Prevención de Riesgos Laborales

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Riesgos seguridad

Los riesgos de seguridad son los que se relacionan con el uso de determinadas maquinarias o con las características del espacio de trabajo, y que pueden dar lugar a accidentes de trabajo. Los más destacables por su frecuencia son las caídas, por su gravedad los riesgos de electrocución y por la situación de emergencia que pueda generar, los de incendio.

Qué hacer para evitar caídas

- Si sube o baja por escaleras, hágalo despacio, utilizando los pasamanos.
- Limpie y señalice inmediatamente derrames de líquidos y humedades en el piso.
- Para acceder a zonas altas de estanterías o archivos utilice escaleras adecuados.
- Respete siempre las condiciones de orden y limpieza en su entorno de trabajo.

Qué hacer para evitar el riesgo de electrocución

- Si no está autorizado, no manipule cuadros ni equipos eléctricos.
- No sobrecargue las instalaciones eléctricas ni conecte los cables de alimentación eléctrica sin la clavija de conexión.
- No desconecte aparatos eléctricos tirando del cable ni manipule aparatos eléctricos con las manos o pies mojados.

Qué hacer para prevenir y evitar incendios

- Evite la concentración de papeles, cajas, etc. Extreme las precauciones sobre el contacto de los mismos con posibles focos de ignición (estufas, colillas etc.).
- No acumule material o líquido inflamable en áreas de trabajo sin una protección adecuada.
- Si detecta deficiencias importantes en la instalación eléctrica, no toque ninguna conexión. Informe de inmediato a su superior/a inmediato/a.
- Sobretodo: No oculte ni dificulte el acceso a los equipos de extinción (extintores, alarmas, BIE, etc.) y salidas de emergencia. Si observa alguna deficiencia en este sentido comuníquelo a su Superior inmediato.

El riesgo de incendio constituye uno de los riesgos más importantes para su organización. Algunas de las principales causas de incendios en los centros sanitarios son: la existencia de aparatos eléctricos en mal estado, de material de fumadores (colillas, fósforos, etc), de acumulación de basura en zonas inapropiadas o la inadecuada eliminación y almacenamiento de líquidos y gases inflamables (Ej. Algodones impregnados de alcohol).

Mediante el Plan de Autoprotección existente en su centro, recibirá información más específica de cómo actuar en el caso de una emergencia. Interésese por él y siga sus instrucciones.

Cómo utilizar un extintor

Quite el pasador de seguridad de la válvula.

Antes de acercarse, efectúe un pequeño disparo de prueba.

Acérquese al fuego y apriete la maneta, manteniendo el extintor vertical, apuntando a la base del fuego.

Descargue el extintor de forma continua, moviendo la boquilla de lado a lado, cubriendo el área del fuego con el agente.

MEDIDAS GLOBALES EN CASO DE INCENDIO

- Si detecta un incendio, comuníquelo inmediatamente al teléfono de emergencia. Si dispone de un pulsador de alarma cercano, haga uso del mismo.
- Nunca debe arriesgarse. Si el fuego no es de mucha magnitud y valora que puede ser controlado, sin peligro para usted, con el uso de un extintor, utilícelo situándose siempre entre el fuego y la salida, evitando quedar bloqueado.

Riesgos higiénicos

Los riesgos higiénicos fundamentalmente son los asociados a la presencia de contaminantes biológicos y los asociados a la exposición a productos químicos y a radiaciones.

Riesgos biológicos

- Los riesgos biológicos son los relacionados con la exposición a microorganismos, cultivos celulares y endoparásitos humanos, relacionados con el contacto con pacientes, con sus muestras biológicas o con equipos e instrumentos contaminados. La presencia de microorganismos patógenos en los centros sanitarios es inevitable, aunque si se pueden desarrollar medidas para controlar y limitar su presencia
- La principal causa de accidente biológico es el pinchazo con agujas infectadas, que es frecuente no solo entre el personal de enfermería, sino también entre las personas que trabajan en la lavandería, debido a la localización de agujas en la ropa que les llega a su puesto.
- Las enfermedades infecciosas más importantes a las que se ven expuestos los y las profesionales de centros sanitarios son las Hepatitis B, C y D y el SIDA.

Qué hacer para evitar riesgos asociados a los contaminantes biológicos y químicos

- Utilice Equipos de Protección Individual adecuados (batas, guantes, gafas o pantallas de seguridad, mascarillas), especialmente al realizar tareas en cuidado de pacientes o bien que puedan aumentar la posibilidad de contacto con material biológico y químico.
- Maneje con gran precaución las agujas y objetos cortantes. Nunca reencapsule las agujas, elimínelas en contenedores rígidos de seguridad y compruebe que no van entre las ropas que envía a Lavandería.
- Siga los procedimientos de trabajo establecidos por su superior inmediato para la manipulación y desecho de muestras o tratamientos con riesgo biológico, y use adecuadamente los contenedores de residuos. Igualmente, extreme las precauciones si manipula sustancias peligrosas (citostáticos, esterilizantes, etc)
- Lea los marcados y etiquetas de seguridad existentes en los envases de las sustancias químicas utilizadas, y siga de forma estricta, las recomendaciones y medidas incluidas en éstas.
- Extreme las medidas de higiene personal en especial antes de las comidas y no mezcle ropas de trabajo contaminadas con las ropas de uso personal. No coma, fume o beba en áreas con riesgo biológico o químico.
- Respete los ciclos de esterilización, no abriendo equipos antes de tiempo de descarga (óxido de etileno)
- Recuerde la importancia de la vacunación como medida de prevención ante el riesgo biológico. El servicio de medicina preventiva de su centro o de medicina del trabajo de su UPRL le podrá informar acerca de las vacunas recomendadas

Riesgos químicos

Los productos químicos que se almacenan y usan en los centros sanitarios están considerados por la legislación como peligrosos. La manipulación de productos como esterilizantes, desinfectantes, formol, citostáticos, otros medicamentos, e incluso determinados productos de limpieza, puede tener un efecto tóxico sobre el organismo.

Qué hacer para evitar el riesgo de las radiaciones ionizantes

- Respete la señalización en las zonas indicadas de influencia radioactiva.
- Si está expuesto/a a radiaciones, realícese los reconocimientos médicos específicos y siga las instrucciones de Protección Radiológica y notifíquele si está embarazada.
- Utilice adecuadamente los dosímetros de control.

Riesgos ergonómicos

Los riesgos ergonómicos son los asociados a tareas que implican un esfuerzo físico excesivo, como manejar cargas o movilizar a pacientes, realizar movimientos repetitivos o adoptar posturas forzadas durante el trabajo, que puedan generar lesiones de tipo músculo-esquelético que afectan a distintas partes del cuerpo (con más frecuencia: cuello, espalda y extremidades superiores)

El uso del ordenador también puede suponer un riesgo de fatiga física, visual y mental.

Qué hacer para prevenir los riesgos ergonómicos

- No manipule cargas pasadas sin la ayuda de medios mecánicos o compañeros/as.
- Siga las técnicas correctas de manipulación de cargas, así como en el movimiento y transporte de enfermos, utilizando principalmente los músculos de las piernas para el levantamiento de las mismas y manteniendo recta la espalda. Para transportar o mover cargas (camas, camillas, carros, etc.) siempre es mejor empujar que tirar.
- Evite las posturas forzadas (tronco flexionado y girado, rodillas o muñeca flexionadas) y mantenidas durante mucho tiempo.
- Evite el trabajo repetitivo alternando tareas, y no realice más de 20 minutos seguidos el mismo movimiento repetitivo sin intercalar una pequeña pausa.
- Frente al ordenador, adquiera una correcta posición frente a su puesto, evitando posturas forzadas y reflejos, regulando la altura de la silla, distancia a la pantalla, posición del teclado etc.

Riesgos psicosociales y organizativos

Siempre que sea posible opte por el trabajo en equipo, y busque el apoyo de sus compañeros/as para afrontar momentos de mayor estrés en el trabajo.

Procure organizar y ordenar el trabajo de forma que, siempre que sea posible, no le resulte mónotono (evite realizar la misma tarea durante mucho tiempo), y no existan picos de exceso de presión de trabajo.

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Recuerde de forma especial

Si tiene cualquier duda u observa alguna incidencia que crea pueda afectar a su seguridad o salud puede dirigirse a su superior/a inmediato/a, a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, a los Delegados/as de Prevención de su centro y a la Unidad de Atención al Profesional.

- Le recordamos la obligación de comunicar cualquier tipo de accidente o incidente a su responsable inmediato, en especial los accidentes biológicos y las agresiones.
- Colabore siempre con su responsable inmediato, con los técnicos de prevención de su centro y con los Delegados de prevención en las tareas preventivas
- Haga caso siempre de las señales y respete las Normas generales de seguridad y los procedimientos escritos de trabajo que le señale su superior inmediato
- Utilice siempre los Equipos de Protección Individual y las precauciones universales en aquellas tareas que implique el contacto con agentes biológicos.
- Recuerde que, ante cualquier duda sobre aspectos relacionados con la Prevención de Riesgos en su entorno de trabajo, la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales está a su disposición.

Vigile su Salud

- Vigile su salud, es la mejor prevención para detectar daños derivados de las condiciones de trabajo. Por ello le recomendamos que se realice exámenes de salud con la periodicidad adecuada. Su Servicio de Medicina Preventiva le dará las pautas en este sentido.
- En caso de sufrir un accidente de trabajo contacte con Urgencias o con el Servicio de Medicina preventiva de su centro con objeto de recibir la adecuada asistencia médica y no olvide comunicarlo a su superior/a inmediato/a para que éste tome las medidas oportunas.

derechos y obligaciones

¿Cuáles son los derechos y obligaciones de la organización y los/as trabajadores/as en materia de seguridad y salud en el trabajo?

El SAS tiene la obligación por ley* de garantizar la protección de la Seguridad y Salud de sus trabajadores/as, desarrollando aquellas actuaciones necesarias para evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. En el marco legal se establecen los derechos y obligaciones de los/as trabajadores/as.

Derechos

- RECIBIR INFORMACIÓN sobre los riesgos de su puesto, medidas de protección y prevención aplicables y planes de emergencia.
- RECIBIR FORMACIÓN en materia preventiva.
- FORMULAR PROPUESTAS a los empresarios y/o Delegados de Prevención para mejorar la salud y seguridad.
- PARTICIPAR a través de los Delegados/as de Prevención.
- VIGILAR PERIÓDICAMENTE SU SALUD.
- PROTEGER A AQUELLOS con especial sensibilidad.
- Adoptar MEDIDAS DE EMERGENCIA en su centro

Obligaciones

- Usar adecuadamente los equipos de trabajo.
- Velar por su seguridad y la de sus compañeros.
- Utilizar correctamente los equipos de protección.
- Informar de inmediato situaciones de riesgo.
- Cooperar para garantizar la seguridad.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones en la prevención de riesgos.

*Ley

La Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales y la ley 54/2003 de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales establecen el marco general en el que desarrollar las acciones preventivas. En ellas se especifica la obligación de las empresas de garantizar la protección de la Seguridad y Salud de los/as trabajadores/as, desarrollando aquellas actuaciones necesarias para evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

¿Cómo se organiza la Prevención de Riesgos Laborales en el SAS?

- Su centro dispone de una Unidad de Prevención de Riesgos laborales de referencia cuya función es asesorar y dar apoyo al SAS en el desarrollo de las actuaciones preventivas.
- El Servicio de Medicina Preventiva o Medicina del trabajo en las Unidades de Prevención de Riesgos laborales del nivel 1, lleva a cabo la vigilancia de la salud de los/as trabajadores/as.
- Los Delegados/as de Prevención, como representantes de los/as trabajadores/as en prevención de Riesgos laborales, cumplen, entre otras, la función de trasladar a la dirección aquellos aspectos del trabajo que puedan influir en su su salud, vigilar y controlar el cumplimiento de la normativa de prevención y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la misma.
- Diríjase a ellos/as cada vez que lo necesite.