

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

ACCIDENTES IN ITINERE: CONCUCCION DE VEHICULOS

Modere la velocidad y adapte la conducción a las características de la vía, el estado del vehículo y sus condiciones como conductor.

VIA DE CIRCULACION:

- Aunque conozca la carretera, respete en todo momento las señales de circulación.
- Recuerde que el peatón es siempre lo más débil.
- Extreme precauciones en cruces, cambios de rasante, curvas de escasa visibilidad y pasos a nivel.
- Lluvia: emplee los frenos lo menos posible y cuando el limpiaparabrisas no garantice una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Bancos de niebla: utilice las luces antiniebla y no haga uso de las “largas”, pueden deslumbrarle.
- Viento fuerte: agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- Hielo: utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.

VEHICULO:

Realice el mantenimiento periódico de su vehículo, prestando atención al estado de los neumáticos, funcionamiento de la dirección, anomalías de la suspensión, efectividad de los frenos, deterioro de los limpiaparabrisas, funcionamiento de las lámparas, etc.

CONDUCTOR:

- Ajuste su velocidad a la intensidad del tráfico.
- Use el cinturón de seguridad.
- Circule respetando las normas de tráfico: distancia de seguridad, teléfono móvil, etc.
- Señalice con antelación las maniobras para que los demás puedan reaccionar a su advertencia.
- Tenga en cuenta las posibles imprudencias de los demás.
- Adelantamientos: asegúrese de poder realizar la maniobra y en el menor tiempo posible. Facilite su adelantamiento por otros, no incremente la velocidad.
- Noche: realice correctamente los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- Alcohol: el mayor riesgo de accidente se da cuando el grado de alcoholemia es intermedio, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.
- Medicamentos: lea las indicaciones del prospecto, algunos pueden ser peligrosos para conducir.
- Viajes largos: descanse mínimo cada dos horas, tome bebidas refrescantes y comidas ligeras.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

Siempre que sea posible, HAGA USO DE LAS AYUDAS MECANICAS

Sin sobrecargarlas, colocando la carga de forma equilibrada y realizando el transporte de frente, no tirando de la carga.

Siempre que sea posible, FRACCIONE LA CARGA

El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es 25 Kg., para mujeres 15 Kg.

ANTES DE MANIPULAR LA CARGA

- ⇒ Examinar el objeto buscando agarres, bordes afilados, puntas de clavos, etc.
- ⇒ Decidir, a partir de su forma, peso y volumen los puntos de agarre más adecuados.
- ⇒ Apartar del trayecto los obstáculos que puedan entorpecer el transporte.
- ⇒ Tener claro donde dejaremos la carga.
- ⇒ En caso necesario, pedir ayuda para realizar el levantamiento de la carga.

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

- ⇒ Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.
- ⇒ Si las cargas se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas para disminuir la tensión en la zona lumbar.
- ⇒ Realice levantamientos espaciados, alternando la tarea con otro tipo de actividades que no impliquen un esfuerzo físico elevado.
- ⇒ Realice descansos que permitan evitar el entumecimiento muscular.
- ⇒ Mantenga la musculatura con ejercicio físico y realice ejercicios de estiramiento para favorecer su descanso.

METODO CORRECTO DE ELEVACION Y TRANSPORTE DE CARGAS



Buscar el equilibrio separando los pies y adelantando ligeramente uno respecto al otro.



Flexionar las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante. Agarrar la carga con las palmas de las manos.



Acercar al máximo el objeto al cuerpo y levantarlo gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.



No girar el tronco mientras esté levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies para colocarse en la posición deseada.

Si el levantamiento se realiza desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para cambiar el agarre.



Según las dimensiones y/o el peso de la carga, pedir ayuda a un compañero para poder trasladarla de forma estable.

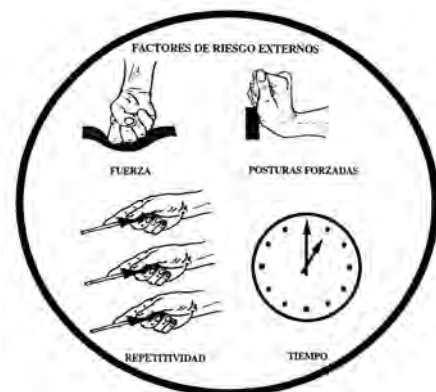
RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

MOVIMIENTOS REPETIDOS

Se entiende por movimientos repetidos a un grupo de movimientos continuos, repetidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en el mismo fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Un trabajo se considera repetido cuando cada ciclo de trabajo se parece al siguiente, en movimientos y fuerzas y la duración del ciclo es menor de 30 segundos.

Las lesiones por movimientos repetidos se dan comúnmente en músculos, tendones y nervios del hombro, antebrazo, muñeca y mano.



Para prevenir este tipo de lesiones es conveniente tener en cuenta:

- ⇒ **FRACCIONAR LA CARGA**, siempre que sea posible, evitando sobrecargar la musculatura por acción del peso.
- ⇒ **COLOCAR LOS OBJETOS CERCA DEL CUERPO**, en las zonas de confort, sin separar los codos del tronco y sin elevar los codos por encima de los hombros.
- ⇒ **EVITAR POSTURAS FORZADAS Y MOVIMIENTOS BRUSCOS**, no girar las articulaciones en exceso, no golpear los objetos con las manos.
- ⇒ Utilizar **HERRAMIENTAS ADECUADAS** y los elementos de ayuda que hay a nuestra disposición.
- ⇒ Realizar un **BUEN AGARRE** de la carga, objeto o herramienta.
- ⇒ **MANTENER APOYADOS** los antebrazos cuando la tarea lo permita.
- ⇒ **REALIZAR PAUSAS CORTAS** o alternar con otras tareas que impliquen a grupos musculares distintos.
- ⇒ **REALIZAR ESTIRAMIENTOS MIOTENDINOSOS**, que descarguen o compensen la tensión muscular.
- ⇒ **EVITAR** el contacto de la mano con superficies muy **FRÍAS** y evitar la transmisión de **VIBRACIONES**.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

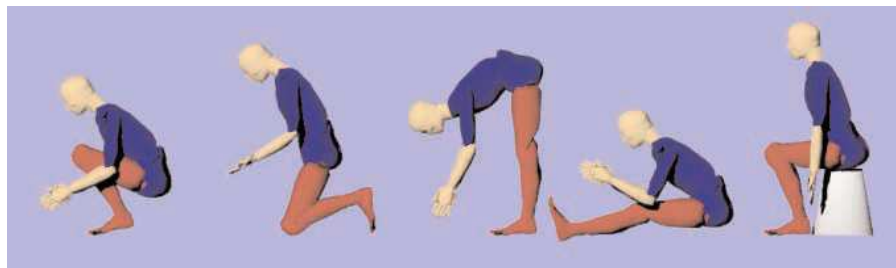
POSTURAS FORZADAS

Existen numerosos trabajos en los que el trabajador debe asumir posturas inadecuadas desde el punto de vista biomecánico, que originan trastornos musculoesqueléticos, caracterizados por molestias, incomodidad o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos.

Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas.

Para evitar los posibles efectos negativos de las posturas forzadas, se han de seguir estas recomendaciones:

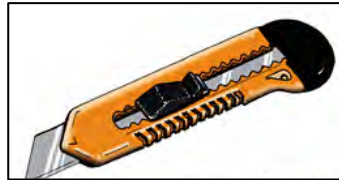
- ⇒ ADOPTAR LA POSTURA MÁS ADECUADA PARA EL TRABAJO A REALIZAR, evitando arquear la espalda y utilizando los medios a nuestra disposición, mobiliario, herramientas, etc..
- ⇒ EVITAR MANTENER POSTURAS FORZADAS, a veces es inevitable adoptar una postura forzada pero no debemos mantenerla durante largo tiempo. Debemos cambiar frecuentemente de postura para garantizar la movilidad de todo el cuerpo.



- ⇒ LEVANTARSE SUAVEMENTE, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones ni ejecutar los movimientos de forma rápida o brusca.
- ⇒ EVITAR GIROS DEL TRONCO, moviendo los pies para colocarse en la posición adecuada.
- ⇒ EVITAR la manipulación de objetos pesados por encima del HOMBRO o por debajo de las RODILLAS.
- ⇒ EVITAR acciones manuales por detrás del cuerpo.
- ⇒ Elegir la HERRAMIENTA más ADECUADA a la tarea a realizar
- ⇒ RELAJAR LA MUSCULATURA IMPLICADA durante el trabajo, realizando estiramientos miotendinosos.
- ⇒ REALIZAR MICROPAUSAS para prevenir la fatiga muscular.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

UTILIZACION DE CUTTER



El CUTTER (conocida también como trincheta, cortador de cajas, cuchilla para moqueta, cuchillo cartonero,...) es una herramienta de mano que sirven para cortar cartones, papeles y plásticos delgados.

Constan de un mango metálico o plástico desmontable para permitir el cambio de las hojas de corte y de una hoja afilada por uno de sus lados.

MEDIDAS DE SEGURIDAD:

- Evite usar cuchillos con Hoja mellada.
- Nunca debe realizar el Corte en dirección hacia el cuerpo.
- Los cuchillos con Mango deteriorado deben ser reemplazados.
- No colocar las manos en situación desprotegida
(Use Siempre Guantes).
- Sacar solo el largo de filo necesario para el corte.
- No emplear como destornillador o para hacer palanca.
- Evite las bromas mientras trabaja con esta herramienta.
- Mantener distancias apropiadas entre los operarios que utilizan cuchillos simultáneamente.
- El mango debe ser seguro y la cuchilla afilada. El cuchillo desafilado es más peligroso que un cuchillo afilado.
- Coloque su funda en la caja de herramientas, puede cortarse al ir a tomar otra cosa.
- Sacarlo Exclusivamente cuando va a ocuparlo.
- Una vez ocupado no lo guarde en sus Bolsillos.





RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

PRODUCTOS QUIMICOS

➤ MEDIDAS PREVENTIVAS

- Preparar todo el material en condiciones de orden y limpieza antes de realizar cualquier operación con productos químicos y recoger todos los materiales, reactivos, equipos, etc. al finalizarla.
- Seguir procedimientos seguros de trabajo, si es posible escritos, en las operaciones de manipulación de productos químicos. Las personas que trabajan con sustancias y productos químicos deben estar informadas y formadas sobre los riesgos que comporta trabajar con ellas y conocer las reacciones peligrosas que pueden ocurrir durante su manipulación.
- No tengas en tu puesto de trabajo mayor cantidad de productos del que vayas a consumir en una jornada laboral.
- Cuando hayas acabado de utilizar el producto cierra perfectamente el envase.
- Respeta las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoces infórmate.
- No mezcles productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
- Si precisas rebajar un producto, pon primero un recipiente con agua y después añade el producto.
- Cuando uses productos químicos utiliza las protecciones adecuadas.
- En tu centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad de los productos que estás manejando. Solicítalas.
- Extrema tu higiene personal.
- Elegir el recipiente adecuado para guardar cada tipo de sustancia química y etiquetarlo inmediatamente cuando lo contenga.
- No tocar con las manos ni probar los productos químicos, ni comer, fumar o masticar chicle durante su manipulación.
- No realizar una persona sola operaciones de riesgo con productos químicos peligrosos y muy especialmente, en el caso de hacerlo, fuera de horas habituales o por la noche.

- Conservar el adecuado etiquetaje de recipientes y botellas y etiquetar debidamente las soluciones preparadas.
- No reutilizar envases para otros productos sin quitar la etiqueta original y no sobreponer etiquetas.
- Disponer de la información e instrucciones adecuadas para la eliminación de residuos químicos.
- Neutralizar los productos antes de verterlos por el desagüe y no guardar botellas o recipientes vacíos destapados. Los productos, telas y papeles impregnados no se deben tirar en las papeleras y hay que considerar las disposiciones legales existentes en el ámbito local para residuos y desechos.
- Utilizar el material de protección adecuado y usarlo correctamente para cada tarea. Normalmente hay que disponer de batas, gafas y guantes, que protejan especialmente de los peligros generados por los productos químicos manipulados. En algunos casos, se puede requerir el uso de delantales, mandiles, máscaras o pantallas de protección.
- Disponer de sistemas de seguridad que permitan una rápida actuación para el control de los incidentes que tengan lugar (incendio, explosión, derrame, etc.), así como la descontaminación de aquellas personas que hayan sufrido una proyección, salpicadura o quemadura motivada por algún reactivo. En este último caso, el sistema habitualmente utilizado está constituido por una ducha de seguridad y una fuente lavaojos.
- En caso de sufrir accidentes producidos por productos químicos, hay que seguir las recomendaciones de seguridad indicadas en la etiqueta y la ficha de seguridad del producto.
- Consultar siempre al médico en caso de exposición a productos químicos peligrosos (inhalación, ingestión, absorción, etc.).
- Cuando manejes productos químicos ten a mano el teléfono de información toxicológica.

VIAS DE PENETRACION / RIESGO	MEDIO DE PREVENION
<p align="center">VIAS RESPIRATORIA – INHALACION DEL PRODUCTO</p> <p>(Irritación de las vías respiratorias, y en caso de productos muy fuertes se puede llegar a la intoxicación)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manipular los productos en lugares aireados (locales amplios, ventanas abiertas, etc.) 2. Evitar que se forme el polco (en caso de producto granulados, en polvo, etc) 3. Utilización de EPI´s (el adecuado según el fabricante: mascarilla para el polvo, mascarar con filtro, etc. <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div>
<p align="center">SALPICADURAS QUE PUEDEN AFECTAR A LOS OJOS O LA CARA</p> <p>(se puede dañar seriamente los ojos, especialmente con productos corrosivos)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manipular los productos con cuidado, evitando salpicaduras (no sacudir los pinceles impregnados, trapos, etc.) 2. No frotarse los ojos inmediatamente después de haber manipulado el producto. 3. Utilizar EPI´s apropiados (gafas, pantallas, etc.) <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div>
<p align="center">PENETRACION DEL PRODUCTO A TRAVES DE LA PIEL</p> <p>(Pueden producirse irritaciones, quemaduras, sensibilización ante un producto, etc.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavarse siempre las manos después de utilizar un producto. 2. Si se tiene alguna herida, cubrirla con un apósito y taparse esa parte del cuerpo (guantes, etc.) 3. Utilizar EPI´s que protejan la piel: ropa de trabajo, guantes, etc. <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;">     </div>
<p align="center">INGESTION</p> <p>(la ingestión de productos químicos puede ser muy grave para la salud)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guardar los productos bajo llave o en un lugar el que sólo pueda acceder personal autorizado. 2. Mantener siempre los envases cerrados. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

RUIDO

OBLIGACIONES DE LA EMPRESA CON SU TRABAJADORES

➤ ORGANIZACIÓN Y CONDICIONES DE TRABAJO

- Organizar el trabajo valorando la emisión de ruido, la duración e intensidad de las tareas.
- Reducir al máximo los niveles de ruido preferentemente con medidas de protección colectiva (en origen, alejando o aislando la fuente).
- Señalizar y delimitar los lugares con riesgo acústico cuando los niveles sobrepasen los 80 dB (obligatorio por encima de los 85 dB), garantizando que el acceso se realice con los elementos y condiciones adecuados.
- Asegurar la realización de la evaluación de riesgos periódica por parte de un técnico superior en prevención de riesgos laborales (especialidad Higiene Industrial) que incluya nivel, tipo y duración de la exposición al ruido.
- Adaptar las medidas preventivas a las necesidades de los trabajadores especialmente sensibles: menores de 18 años, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y discapacitados.
- Prohibir el uso de audios, radios y equipos de reproducción de música en lugares identificados como ruidosos y dar instrucciones para que dichos equipos sean retirados.
- Vigilancia diaria del seguimiento de estas normas de seguridad y salud.

➤ EQUIPOS DE TRABAJO

- Efectuar una adecuada elección de los equipos de trabajo valorando la información sobre emisiones sonoras facilitada por el fabricante.
- Asegurar que las revisiones y mantenimientos periódicos en máquinas y herramientas las realiza sólo personal autorizado y con la capacitación necesaria.
- Conservar y poner a disposición de los trabajadores las instrucciones de uso e información referente a las emisiones sonoras de cada equipo de trabajo proporcionadas por el fabricante.

➤ EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

PROTECTORES AUDITIVOS

- Poner a disposición de los trabajadores expuestos protectores auditivos individuales (orejeras/taponos) cuando el nivel de ruido sea superior a 80 dB.
- Para niveles superiores a 85 dB, facilitar protectores auditivos de uso personal y asegurar el uso obligatorio de éstos.
- Entregar a cada trabajador el EPI acompañado de las instrucciones de uso, mantenimiento y características de la atenuación.
- Reponer los EPIS tras pérdida, deterioro o caducidad.
- Tener en cuenta que las medidas de protección colectiva tienen prioridad sobre las medidas de protección individual.

➤ FORMACIÓN/INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES

- Facilitar formación teórica y práctica, suficiente y específica sobre los riesgos del puesto de trabajo y medidas de protección a adoptar, inicial y periódica, evaluada e impartida por un técnico superior en prevención de riesgos laborales.
- Informar al trabajador sobre los resultados de la evaluación de riesgos y planificación preventiva conservando todos los informes.

➤ VIGILANCIA DE LA SALUD

- Ofrecer reconocimientos médicos periódicos y específicos, que incluyan controles audiométricos:
 - Trienal – nivel exposición diaria: > 85 dB
 - Quinquenal - nivel exposición diaria: > 80 Db

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

➤ COLABORA CON TU EMPRESA Y EVITA ACCIDENTES:

- ✚ Utiliza los protectores auditivos (orejeras, taponos, cascos antirruído) que te facilite la empresa.



- Sigue las instrucciones de uso y mantenimiento de cada equipo.
- No utilices ningún equipo de trabajo si no estás autorizado para ello.
- Respeta las señalizaciones y las restricciones de acceso a lugares con riesgo acústico.



- Sigue los procedimientos de trabajo establecidos y respeta las normas de seguridad.
- Si tienes cualquier duda o detectas alguna situación de riesgo, comunícalo a tu superior inmediato.
- Participa del control médico auditivo periódico que te ofrece tu empresa
- El uso de audios, radios y equipos reproductores de música está prohibido en las zonas de trabajo ruidosas de la Fábrica. En todos los lugares donde el Servicio de Prevención ha identificado puestos de trabajo situados por encima de 80 decibelios, el uso de equipos reproductores de música es perjudicial para la salud, dado que añaden al ambiente un mayor nivel de ruido.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

UTILIZACION DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI'S)

- Utiliza los equipos de protección individual si no se han podido evitar o reducir los riesgos por otros medios.
- En tu centro de trabajo deben de poner a tu disposición los equipos de protección individual adecuados al trabajo que realizas. ¡ **solicítalos** !
- Antes de usar un equipo de protección individual, lee las instrucciones de manejo.
- Cuida correctamente y guarda los equipos de protección.
- Existen guantes, botas, mascarillas, ...que se ajustan a tus necesidades.
- Informa de los defectos y anomalías o daños que detectes en el equipo.
- Si no usas los EPI's correctamente, pueden suponer un riesgo añadido.
- Los equipos de protección individual son de uso personal.

- Comprueba que disponen de marcado:



- El uso de algo tan simple como un guante, puede evitarte un accidente.



**Antes de empezar a trabajar en tu puesto,
no vaciles en pedir la
PROTECCIÓN INDIVIDUAL ADECUADA**



**¡¡RECUERDA:
ESTAN DISEÑADOS PARA PROTEGERTE!!**