ Utilice os **equipos de protección individual** asignados. En caso necesario, utilice roupa de protección chumbada (mandís, luvas...).
- ✂ **Illar a fonte** de radiación ionizante sempre que sexa posible.

No hospital está PROHIBIDO FUMAR

2.2 RADIACIONES NON IONIZANTES

Son radiacións de baixo contido enerxético. Hai distintos tipos:

- ? Radiofrecuencias
- ? Radiacións infravermellas
- ? Radiacións ultravioletas
- ? Radiacións láser
- ? Microondas



- ✗ Os efectos para a saúde evidenciados son escasos (calor local, avermellamento da pel...).

Pola contra, no caso dunha utilización inadecuada, estes equipos pódennle producir efectos negativos para a súa saúde, tales como queimaduras nos ollos e na pel.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ Nos locais nos que se manipulen radiacións non ionizantes, se é necesario, utilice prendas de protección persoal axeitadas (lentes, roupa adecuada, cremas protectoras...) e non se interpoña na dirección da proxección.
- ✗ Ille a fonte de radiación non ionizante (pantallas, barreiras protectoras...) sempre que sexa posible.

2.3. RUÍDO

Ruído pódese definir como un son non desexado e molesto.

- ✗ Pode causar dano no caso de manterse **un nivel maior de 80 decibelios ininterrompidamente durante unha xornada de oito horas de traballo.**
- ✗ O efecto máis importante sobre a saúde dos **traballadores expostos é a hipoacusia.**
- ✗ Dispoñemos da lexislación específica: Real decreto 1316/1989 sobre medidas de protección dos traballadores fronte aos riscos derivados da súa exposición ao ruído.
- ✗ No medio sanitario non é frecuente a exposición a niveis elevados de ruído e o que xeralmente se produce é una sensación de **incomodidade.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ No caso de exposición a niveis elevados de ruído, **primeiro** débese **actuar sobre a fonte** que o produce, en segundo lugar sobre o medio, e en último lugar sobre o propio traballador.
- ✗ Se traballa en ambiente ruidoso, utilice os **equipos de protección auditiva** que se lle recomenden.

2.4. VIBRACIÓN

Unha vibración pódese definir como a oscilación de partículas ao redor dun punto nun medio físico calquera (auga, aire...).

- ✍ Poden estar orixinadas principalmente por máquinas, ferramentas ou vehículos.
- ✍ Nos traballadores expostos poden ocasionar alteracións en función da zona do corpo a que afecten (oído, columna, extremidades, aparato dixestivo...).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ Nos traballadores expostos a vibracións débense tomar medidas tendentes a **diminuír a aceleración transmitida** ou ben **diminuír os tempos de exposición** a estas.

2.5. ILUMINACIÓN

Calquera actividade que desenvolvamos necesita unha iluminación axeitada.

- ✍ O ollo humano ten gran capacidade de adaptarse ás condicións deficientes de iluminación, mais, se estas persisten, poden aparecer molestias oculares (irritación, fatiga ocular) e non oculares (dor de cabeza, fatiga...).
- ✍ Hai dous tipos de iluminación: natural e artificial e, nos lugares de traballo, pode ser xeral ou localizada.
- ✍ Cada tarefa esixe unhas condicións determinadas de iluminación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ A iluminación dos locais debe garantir a adecuada seguridade dos traballos que se desenvolvan nestes, para o que debe ser **correcto o seu deseño, colocación e o seu mantemento e limpeza**.
- ✍ O posto de traballo debe estar **suficientemente iluminado**, en función das esixencias visuais da tarefa que se vai realizar.
- ✍ Sempre que sexa posible, **utilice luz natural combinada con artificial**.

2.6. CALOR-FRÍO-HUMIDADE

- ✍ En xeral, nos centros sanitarios as condicións termohigrométricas unicamente ocasionan **incomodidade por exposición a altas ou baixas temperaturas**, pero sen existir risco de alteración para a saúde.

3. AXENTES BIOLÓXICOS

Defínense, segundo o Real decreto 664/1997, como os microorganismos, con inclusión dos xeneticamente modificados, cultivos celulares e endoparasitos humanos susceptibles de orixinar calquera tipo de infección, alerxia ou toxicidade.

Entre os traballadores de ámbitos sanitarios, os principais microorganismos que se deben ter en conta son: virus da hepatite A, B e C, VIH, tuberculose, tétano e gripe.



- ✍ Os profesionais sanitarios encóntranse expostos a diferentes axentes biolóxicos.
- ✍ O nivel de risco varía en función da área na que o traballador desenvolva a súa actividade. O persoal máis exposto é aquel que presta asistencia directa a enfermos, o persoal de laboratorio que procesa mostras contaminadas ou posiblemente contaminadas e o persoal que traballa con animais.

Hai que ter en conta:

- ✍ No caso de risco de exposición a axentes biolóxicos en xeral, unha medida preventiva importante é a vixilancia da saúde.
- ✍ Todas as mostras de sangue, fluídos contaminados con sangue, seme, secrecións vaxinais, líquidos cefalorraquídeos, pleurais, sinoviais, amnióticos e pericárdicos, e mostras de tecidos se deben considerar sempre potencialmente infectadas.

PRECAUCIÓNS ESTÁNDAR



- ✍ **Extreme a hixiene persoal.** Non esqueza o lavado de mans.
- ✍ **Vacínese** segundo as recomendacións da súa UPPRL.
- ✍ **Cumpra as precaucións estándar** e atenda as recomendacións específicas de cada área ou unidade.
- ✍ **Notifíquelle** á UPPRL e ao seu responsable inmediato todos os accidentes que se produzan.
- ✍ **Utilice os equipos de protección individual** indicados. Use protectores de barreira: luvas, máscaras, protectores oculares e batas.
- ✍ **Esterilización e desinfección correcta de instrumentos e superficies.** De producirse unha vertedura de sangue ou dos fluídos antes indicados, os traballadores sanitarios deberán:
 - Colocarse luvas resistentes.
 - Verter lixivia diluída ao 10% sobre a superficie contaminada.
 - Limpar a área con toallas desbotables.
 - Quitar as luvas e lavar as mans.

✂ Extreme o coidado no **manexo de obxectos cortantes ou punzantes**:

- ? NON REENCAPUCHE as agullas.
- ? Faga UN USO CORRECTO DOS CONTEDORES, non os encha en exceso.
- ? Non deixe o material abandonado. Ocúpese de RECOLLER O QUE UTILIZOU.
- ? Comprobe que non existen obxectos punzantes entre AS ROUPAS que se envían á lavandería.

EN CASO DE ACCIDENTE BIOLÓXICO



- ✂ **Retire o obxecto punzante-cortante** (se o houbese).
 - ✂ **Limpe a ferida**, inducindo o sangrado e sen refregar, durante 2-3 minutos baixo a auga corrente.
 - ✂ **Desinfecte a ferida** e pónalle un apósito impermeable.
 - ✂ No caso de **salpicadura** na pel, **lávea con auga e xabón** (só auga no caso de **salpicadura a mucosas**).
- ✂ **Notifíquelle** o accidente coa maior brevidade posible (nas primeiras 24-48 horas) ao seu responsable e ao servizo de prevención para a adopción das medidas oportunas.

3.1. HEPATITE A, B e C

HEPATITE A: producida polo virus da hepatite A.

- ✍ Transmítese por vía oral-fecal.
- ✍ Fontes de infección: pacientes con hepatite A, auga, verduras contaminadas por excretas.
- ✍ Unha alta porcentaxe de adultos encóntranse inmunizados.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ **Precaucións estándar**
- ✍ Medidas básicas de hixiene de ámbito individual e colectivo.
- ✍ **Vacinación** en caso necesario.

HEPATITE B: enfermidade hepática orixinada polo virus da hepatite B.

- ✍ É a causa máis frecuente de infección ocupacional entre o persoal sanitario.
- ✍ O virus da hepatite B atópase presente na saliva, líquido espermático e fluxo vaxinal e outras secrecións e excrecións dos pacientes infectados.
- ✍ O contaxio pódese producir por vía parenteral e sexual. Tamén pode transmitirse verticalmente (de nai a fillo).
- ✍ No medio sanitario, o mecanismo máis frecuente de transmisión é a través de exposición parenteral accidental (cortes, picaduras) ou por contacto cutáneo-mucoso, se existen feridas na pel ou se producen salpicaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ **Precaucións estándar.**
- ✍ **Vacinación**, gammaglobulina específica fronte a **hepatite B.**
- ✍ Os cortes e feridas dos traballadores deben cubrirse con apósitos impermeables
- ✍ As lesións cutáneas das mans cubriranse con luvas. Mans espidas.

HEPATITE C: é unha enfermidade hepática causada polo virus da hepatite C.

- ✍ No medio sanitario, o mecanismo máis frecuente de transmisión é a través de exposición parenteral accidental (cortes, picaduras).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ **Precaucións estándar.**
- ✍ Os cortes e feridas dos traballadores deben cubrirse con apósitos impermeables.
- ✍ As lesións cutáneas das mans cubriranse con luvas. Mans espidas.

3.2. VIH/SIDA

A sida consiste na aparición de enfermidades pola alteración do sistema inmunolóxico e doutros sistemas do organismo, como consecuencia da infección polo virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

- ✍ Demostrouse a súa transmisión por exposición parenteral a sangue ou derivados hemáticos contaminados (a causa máis frecuente de infección no medio sanitario).
- ✍ Tamén se encontra en LCR, pleural, sinovial, amniótico, peritoneal, e pericárdico, ademais de no leite materno, tecidos e órganos doados infectados.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ **Precaucións estándar.**
- ✍ Os cortes e feridas dos traballadores deben cubrirse con apósitos impermeables
- ✍ As lesións cutáneas das mans cubriñanse con luvas. Mans espidas.
- ✍ Profilaxe postexposición.

3.3. TUBERCULOSE

Enfermidade producida polo bacilo *Mycobacterium tuberculosis*.

- ✍ Transmítese pola inhalación de gotiñas de saliva contaminadas e suspendidas no aire.
- ✍ Pódense distinguir dúas situacións:
 - **Infección:** supón a presenza dos bacilos na persoa infectada de modo latente, aínda que non cheguen a producir enfermidade. Nesta situación non se contaxia a outras persoas.
 - **Enfermidade:** pode afectar a diferentes aparatos do organismo e, máis frecuentemente, ao pulmón.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ Adecuado cumprimento das **normas de illamento** e normas técnicas ambientais en cuartos, salas de exploración e laboratorios.
- ✍ **Lavado de mans ao entrar e saír do cuarto.**
- ✍ Uso de **máscara** con filtro adecuado.
- ✍ Educar o enfermo para que cubra a boca e o nariz ao tuser, e para que aprenda a utilizar as máscaras (que deberá usar sempre que vaia saír do cuarto).
- ✍ Control de **Mantoux** (proba de tuberculina) en persoal exposto.
- ✍ Existe un tratamento (**quimioprofilaxe**) para intentar evitar que os traballadores infectados (non enfermos) cheguen a desenvolver a enfermidade.

3.4. TÉTANO

Enfermidade grave producida polo bacilo *Clostridium tetani* que, nas últimas décadas, presentou un enorme descenso debido á eficacia das medidas preventivas.

- ✍ Para que se transmita a enfermidade, fai falla a existencia dunha porta de entrada (habitualmente ferida sucia) que permita a reprodución do bacilo. Todo isto vese favorecido pola presenza de tecidos, corpos estraños e outras bacterias.
- ✍ Transmíteno principalmente o po, as madeiras podres, ferros enferruxados...
- ✍ Transmítese por contacto directo ou indirecto co chan ou con feces contaminadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ Medidas **hixiénicas** (lavado de mans, lavado de feridas con auga osixenada, etc.).
- ✍ A mellor maneira de previr esta enfermidade é mediante a **vacinación**.

3.5. GRIPE

- ✍ O virus da gripe ou influenza transmítese pola inhalación (vía aérea) de partículas que emiten as persoas infectadas.
- ✍ A difusión da enfermidade en centros sanitarios vese facilitada pola alta densidade de poboación destes, a gran porcentaxe de enfermidade sen síntomas e o frecuente contacto con secrecións das persoas enfermas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ Medidas hixiénicas xerais.
- ✍ **Vacinación:**
 - O persoal sanitario é un dos colectivos nos que está especialmente indicada a vacinación.
 - A campaña de vacinación realízase durante os meses de setembro, outubro e novembro.

4. AXENTES QUÍMICOS

Entendemos como tales toda materia orgánica ou inorgánica, natural ou sintética, carente de vida propia, que se encontra presente dentro do ámbito natural onde se desenvolve a actividade laboral. Estes contaminantes poden producir efectos indesexables no organismo humano.

Nos centros sanitarios encóntrase unha enorme variedade de substancias que poden contaminar o ambiente ou entrar en contacto coa pel ao seren manipulados.

Entre eles citaremos: fármacos, reactivos de laboratorio, disolventes, anestésicos, desinfectantes e esterilizantes, produtos de limpeza, fitosanitarios, etc.

A continuación imos considerar algúns dos máis significativos. Con isto non pretendemos, nin moito menos, esgotar os temas, senón dar unha visión moi xeral dos problemas e das medidas de prevención. Na práctica, cada situación hai que estudala detidamente no seu lugar de traballo.

O risco de enfermidade profesional nun posto de traballo non queda definido só pola maior ou menor toxicidade dos produtos que se manexan. Hai que considerar, tamén, **a forma en que se manexan**, a súa **concentración no ambiente**, o **tempo de exposición**, os **medios de protección** dos que se dispón e outras circunstancias.

4.1. CITOSTÁTICOS

Os citostáticos son fármacos que se empregan para o tratamento dos tumores.

- ✗ Polo seu propio mecanismo de acción e citotoxicidade non específica fronte a células neoplásicas son especialmente tóxicos, polo que deben ser manexados unicamente por persoal experto.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ **Lavado frecuente de mans** e utilización de **luvas adecuadas**. Cambio destas cada hora.
- ✗ Preparación destes medicamentos en **cabina de fluxo laminar vertical**. O traballador debe colocar **roupa de protección persoal** (batas, luvas, máscaras).
- ✗ Especial atención ás **picaduras** e posibles **autoinoculacións**.
- ✗ Comprobación de que non queda líquido na parte superior das ampolas antes de abrilas.
- ✗ Colocación dunha gasa humedecida con alcohol no colo da ampola para **evitar a formación de aerosois**.
- ✗ As agullas e xiringas dun só uso deben ser tiradas en **contedores** adecuados.
- ✗ **Transporte adecuado** destes produtos en bateas ou bolsas, independentes do resto de medicamentos. Non coller os soros directamente coas mans.
- ✗ Cómpre ter en conta que parte destas substancias se eliminan por feces e ouriños, polo que na limpeza de enfermos se usarán luvas.
- ✗ **Os residuos** deben saír da habitación en **contedores específicos** para estes preparados.

- ✗ **Etiquetaranse adecuadamente** os preparados e almacenaranse en lugares seguros.
- ✗ Despois de manipular o fármaco, reunirase todo o material utilizado para proceder á súa **correcta eliminación**.
- ✗ **Non** se debe **comer, beber** ou maquillarse nas zonas onde se preparen ou manipulen citostáticos.
- ✗ Deben existir **protocolos específicos** para os casos de exposicións agudas ou verteduras accidentais.
- ✗ Vixilancia da saúde.

No hospital está PROHIBIDO FUMAR

4.2. GASES ANESTÉSICOS

Os anestésicos son axentes químicos depresores do sistema nervioso central, que producen perda de consciencia, de sensibilidade, de motilidade e da actividade reflexa, motivo polo que se utilizan na indución e mantemento da anestesia xeral.

- ✗ Absórbense por vía inhalatoria e os que máis habitualmente se utilizan son o óxido nítrico (protóxido de nítróxeno), o isoflurano e o sevoflurano.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ Os equipos de anestesia e instalacións auxiliares serán manexados, exclusivamente, por **persoal adestrado e especializado**.
- ✗ Instalación e uso inescusable de **sistemas de evacuación de gases residuais**.
- ✗ **Ventilación** do quirófano ou zona en que se utilicen.
- ✗ **Revisións periódicas dos equipos e instalacións** para localización de fugas e cambios de filtros.
- ✗ Realización de **controis ambientais periódicos** nos quirófanos.
Controis biolóxicos e epidemiolóxicos do persoal exposto, en caso necesario.
- ✗ Vixilancia da saúde.

4.3. ÓXIDO DE ETILENO

✂ É un gas que se utiliza nas centrais de esterilización.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✂ Vixiarase que as cámaras de esterilización funcionen correctamente e exista un programa de **mantemento adecuado**.
- ✂ As cámaras deben estar **illadas** doutras áreas de traballo.
- ✂ **As extraccións de aire das cámaras e dos locais** nos que se encontran deben funcionar correctamente e revisaranse periodicamente.
- ✂ O **persoal** que manexe as cámaras estará **ben adestrado**.
- ✂ Coidarase que a **aireación do material** esterilizado sexa suficiente.
- ✂ **Ventilación** adecuada do local.
- ✂ Controlarase periodicamente a **contaminación ambiental**.
- ✂ Vixilancia da saúde.

4.4. FORMALDEHIDO

É un gas que se utiliza diluído en auga. A disolución chámase formol.

✂ Emprégase para a conservación de tecidos nos laboratorios de anatomía patolóxica.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✂ Os locais onde se manexe deben ter unha **boa ventilación xeral e campás de extracción localizada**.
- ✂ Os recipientes que conteñen ou contiveron formol estarán sempre **ben cerrados**.
- ✂ Os **derrames e residuos neutralizaranse e recolleranse** inmediatamente. Verteranse en **recipientes herméticos**.
- ✂ Control periódico da **contaminación ambiental**.
- ✂ Evitarase o contacto coa pel. Utilizaranse **luvas**.
- ✂ Vixilancia da saúde.

4.5. GLUTARALDEHIDO

É un antiséptico líquido.

- ✗ Utilízase diluído para a desinfección en frío de materiais delicados como endoscopios e outros.
- ✗ Ademais, emprégase na limpeza e desinfección de superficies (chans, paredes, etc.) de diversas áreas dos establecementos sanitarios.
- ✗ Encóntrase nos líquidos de revelado de placas de raios X, RMN, etc.
- ✗ Hai moitas marcas e denominacións comerciais que o conteñen, por exemplo, Instrunet, Tarlon, Deterseptyl, etc.
- ✗ Comprobarase, na etiqueta dos produtos que se utilizan, se está presente ou non.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ Os **envases** que o conteñen ou o contiveron estarán **ben cerrados**.
- ✗ Na medida do posible, débense **desinfectar os equipos** utilizando **campás de aspiración**.
- ✗ Realizar a **dilución** como indica o fabricante, coa adecuada cantidade de auga.
- ✗ Procurarase substituír no posible o glutaraldehido **por outros desinfectantes menos nocivos**.
- ✗ A limpeza de superficies realizarase con **boa ventilación**, que se prolongará, polo menos, ata unha hora despois de rematar.
- ✗ Evitarase o contacto coa pel. Utilizaranse **luvas**.
- ✗ **Previrase a proxección de gotas aos ollos** en operacións de dilución, transvase, etc.
- ✗ Vixilancia da saúde.

4.6. LÁTEX

A sensibilización aos derivados da goma incrementouse nos últimos anos debido ao uso máis frecuente de luvas, como medida de precaución xeral fronte a outros axentes (sangue, deterxentes...).

- ✍ Débese prever o desenvolvemento desta sensibilización e evitarán o contacto co látex tanto os alérxicos coma os que non o son, porque poden chegar a selo.
- ✍ No medio sanitario, o látex encóntrase principalmente en:
 - ? Luvas.
 - ? Sondas e drenaxes.
 - ? Fonendoscopios e manguitos de tensión.
 - ? Ambú.
 - ? Sistemas de infusión venosa, etc.

Pódese producir dermatite de contacto, asma, rinite e alerxia respiratoria. No caso de sospeita, acudirase ao servizo de prevención.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ **Substitución** do látex por outros materiais alternativos (por exemplo, luvas de vinilo).
- ✍ Vixilancia da saúde.

4.7. OUTRAS SUBSTANCIAS QUÍMICAS CAUSANTES DE DERMATOSE DE CONTACTO E/OU ALÉRXICAS

- ✍ Inclúen, principalmente, luvas, desinfectantes, deterxentes e produtos de limpeza en xeral.
- ✍ Poden producir:
 - ? Irritacións
 - ? Avermellamento
 - ? Gretas
 - ? Sequidade de mans
 - ? Patoloxía respiratoria

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ Uso de **luvas** adecuadas, incluso de algodón se é necesario
- ✍ **Lavado e secado** correcto de mans antes e despois de poñer as luvas.
- ✍ Protección fronte a **salpicaduras** e contacto dos produtos coa pel.
- ✍ Respecto escrupuloso das **doses recomendadas** nos envases.
- ✍ Tratarase de realizar a limpeza en **ambiente ben ventilado** e mantelo así algún tempo despois de rematala.
- ✍ Utilización dos produtos químicos que se encontran correctamente identificados nas etiquetas dos envases.
- ✍ Vixilancia da saúde.

6. RISCOS ERGONÓMICOS E PSICOSOCIAIS

Definición xeral de factores de risco ergonómicos

Factores que fan referencia ás características da actividade do traballo (posturas, carga física...) e que se basean fundamentalmente no confort e a satisfacción dos traballadores.

Os factores de risco ergonómicos máis importantes son:

5.1. Sobrecarga física

5.2. Pantallas de visualización de datos (PVD)

5.3. Factores de risco psicosociais

A ergonomía é a ciencia aplicada de carácter multidisciplinar que ten como finalidade a adecuación dos produtos, sistemas e contornos artificiais ás características, limitacións e necesidades dos usuarios, para optimizar a súa eficacia, seguridade e confort.

A ergonomía permite:

- ✗ Detectar os riscos de fatiga física e mental.
- ✗ Controlar o contorno do posto de traballo.
- ✗ Seleccionar a tecnoloxía máis adecuada para o persoal dispoñible.
- ✗ Analizar os postos de traballo para definir os obxectivos da formación.
- ✗ Optimizar a interrelación das persoas dispoñibles e a tecnoloxía utilizada.
- ✗ Favorecer o interese dos traballadores pola tarefa e polo ambiente de traballo.

5.1. SOBRECARGA FÍSICA

A este grupo pertencen todos os factores de risco que se producen por un esforzo físico excesivo. Os máis importantes dentro do ámbito sanitario son:

5.1.1 Factores posturais

5.1.2 Manipulación de cargas

5.1.3 Mobilización de enfermos dependentes

5.1.1. FACTORES POSTURAIS

Trátase de factores que, no desenvolvemento da actividade, levan consigo unha posición estática e mantida para o corpo e a columna dorsolumbar.

RISCOS POSTURAIS-ESTÁTICOS

Manter determinadas posturas estáticas pode ser prexudicial

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ Educación do persoal para que coñeza o risco e as pautas para adecuar a actividade laboral, no posible, a unha postura adecuada.
- ✗ Para evitar a fatiga muscular, **non manteña a mesma** postura durante un tempo prolongado.
 - ? Realice **cambios frecuentes da posición do corpo.**
- ✗ Realización de **pausas** que alivien a sobrecarga.

- ✗ Realice movementos de **estiramento dos músculos** para aliviar a tensión e incrementar a circulación.
- ✗ Acompañe o movemento do tronco cos pés.
- ✗ Incluír criterios de deseño das actividades que levan consigo sobrecarga estática e que permitan **alternar a actividade estática coa dinámica**.
- ✗ Sempre que sexa posible, corrixiu os instrumentos de traballo que poidan orixinar sobrecarga estática.
- ✗ Vixilancia da saúde.

POSTURA SENTADO

¡Adopte unha postura correcta cando estea sentado!

- ✗ **Non arquee as costas.**
- ✗ Regule o respaldo da cadeira para realizar un **correcto apoio lumbar**.
- ✗ **Evite xiros parciais do tronco.**
- ✗ Alterne tarefas de **postura de pé e sentado**.

5.1.2. MANIPULACIÓN DE CARGAS

Debe adoptarse unha serie de medidas básicas para previr sobreesforzos debidos ao levantamento e transporte de cargas.



- ✗ **Aproxímese** á carga.
- ✗ Manteña as costas **rectas e en liña**.
- ✗ **Flexione os xeonllos**, realice o esforzo coas pernas e non coas costas.



- ✗ **Non transporte máis carga da debida** para evitar “viaxes”.
- ✗ Utilice os **medios mecánicos** á súa disposición para o transporte ou levantamento de cargas.

TRACCIÓN DE CARGAS

Trátase de actividades que levan consigo empurrar carros, padiolas, aparatos de raios X, carros de limpeza...

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ Educación do persoal para que coñeza o risco e as pautas para adecuar a actividade laboral, no posible, a un modo axeitado de empurrar.
- ✗ Realización de **pausas** que alivien a sobrecarga.
- ✗ **Limitación**, no posible, do **desprazamento longo** (superior a 60 metros seguidos).
- ✗ Corrección dos carros adecuando as rodas á actividade, mediante o establecemento dun programa de **mantemento de rodas**.
- ✗ **Limitación**, no posible, da **forza que debe realizarse para iniciar o movemento** dos carros...

- ✗ **Evitarase**, no posible, empurrar carros... en **chans con desniveis**.
- ✗ Exercicios musculares para aliviar a carga física no traballo e para aliviar a carga física da musculatura ao final da xornada de traballo.
- ✗ Vixilancia da saúde.

LEVANTAMENTO DE CARGAS

Trátase de actividades que levan consigo o levantamento de pesos, tales como bandexas, caixas, bolsas do lixo, produtos farmacéuticos...

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ Educación do persoal para que coñeza o risco e as pautas para adecuar a actividade laboral, no posible, a un levantamento de cargas correcto.
- ✗ **Limitación**, no posible, **do peso manexado** por persoa a unha cantidade considerada como segura para evitar alteracións no nivel dorsolumbar.
- ✗ **Melloramento do agarrado**, para o que se dotarán de asas as bolsas e as cargas en xeral.
- ✗ **Diminución**, no posible, do volume dos pesos manexados.
- ✗ Realización entre **dúas persoas** do levantamento de cargas pesadas.
- ✗ Realización de **pausas** para mellorar as condicións de traballo.
- ✗ Estudo da posibilidade de redeseñar os postos de traballo.
- ✗ Exercicios musculares para aliviar a sobrecarga física que supón o levantamento manual de cargas.
- ✗ Vixilancia da saúde.

5.1.3. MOBILIZACIÓN DE ENFERMOS DEPENDENTES

Trátase de actividades que supoñen o traslado e manexo de enfermos. Desde o punto de vista do levantamento, presenta características especiais que o fan diferente do simple manexo de cargas pesadas (fundamentalmente, a forma como se move a un paciente é diferente).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✗ Formación do persoal sobre como realizar as mobilizacións con mínimo risco para a saúde.

¡Pense no xeito máis correcto de realizar a mobilización!

- ✗ Se o enfermo se encontra consciente, explíquelle os movementos que se van realizar, co fin de que poida colaborar neles.
- ✗ Se dispón de **medios mecánicos** (guindastres, transfers...), utilíceos.
- ✗ Adopte unha **postura** correcta:
 - ? **Acérquese** ao enfermo
 - ? Manteña as costas **rectas**.
 - ? **Flexione as pernas**, manteña os **pés separados** e un **máis adiantado** ca o outro na dirección do movemento.
- ✗ Sempre que sexa posible, realizarase a mobilización entre **dúas persoas**.
- ✗ Faranse **pausas** para mellorar as condicións de traballo
- ✗ Estudarse a posibilidade de redeseñar os postos de traballo.
- ✗ Exercicios musculares para aliviar a sobrecarga física que supón o levantamento manual de cargas.
- ✗ Vixilancia da saúde.

5.2. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

As pantallas de visualización de datos son un medio de intercambio de información entre o ordenador e a persoa que o manexa.

- ✍ Existe outro tipo de PVD nos centros sanitarios como son os monitores que utilizan en servizos especiais. Os traballadores que os utilizan considéranse expostos a PVD.
- ✍ Os problemas que se presentan son: síntomas oculares (avermellamento, comechón, cor...), musculares (a nivel de columna cervical, lumbar, ombro, cóbado ou pulso).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ Educación e información aos traballadores sobre as características e riscos derivados do propio traballo.
- ✍ **Prevención da fatiga visual:**



- ? Procure situar a PVD a unha distancia maior ou igual a **40 cm dos ollos**, de forma que o bordo superior do monitor coincida na altura cos ollos do traballador.
- ? Procure **mirar á pantalla de forma frontal**, sen manter posturas forzadas
- ? **Oriente adecuadamente** a pantalla, para evitar os **reflexos** e **cegamentos** sobre esta pola incidencia da iluminación tanto natural como artificial.
- ? Procure non situarse fronte á ventá ou a fontes emisoras de luz para **evitar os contrastes de iluminación entre a pantalla e o contorno** percibido polo ollo.
- ? Manteña un **equilibrio adecuado da relación contraste-brillo**, evite as oscilacións de letras, caracteres e/ou fondo de pantalla.
- ? **Relaxe a vista** periodicamente **apartándoa da pantalla** e mirando cara a algún punto afastado.
- ? Non copie documentos introducidos en fundas de plástico.
- ? Limpe periodicamente a pantalla do monitor.
- ✍ **Adecuación dos medios**, tales como cadeiras, mesas e pantallas, ás características e lexislación existente sobre o tema.
- ✍ **Prevención de alteracións musculoesqueléticas:**
 - ? Ao sentar, debe **ocupar toda a base do asento**, en **toda a súa profundidade**, ata **apoiar a zona lumbar no respaldo**, procurando que as costas se manteñan nunha **postura recta**.
 - ? Sente a un **nivel adecuado con respecto á mesa**, establecendo un **ángulo de 90° entre brazo e antebrazo**. No caso de que non se puidese apoiar toda a planta dos pés no chan, utilizarase un **repousapés**.

- ? Coloque o teclado de maneira que lle permita o **apoio do antebrazo e da man na mesa**. Débese **escribir cos pulsos apoiados**, evitando a torsión do pulso cando se utilice o rato.
- ? Deben evitarse as **inclinacións molestas e ter que alcanzar obxectos afastados**, para o que se intentarán **dispoñer o máis preto posible os obxectos de uso frecuente**. Non se deben efectuar estiramientos para coller documentos ou outros elementos de traballo estando sentado. Para realizar estes movementos, é preciso levantarse.
- ? **Evitaranse os xiros de tronco e cabeza** que se fagan de maneira continuada ou que sexan demasiado bruscos.

- ✍ **Limitarase a exposición** continuada dos traballadores ás PVD.
- ✍ Realizárase un traballo diverso, **variando os contidos do traballo**.
- ✍ Exercicios musculares para aliviar a sobrecarga física que supón a postura fronte ao ordenador.
- ✍ Estudárase a posibilidade de redeseñar os postos de traballo cando sexa posible.
- ✍ Vixilancia da saúde.

¡Cómpre o autocoidado das súas costas!
¡Faga exercicio físico de maneira regular!

5.3. FACTORES DE RISCO PSICOSOCIAIS

Características da organización e das condicións de traballo que poden afectar a saúde das persoas a través de mecanismos psicolóxicos.

- ✍ Relacionan as demandas psicolóxicas do traballo co control sobre estas e o apoio recibido por parte de xefes e compañeiros.
- ✍ A presenza de alteracións de saúde depende de múltiples factores entre os que están o axuste persoa – contorno e a resposta da organización.
 - **Factores da organización:** tamaño da empresa, imaxe social, organigrama, protocolos e procedementos de traballo, quendas, nocturnidade...
 - **Factores do posto de traballo:** carga mental, contido de traballo, supervisión-participación, interese polo traballo, relacións persoais, tempo de traballo, carga emocional, agresións...
 - **Factores individuais:** sexo, idade, personalidade, antigüidade no posto, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✍ **Información** adecuada **da tarefa** que se vai realizar.
- ✍ Traballar pola **mellora das relacións persoais** entre os superiores xerárquicos e os compañeiros de traballo.
- ✍ **Formar** os traballadores naqueles aspectos máis problemáticos da súa actividade laboral.
- ✍ Intentar **mellorar os estilos de mando**, e conseguir a **participación** dos traballadores na toma de decisións que lles afecten.
- ✍ Procurar que as **quendas incidan o menos posible** na saúde dos traballadores.
- ✍ **Adequar as características do traballo ás capacidades persoais** dos traballadores, protexendo a aqueles que sexan máis vulnerables.
- ✍ Cada traballador **debe:**
 - ✍ **Respectar** a todos os traballadores do seu contorno laboral.
 - ✍ **Promover unhas relacións correctas.** Sexa cortés no trato.
 - ✍ **Traballar en equipo.**
 - ✍ **Favorecer a comunicación** no seu contorno de traballo.
 - ✍ **Participar** na incorporación de melloras.
 - ✍ **Desenvolver as súas habilidades:** acudir á **formación** que ten ao seu alcance.



RECOMENDACIÓNS FINAIS

- ? Utilice as precaucións estándar.
- ? Consulte coa súa UPPRL para unha correcta vixilancia da saúde.
- ? Notifique os accidentes que se produzan.
- ? Infórmese sobre o plan de evacuación e urxencia do centro.
- ? Colabore para manter un ambiente de traballo saudable.
- ? Utilice os equipos de protección individual. Protexen fronte aos riscos e minimizan as consecuencias no caso de que se materialicen.



MANUAL INFORMATIVO

RISCOS XERAIS PARA OS TRABALLADORES

**COMPLEXO HOSPITALARIO
XERAL-CALDE
E
ATENCIÓN PRIMARIA
LUGO**

**COMPLEXO HOSPITALARIO
XERAL-CALDE
LUGO**

