

Ficha Informativa del Puesto de Trabajo

Servicio de Prevención Propio

Higiene Industrial, Ergonomía y Psicosociología

Puesto de trabajo: Técnico PRL

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO
LA PAZ

FICHA INFORMATIVA DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO: ESPECIALIDADES HIGIENE, ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA.

La finalidad de este documento es que conozca los riesgos a los que va a estar expuesto y adopte las medidas necesarias para la mejora de sus condiciones de trabajo.

PUESTO DE TRABAJO: TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO:

Tareas realizadas:

Realización de tareas relacionadas con la Prevención de Riesgos Laborales de los centros y puestos de trabajo (visitas para realizar evaluaciones y revisiones del estado de los centros en materia de seguridad y salud).

Condiciones de trabajo:

Las tareas indicadas se desarrollan en el centro de trabajo habitualmente y fuera del centro de trabajo, de forma esporádica.

Máquinas y herramientas:

Ordenador (CPU)

PVD

Impresora/Fotocopiadora.

Teléfono.

Material oficina (tijeras, cúter, grapadora, etc.).

Equipos de medición (luxómetro, termohigrómetro, etc.).

I. HIGIENE

RIESGO: I40 EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS. Cámaras frías.

Fuentes y causas del riesgo:

Entrada a cámaras frigoríficas. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Uso de EPIS indicados por SPP.
- Información sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en las tareas a realizar en cámaras frigoríficas.

RIESGO: I80 CONTACTOS CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS O CORROSIVAS

Fuentes y causas del riesgo:

Uso/almacenamiento de productos químicos corrosivos/cáusticos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Disponer de las fichas de datos de seguridad en castellano de los productos químicos que utilicen.
- Formación en riesgos y medidas preventivas sobre almacenamiento de productos químicos.
- Información sobre riesgos y medidas preventivas sobre uso/almacenamiento de productos químicos.
- Velar por la utilización correcta del EPI: Guantes de protección frente al riesgo químico (UNE EN 374-1,4)

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Asfixia

Fuentes y causas del riesgo:

Posible riesgo de asfixia: Almacenamiento de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Debido al uso de Nitrógeno Líquido, se deberá seguir la Instrucción operativa para la manipulación segura del nitrógeno líquido, así como los EPIS indicados en la misma.
- El almacenamiento de productos químicos se deberá realizar en almacén específico o armario que solo tenga acceso el personal del laboratorio.
- Garantizar en todo momento una correcta ventilación de la zona de trabajo en especial laboratorios y almacenes específicos para el almacenamiento de productos químicos.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Ventilación.

Fuentes y causas del riesgo:

Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Posible riesgo de falta de ventilación. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Asegurar la ventilación de la zona de trabajo, bien forzada o natural (abriendo las ventanas o puertas existentes).
- Mantener libre de obstáculos las entradas y salidas de aire del centro de trabajo.
- No obstruir la entrada de aire a la zona de trabajo (difusores u otros). Comunicar a la empresa cualquier problema de corriente de aire.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Derrame de líquidos.

Fuentes y causas del riesgo:

Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Derrame de líquidos. KIT DE EMERGENCIA de derrame de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

Uso de recipientes cerrados que se disponen en los laboratorios.

Manejo del kit de emergencia de derrame de productos químicos. Comprobar el grado de implantación del procedimiento de actuación en caso de derrames o fugas.

Dar instrucciones a los-as trabajadores-as en las que se indique la obligación de limpiar la zona donde se ha producido el derrame de forma inmediata.

Los desechos que se produzcan durante el trabajo deben ser controlados y eliminados en los recipientes indicados para ello que se vaciarán con frecuencia.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Almacenamiento de productos químicos.

Fuentes y causas del riesgo:

Almacenamiento de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Se deberán almacenar los productos químicos según las fichas de seguridad, en una ubicación adecuada y con acceso sólo a personal autorizado.
- Verificar que todos los recipientes que contienen preparados peligrosos están correctamente etiquetados. Solicitar de los proveedores un adecuado etiquetado de productos.
- Se recomienda que los productos más peligrosos se encuentren situados en las zonas más bajas de las estanterías. Los sólidos deben estar situados encima de los líquidos.
- Respetar la norma de seguridad de dejar 1 metro libre de mercancías hasta el techo.

- No se almacenarán productos en el suelo, siempre en estanterías.
- El stock de sustancias peligrosas será sólo el necesario, para un intervalo corto y a determinar por la frecuencia de uso.
- Identificar mediante señal de advertencia apropiada, colocada cerca del lugar de almacenamiento o en la puerta de acceso, las zonas, locales o recintos utilizados para almacenar cantidades importantes de sustancias peligrosas.
- Se prohíbe comer o beber en su puesto de trabajo/laboratorios/almacenes de productos químicos, etc.
- El acceso al laboratorio será restringido a personal autorizado.
- Formación e información a los-as trabajadores-as.
- Eliminar productos fuera de uso o caducados.
- En caso de derrame, se deberá seguir la Instrucción operativa para INSTRUCCIÓN OPERATIVA: DERRAMES DE PRODUCTOS QUÍMICOS O FUGAS DE GASES EN LABORATORIOS.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Manipulación de productos químicos.

Fuentes y causas del riesgo:

Manipulación de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- El acceso al laboratorio será restringido a personal autorizado.
- En caso de derrame, se deberá seguir la Instrucción operativa para INSTRUCCIÓN OPERATIVA: DERRAMES DE PRODUCTOS QUÍMICOS O FUGAS DE GASES EN LABORATORIOS.
- Se deberán almacenar las sustancias por compatibilidad química separándolas según clases: ácidos, bases, inflamables, oxidantes de reductores. Almacenar las sustancias químicas cuya combinación pudiera dar lugar a reacciones violentas o peligrosas para la seguridad y salud de forma separada.
- Utilizar los productos en las concentraciones indicadas por el fabricante. No realizar mezclas de productos salvo las recomendadas por el fabricante y en las cantidades indicadas por este.

- Se garantizará la ventilación de los almacenes y laboratorios. Se revisará de forma periódica los sistemas de extracción localizada.
- Si se considera necesario por parte del SPP, se realizará medición higiénica evaluando exposición.
- Se recomienda conocer la reactividad de los productos o la reacción.
- Todos los productos químicos estarán etiquetados correctamente, no reutilizándolos para contener otras sustancias con la etiqueta original.
- Conocer previamente a su utilización y cumplir todas las recomendaciones de seguridad del etiquetado o ficha de datos de seguridad de los productos químicos (naturaleza, riesgos previsibles...).
- Cumplir todas las recomendaciones de almacenaje y manipulación recogidas en las fichas de seguridad y en el etiquetado de los productos antes de su utilización. No se almacenarán productos en el suelo siempre en estanterías. Los sólidos deben estar situados por encima de los líquidos.
- En caso de proyección de productos químicos a los ojos debe aplicarse agua a los ojos entre 10 y 20 minutos.
- En el laboratorio existirá la mínima cantidad posible de productos químicos, se manipularán cuidadosamente, no probándolos ni pipeteando con la boca.
- Los productos que no tienen fichas de seguridad, leer y conocer todas las recomendaciones de la etiqueta y cumplirlas estrictamente.
- No inhalar los vapores de productos químicos. Trabajar en una vitrina extractora siempre que se usen sustancias volátiles. Si aun así se produjera una concentración excesiva de vapores en el laboratorio, abrir inmediatamente las ventanas. Si en alguna ocasión se tiene que oler una sustancia, la forma apropiada de hacerlo es dirigir un poco del vapor hacia la nariz. No acercar la nariz para inhalar directamente del tubo de ensayo.
- No se utilizarán aparatos nuevos ni se realizarán experiencias nuevas sin la autorización y formación previa impartida por el responsable del laboratorio.
- No trasvasar productos a recipientes que no estén identificados. Utilizar recipientes adecuados para el trasvase de productos desde el envase original, estos recipientes se deberán etiquetar para que no den lugar a errores.
- No utilizar nunca para trasvasar recipientes originarios de alimentos que pudieran dar origen a confusiones y favorecer una ingestión accidental del producto. No realizar mezclas de productos salvo las recomendadas por el fabricante y en las cantidades indicadas por éste.

- Está terminantemente prohibido pipetear reactivos directamente con la boca. Usar siempre un dispositivo especial para pipetear líquidos.
- Extremar las medidas de higiene personal respecto a lavado de manos antes y después del trabajo.
- Seguir las normas higiénicas básicas, respecto a lavado de manos antes y después del trabajo con productos químicos. Utilizar la ropa apropiada.
- No comer, beber, ni fumar durante el trabajo ni con las manos sucias.
- Limpiar las heridas o rozaduras con desinfectante con base yodo, y tapar con apósitos estériles e impermeables. En caso de heridas cubrir con apósitos y utilizar guantes.
- Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI) entregados por el SPP. Mantener los equipos de protección individual en correcto estado de limpieza y sustitúyalos cuando acabe su vida útil, según las instrucciones de la empresa.
- Toda trabajadora embarazada o en situación de lactancia debe comunicar su situación al empresario para evaluar la naturaleza, grado y duración de su exposición.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Etiquetado de productos.

Fuentes y causas del riesgo:

Etiquetado de productos químicos sobre todo en los trasvases. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

Utilizar recipientes adecuados para el trasvase de productos desde el envase original, estos recipientes se deberán etiquetar para que no den lugar a errores.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Cabinas bioseguridad y cabina de flujo laminar

Fuentes y causas del riesgo:

Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Cabinas bioseguridad y cabina de flujo laminar. Presencia de todo tipo de almacenamiento en el interior de cabinas. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- El personal de nueva incorporación debe ser informado de las normas de trabajo, medidas de emergencia del laboratorio, peligrosidad de los productos, instalaciones y operaciones de uso habitual en el laboratorio.
- Comunicar las deficiencias detectadas.
- No usar la cabina como lugar de almacenamiento.
- Seguir instrucciones indicadas en el PROCEDIMIENTO PARA EL TRABAJO EN CABINAS DE BIOSEGURIDAD elaborado por el SPP.

En el uso de cabina:

Recomendaciones al comenzar el trabajo:

- Poner en marcha la cabina durante unos 5 minutos, a fin de purgar los filtros y la zona protegida.
- Comprobar que el manómetro se estabiliza e indica la presión adecuada (varía con el modelo de cabina).
- Apagar la luz ultravioleta (si estuviera encendida) y encender la luz fluorescente.
- Limpiar la superficie de trabajo con un producto adecuado (por ejemplo, alcohol etílico al 70%).
- Utilizar batas de manga larga con bocamangas ajustadas y guantes de látex o de silicona, para minimizar el desplazamiento de la flora bacteriana de la piel hacia el interior del área de trabajo y proteger las manos y brazos del operador de toda contaminación.
- Antes de empezar las actividades, situar el material preciso en la zona de trabajo, para evitar la entrada y salida continua de material, durante el tiempo que dura la operación.
- Antes de introducir el material en la cabina, proceder a su descontaminación.

Recomendaciones durante el desarrollo del trabajo:

- Se aconseja trabajar a unos 5 ó 10 cm por encima de su superficie y alejado de los bordes.
- Evitar la obstrucción de las rejillas del aire con materiales o residuos.
- Una vez que haya comenzado el trabajo y sea imprescindible introducir nuevo material en su interior, se recomienda esperar 2 ó 3 minutos antes de reiniciar la tarea. De este modo, se permite la estabilización del flujo de aire.
- Evitar las corrientes de aire que perturban la cortina de aire. El flujo laminar se altera fácilmente por las corrientes de aire ambientales provenientes de puertas o ventanas abiertas, movimientos de personas, sistema de ventilación del laboratorio, etc.

- El movimiento de los brazos y manos en el interior de la cabina deberá ser lento, con el fin de impedir la formación de corrientes de aire que alteren el flujo laminar.
- Si se produce un vertido accidental de material biológico, se recogerá de inmediato, descontaminando la superficie de trabajo y todo el material que en ese momento se encuentre dentro de la cabina.
- Nunca debe utilizarse una cabina cuando esté sonando alguna de sus alarmas

Recomendaciones al terminar el trabajo:

- Vaciar la cabina por completo de cualquier material y limpiar su exterior.
- Limpiar y descontaminar con alcohol etílico al 70% o producto similar la superficie de trabajo.
- Dejar en marcha la cabina durante al menos 15 minutos.
- Conectar, si fuera necesario, la luz ultravioleta (UV). Conviene tener presente que la luz UV tiene poco poder de penetración por lo que su capacidad descontaminante es muy limitada.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Compuestos orgánicos volátiles.

Fuentes y causas del riesgo:

Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Compuestos orgánicos volátiles. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Se deberá asegurar la buena ventilación de la zona de trabajo.
- En caso de derrame, se deberá seguir la Instrucción operativa para INSTRUCCIÓN OPERATIVA: DERRAMES DE PRODUCTOS QUÍMICOS O FUGAS DE GASES EN LABORATORIOS.
- Las fichas de seguridad estarán a disposición de todo el personal.
- Conocer previamente a su utilización y cumplir todas las recomendaciones de seguridad del etiquetado o ficha de datos de seguridad de los productos químicos (naturaleza, riesgos previsibles...).

- Cumplir todas las recomendaciones de almacenaje y manipulación recogidas en las fichas de seguridad y en el etiquetado de los productos antes de su utilización.
- Todos los productos químicos estarán etiquetados correctamente, no reutilizándolos para contener otras sustancias con la etiqueta original. Solicitar de los proveedores un adecuado etiquetado de productos.
- Verificar que todos los recipientes que contienen preparados peligrosos están correctamente etiquetados. Solicitar de los proveedores un adecuado etiquetado de productos.
- No trasvasar productos a recipientes que no estén identificados.
- No utilizar nunca para trasvasar recipientes originarios de alimentos que pudieran dar origen a confusiones y favorecer una ingestión accidental del producto.
- En caso de heridas cubrir con apósitos y utilizar guantes.
- Extremar las medidas de higiene personal respecto a lavado de manos antes y después del trabajo.
- No comer, beber, ni fumar durante el trabajo ni con las manos sucias. Limpiar las heridas o rozaduras con desinfectante con base yodo, y tapar con apósitos estériles e impermeables.
- Uso de ropa de trabajo y los EPIS. Pedir la sustitución de los guantes si se observan indicios de degradación, cortes, pinchazos, etc.
- Toda trabajadora embarazada o en situación de lactancia debe comunicar su situación al empresario para evaluar la naturaleza, grado y duración de su exposición. Si se encuentra en situación de embarazo, lactancia o parto reciente no realizará trabajos en los que se exponga a sustancias etiquetadas como peligrosas, aprobado por el RD 363/1995.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Compuestos orgánicos volátiles. Formaldehído.

Fuentes y causas del riesgo:

Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Compuestos orgánicos volátiles. Formaldehído. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- En la medida en que sea técnicamente posible sustituir los productos sensibilizantes por otros que entrañen menos riesgos para la salud. RD 374/2001

- Reducir al mínimo necesario las cantidades de agentes químicos peligrosos presentes en el lugar de trabajo.
- Asegurar la buena ventilación de la zona de trabajo.
- Uso de EPIS: guantes, mascarilla y ropa de trabajo adecuada según determine el SPP.
- Los-as trabajadores-as las fichas de seguridad de los productos químicos. En especial se revisarán por su parte los productos químicos peligrosos.
- En caso de derrame, se deberá seguir la Instrucción operativa para INSTRUCCIÓN OPERATIVA: DERRAMES DE PRODUCTOS QUÍMICOS O FUGAS DE GASES EN LABORATORIOS.
- Colocar la etiqueta identificativa del contenido de los envases donde se hayan traspasado preparados peligrosos.
- Se recomienda usar productos por otros que, cumpliendo las mismas características técnicas, tengan menor agresividad.
- Verificar que todos los recipientes que contienen preparados peligrosos están correctamente etiquetados. Solicitar de los proveedores un adecuado etiquetado de productos.
- No comer, beber, ni fumar durante el trabajo ni con las manos sucias.
- Limpiar las heridas o rozaduras con desinfectante con base yodo, y tapar con apósitos estériles e impermeables.
- Se comunicará a los-as trabajadores-as que deben lavarse sus manos después del uso de estos.
- Vigilancia de la salud específica para trabajadores-as expuestos a estos productos.
- En caso de estar embarazada o ser madre lactante, avise de inmediato a SPP. Se deberá adaptar el puesto a las trabajadoras embarazadas.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Uso y manipulación de productos químicos corrosivos. Ácidos.

Fuentes y causas del riesgo:

Inhalación de partículas/contaminantes químicos. Uso y manipulación de productos químicos corrosivos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Conocer y cumplir todas las normas de seguridad entregadas por la empresa.
- Conocer previamente a su utilización y cumplir todas las recomendaciones de seguridad del etiquetado o ficha de datos de seguridad de los productos químicos (naturaleza, riesgos previsibles...).
- En caso de derrame, se deberá seguir la Instrucción operativa para INSTRUCCIÓN OPERATIVA: DERRAMES DE PRODUCTOS QUÍMICOS O FUGAS DE GASES EN LABORATORIOS.
- Las duchas de seguridad instaladas en los laboratorios serán utilizadas en aquellos casos en que la zona afectada del cuerpo sea grande y no sea suficiente el lavado en un fregadero.

En caso de contacto del producto químico con la piel: Quítese la ropa manchada o salpicada y lávese la piel con agua. Es necesario sacar toda la ropa contaminada a la persona afectada lo antes posible mientras esté bajo la ducha. Lavar inmediatamente con agua corriente abundante, como mínimo durante 15 minutos. Recordar que la rapidez en el lavado es muy importante para reducir la gravedad y la extensión de la herida.

En caso de contacto del producto químico con los ojos: Lavar los ojos con abundante agua inmediatamente durante 15 minutos, manteniendo los párpados abiertos. En caso de contacto con la piel:

- En caso de accidente, deberá acudir a la mutua.
- Cumplir todas las recomendaciones de almacenaje y manipulación recogidas en las fichas de seguridad y en el etiquetado de los productos antes de su utilización.
- No realizar mezclas de productos salvo las recomendadas por el fabricante y en las cantidades indicadas por éste. Utilizar los útiles de trasvase de productos. No realizar vertidos libres.
- No usar nunca metales tales como cinc, aluminio, estaño y plomo para manipular sustancias corrosivas en ambientes húmedos.
- Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI) entregados. Pedir la sustitución de los guantes si se observan indicios de degradación, cortes, pinchazos, etc.
- Mantener los equipos de protección individual en correcto estado de limpieza y sustitúyalos cuando acabe su vida útil, según las instrucciones de la empresa. Realizar almacenamiento adecuado de los equipos de protección, limpiarlos y comprobar su buen funcionamiento con

anterioridad y sobre todo después de cada utilización, sustituyendo los equipos defectuosos antes de un nuevo uso.

- Seguir las normas higiénicas básicas, respecto a lavado de manos antes y después del trabajo con productos químicos.
- No comer, beber y fumar durante la utilización de productos químicos.
- Requiere Examen de Salud específico para trabajadores-as expuestos a Productos Químicos.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Uso y manipulación de Productos químicos IRRITANTES.

Fuentes y causas del riesgo:

Uso y manipulación de Productos Químicos Irritantes. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- En caso de derrame, se deberá seguir la Instrucción operativa para INSTRUCCIÓN OPERATIVA: DERRAMES DE PRODUCTOS QUÍMICOS O FUGAS DE GASES EN LABORATORIOS.
- Toda trabajadora embarazada o en situación de lactancia debe comunicar su situación al empresario para evaluar la naturaleza, grado y duración de su exposición.
- Si se encuentra en situación de embarazo, lactancia o parto reciente no realizará trabajos en los que se exponga a sustancias etiquetadas como peligrosas por el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 1802/2008, de 3 de noviembre, por el que se modifica el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, con la finalidad de adaptar sus disposiciones al Reglamento (CE) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo (Reglamento REACH).
- Si se encuentra en período de lactancia (o parto reciente) no realizará trabajos en los que se exponga a estas sustancias y en concreto las que contengan la frase H362, por Real Decreto 1802/2008, de 3 de noviembre, por el que se modifica el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, con la finalidad de

adaptar sus disposiciones al Reglamento (CE) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo (Reglamento REACH).

- Utilizar los EPIS entregados por el SPP.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Utilización de productos químicos en el laboratorio. Dermatitis.

Fuentes y causas del riesgo:

Uso y manipulación de Productos Químicos. Dermatitis.

Medidas preventivas:

- El lavado debe realizarse con agua y jabón neutro, debe secarse la piel adecuadamente, y es conveniente la utilización posterior de crema hidratante al final de la jornada laboral.
- Debe aconsejarse el lavado de las zonas expuestas ante: impregnación evidente de la piel, antes de las pausas de trabajo, y antes de la ingesta de alimentos.
- Las medidas higiénicas son imprescindibles para una prevención eficaz, debiéndose utilizar jabones neutros y materiales no rugosos para el secado de la piel.
- Uso de guantes de protección de la talla adecuada. En caso de sudoración excesiva de las manos, se recomienda el uso de guantes de algodón debajo para absorber el sudor. Siempre que sea posible, evitar usar guantes de látex. Mantener y almacenar los EPIS en perfecto estado de uso y limpieza. Se recomienda cambiar la ropa de trabajo frecuentemente y siempre que esté sucia o contaminada.
- Retirar el EPI evitando el contacto con la parte contaminada. En caso de usar varios EPIS, quitar los guantes en último lugar y evitando tocar su parte exterior. Si son de un solo uso desecharlos en el contenedor adecuado y lavarse las manos a continuación.
- Lavado de manos y otras zonas de la piel expuestas al agente contaminante. Se recomienda limpiar la zona con agua no excesivamente caliente, un jabón suave y secar la piel completamente, sobre todo entre los dedos y los pliegues cutáneos, con toques suaves sin frotar la piel.
- Se recomienda hidratar la piel para mantener su función protectora. Aplicar frecuentemente crema hidratante y especialmente tras el lavado de la zona. No utilizar cosméticos, desodorantes, desinfectantes muy fuertes o con ingredientes agresivos para la piel.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Utilización de productos químicos en el laboratorio. Residuos químicos.

Fuentes y causas del riesgo:

Uso y manipulación de residuos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- En caso de derrame, se deberá seguir la Instrucción operativa para INSTRUCCIÓN OPERATIVA: DERRAMES DE PRODUCTOS QUÍMICOS O FUGAS DE GASES EN LABORATORIOS.
- Cumplir todas las recomendaciones de almacenaje y manipulación recogidas en las fichas de seguridad y en el etiquetado de los productos antes de su utilización.
- Los desechos que se produzcan durante el trabajo deben ser controlados y eliminados en los recipientes indicados para ello que se vaciarán con frecuencia. Avisar al Servicio de Recogida de Residuos.
- Se deberá conocer y seguir el procedimiento de trabajo entregado por la empresa.

Consideraciones generales sobre residuos químicos:

- Como principio básico, los residuos químicos generados en el laboratorio no deben eliminarse por el desagüe sin inertizar, aunque sea en pequeñas cantidades. Este principio debe observarse especialmente cuando se trate de sustancias que reaccionan violentamente con el agua, como los metales alcalinos; las tóxicas, incluyendo los derivados de metales pesados; las corrosivas, como ácidos y álcalis fuertes; las cancerígenas y mutágenos, y las no biodegradables y peligrosas para el medio ambiente acuático.
- Si se trata de residuos ácidos o alcalinos, pueden eliminarse por el desagüe una vez neutralizados, diluyendo con abundante agua. No tirar la nieve carbónica por la pila.
- En cualquier caso, consultar las disposiciones legales vigentes, nacionales, autonómicas y locales sobre esta materia.

Tratamiento de algunos residuos químicos:

- A continuación, se recomiendan las medidas a tomar para el tratamiento de algunos productos químicos en caso de derrame o vertido.

- Ácidos: Neutralizar con carbonatos o hidróxido de calcio, diluir con agua.
- Alcalis: Neutralizar con ácido acético o productos específicos comercializados al efecto, diluir con agua.
- Líquidos inflamables: Recoger preferentemente con tierra de diatomeas o carbón activo.
- Mercurio: Recoger con azufre o polisulfuro cálcico. Si se ha depositado en ranuras, aspirar y recuperar el metal.

Recomendaciones de carácter general sobre residuos:

- Disponer de información e instrucciones para la eliminación de los residuos generados en el laboratorio.
- No guardar botellas vacías destapadas.
- No tirar productos químicos a las papeleras, ni papeles o restos de telas impregnados de tales productos.
- No acumular residuos de ningún tipo en lugares diferentes a los destinados a este fin.
- Los residuos peligrosos que no puedan inertizarse deberán ser retirados por un gestor autorizado, de acuerdo con las disposiciones legales vigentes.
- Toda trabajadora embarazada o en situación de lactancia debe comunicar su situación al empresario para evaluar la naturaleza, grado y duración de su exposición.
- Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI) entregados.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas.

Fuentes y causas del riesgo:

Contacto con reactivos químicos nocivos (manipulación de productos químicos). Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Información sobre riesgos y medidas preventivas en la manipulación de productos químicos.
- Formación sobre riesgos y medidas preventivas en la manipulación de productos químicos.
- Información sobre instrucciones contempladas en fichas de datos de seguridad sobre manipulación de productos químicos.
- Velar por la utilización correcta del EPI: Guantes de protección frente al riesgo químico (UNE

- EN 374-1,4).

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Vía dérmica.

Fuentes y causas del riesgo:

Por vía dérmica - manipulación de productos Químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

Velar por la utilización correcta del EPI: Guantes de protección frente al riesgo químico (UNE EN 374-1,4).

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Vía digestiva.

Fuentes y causas del riesgo:

Por vía digestiva ==>Uso de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Prohibir comer y beber en el lugar de trabajo.
- Guardar la comida y bebida en zonas limpias, evitando su contaminación por la presencia de agentes químicos.
- Limpieza de manos antes de comer y del fin de la jornada de trabajo.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Vía inhalatoria.

Fuentes y causas del riesgo:

Por vía inhalatoria (gases, vapores y/o aerosoles) ==>Uso de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

Revisiones de la cabina de extracción de químicos del laboratorio.

Uso de productos químicos volátiles en vitrina.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Vía parenteral.

Fuentes y causas del riesgo:

Por vía parenteral ==>Uso de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

Necesidad de cubrirse las heridas y erosiones de la piel antes de realizar operaciones que puedan suponer un contacto directo con agentes químicos peligrosos.

RIESGO: 310 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS. Exposición a agentes químicos sensibilizantes.

Fuentes y causas del riesgo:

Exposición a agentes químicos sensibilizantes por contacto de piel y/o mucosas - manipulación de productos químicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Velar por la utilización correcta del EPI: Guantes de protección frente al riesgo químico (UNE EN 374-1,4).
- Velar por la utilización correcta del EPI: Gafas de protección ocular de montura integral (UNE-EN 166).
- Información sobre los riesgos y medidas preventivas de exposición a agentes químicos.
- Formación sobre medidas preventivas de exposición a agentes químicos al personal expuesto.

RIESGO: 320 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS. Sustancias biológicas.

Fuentes y causas del riesgo:

Sustancias biológicas. Posible exposición a Agentes Biológicos de los grupos 2 y 3 según R.D. 664/1997, por diferentes vías (Sin Intención Deliberada de Manipularlos) y Exposición a agentes biológicos por diferentes vías (con intención deliberada de manipularlos) - manipulación de muestras biológicas. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- La manipulación de un agente biológico se ejecutará únicamente en zonas de trabajo que correspondan por lo menos a los niveles 2,3 y 4 de contención, para un agente de grupo 2, 3, y 4 respectivamente (Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los/as trabajadores-as contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.)
- El acceso al laboratorio será restringido a personal autorizado.
- Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI) entregados.
- El almacenamiento adecuado de los EPIS se realizará en un lugar adecuado para ello.
- Seguir las normas higiénicas básicas, respecto a lavado de manos antes y después del trabajo con productos químicos.
- No comer, beber y fumar durante la utilización de productos químicos.
- Toda trabajadora embarazada o en situación de lactancia debe comunicar su situación al empresario para evaluar la naturaleza, grado y duración de su exposición.
- Formación sobre los riesgos y medidas preventivas de la exposición a Agentes Biológicos.
- Información sobre los riesgos y medidas preventivas de la exposición a Agentes Biológicos.
- Velar por la utilización correcta del EPI: Guantes de protección contra microorganismos: bacterias y hongos (UNE EN 374-5,2)
- Velar por la utilización correcta del EPI: Mascarilla filtrante contra partículas (UNE-EN 149).
- Protección FFP2

RIESGO: 320 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS. Residuos.

Fuentes y causas del riesgo:

Residuos de origen biológico (en general). Manipulación de residuos biosanitarios. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Proporcionar EPIS.
- Establecer un sistema de gestión de los residuos generados: medios seguros de recogida, almacenamiento, etc.
- Evaluar riesgo y determinar su compatibilidad con la situación de embarazo y/o lactancia.
- Los contenedores serán rígidos y permanecerán en todo momento debidamente identificados. Se cerrarán una vez llenos. No apilar contenedores.

RIESGO: 320 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS. Transmisión por sangre y fluidos. Golpes, cortes o pinchazos con objetos metálicos.

Fuentes y causas del riesgo:

Transmisión por sangre y fluidos. Golpes, cortes o pinchazos con objetos metálicos. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI) entregados.
- Colocar las agujas y material punzante para desechar en contenedores rígidos.
- Cualquier herida que se produzca por leve que parezca deberá ser atendida y curada, evitará el riesgo de infección y posibles complicaciones.
- Se recomienda tener actualizada y con dosis de recuerdo la vacuna antitetánica.
- Eliminar superficies cortantes o colocar elementos de protección en los puntos de riesgos.

RIESGO: 320 EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS. Exposición de agentes biológicos vehiculados por cultivos celulares, cultivos primarios y continuos de origen humano. Exposición a agentes biológicos vehiculados por cultivos celulares, primarios y continuos de origen humano.

Fuentes y causas del riesgo:

Exposición de agentes biológicos vehiculados por cultivos celulares, cultivos primarios y continuos de origen humano. Exposición a agentes biológicos vehiculados por cultivos celulares, primarios y continuos de origen humano. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI) entregados.
- Comunicar a la empresa inmediatamente cualquier accidente o incidente que implique la manipulación de un agente biológico.
- Mantener las heridas tapadas. Seguir las instrucciones recogidas en el procedimiento de trabajo.
- En lo relativo a los contenedores de residuos de residuos biosanitarios: Informar a los-as trabajadores-as de la obligatoriedad de reemplazar el recipiente antes de llegar al límite máximo de llenado.
- Lavarse las manos con agua y jabón neutro después de finalizar el trabajo, y siempre antes de comer.
- No comer, beber o fumar en el área de trabajo.
- Seguir las instrucciones facilitadas por la empresa.
- Tener actualizadas todas las vacunas eficaces que existan frente a agentes biológicos.

RIESGO: 330 RUIDO. Equipos de trabajo

Fuentes y causas del riesgo:

Equipos de trabajo laboratorio. Uso de sonicador/baño de ultrasonidos y/o estancia en sala durante su funcionamiento. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Uso de los EPIS en caso de la utilización del sonicador: tapones/cascos.
- Información/formación al personal sobre riesgos y medidas preventivas de la exposición a ruido.
- Mantenimiento periódico del equipo según las instrucciones del fabricante.

RIESGO: 350 ESTRÉS TÉRMICO. Cámaras frías.

Fuentes y causas del riesgo:

Por frío==>Trabajos en cámaras frías ==>Acceso y/o permanencia a cámaras frías. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medida correctiva:

Información sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en las tareas a realizar en cámaras frigoríficas.

RIESGO: 351 DISCONFORT TÉRMICO. Condiciones ambientales deficientes. Condiciones termohigrométricas.

Fuentes y causas del riesgo:

Posibles condiciones ambientales deficientes. Condiciones termohigrométricas. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

Se garantizará una temperatura adecuada en el puesto de trabajo. En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

- a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.

b) La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 por 100, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50

por 100.

c) Los-as trabajadores-as no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:

1.º Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.

2.º Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.

3.º Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.

Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.

2. ERGONOMIA

RIESGO: 410 CARGA FÍSICA. POSICIÓN. SEDESTACIÓN. PVD (incluye silla, mesa, otros elementos).

Fuentes y causas del riesgo:

Puesto PVD. Personas usuarias de PVD

Debido a la necesidad de pasar periodos prolongados en el puesto de trabajo, en posición sedente, se pueden adoptar posturas estáticas durante la jornada laboral que pueden resultar forzadas e inadecuadas.

El uso continuado de la PVD puede generar micro traumatismos en dedos y/o muñecas, por la incorrecta colocación de la mano combinada con la frecuencia de pulsación, además de fatiga física: dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas.

Medidas preventivas:

- Información sobre los riesgos y medidas preventivas derivados del trabajo con Pantallas de
- Visualización de datos.
- Formación sobre los riesgos y medidas preventivas derivados del trabajo con Pantallas de

- Visualización de datos.
- Organizar el trabajo de manera que se produzca una rotación de tareas que posibilite el descanso de las distintas articulaciones, para evitar la utilización excesiva de los mismos grupos musculares de forma sostenida (pie-sentado). Realizar cambios posturales que supongan el movimiento de las piernas. Durante las pausas, cambie la posición del cuerpo y efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Control periódico del buen estado de los elementos básicos para realizar tareas con ordenador: verificar el correcto estado de la silla, mesa y otros elementos existentes.
- Evitar carga física por postura estática sentada ante pantalla de ordenador.
- La cabeza debe permanecer en posición vertical o inclinada ligeramente hacia adelante. La altura para que el monitor pueda ser visualizado correctamente, debe estar comprendida entre la línea de visión horizontal y la trazada a 15-30 grados por debajo de la horizontal de los ojos, por lo que la altura de la frente del/la trabajador/a debe coincidir aproximadamente con la parte superior de la pantalla. Evitar trabajar con la cabeza o el tronco girados.
- Mantener la espalda recta apoyada en el respaldo de la silla, justo al comienzo de los omoplatos. Se mantendrá la espalda en posición vertical o ligeramente inclinada hacia atrás; de esta manera los discos intervertebrales reparten correctamente el peso del cuerpo.
- Los brazos deben quedar en una postura relajada y con movilidad, los codos cerca de los lados del cuerpo y los antebrazos y manos en una postura prácticamente paralela al suelo.
- La altura del plano de trabajo con respecto a la silla ha de estar calculada de forma que, apoyando la mano sobre la mesa, el antebrazo quede en posición horizontal con respecto a la muñeca. Partiendo de la posición anterior, los pies deben apoyar perfectamente en el suelo. Si no es así, se necesitará un reposapiés o tarima para apoyarlos.
- Colocarse siempre frente al área de trabajo, no de lado, para reducir un esfuerzo inútil.

Evitar movimientos bruscos y forzados del cuerpo. No mantener la misma posición durante un periodo de tiempo prolongado. Alternancia de tareas.

- El reposapiés se hace necesario en los casos donde no se puede regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permite al personal trabajador descansar sus pies en el suelo.
- Las muñecas deben estar lo más rectas posible mientras utilice el teclado o el ratón: No deben estar dobladas hacia los lados ni más de 10 grados hacia arriba o hacia abajo.
- Sus muslos deben estar en posición horizontal o ligeramente inclinados hacia abajo. La parte inferior de las piernas debe encontrarse prácticamente en ángulo recto respecto de los muslos. El borde de la silla no debe oprimir la parte interna de las rodillas. Los pies deben

quedar apoyados horizontalmente sobre el suelo. Si no es así, se necesitará un reposapiés o taima para apoyarlos.

- El espacio para el teclado permitirá el apoyo de muñecas y antebrazos.
- No realizar giros del tronco si se mantiene una posición sedente.
- Realización de ejercicios de relajación muscular y estiramientos de forma habitual.
- Embarazada: Adaptar las distancias de trabajo al crecimiento del abdomen con el fin de evitar la fatiga musculoesquelética. Mover el cuerpo para evitar problemas cardiovasculares, pero sin abusar. El gasto cardíaco, las pulsaciones y el consumo de oxígeno son mayores y, por lo tanto, disminuye la capacidad para realizar ejercicio físico.
- Es aconsejable que la mujer embarazada pueda cambiar de posición con cierta frecuencia, alternando la posición de sedente con la posibilidad de levantarse y permanecer en posición de bipedestación.

RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA LOS ELEMENTOS DEL PUESTO:

SILLA:

- El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al personal trabajador libertad de movimientos y procurándole una postura confortable.
- Es necesario que las sillas tengan ruedas y posibilidad de giro para permitir la movilidad y el acceso a los elementos de trabajo. Para garantizar su estabilidad, las sillas deben poseer al menos 5 brazos de apoyo al suelo y la base de apoyo deberá tener un diámetro superior a 50 cm.
- La altura del asiento deberá ser regulable.
- El asiento debe ser de forma más o menos cuadrangular, con esquinas redondeadas y sin aristas ni cantos duros. El borde delantero debe ser suavemente curvado para evitar compresiones debajo de los muslos y rodillas.
- El relleno del asiento y del respaldo no debe ser demasiado mullido. Lo ideal es un relleno firme de 2 o 3 cm. de espesor sobre una base dura.
- El tapizado y material de relleno debe permitir la transpiración y el intercambio de calor.
- La profundidad óptima del asiento será aquella que permite usar el respaldo sin que se note una presión excesiva debajo de las rodillas. El personal trabajador más bajo puede presentar este problema incluso con sillas adaptadas a la normativa correspondiente. La solución está en disponer de un reposapiés, solicitar una silla más pequeña o disponer de sillas con regulación de la profundidad del asiento.

- Es necesario que las sillas de trabajo dispongan de un adecuado apoyo lumbar. La altura del respaldo debe llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda (debajo de los omóplatos). En tareas informáticas es conveniente que el respaldo sea más alto.
- El respaldo no debe ser demasiado ancho en la parte superior para no restar movilidad a los brazos.
- Las sillas destinadas a tareas informáticas (más de 4 horas al día de trabajo con ordenador) deben tener respaldo reclinable y regulable en altura.
- La comodidad del respaldo mejora si la silla dispone de sistemas como el contacto permanente (el respaldo acompaña a la espalda al moverse) o sincro (al cambiar la inclinación del respaldo, la del asiento se ajusta en una proporción determinada). Para que estos sistemas sean efectivos, el personal trabajador debe haber recibido información sobre la forma de manejarlos.
- Los elementos de regulación deben ser simples en cuanto a su manejo y accesibles mientras se está sentado en la silla. Es imprescindible que el personal trabajador disponga de información sobre la forma de regular su propia silla de trabajo: una silla con muchas regulaciones, pero mal ajustada por el personal trabajador es más incómoda (y bastante más cara) que una silla sencilla y bien dimensionada.
- La existencia de reposabrazos permite dar apoyo y descanso a los hombros y brazos. Su superficie útil de apoyo debe ser de al menos 5 cm de ancho y estar formada por un material no rígido. Deben estar algo retrasados con respecto al borde del asiento para permitir acercarse a la mesa con comodidad.
- Al ajustar la altura de la silla respecto a la mesa (de forma que la mesa quede a la altura de los codos o algo más alta), es posible que el personal trabajador más bajo no pueda apoyar cómodamente los pies en el suelo. En este caso, deben solicitar un reposapiés. Las dimensiones recomendables del reposapiés son de 33 cm de profundidad, con una anchura de al menos 45 cm y una inclinación entre 10 y 25 grados. La superficie de apoyo debe ser antideslizante, así como la base del mismo, para evitar que acabe en el fondo de la mesa.

MESA DE TRABAJO

- Deberá tener las dimensiones suficientes y permitir la colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.

- Las medidas mínimas de una mesa serán de 160 cm, de ancho por 80 cm de profundidad, siendo recomendables las de 180x80 cm. Si se utilizan monitores de gran tamaño, debe aumentarse la profundidad de la mesa (90 cm e incluso 100 cm), para que el operador pueda mantener una adecuada distancia visual a la pantalla.
- Es conveniente que se disponga de planos auxiliares (alas, superficies para reuniones) adjuntas y al mismo nivel que la superficie de trabajo principal, sobre todo en puestos de oficina con tareas muy variadas (informática + atención al público, informática + estudio, etc.). De esta forma el personal trabajador podrá configurar diferentes zonas de actividad dentro de su puesto de trabajo y se aprovechará mejor el espacio.
- Debajo de la mesa debe quedar un espacio holgado para las piernas y para permitir movimientos. Deben evitarse los cajones y otros obstáculos que restrinjan su movimiento debajo de la mesa o que puedan ser fuente de golpes. Este espacio libre mínimo debajo del tablero debe ser de 70 cm de ancho y con una altura libre de al menos 65 cm. Es recomendable que la altura libre alcance los 70 cm y que la anchura libre supere los 85 cm.
- En general, es preferible que los bloques de cajones no estén fijos a la mesa, ya que así el personal trabajador podrá colocarlos en la zona que más le convenga y aprovechará mejor la superficie de trabajo. Esta recomendación es más importante cuanto menor sea la superficie del tablero de la mesa.
- Las recomendaciones para la altura de una mesa fija (debe quedar aproximadamente a la altura del codo cuando se está sentado) son de 72 ± 1.5 cm, hasta 75 ± 1.5 cm para el personal trabajador muy alto.
- En general, no son necesarias las mesas de altura regulable, salvo que el personal trabajador presente alguna discapacidad motórica severa; en este caso, el rango de regulación de la altura está comprendido entre 68 y 76 cm. En el caso de trabajadoras con discapacidad, deben analizarse de forma particularizada las adaptaciones necesarias.
- El trabajo informático exige unos niveles de espacio como los anteriormente descritos. Por ello, la mejor mesa para trabajar de forma intensiva con el ordenador es una mesa de despacho. Las "mesas informáticas" tipo carrito, con varios niveles y muy poca superficie para trabajar, son útiles como soporte para desplazar los ordenadores y usarlos de forma ocasional (en equipos de medida en laboratorios, por ejemplo), pero de ninguna forma constituyen un equipo adecuado para personas que trabajan mucho tiempo con el ordenador.

- Es conveniente que las mesas de trabajo estén electrificadas, para evitar la existencia de cables que puedan dar lugar a accidentes.
- La superficie de la mesa debe ser poco reflectante (acabados en mate). En general son preferibles los colores suaves y deberían evitarse las superficies muy oscuras, que producen contrastes muy fuertes entre el tablero y los documentos.
- Los bordes de la mesa no deben ser cortantes, evitando cantos agudos y cualquier tipo de saliente.
- Los cajones se deben deslizar suavemente sin realizar esfuerzos importantes. Para ello, deben disponer de guías con rodamientos. Es imprescindible que existan topes de apertura, de manera que el cajón no salga del todo al abrirlo.
- Los bloques de cajones y los archivadores deben disponer de dispositivo antivuelco.

PANTALLA:

- Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.
- La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.
- El personal trabajador de terminales con pantalla deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno.
- La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del personal trabajador.
- Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla.
- La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al personal trabajador.

TECLADO:

- El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el-la trabajador-a adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.

- Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el personal trabajador pueda apoyar los brazos y las manos.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos.
- La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.
- Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

RIESGO: 410 CARGA FÍSICA. POSICIÓN. Bipedestación prolongada.

Fuentes y causas del riesgo:

Bipedestación prolongada. Se valora la posibilidad de este riesgo debido a la presencia del/la Técnico de Prevención de Riesgos Laborales durante las visitas de evaluación/mediciones en los centros de trabajo.

Medidas preventivas:

- Cuando se está de pie, mantener una actitud corporal correcta y buena mecánica corporal: manteniendo la espalda recta, Doblar las piernas de vez en cuando y hacer estiramientos (pausas).
- El uso de plantillas para los pies puede mejorar la comodidad y reducir el dolor de la espalda, piernas y pies de personas que deben permanecer de pie todo el día.
- Cambiar la posición del cuerpo periódicamente.
- Seguir las indicaciones para una correcta manipulación manual de cargas y utilizar ayudas mecánicas u otras a partir de pesos o fuerzas superiores a 25 kilos, especialmente si incluye posturas forzadas o manipulaciones frecuentes.

RIESGO: 410 CARGA FÍSICA. POSICIÓN. Laboratorio.

Fuentes y causas del riesgo:

Diseño no ergonómico del puesto de laboratorio. Posición no sedente. Uso de taburete.

Medidas preventivas:

- Los taburetes han de ser regulables, de material lavable y, si son para trabajo en altura, por ejemplo, en las poyatas, tienen que tener reposapiés. Para las tareas en las que se requiera una movilidad alta, hay que usar taburetes bajos.
- Utilizar la zona de alcance óptimo y establecer una buena disposición de los elementos que se utilizan en el área de trabajo. Ello permitirá realizar el movimiento sin esfuerzo y minimizará las posturas forzadas.
- La altura correcta del plano de trabajo es aquella que permite mantener el antebrazo en posición horizontal o ligeramente inclinado hacia abajo. Utilizar reposapiés en trabajo de postura sentada de larga duración para permitir el cambio posicional de las piernas y también en trabajos de pie para descargar la zona lumbar. En algunos casos determinados de bipedestación prolongada pueden ser recomendables las esteras antifatiga. Favorecer la alternancia postural tanto con tiempos de descanso como con otras medidas organizativas:
 - Realizar pausas o micropausas cortas y frecuentes cada 15-20 minutos.
 - Alternar las tareas de trabajo que utilizan diferentes movimientos y/o partes del cuerpo.
 - Evitar las posturas muy estáticas o los movimientos muy repetitivos.
 - Facilitar la alternancia entre el uso de las manos derecha e izquierda
 - Variar los agarres al realizar tareas motoras finas; por ejemplo hacer la pinza con el dedo pulgar y primer dedo o con el pulgar y el segundo dedo.
 - No descansar las muñecas o los antebrazos en bordes afilados y utilizar siempre que sea posible, apoyabrazos o apoyamuñecas.
 - Colocar los elementos más utilizados directamente delante del trabajador.

RIESGO: 410 CARGA FÍSICA. SOBRESFUERZOS. Adopción de posturas forzadas.

Fuentes y causas del riesgo:

Adopción de posturas forzadas. Exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal.

Medidas preventivas:

- Alternar de postura, evitando mantener posturas estáticas de forma prolongada.
- Evitar en lo posible las posturas forzadas: giros de tronco, brazos por encima de los hombros, en cuclillas, etc.

- Para trabajos por debajo de la cintura, no encorvar la espalda, flexionar las rodillas. Trabajar en cuclillas.
- Realice descansos a lo largo de la jornada laboral.
- Toda trabajadora embarazada debe comunicar su situación al empresario para evaluar la naturaleza, grado y duración de su exposición.
- Si se encuentra en situación de embarazo, no podrá realizar trabajos en los que se adopten posturas forzadas ni con carga física de trabajo, moderada o pesada.
- Información sobre los riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos con exposición a posturas forzadas.
- Formación sobre los riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos con exposición a posturas forzadas.

RIESGO: 430 CARGA FÍSICA. ESFUERZO. SOBRESFUERZO. Condiciones termohigrométricas.

Fuentes y causas del riesgo:

Condiciones termohigrométricas.

Medidas preventivas:

Se deberá garantizar una temperatura adecuada en el puesto de trabajo: En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.

b) La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 por 100, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50 por 100.

c) Los-as trabajadores-as no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:

1.º Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.

2.º Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.

3.º Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.

Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.

RIESGO: 442 CARGA FÍSICA. MANEJO DE CARGAS. Manipulación Manual de Cargas.

Fuentes y causas del riesgo:

Transporte de cualquier tipo de material u objeto de forma puntual.

Medidas preventivas:

- Información sobre el riesgo y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas.
- Formación sobre el riesgo y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas.
- Se utilizarán medios auxiliares (transpaletas, carritos,) para el desplazamiento y elevación de cargas.
- En caso de peso excesivo repartir la carga, pedir ayuda a los compañeros, o usar medios mecánicos para el traslado.
- Se adoptarán, en la medida de lo posible, posturas seguras de trabajo, procurando no trabajar agachados o por encima de los hombros. Se utilizarán los medios y útiles necesarios para evitar estas posturas.
- Cuando se sujetan, levantan o transportan cargas, éstas se deben mantener lo más cerca posible del cuerpo, de esta forma, la fuerza a la que se somete la columna es mucho mayor.
- Examinar la carga antes de su levantamiento: aristas cortantes, clavos, astillas, estado del embalaje, etc. Se deberán transportar únicamente cargas preparadas correctamente.
- El mejor agarre es aquel que permita que la mano pueda cerrarse con un ángulo menor de 90°.
- Se recomienda coger o depositar las cargas desde una plataforma de 40-50 cm.
- La carga deberá ser transportada manteniéndose erguido.
- Para cargas superiores a 15kg, en el caso de mujeres y menores, y en el resto de los casos de 25 Kg se recomienda la utilización de ayuda mecánica o la ayuda de otro-a trabajador-a. Sujetar la carga correctamente por las asas, o en su defecto por la parte de abajo.

- Realiza ejercicios de relajación muscular y estiramientos; ejercicios de relajación de cuello y muñecas, y estiramientos musculares. Procura que la columna esté recta en todo momento, evitando torsiones o inclinaciones innecesarias.
- Las mujeres embarazadas y que manejen cargas habitualmente en su puesto de trabajo deberían preferentemente dejar de manejarlas, realizando durante este tiempo otras actividades más livianas. Se tendrá un cuidado especial durante el embarazo y hasta tres meses después del parto.

RIESGO: 490 FATIGA VISUAL. Iluminación insuficiente.

Fuentes y causas del riesgo:

Posible iluminación insuficiente.

Medidas preventivas:

- Es recomendable la realización de pausas cortas de aproximadamente 5 minutos cada hora en los trabajos continuados con pantallas de visualización para que no se produzca una carga visual excesiva realizando otras tareas que no requieran su uso.
- Comunicar al inmediato superior cualquier incidencia en las luminarias.
- Alternar tareas que impliquen esfuerzo visual con otras que no generen fatiga visual.
- Colocar la pantalla de visualización de datos siempre de forma que se eviten reflejos y/o deslumbramientos. Lo más alejado posible de la luz diurna y nunca de espalda o frente a las mismas.
- Para controlar los reflejos debe evitarse la presencia de fuentes de luz susceptibles de reflejarse en la pantalla. Si existen problemas de reflejos que no se puedan evitar, deben elegirse modelos con tratamiento antirreflejo y capacidad de proporcionar buenos niveles de contraste, o bien mediante la incorporación de filtros antirreflejo apropiados.
- Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el personal trabajador, si fuera éste quien se situara frente a las mismas.
- Distancia visual: la pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm.), para evitar fatiga visual.
- Ángulo visual: para trabajos sentados, la pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador.

- A ser posible los documentos de lectura guardarán una posición perpendicular a la dirección visual, particularmente al copiar en máquinas u ordenador.
- Evitar que los documentos estén dentro de fundas de plástico.
- Realizar ejercicios de relajación visual, enfocando a distintas distancias. Hacer pausas a lo largo de la jornada de trabajo. Recomendación de hacer un reconocimiento médico anual de la agudeza visual.

RIESGO: 490 FATIGA VISUAL. Uso equipos de laboratorio.

Fuentes y causas del riesgo:

Fatiga visual causada por el uso de equipos de laboratorio. Microscopios Ópticos, de Florescencia, Confocal, es un microscopio óptico; Microscopios Electrónicos de Transmisión o de Barrido. Microscopio de Barrido en frío. Citómetro de flujo, etcétera.

Medidas preventivas:

- Asegurarse del correcto funcionamiento antes de su uso.
- Comunicar cualquier anomalía detectada en los equipos de trabajo.
- Conocer y cumplir todas las recomendaciones de seguridad de los manuales de instrucciones y
- mantenimiento de los equipos que se utilizan.
- El manejo y utilización del equipo de trabajo sólo será realizado por personal formado, capacitado y autorizado por la empresa.
- Las operaciones de mantenimiento, ajuste, desbloqueo, revisión, limpieza o reparación de los equipos de trabajo que puedan suponer un peligro para la seguridad de los-as trabajadores-as se realizarán tras haber parado o desconectado el equipo, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras esté efectuándose la operación, tales como la consignación y bloqueo mediante llaves, candados o dispositivos equivalentes.
- Limitar el tiempo de exposición.
- Aprovechar al máximo las potencialidades del equipo para buscar la máxima comodidad en el trabajo. Estos equipos de trabajo a veces requieren realizar la tarea con un gran contraste entre la luz de microscopía o de la pantalla de visualización de la muestra con la luz ambiental.
- Comunicar cualquier deficiencia detectada en las luminarias del entorno de trabajo (lámparas fundidas o parpadeantes, etc.).

- Realice ejercicios de relajación visual periódicamente. realizar una pauta de pausas y descansos para descansar la vista y realizar ejercicios que disminuyan la posibilidad de fatiga visual.
- Requiere examen de Salud para Fatiga Visual.

3. PSICOSOCIOLOGÍA

RIESGO: 590 OTROS RIESGOS DE INSATISFACCIÓN

Fuentes y causas del riesgo:

En función de las características personales, el personal puede experimentar estrés, derivado de las tareas y características propias del puesto. El riesgo de carga de trabajo mental puede aparecer cuando en general hay una mala organización del trabajo, por la falta de formación o información sobre las tareas a realizar, por el desconocimiento de procedimientos internos de trabajo, atención a clientes, incidencias, etc.

Presión debida a tiempos: la tensión generada por desbordamientos de diverso tipo como prisas, por falta de claridad de las peticiones realizadas, de los objetivos, de las prioridades del trabajo, de la autonomía en la toma de decisiones, etc. Ello puede producir incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, especialmente, respecto al nivel de satisfacción de los mandos superiores o el cumplimiento de los objetivos, etc.

Derivado del tipo de trabajo vinculado a la necesidad de estar atento y concentrado en la resolución de diferentes actividades, así como el ritmo de la tarea diaria.

Medidas preventivas

- El SPP planificará comienzo de ESTUDIO PSICOSOCIAL en próximas fechas.
- Mantener al día y disponibles las ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.).
- Mantener localizables las alternativas de consulta y asistencias para los casos de fallo del sistema principal.
- Conocer las ayudas de la organización y de consulta para cada demanda o situación especial que se salga de su ámbito de decisión.

- Crear un grado de autonomía adecuado en el ritmo y organización básica del trabajo. Hacer pausas para los cambios posturales, la reducción de la fatiga física y mental y la tensión o saturación psicológica.
- Alternancia de tareas que impliquen mucha alteración continuada con otras que sean monótonas o sin contenido.
- Organización del tiempo de trabajo evitando las sobrecargas de tareas.
- Seguir las siguientes normas de actuación en caso de emergencia, en caso de agresión verbales o comportamientos agresivos, trata de seguir estos consejos:
 - Mantener una actitud empática con el compañero-a y rehuir entrar en discusión sobre opiniones y centrarse en los hechos.
 - En situaciones de conflicto o frente agresiones (verbales o físicas) mantener la calma y no responder a las mismas.
 - Después de una situación tensa o conflictiva disponer de capacidad para realizar una pausa y poder calmarse, relajarse y bajar la tensión física o psicológica.
 - No responder a las amenazas con amenazas. No dar órdenes.
 - Evitar cualquier conducta que pudiera interpretarse como agresiva (por ejemplo, moviéndose rápidamente, acercándose demasiado, "tocando", o hablando en voz alta).



EMESA PREVENCIÓN

Servicio ajeno de prevención de riesgos laborales

www.emesaprevencion.com

INFORMACIÓN SEGURIDAD

**Empresa: Fundación para la Investigación Biomédica
del Hospital Universitario La Paz (FIBHULP)
Puesto de trabajo: PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES**

PUESTO DE TRABAJO: PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Descripción del puesto de trabajo

Tareas realizadas:

Realización de tareas relacionadas con la Prevención de riesgos laborales de los centros y puestos de trabajo (visitas para realizar evaluaciones y revisiones del estado de los centros en materia de seguridad y salud).

Condiciones de trabajo:

Las tareas indicadas se desarrollan en el centro de trabajo habitualmente, y fuera del centro de trabajo, de forma esporádica.

Máquinas y herramientas:

Ordenador (CPU)

PVD

Impresora/Fotocopiadora.

Teléfono.

Material oficina (tijeras, cúter, grapadora, etc.).

Equipos de medición (luxómetro, termohigrómetro, etc.).

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 010 - Caída de personas a distinto nivel

Análisis del riesgo

Tránsito por escaleras fijas (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Transitar con precaución.

Subir y bajar entre plantas sin prisa, ni cargados de objetos que debido a su tamaño o peso, puedan comprometer nuestros movimientos o visibilidad.

Uso del pasamanos.

Las escaleras se encontrarán libres de obstáculos en todo momento.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 020 - Caída de personas al mismo nivel

Análisis del riesgo

Caídas al mismo nivel debido a la existencia de cables y otros elementos en zonas de paso, la existencia de productos deslizantes en el suelo, etc. (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Se recomienda hacer uso de calzado con suela antideslizante.

Caminar, no correr, por el lugar de trabajo.

Retirar los posibles cables de las zonas de paso o canalizar el cableado, evitando que estas puedan ocasionar un riesgo adicional.

Almacenar correctamente evitando la existencia de objetos en zonas de paso. Ordenar los objetos de manera que estos no se encuentren en zonas de paso. Respetar las zonas de almacenamiento horizontal y no dejar mercancía en zonas de paso ni en recorridos de evacuación o salidas de emergencia.

Mantener el centro de trabajo en correcto estado de orden y limpieza.

Eliminar rápidamente cualquier elemento sólido o líquido que pueda producir resbalones. Cualquier derrame de líquidos será recogido inmediatamente.

Evitar que las personas trabajadoras utilicen o transiten por suelos que se encuentran húmedos, acordonando y señalizando prohibido pisar o atención suelo mojado.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
Riesgo 040 - Caídas de objetos en manipulación
Análisis del riesgo

Caída de objetos que se están manipulando, debido al mal almacenamiento por estanterías, estantes, armarios y zonas similares (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Formar e informar al personal sobre la correcta manipulación y almacenaje de objetos.
Almacenar correctamente el material en estanterías, estantes y armarios, y manipularlo cogiéndolo con las dos manos.
No formar pilas inestables con los elementos a almacenar en las estanterías.
Evitar que los elementos a almacenar sobresalgan del borde de las baldas de las estanterías, estantes, etc.
Mantener el acceso a los lugares de almacenaje libre de obstáculos.
Verificar que la colocación de objetos es correcta y no son susceptibles de caída, que no sobresalgan.
Archivar la documentación y demás materiales de forma estable y segura evitando sobrecargar las estanterías y con los objetos más pesados en las baldas inferiores.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
Riesgo 050 - Caídas de objetos desprendidos
Análisis del riesgo

Caída de objetos sobre las personas trabajadoras, debido al posible mal almacenamiento por estanterías y otros elementos de almacenaje (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Comunicar inmediatamente cualquier anomalía que se observe en los elementos de almacenaje.
Colocar los elementos más pesados en las zonas bajas, de forma que se minimice las consecuencias en caso de accidente.
Es necesario controlar y vigilar de un modo estricto que todos los almacenamientos, aunque sean de poco peso, se lleven a cabo de modo que se garantice en todo momento su estabilidad, evitando cualquier accidente por desplome o derrumbamiento de los mismos.
Se deberá de comprobar que todos los objetos se colocan sobre bases niveladas y de tamaño adecuado y en buen estado, buscando que ninguna carga supere el perímetro de las baldas.
Periódicamente se comprobará que no existen deficiencias o deterioros y que no se han modificado las condiciones de almacenamiento.
Mantener el acceso a las estanterías y otros elementos de almacenaje libre de obstáculos.
Dejar espacio suficiente en las baldas y zonas superiores para poder almacenar o retirar los objetos almacenados de manera que la maniobra se pueda hacer de manera estable.
No sobrepasar la carga máxima de las estanterías.
Cuando existan estanterías en mal estado se remplazarán estas o el elemento deformado, y dejar fuera de uso mientras no sea reparado.
No obstante las cargas no se deben apilar de forma insegura para evitar que caigan encima de las personas.
Todas las estanterías deberán estar arriostradas.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
Riesgo 070 - Choques contra objetos inmóviles
Análisis del riesgo

Choque contra objetos constituyentes del centro de trabajo (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Mantener el centro de trabajo en correcto estado de orden y limpieza. Mantener el orden y la limpieza en zonas de almacenamiento y trabajo, no dejando material obstaculizando el paso.
No realizar ningún tipo de acción que propicie o favorezca el riesgo de golpes, evitando el desorden de la zona, la transición por zonas estrechas y con aristas vivas, desarrollo de la actividad de forma precipitada, etc.
No dejar abiertos cajones ni puertas de armarios, que puedan provocar tropiezos, caídas o golpes.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
Riesgo 090 - Golpes/Cortes por objetos o herramientas

Análisis del riesgo

Se refiere al riesgo en la manipulación de objetos cortantes (cúter, tijeras, etc.). A modo de recordatorio.

Medidas preventivas del riesgo

Informar al personal de los riesgos de corte asociados a la manipulación objetos cortantes.

No tirar a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes sin proteger. Evitar dejar elementos cortantes (latas, cristales, etc.) en zonas de trabajo.

Extremar la prudencia a la hora de utilizar herramientas cortantes.

Evitar dejar elementos cortantes en zonas de trabajo.

Las herramientas se utilizarán sólo en aquellas operaciones para las que han sido concebidas y se revisarán siempre antes de su empleo.

Respetar las protecciones de seguridad de equipos y herramientas cortantes.

Se seguirán pautas de trabajo seguras: durante el uso del cúter cogerlo por la empuñadura sin tocar la cuchilla, no utilizar toda la longitud de hoja, tras su uso introduciremos el filo dentro de la empuñadura, no utilizar una hoja de las tijeras como cuchillo, las tijeras deberán guardarse en sus fundas o lugar seguro.

Evitar colocar la mano en la trayectoria de corte.

Se deberá de inspeccionar periódicamente el estado de las herramientas y reparar o eliminar las que se encuentren deterioradas.

Formar e informar al personal en la manipulación seguridad de los equipos de trabajo y autorizar el uso de las mismas (para el caso de equipos complejos).

Señalizar la zona con riesgo de corte.

No quitar o desactivar los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.

La manipulación del equipo para su reparación o mantenimiento se hará con el equipo parado. Solo lo realizará personal autorizado y formado.

Se seguirán las instrucciones de uso dadas por el fabricante. Se usarán los EPIs indicados por el fabricante, y deberá estar señalizado la obligación de uso de dichos EPIs.

Los equipos de trabajo contarán con dispositivos o protecciones, que impidan el acceso de las manos a las zonas peligrosas. Se deberá mantener una distancia de seguridad a la zona de corte.

Se realizarán revisiones de los elementos de seguridad del equipo antes de su uso.

Prestar atención a la hora de manejar los equipos de trabajo, y no distraer a otras personas trabajadoras que los estén usando.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
Riesgo 100 - Proyección de fragmentos o partículas

Análisis del riesgo

Proyección de partículas generadas durante las visitas a laboratorios (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Uso de gafas de seguridad antiproyecciones (se recomienda que preferiblemente sean panorámicas y estancas) y pantallas faciales cuando exista riesgos de proyección de partículas.

En caso de proyecciones hacer uso de lavajos y duchas de emergencia. Estará señalizada su ubicación.

Formar e informar al personal en la manipulación seguridad de los equipos de trabajo, y autorizar el uso de los mismos.

No quitar o desactivar los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.

La manipulación de los equipos de trabajo para su reparación o mantenimiento se hará con el equipo parado y desconectado de la fuente. Solo lo realizará personal autorizado y formado.

Se seguirán las instrucciones de uso dadas por la empresa fabricante. Se usarán los EPIs indicados por la empresa fabricante (deberá estar señalizado la obligación de uso de dichos EPIs).

Los equipos de trabajo contarán con dispositivos o protecciones, que impidan la proyección de partículas.

Se realizarán revisiones de los elementos de seguridad de los equipos de trabajo antes de su uso.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 110 - Atrapamiento por o entre objetos

Análisis del riesgo

Atrapamientos en máquinas, objetos o elementos de las instalaciones (uso de centrifugas, etc.), durante visitas a laboratorios (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Formar e informar al personal en la manipulación seguridad de los equipos de trabajo, y autorizar el uso de los mismos. Proteger de forma que no se pueda acceder a la zona de riesgo cuando este se pueda producir.

Señalizar la zona con riesgo de atrapamiento.

No quitar o desactivar los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.

La manipulación de los equipos de trabajo para su reparación o mantenimiento se hará con el equipo parado y desconectado de la fuente. Solo lo realizará personal autorizado y formado.

Se seguirán las instrucciones de uso dadas por el fabricante. Se usarán los EPIs indicados por el fabricante.

Los equipos de trabajo contarán con dispositivos o protecciones, que impidan el acceso de las manos a las zonas peligrosas. Deberá presentar resguardos carcasas y/o rejillas de protección para evitar acceder a partes móviles.

Se realizarán revisiones de los elementos de seguridad de los equipos de trabajo antes de su uso.

La ropa de trabajo debe de ser ajustada, y no se podrán llevar anillos, cadenas, pulseras, etc.

Prestar atención a la hora de manejar los equipos de trabajo, y no distraer a otras personas trabajadoras que los estén usando.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 150 - Contactos térmicos

Análisis del riesgo

Contactos con equipos y sustancias a baja o alta temperatura durante visitas a laboratorio (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Formar e informar al personal en la manipulación seguridad de los equipos de trabajo, y autorizar el uso de los mismos. Proteger de forma que no se pueda acceder a la zona de riesgo de contacto térmico cuando este se pueda producir.

Señalizar la zona con riesgo de contacto térmico.

No quitar o desactivar los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.

La manipulación de los equipos de trabajo para su reparación o mantenimiento se hará con el equipo parado y desconectado de la fuente. Solo lo realizará personal autorizado y formado.

Se seguirán las instrucciones de uso dadas por el fabricante. Se usarán los EPIs indicados por el fabricante.

Señalizar con "peligro térmico" y uso obligatorio de guantes en todas las máquinas e instalaciones que puedan producir contactos térmicos.

Se realizarán revisiones de los elementos de seguridad del equipo de trabajo con riesgo de contacto térmico antes de su uso.

No tocar ni aproximarse a ninguna superficie susceptible de estar a altas o bajas temperaturas. Uso de equipos de protección individual.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 160 - Contactos eléctricos.

Análisis del riesgo

Contacto eléctrico debido a la utilización de equipos eléctricos (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Ante la duda, considerar que toda instalación, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado y en tensión. Antes de su uso, asegurarse del buen estado de los aparatos o instalación eléctrica.

No trabajar con equipos o instalaciones que presenten defectos. Desechar cables estropeados, quemados o semidesnudos.

- No desmontar ni manipular el interior de equipos eléctricos.
- No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.
- No sobrecargar los enchufes, no utilizar conectores múltiples en cascada. Se recuerda que los equipos de alto consumo (congeladores, neveras, equipos de laboratorio) siempre deberán disponer de conexiones fijas a pared. Los equipos de bajo consumo (cargadores, equipos simples de laboratorio, lámparas, etc.) podrán conectarse con conector múltiple de máximo cuatro conexiones.
- No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas. Si cae agua u otro líquido sobre algún aparato eléctrico, desconectar el circuito.
- Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- Evitar manipular instalaciones o equipos eléctricos húmedos, o con las manos o pies mojados.
- No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad.

Puesto de trabajo	PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
Riesgo	170 - Contacto con sustancias nocivas o tóxicas
Análisis del riesgo	Contacto con productos químicos durante las visitas a laboratorios (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Cumplir con todo lo indicado en la Ficha de Datos de Seguridad del fabricante de los productos químicos que se usen, y en especial, en lo relativo al almacenaje de los productos y los tipos de Equipos de Protección Individual a usar. Estas fichas deberán estar a disposición de las personas trabajadoras que usen los productos químicos.

Informar al personal sobre la correcta manipulación y almacenamiento de los productos químicos.

Utilizar el envase adecuado para cada material. Comprobar que no tiene fugas, que es resistente y etiquetarlo adecuadamente (usar la etiqueta provista por el fabricante).

Etiquetar adecuadamente las soluciones preparadas.

No se almacenarán productos incompatibles en el mismo lugar.

No mezclar productos químicos (salvo que el fabricante lo permita) ya que pueden reaccionar entre ellos de forma violenta o producir vapores nocivos.

Debe trabajarse en campanas de extracción siempre que sea posible. En éstas debe comprobarse periódicamente el funcionamiento del ventilador, el cumplimiento de los caudales mínimos de aspiración y evitar almacenar en ellas productos químicos.

Utilización de guantes adecuados que protejan del contacto con los productos químicos y tareas a realizar, y si así lo indica la ficha de datos de seguridad, también gafas de seguridad y mascarilla adecuada.

No ingerir los productos químicos, en caso de accidente consultar al servicio médico de información toxicológica.

No depositar botellas de agua junto a envases de productos químicos.

Lavarse las manos al entrar y salir del laboratorio, y siempre que haya contacto con un producto químico.

Llevar en todo momento la bata y ropa de trabajo abrochadas y el cabello recogido. No utilizar ropa de calle que aumente la superficie corporal expuesta (pantalones cortos, sandalias, etc.).

Evítese el contacto prolongado con el producto.

Mantener los recipientes bien cerrados en todo momento, alejados de fuentes de ignición y calor.

Prohibición de comer, beber o fumar en el laboratorio.

No depositar nunca objetos personales en la poyata.

El laboratorio debe disponer de las instalaciones de emergencia o elementos de actuación (duchas, lavaojos, mantas ignífugas, extintores, etc.) adecuados a los riesgos existentes.

Almacenamiento de productos:

Como norma general el almacén debe ser un lugar de acceso restringido, sólo debe acceder personal autorizado.

El almacén dispondrá de ventilación natural o forzada.

Mantener el stock al mínimo operativo.

No colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro.

Almacenar los productos en un lugar específico (almacén, armario preferiblemente fuera del laboratorio) convenientemente señalizado.

Evitar el almacenamiento prolongado de productos químicos (el producto puede atacar el envase y romperlo, descomposición del producto con liberación de gases, etc.).

No utilizar las campanas de extracción de gases como lugares de almacenamiento.

Almacenar agrupando los productos con características similares:

- Productos inflamables en armarios de seguridad para inflamables tipo 90, según norma EN 14470-1.
- Productos tóxicos, cancerígenos, mutágenos o tóxicos para la reproducción, utilizar un armario de seguridad adecuado.
- Productos de naturaleza volátil o pestilentes en armario con salida de vapores.
- Productos corrosivos en armarios o estanterías no metálicos o colocar cubetos antiderrames.
- Productos químicos que son precursores de drogas y los cancerígenos, mutágenos o reprotóxicos deben estar almacenados en lugares donde solo puedan acceder a ellos el personal autorizado.

En caso de derrame o vertido accidental:

Si se trata de un sólido: Se recogerá por aspiración, evitando el barrido.

Si se trata de un líquido: se protegerán los desagües, si es necesario se procederá a su inertización, se tratará con materiales absorbentes y se depositará en recipiente adecuado para su eliminación.

En caso de derrame o vertido accidental:

Si se trata de un sólido: Se recogerá por aspiración, evitando el barrido.

Si se trata de un líquido: se protegerán los desagües, si es necesario se procederá a su inertización, se tratará con materiales absorbentes y se depositará en recipiente adecuado para su eliminación.

Instalar cubetos antiderrames en zonas de almacenamiento de productos químicos (cámara frigorífica, formaldehído en suelo laboratorio inmunohistoquímica, etc.).

Fuga de gases:

Revisión periódica de las conexiones de las botellas.

Cerrar la llave de la botella.

Comunicar la incidencia a la persona responsable del laboratorio.

Trasladar la botella a un espacio abierto.

Señalizar la zona impidiendo el acceso de personas, focos de ignición, etc.

Gestión residuos:

Informar y formar al personal del laboratorio sobre la existencia y características del plan de gestión de residuos. Mantener la cartelería informativa.

No tirar productos químicos a las papeleras, ni papeles o restos de telas impregnados en dichos productos.

Recoger selectivamente los residuos en contenedores adecuados y retirarlos periódicamente del área de trabajo.

Se recomienda habilitar una zona específica para residuos bien ventilada. Instalar cubeto para recoger vertidos bajo los envases con residuos.

No acumular residuos de ningún tipo en lugares diferentes a tal fin.

Mantener las zonas de uso común donde se utilicen productos químicos en buenas condiciones de orden y limpieza.

Uso de productos químicos citotóxicos/citostáticos:

Cumplir con todo lo indicado en la Ficha de Datos de Seguridad de la empresa fabricante de los productos químicos. Estas fichas deberán estar a disposición de las personas trabajadoras que usen los productos químicos.

Todo el personal del laboratorio que trabaje con cancerígenos deberá estar perfectamente informado sobre la naturaleza de los riesgos (a corto y a largo plazo).

Uso del equipo de protección personal indicado en la ficha de seguridad del producto durante el experimento.

Los trabajos en los que se manipulen cancerígenos deberán efectuarse en áreas delimitadas y correctamente señalizadas (PELIGRO: MANIPULACIÓN DE SUSTANCIAS CANCERÍGENAS SÓLO PERSONAL AUTORIZADO). En estas áreas de trabajo únicamente se encontrará el personal directamente implicado en el experimento.

El almacenamiento de sustancias cancerígenas se hará en un lugar protegido, al que únicamente tengan acceso las personas autorizadas. Al frente del almacén estará una persona informada de los riesgos de su utilización y entrenada en su manipulación y actuación en caso de emergencia.

Cuando las propiedades físico-químicas del producto exijan que sea almacenado en un frigorífico o congelador, éste deberá ser antideflagrante y en su puerta deberá colocarse un cartel indicador: PELIGRO: ALMACÉN DE PRODUCTOS CITOTÓXICOS/CITOSTÁTICOS. NO GUARDAR ALIMENTOS NI BEBIDAS

En las áreas de trabajo con cancerígenos estará prohibido fumar, beber, comer, aplicarse cosméticos y tendrán que utilizarse las protecciones adecuadas.

Los compuestos cancerígenos no deben tocarse directamente, ni con las manos desnudas ni utilizando guantes; se debe utilizar siempre la espátula, las pinzas u otros utensilios adecuados.

Todo el material y equipos utilizados deberán ser convenientemente etiquetados al objeto de que puedan ser perfectamente identificados.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 211 - Incendios. Factor de inicio

Análisis del riesgo

Riesgo de incendio debido al almacenamiento de productos químicos de laboratorio, uso de estufas/hornos, etc (durante las visitas a laboratorios). A modo de recordatorio.

Medidas preventivas del riesgo

Informar y formar al personal sobre los procesos y prohibiciones en las tareas o lugares en los que hay riesgo de incendio o de explosión, y sobre la correcta manipulación y almacenamiento de los productos químicos.

Cumplir con todo lo indicado en la Ficha de Datos de Seguridad de la empresa fabricante de los productos químicos que se usen, y en especial, en lo relativo al almacenaje de los productos. Estas fichas deberán estar a disposición de las personas trabajadoras que usen los productos químicos.

No almacenar productos inflamables cerca de focos de calor, de generación de chispas o llama. No fumar durante el uso de estos productos ni en las zonas donde se almacenen. No generar chispas, llama o focos de calor durante el uso de estos productos.

Ser consciente de las fuentes de ignición que hay en el área del laboratorio; llamas, fuentes de calor, equipos eléctricos. Los reactivos inflamables deben almacenarse en cantidades lo más pequeñas posibles. Los líquidos inflamables se deben almacenar en armarios de seguridad y/o bidones de seguridad.

Utilizar el envase adecuado para cada material. Comprobar que no tiene fugas, que es resistente y etiquetarlo adecuadamente (usar la etiqueta provista por el fabricante).

No mezclar productos químicos (salvo que la empresa fabricante lo permita) ya que pueden reaccionar entre ellos de forma violenta.

Los extintores deben estar colocados a una distancia de los puestos de trabajo que los haga fácilmente accesibles, no debiéndose colocar objetos que puedan obstruir dicho acceso.

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 230 - Atropellos o golpes con vehículos

Análisis del riesgo

Accidentes de tráfico in itinere (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Informar a las personas trabajadoras sobre las actitudes seguras en la circulación por la vía pública.

Desplazamientos en vehículos:

Respetar el código de circulación, sobre todo en cuanto a los límites de velocidad.

Usar siempre el cinturón de seguridad.

No estacionar en zonas no autorizadas, si es inevitable por alguna avería o emergencia, poner el freno de mano, desconectar el motor y señalizar bien la zona.

Si las condiciones meteorológicas no son buenas, reducir al máximo la velocidad.

Uso obligatorio de casco en vehículos de dos ruedas.

Realizar un buen mantenimiento (frenos, dirección, sistemas de iluminación y señalización, limpiaparabrisas, presión de los neumáticos, etc.) y tener al día la ITV.

Conducir de forma relajada, sin actitudes agresivas o que puedan suponer un riesgo.

Mantener la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante.

No consumir bebidas alcohólicas, estupefacientes o medicamentos contraindicados o no compatibles con la conducción de vehículos.

Emplear sistemas de manos libres.

Desplazamientos a pie:

Respetar los semáforos y pasos de peatones.

No caminar por la calzada.

Verificar que no se acerca ningún vehículo desde ambos sentidos.

Prestar atención a las señales acústicas o luminosas que hacen los conductores para avisar de su proximidad.

Cruzar la calle de una sola vez, sin detenerse en el medio de la calzada (esto es muy peligroso en avenidas).

No cruzar la calle entre vehículos detenidos.

Prestar atención a las posibles irregularidades del terreno (grietas, pequeñas discontinuidades, escalones, baldosas



deterioradas o mal colocadas).

Procurar no transitar por superficies deslizantes (húmedas, mojadas, con presencia de líquidos, recién pulidas), y poner máxima atención los días de lluvia, nieve o con posibles zonas heladas.

No utilizar cascos mientras se camina por la vía pública.

Cruzar siempre por los pasos de peatones.

No transitar por el carril bici.

Desplazamientos en transporte público (autobús, metro, tren, taxi o similar):

Prestar atención a la hora de subir y bajar del mismo (escalones en autobús, escaleras del metro, hueco entre andén de la estación y vagón, etc.).

En caso de ir sentado/a, estar correctamente sentado/a en el asiento.

En caso de ir de pie, agarrarse como mínimo con una mano a los asideros existentes (barras, postes o similares).

Puesto de trabajo PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

Riesgo 610 - Otros

Análisis del riesgo

Actuación en caso de accidente (a modo de recordatorio).

Medidas preventivas del riesgo

Colocar en un lugar visible del laboratorio la información necesaria para la actuación en caso de accidente: qué hacer, a quién avisar, números de teléfono (emergencia, mutua, director laboratorio, etc.), direcciones, normas de actuación, etc.

En caso de accidente debe activarse el sistema de emergencia PAS (Proteger Avisar Socorrer).

MEDIDAS DE EMERGENCIA

Recoge información básica sobre las pautas a seguir ante una emergencia. Debes conocerlo desde tu primer día.

FASES DE ACTUACIÓN

- DETECCIÓN DE LA EMERGENCIA
- PUESTA EN MARCHA DE LAS MEDIDAS DE EMERGENCIA
- EVACUACIÓN (SI PROCEDE)

JEFE DE EMERGENCIA E INTERVENCIÓN

- Dirigir y organizar el control de la emergencia, y en caso necesario, ordenar la evacuación.
- Avisar, en caso necesario, a los Servicios Públicos de Emergencias y coordinarse con ellos.
- Informar de la situación de emergencia a otros edificios próximos.
- Prestar primeros auxilios cuando sea necesario.

EQUIPO DE DETECCIÓN, PRIMERA INTERVENCIÓN Y EVACUACIÓN

- Colaborar con el/la Jefe/a de Emergencia para garantizar una extinción y/o evacuación segura y adecuada.
- Atacar el fuego con los medios disponibles.
- Evacuar el edificio y dirigir a las personas trabajadoras al punto de encuentro.

TODA LA PLANTILLA

- Avisar al Equipo de Emergencias en caso de detectar una situación de emergencia.

**EMERGENCIAS
112**

Punto de encuentro:

INCENDIOS

SEÑALIZACIÓN



EXTINTOR



BOCA DE INCENDIO



PULSADOR DE ALARMA

MEDIOS DE EXTINCIÓN



Polvo: apto para cualquier tipo de fuego



CO2: Indicado para fuegos en equipos eléctricos



Comprueba si la presión es correcta (aguja en zona verde). En caso contrario, avisar a la empresa mantenedora

MANEJO DEL EXTINTOR

- Apoyar el extintor en el suelo y retirar la anilla o pasador de seguridad.
- Asegurar una vía de salida y atacar al fuego de frente a una distancia aproximada de 2 metros.
- Sujetar el extintor, apoyándolo en el suelo si es necesario, y accionar la palanca.
- Dirigir la manguera a la base de las llamas y moverla en zig-zag.
- Una vez usado, avisar a la empresa mantenedora para que lo recargue.

BOCAS DE INCENDIO EQUIPADAS

- Extender la manguera y manejarla entre dos personas: una para sujetarla y otra para dirigirla (debido a la presión del agua).



EVACUACIÓN

SEÑALIZACIÓN

(Indica el recorrido a seguir y las salidas)



DIRECCIÓN



PUERTA DE EMERGENCIA
(Presionar para abrir sobre la barra)



SALIDA



NO UTILIZAR EN CASO DE EVACUACIÓN

PAUTAS DE ACTUACIÓN

Evacuar tras recibir la orden del equipo de emergencias.

INFORMAR

al responsable

LOCALIZAR

el origen

APAGAR

si no extraña riesgo

PEDIR AYUDA

en caso necesario

EVACUAR

si no puede controlarse el fuego o se da la orden de evacuación

CERRAR

las puertas por las que se vaya saliendo

REVISAR Y EVACUAR

El edificio por la salida más segura. Dirigir al personal al punto de encuentro establecido.

SI NO SE PUEDE SALIR

Hazte ver u oír.

SI HAY MUCHO HUMO

Salir reptando y cubrirse las vías respiratorias con un trapo húmedo. En caso de incendiarse la ropa, no correr, tumbarse en el suelo y rodar.

EN EL PUNTO DE ENCUENTRO

Realizar el recuento y comprobar que se ha evacuado a todo el personal. En caso contrario, comunicárselo a los Servicios Públicos de Emergencias.

OTRAS EMERGENCIAS

ACCIDENTES CON PRODUCTOS QUÍMICOS

Identificar el riesgo a través de la etiqueta del envase y en caso de derrame, hacer uso de los Kits de derrame:



SI SE PRODUCE CONTACTO CON LA PIEL

- Lavar la zona afectada con abundante agua.
- Retirar la ropa o calzado afectado.
- Valorar si requiere asistencia médica.

SI SE PRODUCE CONTACTO CON LOS OJOS

- Lavar los ojos, levantando los párpados, con abundante agua. Utilizar el lavavojos si se dispone de él.
- Valorar si se requiere asistencia médica.

ATENCIÓN EN CASO DE ACCIDENTE:

- Si no requiere de asistencia médica, realizar una primera atención con el material del botiquín.
- Si requiere de asistencia médica no urgente, entregar volante de asistencia y dirigirse al Centro Asistencial de la Mutua.
- Si requiere de asistencia médica urgente, llamar 112.

Centro asistencial de la mutua

(Dirección/Teléfono)

C. del Poeta Joan Maragall, 39

915 72 60 00

Teléfono mutua (24h)

900 61 00 61